



Emportez-moi

# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

La réparation  
de la peau

Boostez votre quotidien  
pour rester au top



BEAUTÉ

*Des tisanes  
pour rendre  
belles et beaux*

## Un cerveau bien nourri

CONCOURS

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

facebook

SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

*Quand nos  
muscles  
deviennent  
paresseux*

JW TSONGA  
*[Signature]*



Photo: Nicolas Gervain - Forté Pharma, ICI 99 5 0364 0 - Monaco - Forté Pharma, ICI 99 5 0364 0 - Monaco

# VITALITÉ 4G

**COUP DE FOUET NATUREL (1) !**

**LA SOLUTION NATURELLE,  
RAPIDE ET EFFICACE  
POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE**

Le secret de VITALITÉ 4G ? Sa formule hautement dosée en actifs 100% d'origine naturelle : Guarana, Ginseng, Gingembre et Gelée royale, pour un coup de fouet immédiat !



**NOUVEAU**

Découvrez le pouvoir dynamisant<sup>TM</sup> de VITALITÉ 4G

**GUMMIES**

au bon goût orange !

<sup>(1)</sup>Le guarana aide à réduire la fatigue mentale et contribue à la vigilance. Compléments alimentaires. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique.

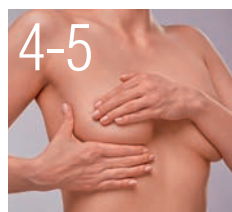
## Dyna'Mag

NUMÉRO 51 – HIVER 2022

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>LE MOT DU PHARMACIEN</b>	7
<b>DOSSIERS</b>	
Un cerveau bien nourri	10-12
Quand nos muscles deviennent paresseux	20-21
<b>DYNA-FICHE</b> I comme insomnie	26-27
<b>DYNA-BEAUTÉ</b> Des tisanes qui rendent belles et beaux	24-25
<b>SOLUTION SANTÉ</b>	
La réparation de la peau	6
Boostez votre quotidien pour rester au top !	9
De bonnes défenses naturelles	15
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	16-17
Le microbiote intestinal, votre allié immunité de l'hiver !	18
6 moyens de tonifier votre foie	19
Retrouvez un confort digestif sain	22
Découvrez ce qu'il y a de mieux pour vos pieds	26
<b>DYNA-CONCOURS</b>	27
<b>DYNA-JEU</b>	28-30
<b>PROMOS DYNAPHAR</b>	31

**Pour une santé de fer...**

...commençons par réfléchir à notre cerveau, le pacha de notre corps humain. Pour fonctionner au mieux de ses capacités, il a besoin d'apports alimentaires bien précis que l'on vous détaille dans notre dossier (pages 10 à 12). Bonne nouvelle, cela commence simplement par boire de l'eau... ou des tisanes, bien plus savoureuses et plus réconfortantes en période hivernale. L'utilisation des plantes et épices reste la plus vieille thérapie au monde. On vous rappelle qu'il y a à peine un siècle seuls ces éléments soignaient les populations. Alors pourquoi s'en priver surtout quand elles peuvent nous rendre plus belles et plus beaux (pages 24 et 25) ? Notre dossier destiné aux (jeunes) seniors fait le point sur la sarcopénie, c'est-à-dire la baisse progressive de la masse musculaire due aux années qui passent. Des effets qui peuvent être ralentis en suivant nos conseils (pages 20 et 21). Et plus que jamais, on fait le plein de vitamines pour affronter cet hiver qui s'annonce certainement un peu plus frileux à l'intérieur de nos chaumières.



*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 : 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  
 BE – IMPRIMÉ EN BELGIQUE : DRIFOSSET PRINTING SA, 5 AVENUE DU FOUR À BRIQUES – 1140 BRUXELLES

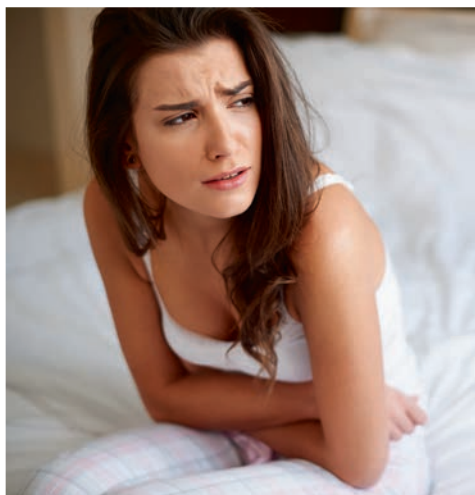
ÉDITIONS CINÉ-REVUE SA - 100, RUE ROYALE, 1000 BRUXELLES. - TÉL. : 02/345-99-68



## Info ou intox ?

### *Le riz rouge, c'est un moyen naturel pour diminuer le taux de cholestérol*

Il s'agit plus précisément du riz rouge fermenté, fréquemment utilisé en médecine chinoise et disponible chez nous, sous forme de complément alimentaire. Si les médecins occidentaux ont admis leurs actions réduisant le cholestérol, ce n'est pas pour cela qu'ils le prescrivent les yeux fermés. En effet, ces compléments ne sont pas des médicaments, donc ne sont pas soumis aux mêmes réglementations, et surtout ne sont pas standardisés: ce qui signifie qu'on ne sait jamais exactement quelle est la quantité exacte de substance active absorbée. Afin d'opter pour une marque reconnue et fiable, demandez conseil à votre pharmacien.



### *C'est quoi être constipé ?*

- Aller à la selle moins de trois fois par semaine.
  - Présenter des selles sèches et dures, difficiles à éliminer.
  - Etre gêné par un ventre ballonné en permanence, avec parfois des douleurs.
- Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces.
- Buvez beaucoup d'eau afin d'hydrater le bol alimentaire.
  - Marchez et pratiquez un sport.
  - Massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - Mangez des fibres (légumes, fruits, céréales complètes...).
  - Si possible, passez au W.-C dès que l'envie s'en fait ressentir.

### *Bon plan anti-imperfections*

Si des petits boutons ou autres imperfections surgissent sur votre visage, cherchez d'abord le coupable... au sein de vos pincesaux et autres accessoires de maquillage (éponges, gants, etc.). Ceux-là devraient présenter une propreté irréprochable: prévoyez un shampoing ou savon doux une fois par semaine, rincez-les longuement et laissez sécher à l'air libre, poils en haut.





## Cocorico !

L'UZ Brussel vient d'obtenir une reconnaissance européenne pour ses suivis sur la démence. Et ce, via son centre Bru-BRAIN, spécialisé dans les troubles de la mémoire. Depuis septembre 2022, celui-ci a été reconnu par l'European Alzheimer's Disease Consortium (EADC), un réseau européen valorisant les recherches sur la maladie d'Alzheimer, afin de mieux la traiter, voire d'un jour, parvenir à la prévenir.



## 5 à 8 l

d'eau économisée si on évite de laisser couler l'eau du robinet en se lavant les mains ou en se brossant les dents. (Finish, juillet 2022, [www.finishinfo.be](http://www.finishinfo.be))

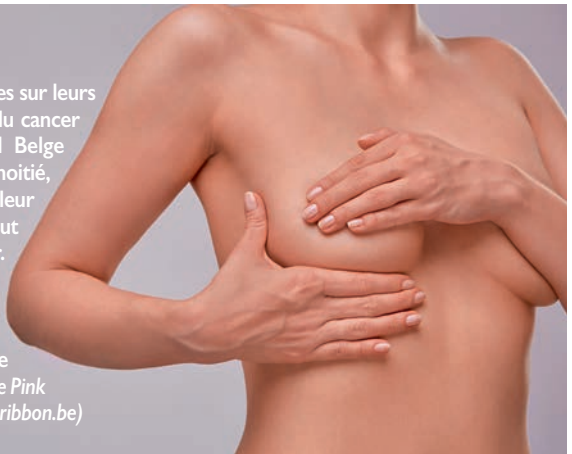


## Explosion de myopie en Belgique

Ce trouble a augmenté d'environ 25 % au cours des six dernières années et ce, à cause de l'augmentation du temps passé devant les écrans. On se rassure avant de chausser ses lunettes : une "hygiène visuelle" correcte permet déjà de prévenir ou freiner l'évolution de la myopie. Charles Bruninx, conseiller de l'APOOB (\*) explique : "Reposez régulièrement vos muscles oculaires qui, si vous êtes longtemps face à des écrans, restent sous tension. Buvez plus d'eau, moins d'alcool et de café, pour éviter que vos yeux ne se dessèchent. Appliquez la règle du 20-20-2: pour 20 minutes de temps d'écran intense, vous devez détourner le regard pendant 20 secondes afin de relaxer vos yeux. Le dernier 2 représente deux heures d'activités à l'extérieur, notamment destinées aux enfants. Enfin, placez les bureaux devant la fenêtre, avec vue sur l'extérieur et observez régulièrement le lointain." - \*APOOB = Association professionnelle des Opticiens et Optométristes de Belgique. D'autres infos : [www.semainedelavision.be](http://www.semainedelavision.be) - [www.weekvanhetzien.be](http://www.weekvanhetzien.be).

## Bougez-vous pour vos seins

Pink Ribbon a interrogé 1000 femmes belges sur leurs connaissances liées au dépistage précoce du cancer du sein. Les chiffres sont interpellants : 1 Belge sur 3 n'observe pas sa poitrine. Et plus de la moitié, dont une majorité de jeunes, n'aiment pas leur corps. Cela reste donc un sujet tabou, surtout en Flandre, où 60 % refusent d'en parler. Enfin, 30 % d'entre elles connaissent mal le cancer du sein, ignorant leurs facteurs de risque principaux : le manque d'activité physique et le surpoids. (Enquête IVOX à l'initiative de Pink Ribbon, octobre 2022, <https://pink-ribbon.be>)



# La réparation de la peau

La peau, première barrière protectrice de l'organisme, fait face à toutes sortes d'agressions quotidiennes : dessèchement intense de la peau, fissures ou encore crevasses. Attaquée de toutes parts, la barrière est altérée : elle laisse alors échapper l'eau qu'elle contient et laisse pénétrer les agents nocifs.

Venir au secours des peaux abîmées par des agressions chimiques et physiques (frottements, irritants, allergène...), c'est le rôle des produits de soin BARIEDERM qui viennent isoler en surface et réparer en profondeur.

Nouvelle génération de soins barrières, cette gamme complète de soins dermatologiques d'hygiène, de traitement et de produits spécifiques allie confort d'utilisation et efficacité en toute sécurité :

- Des soins isolants et réparateurs : élaborés pour répondre à des problèmes cutanés spécifiques tels que les dermatites



de contact, les fissures et les crevasses.

- Des soins dédiés aux bobos : agressions extérieures, incidents domestiques, écorchures, traitements dermatologiques et actes dermo-esthétiques, autant de facteurs agressifs pour la peau.

- Des soins anti-irritations : indispensables pour soulager toutes les irritations du quotidien.

## Soutenir vos défenses naturelles avec BimunixX!

une formule excellente avec:

- ▶  $\beta$ -1,3/1,6-glucan ultra pur
- ▶ une bactérie sporogène très saine
- ▶ vitamines C et D\*



Disponible en 30 & 90 capsules végétales.

(\*) Les vitamines C et D aident au fonctionnement normal des défenses naturelles.



# Le mot de votre *DYNA-pharmacien*

Nous vivons une période assurément difficile. Alors que le spectre de nouveaux variants du coronavirus plane sur nos têtes, alors qu'on nous annonce une grippe saisonnière très agressive, la situation économique liée à la guerre en Ukraine affaiblit très considérablement notre mental, au point qu'on estime qu'une personne sur trois exprime des symptômes de dépression ou de mal-être face à cette situation.

Plus que jamais, pour pouvoir assumer tout cela, notre cerveau a besoin d'aide, d'énergie que ce soit en journée, en soirée ou la nuit.

Nous vous le rappelons souvent mais pensez donc à lui fournir suffisamment de vitamines, de magnésium, de coenzyme Q10 ou encore de vitamine D... sans oublier pour le soir, la mélatonine et les nombreux extraits de plantes qui peuvent vous relaxer et vous permettre de trouver un sommeil réparateur.

Pensez aussi à dormir suffisamment, idéalement 7 heures ou plus et évitez écrans, smartphones en fin de soirée.

Enfin, pensez aussi à ce second cerveau qu'est notre intestin. En effet, le système nerveux central est en interaction permanente avec le tube digestif et pour une information que notre cerveau envoie vers notre intestin, ce sont 6 informations cruciales que ce dernier lui renvoie... un véritable dialogue permanent.

Et pour permettre que ce dialogue puisse avoir lieu, il y a un acteur capital : le microbiote intestinal. Ce microbiote est constitué de l'ensemble des micro-organismes qui colonisent le tube digestif, soit plus de 10 000 milliards de micro-organismes ; c'est 10 fois plus que le nombre de cellules du corps !

Pensez donc à en parler à votre pharmacien afin qu'il puisse vous conseiller au mieux pour que ce second cerveau permette au premier d'affronter au mieux la réalité de nos jours.

Bon courage et bonne fin d'année !

Votre pharmacien Dynaphar



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



**Nouveau**

### 3 souches bactériennes associées à la vitamine D

qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

### 1 technologie unique de microencapsulation

pour protéger les souches de l'acidité gastrique.

Complément alimentaire à base de souches bactériennes et de vitamine D.  
\* La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Votre santé mérite le plus grand respect

# Boostez votre quotidien pour rester au top !

Le rythme de la vie peut entraîner de la fatigue et du stress. Les activités quotidiennes deviennent alors plus difficiles à effectuer. **Il est essentiel de prendre soin de vous afin de lutter contre cette fatigue et refaire le plein d'énergie. Nous vous donnons toutes les astuces et conseils pour booster votre quotidien et être au top !**

## Les bons gestes pour éviter la fatigue

- Accordez-vous des pauses au travail, dans votre temps libre pour vous relaxer, déléguiez des choses, méditez...
- Cuisinez-vous de bons petits plats. La cuisine saine et de saison fait du bien au moral et permet de retrouver de l'énergie !
- Sortez prendre l'air le plus possible et profitez-en pour effectuer de longues marches. L'activité physique est essentielle pour oxygéner votre corps et votre esprit.

## L'alimentation pour reprendre de l'énergie

Quand il est question de forme physique, l'alimentation joue un rôle très important. Prenez de bonnes habitudes alimentaires en mangeant à heure fixe et sans sauter de repas. Misez sur des repas équilibrés, midi et soir; sans oublier le petit-déjeuner. Les déjeuners lourds et riches en graisses et en sucres favoriseront le « coup de barre » de l'après-midi, tandis que les excitants (café, thé...) empêcheront l'endormissement s'ils sont consommés le soir. Il est par ailleurs conseillé de privilégier les sucres lents par rapports aux sucres rapides pour le dîner.

## Le plein de vitamines et de minéraux pour optimiser l'énergie

Même si nos assiettes retrouvent un semblant d'équilibre, il n'est pas toujours évident de manger 5 fruits et légumes par jour. Aussi, pour s'assurer l'apport journalier recommandé en vitamines, minéraux et oligoéléments, il est conseillé de réaliser une cure de vitamines aux changements de saison. Bien utilisés, les compléments alimentaires sont un bon allié pour optimiser votre énergie et pallier certaines carences.

Une alimentation variée et équilibrée, une activité sportive, de la détente, le respect d'horaires de coucher réguliers sont les clés pour garder votre tonus. Pensez également aux compléments alimentaires qui peuvent vous donner un coup de pouce pour retrouver votre énergie !





# Un cerveau bien nourri

C'est le pacha du corps humain: il se sert le premier, et tant pis s'il affaiblit le reste de l'organisme. **Et comme il demeure incapable d'accumuler des réserves, il doit sans cesse être alimenté. D'autant plus que la faim ralentit son fonctionnement.**

## Buvez jusqu'à plus soif

En manque d'eau, c'est tout l'organisme qui souffre, avec des sensations de fatigue, de coups de blues, de maux de tête... Déshydraté, vous éprouvez aussi des difficultés pour vous concentrer, pour mémoriser, pour apprendre... Afin donc d'avoir des idées fluides et des neurones de prix Nobel dès l'aube, commencez la journée par... un grand verre d'eau. Puis, sirotez à petites gorgées et tout au long de la journée 1,5 à 2 litres d'eau. D'eau plate ou pétillante, de tisanes... mais les sodas, jus et autres boissons sucrées ne présentent pas le même pouvoir hydratant.

## Donnez-lui du (bon) gras

Le cerveau et l'ensemble du système nerveux sont en perpétuelle formation, grâce notamment aux lipides. Hélas, la chasse au gras est ouverte douze mois sur douze et nous limitons régulièrement, voire supprimons, ces apports. Du coup, la créativité, l'optimisme et la mémoire risquent de fonctionner au ralenti. Pas question, néanmoins, d'engloutir chips, frites et hamburgers! Privilégiez surtout les acides gras essentiels, à raison d'une cuillère à soupe par jour: les huiles de colza, de noix, de germes de blé et de soja mais aussi les poissons gras (maquereau, thon,

**86**  
milliards

...de neurones pour chacun d'entre nous. Mais leur nombre ne fait pas tout! La qualité des connexions est aussi essentielle pour l'apprentissage, la concentration, l'intelligence...





sardine...), les œufs Colombus (enrichis en acides gras), les noix...

## Ne le sucrez pas

Même si nos neurones restent immobiles, ils ont besoin de carburant. En manque de sucre, on connaît rapidement une hypoglycémie qui entraîne une grosse fatigue, des troubles de l'attention, des difficultés d'apprentissage. Mise sur les glucides qui se digèrent lentement, en passant progressivement dans la circulation sanguine (= à index glycémique bas). Ils approvisionnent doucement et de manière continue nos cellules grises. Des chercheurs sont parvenus à calculer que le cerveau a besoin de 5 g de sucre par heure. Ce qui ne signifie pas que vous devez tout arrêter pour croquer un morceau de sucre toutes les 60 minutes ! Une bonne assiette de pâtes ou de lentilles fournit de l'énergie pour l'après-midi. Enfin, nos neurones réclament deux fois plus de glucides en période d'éveil que pendant le repos.

## Restez sobre

La consommation modérée de vin rouge diminue certes le risque de troubles cardiovasculaires, de maladie d'Alzheimer et de démence sénile. En revanche, des doses exagérées et régulières altèrent le fonctionnement des terminaisons nerveuses assurant l'intercommunication des neurones. Quant aux drogues, elles ont également un effet ravageur sur cet organe précieux. Donc, on se limite à



deux verres de vin, grand maximum, par jour... et encore, pas tous les jours !

## Mangez

Les gourous connaissent très bien ce phénomène: dans les sectes, la sous-alimentation, les jeûnes fréquents et/ou les diètes extrêmes et déséquilibrées rendent les adeptes plus malléables, plus endormis, manquant de punch et de réflexion. Pour un cerveau clairvoyant, oubliez les régimes drastiques, mangez des légumes frais, des protéines (viande, poisson, œuf, fromage...) de qualité... Prévoyez suffisamment de repas et collations par jour.

### *Les aliments chouchous*

- **LES NOIX.** Et pas seulement parce que leur forme fait penser à celle du cerveau. Elles sont riches en acides gras oméga 3, nous protégeant du vieillissement, de l'anxiété et des inflammations. Elles fournissent également de belles doses de vitamines B9, de magnésium, de phosphore, de fer et de zinc. Moins gourmands, les choux apportent également de tels minéraux bienfaisants.
- **LE CAFÉ.** D'abord accusé de mille maux, il a enfin été blanchi, réduisant le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) chez ceux sirotant plus de 3 tasses de café par jour. Son principal composant, la caféine, reste d'ailleurs un excellent boosteur de l'attention et de la concentration, ralentissant le déclin des neurones.
- **LES LENTILLES ET AUTRES LÉGUMINEUSES (POIS CHICHES, HARICOTS SECS, ETC.).** Ces sources de fibres sont bénéfiques pour notre microbiote (celui qu'on intitule le deuxième cerveau) mais fournissent aussi de bonnes rations de fer, iode, zinc, vitamines B... Autant de dopants pour les performances intellectuelles.



## ► N'oubliez pas les nutriments

Le fer, c'est le minéral indispensable pour transporter l'oxygène jusqu'au cerveau. On le retrouve dans la viande (rouge et blanche), les abats, les poissons et le boudin. Les fruits et légumes les plus riches en fer sont le persil, les abricots secs, les noix de cajou, le gingembre... Les neurones ont également besoin de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, d'acides aminés et d'acides gras. Afin de bénéficier de ces rations, l'unique solution (ou du moins la plus simple) consiste à varier le plus possible le contenu de ses assiettes. Qui plus est, nos cellules grises ne se contentent pas de maigres miettes: oubliez donc les rations lilliputiennes et mangez à votre faim ! La meilleure des approches, validée par les scientifiques à l'unanimité (c'est rare !), reste les menus méditerranéens : favorisez l'huile d'olive, le poisson (de préférence gras pour son apport en oméga 3), les céréales complètes, les fruits et légumes frais, et les oléagineux (noix, graines, etc.). Parmi les fruits, craquez pour la banane, riche en vitamine B6 et en magnésium (la première favorise l'assimilation du second, indispensable à la transmission de l'influx nerveux). Et bonne nouvelle: le chocolat noir, avec une teneur en cacao de minimum 60 %, rend le cerveau plus vigilant et plus attentif. En effet, cette gourmandise fournit des flavonoïdes qui améliorent la circulation sanguine au niveau des neurones.

## Mangez à la bonne heure

Le meilleur moment pour le petit-déjeuner ? Environ 30 minutes après le réveil, le temps que la faim surgisse. Ce premier repas est idéalement salé et riche en protéines pour un cerveau réagissant au quart de tour: omelette, jambon, fromage, laitage, pain, beurre... avec éventuellement un fruit. Idéalement, le repas de midi est prévu vers midi-13 heures, quand les réserves du matin sont épuisées. Quant au dernier repas de la journée, il devrait être programmé au moins une heure avant de retrouver Morphée. Et ce, afin que le sommeil



### En chiffres

Quand bébé naît, son cerveau, s'il contient déjà l'ensemble des neurones, continue à se développer longtemps après l'accouchement. À la naissance, il pèse environ 300 grammes. Et quatre fois plus à l'âge adulte! Pour mener à bien son "travail", il utilise non moins de 20 % de l'énergie quotidiennement nécessaire à l'organisme.

ne soit pas perturbé par la digestion, ce qui provoquerait des insomnies... et des capacités cérébrales moins performantes le lendemain.

## Mollo sur le sel

On mange trop de sel et on connaît ses méfaits sur notre système cardiovasculaire. Or, ce condiment serait également néfaste pour les neurones, accélérant leur vieillissement, augmentant le risque d'accidents vasculaires et de maladie d'Alzheimer. On évite donc d'agiter la salière à table mais surtout, on limite au maximum les produits industriels (plats préparés, charcuterie, fromage, soupes en boîte, sauces...). En effet, ces derniers sont responsables de 75 % du sel consommé. Une bonne raison de se mettre aux fourneaux, de regarder les étiquettes et d'user des épices et aromates à la place des petits grains blancs.



## Bien dans ses pieds bien dans son corps



### ADOUCIT • PROTÈGE • CORRIGE • SOUTIENT

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

#### Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent

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

#### Emplâtres

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

#### Semelles

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





# ARKOGÉLULES®

DIGESTION

RETROUVEZ  
UN BON CONFORT  
DIGESTIF  
PENDANT  
LES FÊTES

BIO



# De bonnes défenses naturelles

Votre système immunitaire, ou vos défenses naturelles si vous préférez, est un système très ingénieux et complexe permettant à votre organisme de se défendre contre les agressions extérieures (bactéries et virus).

La peau et les muqueuses constituent une barrière très difficile à pénétrer. L'acide gastrique assure également une protection contre les agressions. Nous disposons en outre d'une immunité innée et acquise.

Nous utilisons pour cela un impressionnant arsenal de plusieurs types de cellules immunitaires, qui attaquent et anéantissent les agresseurs (immunité cellulaire), et des anticorps, présents dans le sang et d'autres fluides corporels, capables de détruire les bactéries et les virus.

Citons également l'immunité passive, une protection temporaire contre un agent pathogène spécifique, via le cordon ombilical, le lait maternel ou une vaccination.

C'est ainsi qu'une vaccination contre le SARS-Cov-2 réduit le risque de COVID-19.



Notre corps comporte aussi de nombreux micro-organismes sains, tels que des bactéries, des virus et des levures. Ils forment ce que l'on appelle le « microbiome ». Certaines souches « saines » de bactéries peuvent renforcer notre microbiome.

Plusieurs substances naturelles favorisent le bon fonctionnement de notre système immunitaire, comme des minéraux spécifiques (zinc, sélénium) et des vitamines (C, D).

Une cure de substances actives naturelles, pendant l'automne et l'hiver, est recommandée, car un vaccin ne protège que temporairement contre un agent pathogène donné.

Une substance naturelle, le  $\beta$ -1,3/1,6-glucane, issue plus précisément de champignons, est particulièrement bien étudiée.

## SUPERDÉTOX<sup>1</sup>

### Après les fêtes...

# CYRASIL

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

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

<sup>2</sup>**Le chardon-marie et l'artichaut aident à détoxifier l'organisme.**

#### Utilisation:

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

15 ampoules (cnk: 4352076)

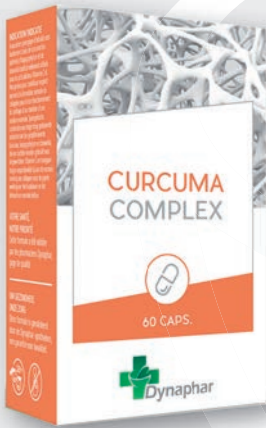




Dynaphar

# Découvrez notre de produits D

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



Curcuma  
Complex,  
16,90 € \*



Digest,  
10,90 € \*

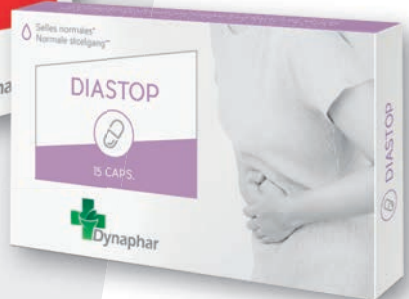
Magnesium Complex,  
60 caps = 15,90 € \*,  
120 caps = 27,50 € \*



Probioflora, 20 caps = 14,10 € \*  
50 caps = 32 € \*



Multivitamines,  
11,99 € \*



Diastop,  
12,99 € \*

\*prix conseillés



# gamme ynaphar!



Veno  
Caps,  
15,40 € \*



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Sleep, 14,50 € \*



Pregni test, 6,99 € \*

Lipstick  
nourissant,  
5,95 € \*



Thermomètre  
digital, 7,99 € \*



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



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.**

## ***Le microbiote intestinal, votre allié immunité de l'hiver !***

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 % 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.



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

# 6 moyens de tonifier votre foie

Le stress, la pollution, le sport excessif, les maladies, les fêtes, etc., accumulent les toxines dans notre corps qui peuvent former un véritable dépôt. Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification des substances toxiques qui entrent dans l'organisme chaque jour. **C'est notre centrale d'énergie qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol. Il est important de bien soutenir le foie et de faire une cure de détox à base de plantes régulièrement.**

## RADIS NOIR

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucoraphasétine qui est convertie de façon enzymatique en raphasétine, qui stimule la fonction biliaire et la dépuración.

## ARTICHAUT

Les substances actives du radis noir et de l'artichaut soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et l'acide caféoylique stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, réduisent le taux glycémique et diminuent le cholestérol.

## CHARDON-MARIE

Le Chardon-Marie appartient à la famille des chardons laitueux et contient de la « silymarine », qui est une protectrice puissante du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine.

Ce chardon violet soutient la fonction hépatique, la régénération du foie et nettoie l'organisme.

## DESMODIUM

Le desmodium est une plante tropicale dont les principaux composants sont les alcaloïdes indoliques, la vitexine et l'isovitexine, qui protègent le foie et favorisent le drainage hépatique.

La feuille de desmodium nettoie le foie, élimine les toxines et favorise la régénération

des cellules hépatiques. La plante est utilisée pour traiter les troubles hépatiques sévères.

## ZINC



Le zinc aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et soutient le métabolisme normal des acides gras. Le zinc est important pour de nombreux processus enzymatiques et contribue à un métabolisme hépatique normal.

## CHOLINE



La choline est une substance essentielle pour le maintien d'une bonne fonction hépatique. Elle soutient le métabolisme des lipides ainsi que la composition et la réparation des membranes cellulaires.





SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

# Quand nos muscles deviennent paresseux

C'est, à peu de chose près, la définition de la sarcopénie, soit une baisse naturelle et progressive de la masse musculaire et de la force dès 50 ans, avec accélération du processus dès 60. **Est-il possible de réduire les effets de cette perte de vigueur ? Oui. On vous dit comment.**

Au fil des années, les femmes et les hommes prennent du poids. La faute aux hormones. Le stockage des graisses au niveau du ventre et la rétention d'eau, quelle cata ! Tant qu'on en oublierait un autre syndrome naturel lié à l'âge : la sarcopénie. Cette fois, on ne déplore pas « une surcharge de », non, au contraire, c'est « la perte de » qui risque bien de causer notre malheur : Perte de la masse et de la vigueur des muscles. Avec, à la clé, un risque accru de chutes et de fractures, notamment du col du fémur et, progressivement, une perte d'autonomie qui peut conduire à une augmen-

tation de la morbidité. Plusieurs chercheurs alertent sur ce qui pourrait bien devenir le nouveau mal du siècle ! Grâce aux chiffres collectés par Eurostat, l'office statistique de l'Union européenne, des chercheurs de l'Université de Liège indiquent en effet que la sarcopénie pourrait toucher plus de 20 % de la population européenne d'ici 2045.

Pourquoi en arrive-t-on là ? Au cours de notre vie, les fibres musculaires qui nous donnent de la force s'atrophient peu à peu. Le processus démarre à 30 ans, s'accélère à partir de 50 ans au rythme de 1 à 2 % de perte par



an et davantage encore après 60 ans, où l'on estime que beaucoup de seniors ont perdu 30 % de leur masse musculaire. Autre cause : la baisse progressive de la capacité du corps à synthétiser les protéines. On en reparle.

## Faut se bouger !

Certainement, mais pas seulement. Pour se préserver de la sarcopénie, il faut exercer une activité physique régulière. Car, c'est comme pour tout, à force de ne pas solliciter nos muscles, ils deviennent paresseux ! Or si la graisse est un facteur de risque pour la santé, le muscle serait plutôt un facteur bénéfique. Dans un monde idéal, on vous invite à combiner des exercices de musculation (il existe de bonnes machines à cet effet, dans les salles de sport; plus les haltères ou des bandes de résistance, à utiliser notamment chez soi) et un sport d'endurance (la marche et la natation). Par ailleurs, pour augmenter sa masse musculaire lorsqu'on vieillit, il faut également adapter son alimentation. Il est essentiel d'avoir un apport protéique journalier qui soit fonction de son poids, soit au minimum 1 gramme de viande par jour par kilo (60g/j, si vous pesez 60 kilos). Autant vous prévenir : faire régime à 60 ans, sauf pour raison médicale, n'est pas une bonne idée, vous perdriez plus de muscles que de graisse. Et ne vous laissez pas piéger par votre manque d'appétit - avec l'âge, le goût pour les aliments a tendance à faiblir -, la consommation de protéines et de calories est absolument nécessaire pour prévenir la sarcopénie.

## Et les compléments alimentaires ?

Ils ne remplacent pas les protéines mais peuvent combler des carences. Il existe en effet plusieurs substances bien utiles pour entretenir les muscles. Il suffit de vous rendre dans une salle de musculation pour vous en rendre compte ! Mais lesquelles consommer ? La L-citrulline, un traitement naturel qui



permet d'augmenter la vitesse de synthèse protéique musculaire. Cette supplémentation doit être combinée à des exercices physiques réguliers (cf. supra), pour prévenir ou ralentir la sarcopénie. La vitamine D (dont 42 % des Belges présentent pourtant une carence !) stimule les capacités motrices, ainsi que la créatine, un dérivé d'acide aminé naturel.

## GYM, un traitement révolutionnaire

« L'avancée du projet GYM signe le premier espoir sérieux dont on dispose pour soigner les maladies neuromusculaires, mais aussi un grand pas en avant dans la préservation de l'autonomie, de l'espérance et de la qualité de vie d'une population vieillissante (...) », peut-on lire sur le site du CHU de Liège. GYM pour « Generate Your Muscle » est le nom d'une thérapie innovante de greffe de cellules souches pour soigner des pathologies musculaires. Elle est le fruit d'une collaboration entre le Laboratoire de Thérapie Cellulaire et Génique (LTCCG) de l'Université de Liège avec le CHU de Liège, quatre autres universités (Maastricht, Hasselt, Aachen, KU Leuven) et deux entreprises spécialisées dans les biotechnologies. Cette recherche ambitieuse pourrait aboutir à une petite révolution dans le traitement de nombre de maladies musculaires génétiques, mais aussi dans la lutte contre la dégénérescence musculaire liée à l'âge. « Les essais précliniques de GYM montrent que la culture et l'implantation cellulaires fonctionnent bien chez la souris. » Reste à valider la méthode sur l'homme. A suivre.





## Retrouvez un confort digestif sain

Ballonnements, digestion difficile ? Les causes de l'inconfort digestif peuvent vite devenir source de mal-être au quotidien. **Maintenir un bon système digestif et favoriser le transit grâce à des solutions naturelles à base de plantes est important.**

Les semaines qui se profilent sont propices aux repas copieux, riches, et souvent accompagnés d'un verre d'alcool. Il est alors parfois difficile de résister et de manger léger. Résultat : votre après-repas peut être caractérisé par des brûlures et douleurs d'estomac, des remontées acides et une digestion difficile.

Parce que l'inconfort digestif peut vite devenir source de mal-être au quotidien, voici quelques conseils simples pour vous aider à le gérer au quotidien et plus particulièrement pendant la période à venir :

De simples mesures, telles que la surélévation de la tête du lit et un délai d'au moins 3 heures entre le dîner et le coucher, ont fait leurs preuves. L'exercice physique modéré et l'apport de fibres alimentaires pourraient également avoir un effet bénéfique.

Afin de limiter l'apparition des signes, vous pouvez également respecter autant que possible les règles hygiéno-diététiques suivantes :

- Évitez le tabac et limitez la consommation d'alcool ou de café.

- Évitez les repas lourds et gras. Privilégiez une alimentation variée et équilibrée riche en fruits et légumes.

- Évitez certains aliments tels que le chocolat, les épices, les piments, les aliments acides tels que les agrumes, les boissons gazeuses.

- Mangez lentement et variez votre alimentation.

- Évitez le port de vêtements cintrés ou de ceintures trop serrées qui compriment l'estomac.

- Surveillez votre poids.

- Évitez le stress.

- Évitez les efforts physiques importants juste après le repas.

- Prenez du repos en veillant à avoir un sommeil réparateur, d'au moins 7 à 8 h par nuit.

- Assurez-vous de vous hydrater et de boire suffisamment d'eau (au moins 1,5 l, tout en adaptant cette quantité si vous pratiquez une activité physique).





# I

comme  
insomnie



## Le saviez-vous ?

**D'après une étude taïwanaise récente, il semblerait que l'insomnie pourrait multiplier par deux le risque de faire un AVC et que l'hypertension artérielle, qui est un facteur de risque de l'accident vasculaire, serait plus élevée chez les insomniaques !**

Plus d'une personne sur cinq souffre de troubles du sommeil. **Et l'insomnie, c'est à dire la difficulté à s'endormir, des réveils nocturnes et prolongés ou encore un réveil prématuré le matin, en est l'expression la plus fréquente.**

Encore faut-il diagnostiquer le type d'insomnie qui vous empêche de rejoindre les bras de Morphée, afin de recevoir le traitement adéquat !

## De quelle origine, l'insomnie ?

L'insomnie peut être la conséquence d'un facteur stressant (elle est alors dite aiguë), ou se nourrir par elle-même quand on redoute tellement l'insomnie qu'on finit par ne pas dormir (l'insomnie psychologique). Elle peut également être liée à une hyperactivité avant le sommeil (regarder la TV, boire du café), à une mauvaise hygiène de sommeil (chambre mal aérée) ou encore à certaines maladies chroniques (l'asthme ou des douleurs, notamment). Elle peut également être la conséquence de la prise de médicaments qui, par leurs effets secondaires, perturbent le sommeil - pensez-y !

## A éviter !

L'irrégularité dans les heures de coucher et de lever et l'hyperactivité mentale et physique avant d'aller dormir. Osez appuyer sur la touche « pause » : pas de sport intense, pas de café ni de thé ni d'alcool, avant de sauter dans le lit ! Eteignez la télé aussi et fermez votre smartphone, vous répondrez à vos e-mails demain matin. De fait, quand on n'arrive pas à faire le vide dans sa tête et que les pensées se bousculent, le corps a tendance à accompagner cet état, ce qui se traduit par une tension musculaire ou des battements cardiaques trop rapides qui ne permettent pas de dormir comme un loir.

## SOS Docteur

Si malgré tous ces conseils pleines de bon sens, vous devez continuer à souffrir d'insomnies, il vous faudra consulter un spécialiste des troubles du sommeil sans trop tarder car souffrir d'insomnie chronique provoque non seulement de la fatigue, mais aussi des problèmes de concentration, de mémoire, de motivation, d'attention, notamment au travail et sur la route.

## Et l'âge ?

Si tout le monde peut souffrir un jour de problèmes d'insomnie à une période ou l'autre de sa vie, l'âge n'arrange rien ! Surtout chez les femmes, car la ménopause, en raison des changements hormonaux qu'elle provoque, est susceptible d'altérer le sommeil.



# Des tisanes qui rendent belles et beaux

L'utilisation des plantes et épices reste la plus vieille thérapie au monde... Voici à peine un siècle (une goutte d'eau dans l'histoire de l'humanité !), seuls ces éléments soignaient les populations. **Aujourd'hui, on les utilise pour s'offrir aussi une pincée de beauté.**

Non caloriques, pleines de vertus, les tisanes méritent mieux que de prendre les poussières au fond de l'armoire... Une raison supplémentaire d'en consommer davantage ? Elles sont (re)devenues très tendance, valent bien mieux que leur réputation de breuvage de mamy ! Plus savoureuses que l'eau chaude, elles hydratent et réchauffent nos organismes. Parfaites pour ceux qui éprouvent des difficultés à vider leur bouteille d'eau quotidienne ! Bien moins excitantes que le café et le thé (car dépourvues de caféine), elles n'agressent pas les muqueuses gastriques. Mieux encore : elles offrent des vertus multiples. Il existe quelque 700 variétés de plantes : impossible donc de ne pas trouver son bonheur ! Preuve de leur succès : on trouve désormais un vaste choix partout : en supermarché, en boutique d'alimentation

naturelle, en pharmacie, en herboristerie... Et ce, en vrac ou en infusettes. Attention, même si ces dernières sont pratiques à utiliser à la maison comme au bureau ou en voyage, elles sont parfois conçues avec des brisures ou des déchets contenant peu de principes actifs.

## Du monde au balcon

Même si vous n'avez pas la main verte, n'hésitez pas à créer votre propre jardinière : le thym, le romarin, la menthe, la citronnelle, le fenouil, la mélisse, la sauge et d'autres sont simples à cultiver et poussent comme des mauvaises herbes. Certaines, vivaces, survivent aux frimas. C'est écologique, économique et cela reste la meilleure manière d'en avoir toujours sous la main. Car leurs bienfaits sur notre beauté sont multiples. En stars, les

dépuratives améliorant les fonctions digestives et responsables d'un teint frais, idéales en cure détox : ce sont la menthe, la réglisse, la verveine, le fenouil, la camomille, l'anis, etc. Préparez-vous un grand thermos à vider progressivement tout au long de la journée.

## Ensemble, c'est mieux !

Dans une infusion, l'ensemble ou une partie du végétal peut être utilisé : feuille, fleur, graines, tige, bulbe, racine... Si vous demandez conseil à un pharmacien ou un herboriste, il vous recommandera des associations. En effet, les plantes utilisées en synergie sont plus efficaces. Les puristes conseillent également l'utilisation d'une eau non chlorée, neutre, filtrée ou de source... Et ce, afin de ne pas altérer la saveur et les actifs des végétaux. Vous pouvez également prévoir une eau minérale, riche en magnésium ou en calcium, histoire de bénéficier de nutriments supplémentaires. A partir de 95°C, l'eau frémissante permet d'obtenir une boisson de qualité optimale. Infusion ou décoction ? La première se prépare à partir d'eau chauffée dans laquelle on jette les plantes. Après 5 à 10 minutes d'infusion, on filtre et on déguste. La décoction consiste à plonger les plantes dans l'eau froide, à porter l'ensemble à ébullition pendant 10 minutes, à laisser infuser hors du feu puis à filtrer. Il n'y a pas un meilleur procédé que l'autre, tout dépend des plantes utilisées et des préférences de chacun... Quant aux impatientes, ils sont plutôt adeptes des infusettes en sachet : seules 3 à 10 minutes d'infusion sont nécessaires car plus les feuilles sont fines, plus la boisson sera vite prête.

## Plutôt bio

Dépourvues de calories (à condition de les boire telles quelles, sans sucre), de saveur agréable, ces boissons peuvent être sirotées à tout moment de la journée. Sans aucun risque ? Oui car ces plantes, disponibles dans les commerces, sont utilisées à de trop faibles doses pour être toxiques. Restez cependant prudent face à certaines plantes dépuratives qui risquent de malmener les intestins fragiles... Ou diurétiques, qui vous envoient aux toilettes plusieurs fois par heure ! Enfin, on déconseille de les absorber juste avant ou pendant les repas, afin de ne pas diluer les enzymes digestives. Mieux vaut également les choisir bios histoire de ne pas absorber un maximum de pesticides.



## **Idées recettes**

**BIEN-ÊTRE DIGESTIF** Et quand la digestion va, cela se répercute sur une mine plus fraîche, un œil clair et des joues roses. Optez pour la verveine et la menthe, avec une part de tilleul. Prenez-en 2 cuillères à café (à part égale) pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser dix minutes, filtrez et consommez en soirée.

**ANTI-ACNÉ** Mélangez, à part égale, de la bardane, pensée sauvage, ortie, fumeterre. Utilisez-en 3 cuillères à soupe pour 75 cl d'eau, 3 tasses par jour.

**CONTRE LA CELLULITE** Les plantes les plus drainantes sont les queues de cerise (10 g), pissenlit (10 g), reine-des-prés (10 g), orthosiphon (20 g) et ortie (20 g). Comme les saveurs sont assez « à la grimace », ajoutez une bonne dose de menthe. Prévoyez-en 4 cuillères à soupe pour 1 l, à siroter tout au long de la journée.

**ANTI-CHUTE DE CHEVEUX, VERGEMENTS ET ONGLES FRAGILES** La plus reminéralisante des plantes, c'est l'ortie riche en fer et vitamines. Laissez-en infuser 2 cuillères à soupe pour 50 cl et consommez matin et soir.

**ANTI-RIDES** Optez pour 50 g d'ortie, 20 g de romarin et 20 g de ginkgo. Prévoyez-en 2 cuillères à soupe pour 50 cl et buvez-en une fois par jour.

*D'autres infos : la Fédération Européenne d'Herboristerie regroupe plusieurs associations s'intéressant aux plantes médicinales et organise des formations : [www.feh.be](http://www.feh.be).*





## Découvrez ce qu'il y a de mieux pour vos pieds

Lorsqu'il s'agit de se tenir debout, de marcher et de courir, vos pieds sont très sollicités. Ils assurent votre stabilité et maintiennent votre corps en équilibre. **Choisissez une chaussure adéquate pour offrir un soutien optimal à vos pieds.**

Adaptez vos chaussures à votre activité : les chaussures fermées offrent plus de soutien que les sandales. La pointe juste, la largeur et la hauteur du talon sont aussi des critères importants.

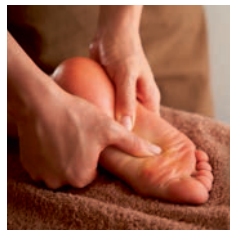
Les chaussures de confort avec des matériaux extensibles sont idéales pour les pieds sensibles. Veillez à ce que vos orteils aient suffisamment d'espace. Les diabétiques doivent, de préférence, porter des chaussures sans coutures intérieures irritantes pour éviter des blessures aux pieds. Pour les personnes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

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

en gel protègent un hallux valgus ou soulagent des orteils en griffe ou en marteau. Des séparateurs évitent le chevauchement des orteils ainsi que les frottements associés. Pour les cors, des emplâtres ou doigtiers permettent de limiter la douleur.

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

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



# CONCOURS

DU 2 JANVIER AU  
31 JANVIER 2023

## CÉLÉBRONS L'HIVER



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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**  
**LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE**  
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 31 JANVIER 2023.**

\* DÉCOUVREZ NOS CADEAUX SUR LA PAGE [FACEBOOK/DYNAPHAR/](#)



**QUESTION 1 :**

VRAI OU FAUX : LA CAFÉINE RALENTIT LE DÉCLIN DES NEURONES.

**QUESTION 2 :**

VRAI OU FAUX : IL EXISTE PLUS DE 7000 VARIÉTÉS DE PLANTES  
MÉDICINALES.

**QUESTION 3 :**

VRAI OU FAUX : LE RIZ EST UN MOYEN NATUREL POUR DIMINUER LE TAUX  
DE CHOLESTÉROL.

**QUESTION SUBSIDIAIRE :**

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 51 POUR RÉPONDRE  
À CES QUESTIONS.

LES GAGNANTS SERONT AVERTIS PERSONNELLEMENT.

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



## BONNE CHANCE !

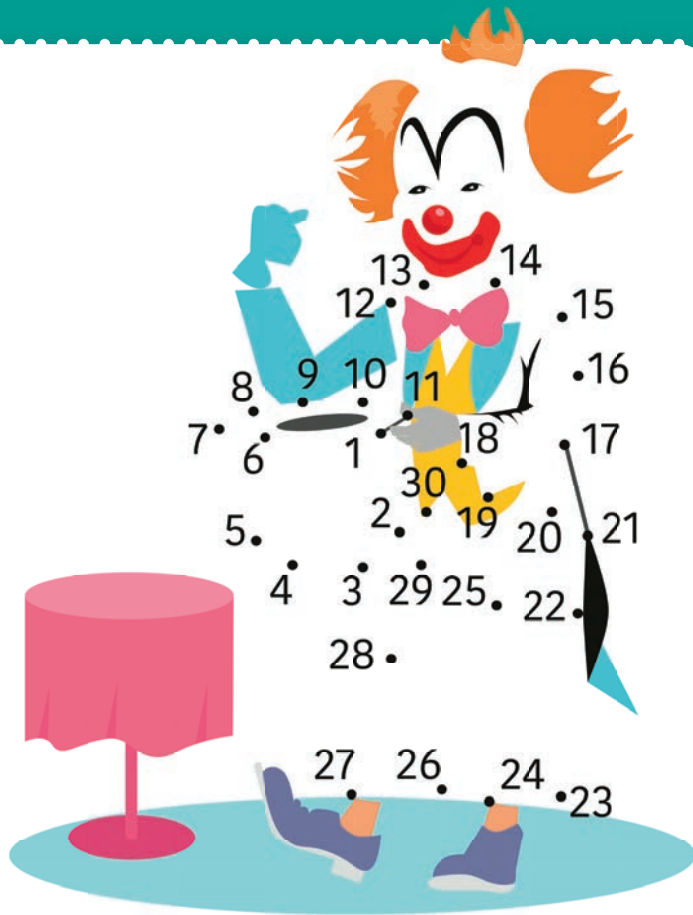


VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !

Janvier 2023

# Point par point

Relie les points de 1 à 30 pour découvrir ce beau dessin.



# Jeu des erreurs

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





# Labyrinthe

Aide la petite fille à retrouver ses jouets...  
Ensuite, colorie le dessin !

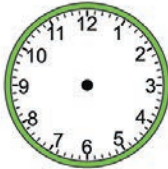


# La bonne heure

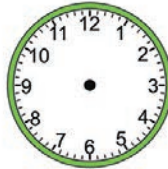
Dessine les aiguilles de l'horloge à l'heure indiquée...



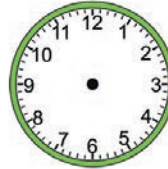
03:15



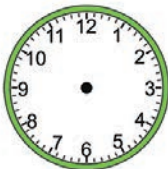
05:20



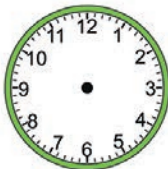
11:35



11:50



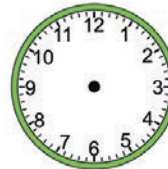
06:00



08:45



09:25

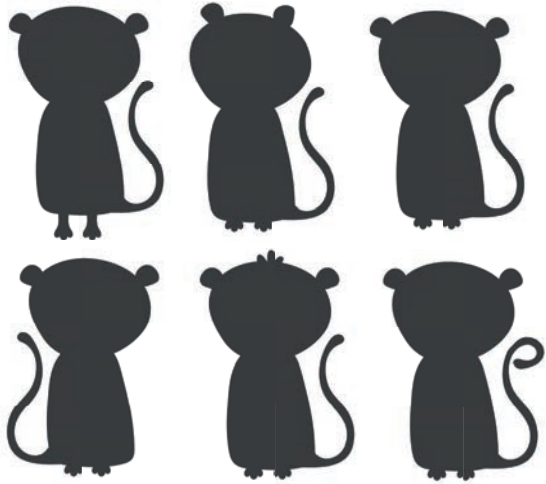


07:05

Dyna-  
jeux

# Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond au dessin...

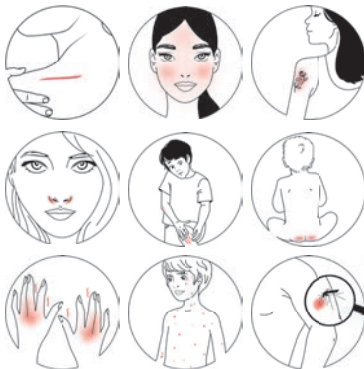


## Bariéderm CICA

LA SOLUTION BARRIÈRE  
POUR PROTÉGER ET RÉPARER  
LES PEAUX FRAGILISÉES

# URIAGE

EAU THERMALE



-20%



ExamixX Formule supérieure pour l'étudiant qui soutient l'énergie, la concentration, la mémoire et les prestations !

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

**ExamixX**  
30 tabletten | comprimés

energie\* geheugen\*\* geestelijke prestaties\*\*\*  
énergie\* mémoire\*\* prestations mentale\*\*\*

ExamixX  
30 comprimés

**16,05 €**  
au lieu de  
22,95 €

**ExamixX**  
90 tabletten | comprimés

gie\* geheugen\*\* geestelijk  
gie\* mémoire\*\* prestatie

ExamixX  
90 comprimés

**34,95 €**  
au lieu de  
49,95 €

PROMOS DÉCEMBRE



# Maux de gorge ?

Double  
action !



# Collutabs

Soulage rapidement !

Collutabs Goût Miel et Citron 2 mg/0,6 mg/1,2 mg Pastilles est un médicament. Demandez conseil à votre pharmacien. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans. Ne convient pas aux femmes enceintes. Lisez attentivement la notice. Ne pas utiliser plus de 5 jours sans avis médical. Tenir hors de portée des enfants. Titulaire de l'enregistrement : Vemedia Manufacturing BV. ©2020 VemediaConsumer Health.