



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

EMPORTEZ-MOI

N° 52 - PRINTEMPS 2023 - TRIMESTRIEL - OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN DYNAPHAR

**Hygiène
intime**

**Les bons gestes
à adopter**

SANTÉ

Nos astuces
pour dépenser moins!

NOUVEAU



**Nos RECETTES
de SAISON**

**Perte de
cheveux ?**
Réagissez vite!

BEAUTÉ

**De belles
jambes
pour l'été**

50 ANS ET +

**Faut-il se
méfier de
la DHEA ?**

La star
de l'anti-
vieillesse

ERGYKiD Infantis

Préparer la flore du nourrisson et de l'enfant

Photo : © gettyimages

Nouveau



- Avec stilligoutte pratique
- 10 ml = 1 mois

- *B. infantis*
- *B. breve*
- *L. reuteri*
- *L. rhamnosus GG*

Répondre aux **besoins spécifiques de l'enfant** dès les premiers mois.

Synergies de lactobacilles et de bifidobactéries
souches physiologiquement présentes dans le lait maternel.

Sans allergène et sans additifs.

VECTIBEL - Rue de la science, N°1 - 1400 Nivelles
Tel. : +32 (0) 67 33 73 70 - Email : adv@nutergia.be

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

 **Nutergia**
LABORATOIRE

Dyna'Mag

NUMÉRO 52 – PRINTEMPS 2023

DYNA-NEWS 4-5

LE MOT DU PHARMACIEN 7

DOSSIERS

Soignez les hémorragies... du portefeuille ! 10-12

Faut-il se méfier de la DHEA ? 22-23

DYNA-FICHE M comme micropénis 17

DYNA-BEAUTÉ Ça nous fait de belles jambes ! 26-27

SOLUTION SANTÉ

La vitamine D : à ne pas sous-estimer ! 9

Ne laissez pas les nausées gâcher vos vacances... 13

Boostez votre immunité ! 14

Le microbiote intestinal de l'enfant 15

Découvrez notre gamme de produits Dynaphar ! 18-19

L'intérêt des probiotiques dans le microbiote 20

Zoom sur le sommeil 21

Hygiène intime : à faire et à ne pas faire 24

Votre cure minceur au naturel 28

Pour avoir de beaux ongles en été, traitez-les maintenant ! 30

Perte de cheveux ? Réagissez vite ! 38

DYNA-RECETTES 32-33

PROMOS DYNAPHAR 34-35

DYNA-JEUX 36



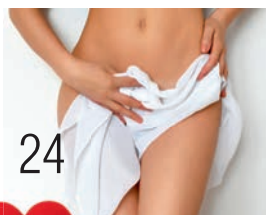
L'hémorragie du portefeuille

C'est dans les conversations de tous les jours : les prix de tous les produits de consommation n'ont cessé d'augmenter ! Et si la santé n'a pas de prix, elle présente pourtant un coût bien trop élevé pour beaucoup d'entre nous. Mais notre santé doit rester une priorité. Dans notre dossier (pages 10 à 12), on vous invite à suivre tous nos conseils pour réduire les frais, à commencer par le dialogue avec votre pharmacien, votre meilleur conseiller: Autre souci d'inquiétude: le vieillissement. Alors, celle que l'on surnomme « l'hormone de jeunesse », sous le nom de DHEA, peut-elle vraiment ralentir les effets liés à l'âge ? Méfiance (pages 22 et 23) ! Plus léger, le printemps est à notre porte avec l'envie de découvrir nos gambettes. On s'y prépare avec quelques astuces pour des jambes plus fines et galbées (pages 26 et 27) et, bonne nouvelle, ça ne coûte rien pour y arriver... pas à pas.

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.



22-23



24



10-12



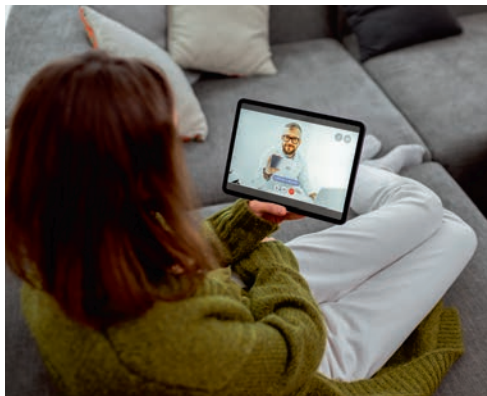
32-33

9

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

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT COLLABORATION : FRÉDÉRIC FONTIGNY MISE EN PAGE : STÉPHANIE D'HAESELEER CORRECTION : BENOÎT LE LONG, SEVRINE WANT PHOTOS : SHUTTERSTOCK ÉDITEUR RESPONSABLE : DYNAPHAR SPRL – 269/4 AVENUE DE FRÉ – 1180 BRUXELLES – WWW.DYNAPHAR.BE – IMPRIMÉ EN BELGIQUE : DRIFOSSETT PRINTING SA, 5 AVENUE DU FOUR À BRIQUES – 1140 BRUXELLES

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



Consulter un psy à distance, c'est fiable ?

Par écrans interposés et chacun chez soi (merci les Zoom, Skype et autres connexions virtuelles), c'est pratique et rapide. Mais pas toujours aussi confortable que dans le cabinet du praticien. En effet, une consultation par webcam, avec éventuellement enfants et conjoint dans la pièce d'à côté ou crainte d'être dérangé, cela entrave la liberté de pleurer. En revanche, cela permet ces thérapies si vous habitez loin de chez le pro, si vous avez développé la phobie des embouteillages ou si vous adorez l'idée d'être physiquement éloigné de celui qui écoute. Parce que cela peut aussi libérer la parole, désacraliser le partage et oser les confidences. Une priorité : informez-vous bien sur les compétences du praticien. Sur Internet plus qu'ailleurs, difficile de distinguer un psy sérieux d'un charlatan.

Coupe de cœur

Envie d'une nouvelle coupe avant l'été ? Depuis plusieurs années, Pink Ribbon organise sa campagne « Coupe de cœur ». Elle récolte les queues de cheval d'au moins 35 cm de long afin de fabriquer des perruques naturelles, destinées aux femmes traitées pour un cancer du sein. Si vous souhaitez faire un don de vos cheveux, demandez une enveloppe spécifique sur le site et déposez-la dans une boîte aux lettres sans l'affranchir. Infos : <https://pink-ribbon.be/fr/coupedecoeur>.



L'alimentation du futur

Ce sont les criquets à croquer ! En effet, avec leurs saveurs grillées, ils présentent des taux très honorables de protéines et peu de graisses. Mieux, ils existent en quantité suffisante pour nourrir la planète et sont écolos à élever, y compris en Belgique. Autant de preuves indiquant que les insectes pourraient concurrencer sérieusement la viande. La condition sine qua non pour oser les inscrire au menu (sous forme de farine, snack ou tels quels) : dépasser tous nos a priori!



10

Lors du symposium « Tobacco Control », les spécialistes comparent les législations sur le tabac dans les pays européens. Où la Belgique se situe à la 10^e place (le meilleur score est obtenu par l'Irlande). En effet, notre pays ne consacre qu'à peine 0,20 € par habitant pour la prévention de cette addiction alors que ce budget devrait être multiplié par 10. (Fondation contre le Cancer, décembre 2022)



Le pissenlit, champion de la détox

On le retrouve dans tous les jardins et on le reconnaît même sans être calé en botanique. Cette plante aux feuilles en dents-de-lion et aux boutons jaunes dorés est recommandée pour une cure dépurative de printemps. Consommez-la en tisane ou récoltez-la dans la nature (loin des routes), rincez-la correctement et savourez-la crue, émincée en salade. Des boutons aux racines, tout est bon !



C'est quoi la tendance « Cosmetic water » ?

Issue de Corée, elle fait la part belle aux textures liquides, gélifiées, fraîches et hydratantes. Lesquelles pénètrent instantanément dans l'épiderme et hydratent correctement pour retrouver une peau souple et douce.



Des faux amis dans mon caddy

Ces aliments semblent pleins de vertus. Tant qu'on ne décrypte pas les étiquettes de trop près. Méfiance donc...

• Au rayon des yaourts.

Le plus basique et le meilleur est juste constitué de lait et de ferments. Certaines imitations intitulées « spécialités laitières » contiennent aussi des protéines de lait, épaississant, sucres ou édulcorants, colorants, conservateurs... Et représentent davantage des desserts que des laitages sains.



• Au rayon des tartes et galettes de légumes.

On est séduit par le côté « plein de vert » et donc light. Alors que la plupart représentent des bombes caloriques avec des taux de graisses bien trop élevés.

• Au rayon des poissons.

Dans les fish-sticks, la quantité de poisson varie entre 45 et 65% : le reste, ce sont des liants et additifs cracra.



• Au rayon des charcuteries industrielles.

Celles-ci ne devraient contenir que de la viande, du sel et des aromates. Or, elles affichent souvent une longue liste d'ingrédients et bien trop de sel mais aussi souvent du sucre.



→ Que faire?

Chaussez vos lunettes et lisez les étiquettes. Si vous n'avez pas le temps, jetez au moins un vague coup d'œil à la liste des ingrédients : plus elle est longue, plus les composants indésirables y sont souvent nombreux.

MINCEUR

**PROGRAMME
MINCEUR EN
3 ÉTAPES**

1. JE RÉDUIS L'APPÉTIT
2. JE BRÛLE LES GRAISSES
3. JE DRAINE





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

Mais quel hiver nous avons eu ! Après plusieurs années de port de masques, notre corps n'avait pratiquement pas été en contact avec des germes ces dernières années, de sorte que notre système immunitaire avait en quelque sorte désappris à se défendre...

Et, inquiets de la hausse des prix de l'énergie, nous avons fait de notre mieux pour économiser autant que possible, par exemple en baissant un peu le chauffage. Résultat, nous sommes presque tous entrés en contact avec un virus ou une bactérie, et en raison de notre immunité réduite, les rhumes dureraient en moyenne plus longtemps que habituellement... C'est vrai qu'il y a eu une ruée vers les produits pour renforcer l'immunité, les probiotiques pour restaurer la flore intestinale après une cure d'antibiotiques, les sirops pour apaiser les voies respiratoires et les remèdes pour se remettre daplomb après le creux de l'hiver, tant physiquement que mentalement.

Avec l'arrivée du printemps, le moment est venu de détoxifier complètement votre corps de toute accumulation de produits chimiques tels que les antibiotiques, le paracétamol, les anti-inflammatoires ou encore de l'alcool pendant les nombreuses fêtes. Heureusement, il existe des plantes naturelles qui s'acquittent parfaitement de cette tâche, comme l'artichaut et le chardon marie, afin que nous puissions profiter des beaux jours en pleine forme.

Cette saison signifie aussi que la période des examens approche. Nos laborieux élèves auront besoin de notre aide et de notre soutien pour traverser cette période stressante. Là aussi, il existe des compléments alimentaires naturels très efficaces comme l'acétyl-L-carnitine pour l'énergie et le ginkgo pour soutenir la mémoire.

N'oubliez pas d'en parler à votre pharmacien Dynaphar afin que nous puissions tous commencer la saison printanière plein d'énergie !

DE L'ÉNERGIE PENDANT DES PÉRIODES FATIGUANTES¹

instant
energy

fostprint PLUS

+ ginseng

tout en un!

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

NOUVELLE
FORMULE
PUISSANTE



PLUS D'INFORMATION



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


SoriaNatural[®]

La vitamine D : à ne pas sous-estimer !

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.

Soignez les hémorragies... du portefeuille !

La santé n'a pas de prix et pourtant, pour bon nombre de familles, elle présente un coût bien trop élevé ! **Nos astuces pour économiser quelques sous par-ci par-là.**



Découvrez les trésors de votre mutuelle

Quelle que soit la vôtre, elle dispose d'un site Internet pas toujours clair mais rempli d'informations. Non seulement la majorité des formulaires de demande d'intervention s'y téléchargent (économie de temps et de transport) mais en plus, on y repère les avantages en farfouillant un peu. Y compris les plus méconnus : intervention dans les consultations d'une diététicienne, d'un psychologue et de thérapies complémentaires, lors de l'inscription dans un centre sportif, etc. Toutes disposent également de conseillers juridiques prêts à vous aider. Pour rappel, en Belgique, le choix de la mutuelle est libre et le changement vers une autre se réalise aisément.

Parlez avec votre pharmacien

Le prix de vos médicaments vous semble exorbitant ? Osez partager vos inquiétudes avec votre pharmacien. Cet expert, discret et tenu au se-

cret professionnel, peut vérifier s'il existe une alternative générique, environ 30 % moins chère que l'original mais dont la formule est rigoureusement identique à la prescription de base. Seules différences: la forme, la présentation, le goût, la couleur... S'il s'agit de compléments alimentaires, discutez-en également avec ce professionnel : les prix varient parfois du simple au double, selon les présentations et les marques. Quant aux préparations magistrales, réalisées sur mesure par ce pro des médicaments, elles reviennent souvent moins chères qu'une spécialité.

Partagez vos inquiétudes

N'hésitez pas à évoquer vos soucis financiers avec votre médecin. Depuis peu,





Privilégiez les médecins conventionnés

Ce sont ceux qui respectent les tarifs légaux des honoraires, établis par l'INAMI, les mutualités et autres représentants de la santé. Vous débourez toujours moins que chez un médecin non conventionné, lequel fixe ses propres prix et risque de vous facturer l'un ou l'autre supplément entièrement à votre charge. Attention, certains praticiens sont « partiellement conventionnés ». Soit conventionnés lors de leurs prestations à l'hôpital (par exemple) et non conventionnés quand ils reçoivent à domicile ou dans d'autres institutions. Pour repérer le médecin conventionné, le plus simple demeure de poser directement la question au praticien ou auprès de la structure de soins, lors de la prise de rendez-vous. Cette information se retrouve parfois sur le site Internet des hôpitaux et sur celui de l'INAMI : Inami.fgov.be (rechercher un dispensateur de soins). Ce dernier moteur de recherche vous offre également la possibilité de dénicher ces renseignements pour d'autres dispensateurs de soins : dentistes, diététiciens, kinésithérapeutes, logopèdes, sages-femmes, opticiens, etc.

celui-ci peut appliquer à tous ses patients le système du tiers payant. Autrement dit, vous ne devez plus avancer le prix total de la consultation puis attendre le remboursement mais ne payer que le ticket modérateur. Soit, la partie non couverte par l'assurance soins de santé ainsi que d'éventuels suppléments. Votre praticien n'en est pas lésé car la mutualité lui règle directement le reste. Attention, ce système n'est pas obligatoire et n'est concrétisé que si votre médecin le souhaite.

Pensez à louer

Dans certaines circonstances de l'existence, on a parfois besoin, pendant une période limitée, de matériel paramédical ou de réadaptation : lit médicalisé, chaise roulante, cadre de marche, béquille, tire-lait, accessoire pour aérosol, etc. Au lieu d'acheter, optez pour la location, très souvent possible à mini-prix, en pharmacie ou auprès de la Croix-Rouge. Infos : matériel-paramédical.croix-rouge.be ou www.rodekruis.be.



Mangez plus gourmand

Le meilleur rapport qualité/prix/apports nutritionnels en oméga 3 ? L'huile de colza, souvent disponible en produit premier prix (1,70 €/l). Mais également les sardines et les maquereaux en boîte (2 €/150 g), bien moins coûteux que les gélules pharmaceutiques vendues au prix du caviar. Le magnésium se retrouve aussi dans les graines (sésame, courge, etc.), les oléagineux (noix de cajou, amandes, noix, etc.). Et pour booster votre taux de vitamine D, rien ne vaut une balade quotidienne au grand air. Attention, ces apports nutritionnels ne sont probablement pas suffisants en cas d'importantes carences avérées.



► Cherchez les bonnes adresses

Planning familial, centre de santé mentale, maison médicale, etc. : y exercent des médecins généralistes, gynécologues, psychiatres mais aussi des psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers et autres. Le tout à des prix plus que démocratiques. On les trouve généralement à proximité de son domicile, afin de dispenser des soins de première ligne.

Bénéficiez de conseils en prime

Certains produits (pansements, shampooings antipelliculaires, vitamines, acides aminés, etc.) se dénichent en pharmacie mais aussi en grande distribution. Et lorsqu'on peut obtenir, en plus, une démo et les explications du pharmacien, on rentabilise vite ses achats... D'autant plus que les produits de santé et vendus

en officine restent davantage soumis à des normes strictes. Qui plus est, les interactions de nutriments ou compléments alimentaires avec d'autres médicaments peuvent entraîner des risques; par sa connaissance et ses formations continues, seul le pharmacien est apte à les prévenir. Ainsi, on trouve désormais des laits pour bébé "premier âge" en grande surface : or, les pédiatres voient régulièrement des tout-petits souffrant de soucis digestifs dus à des erreurs de re-

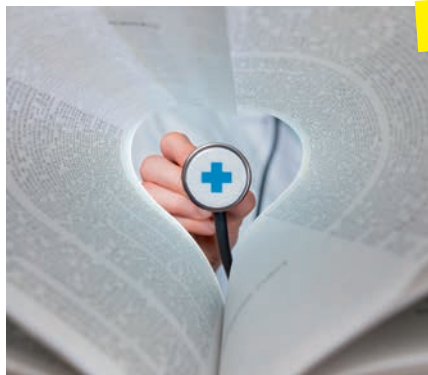
constitution (dosage de poudre de lait/eau) ou de choix du liquide. Si votre bébé présente des coliques, de la constipation ou un autre trouble, demandez au pharmacien de vous expliquer précisément comment doser un biberon. D'autres fausses économies ? Acheter les médicaments sur Internet, sur des sites bizarres, non pharmaceutiques et à des prix hyperconcurrentiels. Car rien ne dit que ce ne sont pas des contrefaçons. Inefficaces au meilleur des cas. Dangereuses, au pire.

D'autres infos

- www.apb.be : le site de l'association des pharmaciens belges (en français et néerlandais)
- www.bonusage.be - www.goedebuik.be : de nombreuses pages consacrées aux médicaments.

Lisez tout

Si vous devez être hospitalisé, demandez, auprès de l'institution, les documents relatifs à l'admission avant votre séjour. Ces informations et les frais relatifs (parfois à faire également préciser à votre médecin) doivent être obligatoirement fournis. Avec, y compris, les bonus qui pourraient alourdir votre facture finale. Sachez aussi que même si vous disposez d'une assurance, certains frais ne sont pas pris en charge. Et que si vous en avez une (renseignez-vous via votre travail, certaines entreprises disposent d'une assurance hospitalisation collective), le choix d'une chambre seule implique d'autres suppléments. Notamment les médecins et le personnel paramédical risquent de vous réclamer des suppléments d'honoraires, variant de 150 à 250 %.



Ne laissez pas les nausées gâcher vos vacances...

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

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

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

LES NAUSÉES DIGESTIVES : Les apéros, les barbecues, les cocktails... très souvent, les vacances sont synonymes d'excès alimentaires. Vous avez trop mangé et votre estomac vous fait souffrir ? Mettez sur les pouvoirs guérisseurs du gingembre couramment utilisé en cuisine asiatique. Arme efficace contre la nausée, le gingembre, ou plus précisément

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



Oui au gingembre

Mais pas sous n'importe quelle forme. La quantité de gingérol présente dans chaque racine de gingembre peut varier selon le climat, la nature du sol ou la saison de la récolte. Glisser du gingembre dans vos plats n'est donc pas suffisant pour bénéficier de ses vertus. Préférez dès lors des petits comprimés ou des gommes à sucer formulés avec un extrait standardisé en gingérols pour garantir leur qualité et efficacité. Le gingembre, un indispensable dans votre pharmacie de voyage !

→ CHUTE DE CHEVEUX ?

MINOXIDIL BIORGA 2% - 60ml ou 3 x 60ml

Traitement de l'alopecie androgénique chez l'adulte, homme ou femme.
Stabiliser la chute de cheveux et favoriser la repousse.

PRIX PUBLIC

60ml 14,00€

PRIX PUBLIC

3 x 60ml 33,90€



Minoxidil Biorga 2% solution pour application cutanée est indiqué dans le traitement de l'alopecie androgénique. Ceci est un médicament EXCLUSIVEMENT RESERVÉ À L'ADLLE, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage.

Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul s.a.



Boostez votre immunité !

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

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

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

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

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

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

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

Le microbiote intestinal de l'enfant

Tout débute dès la naissance : pendant la grossesse, le tube digestif du fœtus est quasiment stérile.



Dans le cas d'un accouchement par voie basse, le nouveau-né entre en contact avec les flores vaginale et anale de la maman. Ce contact constitue le premier ensemencement de l'intestin ; il est donc déterminant pour la constitution du microbiote de l'enfant.

Ensuite, dans les premières heures et les premiers jours de vie du nourrisson, le microbiote va rapidement s'enrichir et se diversifier au contact des micro-organismes présents dans son environnement de vie et dans son alimentation. Le microbiote du jeune enfant va ensuite continuer de s'enrichir et se complexifier jusqu'à l'âge de 2 ou 3 ans, où il aura atteint une composition et une diversité microbienne semblables à celles d'un microbiote adulte.

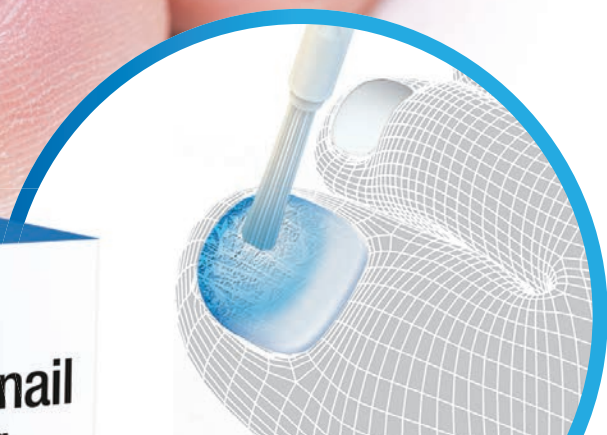
Quelles sont les conséquences d'un microbiote déséquilibré (ou dysbiose) chez l'enfant ? De nombreux travaux scientifiques se sont intéressés au lien entre l'altération du microbiote intestinal, appelée dysbiose, et différents problèmes de santé observés chez les jeunes enfants. De nombreuses études ont ainsi mis en évidence l'intérêt de la prise de souches probiotiques pour diminuer l'intensité des gênes en cas de transit accéléré, d'inconforts digestifs, de problèmes cutanés ou respiratoires...



Les facteurs qui influencent le développement du microbiote intestinal chez l'enfant :

- le mode de naissance : en cas d'accouchement par césarienne, le tout premier ensemencement du nouveau-né peut être perturbé par l'absence de contact avec la flore vaginale de la mère. De fait, la qualité du microbiote maternel va influencer celle du nourrisson, d'où l'intérêt de préparer cette transmission en amont au cours de la grossesse avec la prise de probiotiques.
- le mode d'allaitement : le lait maternel contient de nombreux lactobacilles et bifidobactéries, mais également des oligosaccharides à effet prébiotique qui stimulent la croissance des bonnes bactéries de la flore.
- la diversification alimentaire, l'introduction d'aliments solides et le sevrage s'accompagnent d'une transition progressive et d'une diversification importante du microbiote de l'enfant.
- la prise d'antibiotiques durant les premiers mois de la vie de l'enfant peut perturber l'équilibre du microbiote. En effet, les antibiothérapies sont connues pour nuire à la diversité microbienne de la flore intestinale.
- une hygiène excessive ou l'évolution de l'enfant dans un environnement trop aseptisé peuvent conduire à une trop faible exposition aux micro-organismes donc des perturbations de l'ensemencement du microbiote digestif.

Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS À ONGLE
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un
large spectre*

*Facile
d'utilisation*

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

M

comme
micropénis

Le terme médical de micropénis désigne une verge anormalement petite, dont la mesure est de 7 cm en érection et de 4 cm au repos.

Est-ce une taille scientifiquement établie ?

Non. C'est un article scientifique publié en 1966 qui est considéré comme une référence. Certains urologues acceptent une chirurgie sur l'appareil génital masculin quand la longueur du pénis en érection est inférieure à 10 cm...

En quoi le micropénis est-il dérangeant pour l'homme ?

1/4 des hommes qui consultent se plaignent de la taille de leur pénis, qu'ils jugent trop petit. Vous connaissez le syndrome du vestiaire ? Il s'agit d'une fixation sur les mensurations du sexe de l'homme quand il est confronté au regard de sa nudité. Gêne, complexes et mal-être peuvent alors survenir dès l'adolescence et s'amplifier à l'occasion des premiers rapports sexuels.

En quoi le micropénis frustre-t-il la femme ?

Il semblerait que les femmes qui redoutent un pénis trop grand par peur de douleurs soient plus nombreuses que celles qui craignent un micropénis. La taille du phallus ne les préoccuperait guère car lorsqu'il y a pénétration, le plaisir est bien plus lié à l'intensité des mouvements du pénis qu'à sa longueur. Et si la pénétration n'est pas complète en raison de la taille du phallus, Messieurs, il est grand temps de prolonger le temps des préliminaires.

Comment agrandir son pénis ?
Le vrai du faux !

En matière d'illusion, le rasage des poils pubiens permet d'augmenter visuellement la taille du phallus : vrai. La pompe à pénis agrandit la taille du pénis : faux, mais elle permet de préserver la fonction érectile. L'extenseur mécanique de pénis qui se fixe au sexe via une sangle, ça fonctionne : la communauté scientifique reste sceptique. La phalloplastie (ou pénoplastie), la chirurgie du pénis qui consiste à injecter de la graisse du ventre sous la peau de la verge, permet l'allongement et/ou l'élargissement du pénis : vrai, mais c'est une opération importante ! Avant toute intervention, posez-vous la bonne question : la taille de votre pénis est-elle vraiment un handicap ?

Le saviez-vous ?

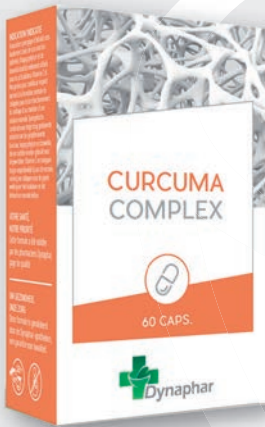
Si vous vous êtes déjà retrouvé nez à nez avec une imposante statue antique, vous aurez remarqué que les Grecs appréciaient les sexes de taille réduite. Un petit sexe était la preuve d'un homme civilisé qui ne laissait pas les pulsions guider ses pas. Un micropénis au nom de la raison !



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 € *

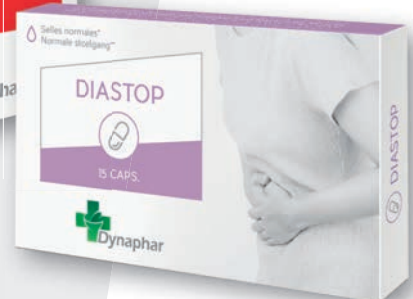
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 27,50 € *



Probioflora, 14,10 € *



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 € *

*prix conseillés

gamme ynaphar!



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Veno Caps,
15,40 € *



Pregni test, 6,99 € *

Lipstick
nourissant,
5,95 € *



Thermomètre
digital, 7,99 € *

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



L'intérêt des probiotiques dans le microbiote

Les probiotiques sont « des micro-organismes vivants qui, **lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte** ».

Les probiotiques sont des bactéries ajoutées aux aliments (certains types de yaourts ou de kéfir) ou disponibles sous forme de complément. Ces dernières années, les recherches sur l'effet des probiotiques sur les troubles intestinaux se sont multipliées. Les participants bénéficieraient de certains probiotiques.

Les probiotiques sont divisés en genres. Les genres les plus importants sont les lactobacillus et les bifidobacterium. Lors de la prise de probiotiques, il est important de le faire quotidiennement et certainement pendant plusieurs semaines afin d'en mesurer les bienfaits.

pour les aliments riches en fibres tels que les fruits et légumes frais, est importante pour l'équilibre du microbiote. Un microbiote sain et équilibré commence par une alimentation saine.

Probiotiques et prébiotiques

Les prébiotiques sont également importants pour notre santé. Les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles dont se nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin.

Par conséquent, une alimentation variée, avec une préférence

Voici les aliments riches en prébiotiques

- bananes, oignons et ail
- endives, chicorées (scarole ou frisée) et artichauts
- légumes secs et céréales complètes



Zoom sur le sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils multiples durant la nuit ou bien trop tôt le matin...

Les troubles du sommeil sont de plus en plus fréquents avec, à la clé, de nombreux problèmes tels que fatigue, manque de concentration et irritabilité, pour n'en citer que quelques-uns.

Comment se fait-il que, naturellement, l'humain dort durant la nuit ?

Notre cycle de sommeil est en réalité régulé par deux hormones : le cortisol, qui favorise l'éveil et l'attention, et la mélatonine, souvent appelée l'hormone du sommeil.

Durant la journée, les taux de mélatonine dans le sang sont très faibles. C'est lorsque la luminosité baisse, en soirée, que sa sécrétion augmente afin de préparer l'organisme au repos et au sommeil. Le pic de mélatonine est atteint vers 2-3 heures du matin. Après cela, les taux sanguins de mélatonine diminuent progressivement tandis que ceux de cortisol augmentent pour préparer au réveil.

Pourquoi dort-on mal ?

La surcharge d'activités, l'anxiété et le stress sont autant de causes souvent évoquées en cas d'insomnie. Mais il en est d'autres, liées directement au mode de vie, à commencer par l'abus d'écrans (TV, Internet, tablettes, smartphone...), y compris en soirée. Or l'exposition à la lumière

d'écran avant le coucher modifie la sécrétion de mélatonine, ce qui retarde le cycle du sommeil.

La mélatonine, hormone du sommeil

La sécrétion de mélatonine peut être dérégulée suite à une exposition inadaptée à une forte lumière alors qu'il devrait faire sombre. Par exemple, l'exposition à la lumière ou l'utilisation d'écrans pendant la soirée peut retarder la sécrétion de mélatonine et engendrer des difficultés d'endormissement.

Au contraire, l'absence d'une stimulation lumineuse correcte la journée, surtout en matinée, peut retarder l'arrêt de la sécrétion de la mélatonine et compliquer le réveil.

D'autres situations peuvent être responsables de perturbations dans la sécrétion de mélatonine telles que le « décalage horaire », des horaires de travail irréguliers, une diminution de la vue ou encore certains médicaments.

Pour terminer, il faut savoir que la sécrétion de mélatonine ne reste pas fixe au cours de la vie ; en effet, l'épiphyse sécrète de moins en moins de mélatonine avec le temps.



SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Faut-il se méfier de la DHEA, la star de l'anti-vieillesse ?

La DHEA est une hormone stéroïdienne dont la production diminue avec l'âge, ce qui laisserait supposer qu'un traitement substitutif pourrait ralentir les effets du vieillissement. **Surnommée « hormone de jeunesse », elle a alimenté les débats, les campagnes de pub, la controverse aussi ! Que faut-il en penser ?**



La DHEA (la déhydroépiandrostérone, pour les intimes) est un précurseur d'hormones sexuelles masculines et, à moindre degré, d'hormones féminines, abondant dans le corps humain, et dont le taux baisse régulièrement dès l'âge de 25 ans. A 60 ans, les taux sanguins en DHEA sont évidemment plus bas qu'à 20 ans, et cette baisse, qui est variable d'une personne à l'autre, serait la cause d'une série de symptômes : yeux secs, rhumatismes inflammatoires, moindre tolérance au bruit, sensation de dépression, peau et cheveux secs, etc. Une supplémentation en DHEA pourrait donc prévenir en tant que précurseur et par ses effets directs tous ces problèmes et même de nombreuses maladies associées au vieillissement, ostéoporose, maladies cardiovasculaires, maladies auto-immunes, maladie d'Alzheimer, cancers, etc.



Ses défenseurs

En France, la DHEA est liée au nom du Pr Etienne Beaulieu dont les travaux ont démontré les effets de la DHEA contre certains aspects du vieillissement, notamment une amélioration cutanée et une augmentation de la libido chez la femme ménopausée. En Belgique, son plus grand défenseur est le docteur belge Thierry Hertoghe, président de la World Society of Anti-Aging Medicine, qui a rédigé de nombreux ouvrages de référence sur les hormones dont « DHEA, l'hormone du mieux-vivre », où il souligne que la déficience en DHEA liée à l'âge peut nuire à la santé et défend, a contrario, les bénéfices d'une supplémentation en DHEA dans la prévention et le traitement de grandes affections comme l'obésité, le diabète, le rhumatisme ou les cancers.

Oui, mais...

Il n'en fallait pas plus pour que la DHEA devienne « l'hormone de jeunesse », la « pilule de jeunesse éternelle », et qu'elle fasse l'objet de nombreuses campagnes publicitaires dans la lutte contre le vieillissement. Aux États-Unis, elle est d'ailleurs en vente libre, classée comme complément alimentaire. En revanche, en France et au Grand-Duché de Luxembourg, elle est autorisée à la vente en pharmacie sur prescription uniquement. Et chez nous ?

En Belgique, « le statut légal de la DHEA est celui d'une hormone qui répond à la définition du médicament (...). Sa commercialisation est donc soumise à l'obtention d'une autorisation de mise sur le marché. Aucun médicament à base de DHEA n'a actuellement cette autorisation en Belgique. Toutefois, la DHEA peut être prescrite par un médecin sous forme d'une préparation magistrale réalisée par un pharmacien d'officine à partir d'une matière première qui doit être accompagnée d'un certificat d'analyse d'un laboratoire agréé », peut-on lire sur le site de l'Académie royale de Médecine, qui regroupe des scientifiques belges.

Pourquoi cette méfiance ?

L'Académie royale de Médecine reconnaît que le vieillissement s'accompagne en général d'une baisse progressive des taux de DHEA. C'est là l'argument des défenseurs d'une supplémentation en DHEA. Mais, rétorque l'Académie royale de Médecine, « les valeurs atteintes chez le sujet âgé restent supérieures à celles observées chez l'enfant » et les taux de DHEA varient dans une même tranche d'âge et même au cours d'une même journée, dès lors, conclut l'Académie, « il n'est pas possible, en l'état actuel des connaissances, d'identifier une concentration plasmatique seuil de DHEA ou de DHEA-S en deçà de laquelle un déficit avec retentissement clinique justifierait un traitement substitutif. De plus, les propriétés prêtées à la DHEA n'ont pas été établies de façon indiscutable. »

Par ailleurs, l'Académie royale de Médecine pointe également du doigt les effets secondaires d'une prise de DHEA : « l'utilisation de la DHEA s'est accompagnée, dans plusieurs études, et même à faibles doses, d'une diminution du cholestérol HDL ; la DHEA est donc susceptible d'augmenter le risque de maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, du fait de sa transformation hormonale, elle peut favoriser ou aggraver les cancers hormonodépendants. »

En résumé, l'utilisation de la DHEA dans les troubles liés à la sénescence n'a pas été démontrée dans des études cliniques contrôlées. Si vous décidez néanmoins d'en prendre, ne vous supplémentez jamais en DHEA sans bilan sanguin préalable et, s'il vous plaît, évitez de vous la procurer sur Internet !

Hygiène intime

A faire et à ne pas faire

Nous sommes habitués à nous brosser les dents, nous laver le visage et le corps chaque jour, **mais qu'en est-il de notre zone intime ? Quelle hygiène y apporter ?**



Non à la douche vaginale

Le vagin est un organe parfaitement autonettoyant. Il maintient le pH et la flore vaginale en équilibre. Un rinçage excessif à l'eau perturbe cet équilibre. Evitez les douches vaginales. Elles prétendent tout « rafraîchir », mais au bout du compte, elles éliminent les bonnes bactéries qui gardent votre vagin « propre ». Conséquence : un risque accru d'infections, telles que la vaginose bactérienne, par exemple. Les douches vaginales sont non seulement inutiles mais carrément nuisibles.

IL EST PLUTOT CONSEILLÉ d'utiliser un produit sans savon pour votre vulve. Votre zone intime se compose d'une partie interne (le vagin) et d'une partie externe (la vulve). Vous pouvez prendre soin des lèvres, du clitoris, de l'entrée de l'urètre et du vagin. Utilisez de l'eau (en quantité raisonnable), mais pas de savon ni de gel douche ordinaire. Choisissez un produit doux et naturel qui respecte et soutient non seulement le niveau de pH naturel, mais aussi votre flore vulvovaginale.

Des sous-vêtements en coton

Les sous-vêtements synthétiques ne laissent pas passer l'air et peuvent devenir très humides, provoquant une

prolifération bactérienne et des mycoses. Les sous-vêtements en coton respirent et évacuent facilement l'humidité. Changez rapidement de sous-vêtements après un exercice ou enlever son maillot de bain rapidement après une baignade peut également contribuer à prévenir ce type de désagréments.

IL N'EST PAS CONSEILLÉ de se laver plusieurs fois par jour. Tout comme il n'est pas bon de se laver trop peu, il n'est pas bon non plus de se laver de trop. Prenez soin de votre zone intime une fois, au maximum deux fois, par jour.

Un sentiment d'insécurité à la vue de pertes ?

Les écoulements (pertes blanches) sont parfaitement normaux. Ces sécrétions permettent à votre vagin de se maintenir propre. Des écoulements qui vous démangent ou qui ont une odeur forte ? Il peut alors s'agir d'un autre problème, comme une infection fongique ou bactérienne.

On pourrait décrire l'odeur naturelle du vagin comme celle d'un yaourt ou d'une légère levure. Si l'odeur est trop forte ou nauséabonde, vous avez probablement une infection à levures ou une éventuelle vaginose bactérienne. Demandez conseil à votre médecin.

Focus-ixX[®]

l'innovation.

Focus, concentration & mémoire.



Focus-ixX SUPPORT

24 COMPRIMÉS

CITICOLINE.....	500 MG
BIOFLAVONOÏDES.....	100 MG
BACOPA MONNIERI [®]	150 MG
ACIDE ALPHALIPÓÏQUE.....	25 MG
GINKGO BILOBA [®]	40 MG
PQQ.....	3 MG

[®] Soutient la concentration (focus), la mémoire et les fonctions mentale

ARAGAN

GALÉNIQUE • COMPRIMÉS

ACTION • SYNERGIQUE

QUALITÉ • FORMULATION, CONTRÔLE, TRAÇABILITÉ

ixX[®] Pharma • HEALTHCARE & SCIENCE

Focus-ixX[®] BOOST

49 GÉLULES VÉGÉTALES

ACÉTYL-L-CARNITINE.....	1000 MG
BACOPA MONNIERI [®]	300 MG
CITICOLINE.....	300 MG
COFFEA ARABICA [®]	40 MG
VITAMINES B6, B9 ET B12	

[®] Contribue à une meilleure concentration (meilleur focus), à la mémoire. [®] à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.

ARAGAN

GALÉNIQUE • GÉLULES VÉGÉTALES

ACTION • SYNERGIQUE

QUALITÉ • FORMULATION, CONTRÔLE & TRAÇABILITÉ

ixX[®] Pharma • HEALTHCARE & SCIENCE



Ça nous fait de belles jambes !

C'est scientifiquement prouvé : plus le thermomètre grimpe... plus les mollets s'exposent !
Pour afficher des gambettes fines et joliment galbées, on avance... step by step.

1) On s'active

• **C'est bon pour l'arrière des cuisses.** A quatre pattes, repliez une jambe vers le ventre et levez-la vers le ciel sans creuser le dos. Gardez la plante du pied à plat (comme si vous essayiez de toucher le plafond). Répétez 3 X 15 séries par jambe.

• **C'est bon pour l'intérieur des cuisses.** Couché, les jambes repliées et les pieds au sol, placez un gros ballon de plage entre les cuisses et écrasez-le lentement. Gardez au moins 20 secondes avant de relâcher. Effet « 2 en 1 » : placez les jambes à 90° ou (plus dur) à 45° pour mieux gagner les abdominaux.

• **C'est bon pour les abdominaux, les fesses et les cuisses : les squats.** Placez-vous les jambes écartées, les genoux ouverts vers l'extérieur. Baissez les fesses vers l'arrière en maintenant le dos droit (comme au ski !). Serrez les fessiers en revenant à la position de départ. Prévoyez 2 X 30 mouvements.

• **C'est bon pour les fesses, les cuisses et les mollets : les fentes.** Debout, placez un pied à plat devant et l'autre, derrière vous, talon décollé. Une fois en équilibre (merci les abdominaux !), descendez en gardant le dos droit, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou. Relevez-vous et répétez 10 fois, puis recommencez avec l'autre jambe.

2) On profite de chaque occasion

Les escaliers demeurent le meilleur moyen de passer d'un étage à l'autre... mais aussi de muscler ses jambes ! Montez et descendez sur les pointes de pieds afin de galber les mollets et les cuisses. Assis au bureau, ne croisez pas les jambes mais tenez-les l'une contre l'autre. Et formez des ronds de temps en temps avec les chevilles.

3) On se chausse parfaitement

Les médecins phlébologues (spécialisés dans les troubles vasculaires) n'apprécient ni les hauts talons, ni les sabots, ni les tonges et chaussures à semelles rigides. En effet, ces derniers



empêchent le bon déroulement du pied, soit la manière dont celui-ci se pose progressivement au sol, du talon aux orteils. C'est ce mouvement-là qui écrase le coussin plantaire et booste le retour veineux vers le cœur. Ce qui permet de garder les jambes légères. Pour les affiner visuellement, zappez aussi les ballerines extra-plates et les baskets lourdingues.

4) On oublie la salière

Attention surtout au sel caché dans les plats préparés, les eaux, les charcuteries, les cubes de bouillon, les fromages, la moutarde... En excès, il transforme les gambettes de sirène en jambe poteau.

5) On picole (avec modération)

Les végétaux augmentant le tonus des parois veineuses sont la vigne rouge, l'hamamélis, le marron d'Inde, le cassis, la myrtille, le mélilot. Les tanins retrouvés dans les raisins et myrtilles (et dans le Bordeaux !) ont aussi une action puissante sur la microcirculation sanguine. Le raisin est également riche en polyphénols, aux propriétés veinotoniques et anti-gonflement. Reconnus pour soulager les œdèmes, ces nutriments existent sous forme d'infusion, de gélules, de spray, etc. Utilisez-les sous forme de cures, avant les grosses chaleurs, par exemple.

6) On fait le plein de sarrasin

Sans gluten, il est riche en protéines végétales, en fibres solubles rassasiantes, en vitamines B, en magnésium aux effets antistress... Et surtout, en rutine, un flavonoïde qui renforce les parois vasculaires des membres inférieurs, en prévenant les gonflements et varices. Même s'il porte parfois le nom de « bleu noir », il n'a rien à voir avec cette céréale : cette plante fait partie de la famille de la rhubarbe

et de l'oseille. On la trouve, dans les boutiques d'alimentation bio et en supermarché, sous diverses formes : graines grillées (le kasha), farine (pour les crêpes bretonnes) mais aussi nouilles japonaises (les délicieuses soba). Et ça ne coûte quasiment rien ! Les graines se cuisent comme du riz et se servent en accompagnement, en risotto ou en taboulé.

7) On plonge

Le dos crawlé est ultra-complet : cette nage galbe les épaules, tonifie le dos... mais surtout fait travailler fessiers et mollets via les battements vigoureux et incessants des jambes. Plus l'eau est froide, plus les gestes sont toniques, plus les résultats seront à la hauteur de vos espérances !

8) On embellit

Entre des piliers couleur lavabo et des gambettes dorées de star, quelle est la différence ? L'application d'un auto-bronzant ou d'une crème teintée qui, par effet d'optique, affine aussi les cuisses et les mollets. Des soins qui camouflent aussi les imperfections (veines dilatées, ecchymose...). Et certains sont conçus pour rester fidèlement en place toute la journée. Le meilleur plan glamour pour les femmes : une huile aux reflets satinés.

9) On refroidit

Pour estomper les lourdeurs et inconforts, on opte pour un soin riche en actifs glaça (par exemple, la menthe). Encore plus efficace si on le conserve au frigo et qu'on termine sa douche par un jet d'eau froide. Plutôt qu'un tartinage à la va-vite, on prévoit un massage en formant un cercle avec ses mains et en démarrant des chevilles pour remonter jusqu'aux cuisses. Lentement et avec une légère pression, tant ce geste représente aussi un moment de bien-être...



Votre cure minceur au naturel

Avec les beaux jours qui arrivent, nous souhaitons tous perdre les quelques kilos accumulés pendant l'hiver. Afin de vous aider à les perdre, pensez aux plantes. **Par exemple, le konjac, le thé vert, la piloselle... ou encore l'ananas. Mais quelle plante choisir ?**

En plus d'une alimentation variée et équilibrée, il est possible de se faire aider par des plantes adaptées pour un coup de pouce minceur au naturel. Combinez plusieurs plantes et créez ainsi votre programme personnalisé en 3 étapes.

1. Réduisez votre appétit grâce au konjac. Sans apport de calories supplémentaires, ce gel végétal agit comme coupe-faim naturel en procurant un effet de satiété immédiat. Le konjac permet ainsi de réduire, sans effort, la quantité de nourriture absorbée.

2. Choisissez ensuite une plante « brûle-graisses » telle que le thé vert, le guarana ou encore le maté. Le thé vert et le guarana, composés de caféine, aident à affiner la silhouette grâce à leur action brûleur de graisses. Le maté, quant à lui, ralentit la progression du bol alimentaire, ce qui augmente la durée du sentiment de satiété et favorise une perte de poids.



3. Pour finir votre programme, choisissez une plante drainante avec ou sans effet « anticellulite ». Les plantes comme l'orthosiphon ou la piloselle ont une fonction drainante et dépurative. Elles augmentent l'élimination rénale de l'eau qui réduit l'embonpoint causé par de la rétention d'eau. Si vous souhaitez un effet anticellulite en plus du draineur, pensez à « la reine-des-prés » ou encore à l'ananas. Ces plantes sont particulièrement efficaces pour venir à bout d'un poids excessif associé à une rétention d'eau ou en cas de cellulite. Elles décongestionnent les tissus et favorisent la mobilisation et l'évacuation des dépôts graisseux.

Si vous n'aimez pas prendre plusieurs gélules par jour, il existe également des cures complètes en solution buvable. Ce sont des cures qui combinent toutes les plantes nécessaires afin de vous aider à perdre ces quelques kilos superflus.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

FORTÉ NIGHT 8^h

Enfin, je fais
mes nuits⁽¹⁾ !

**MÉLATONINE
+ PLANTES**
Efficace
et sans
accoutumance

**NOUVEAU
EN GUMMIES**



⁽¹⁾La valériane aide à maintenir le sommeil naturel. Complément alimentaire - Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Pour avoir de beaux ongles en été, traitez-les maintenant !

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



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

L'origine des mycoses des ongles

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

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

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



Traiter les mycoses des ongles

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin... Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.

Les facteurs favorisants

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

Les mesures de prévention

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

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

Saforelle®

PREND SOIN DE VOTRE
HYGIÈNE INTIME



SAFORELLE_DYNAMWEBSITE_2022_GRP_010

Recettes zéro déchet

Limitez le gaspillage alimentaire avec nos deux suggestions de recettes anti-gaspi. Simples et délicieuses.

Soupe de fanes de radis au parmesan

4 PERSONNES
25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- LES FANES DE 2 BOTTES DE RADIS
- 4 RADIS RONDS
- 1 CUBE DE BOUILLON DE VOLAILLE
- 20 CL DE CRÈME D'AVOINE
- 1 C. À SOUPE DE GRAINES DE KASHA (SARRASIN GRILLÉ)
- 80 G DE PARMESAN
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

1. Portez à ébullition 1 l d'eau avec le cube de bouillon. Plongez-y les fanes préalablement lavées. Laissez cuire 5-10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
2. Râpez le parmesan. Lavez et taillez les radis en fines rondelles.
3. Transférez les fanes dans le bol d'un mixeur avec la crème d'avoine et le parmesan. Mixez en ajoutant du bouillon pour ajuster la texture de la soupe.
4. Rectifiez l'assaisonnement et réchauffez la soupe si besoin.
5. Dressez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Garnissez de graines de kasha et de rondelles de radis.





Pain de viande farci

4 PERSONNES
55 MINUTES

1. Préchauffez le four à 240°C.
2. Versez les pignons et les pistaches dans une casserole et faites-les griller jusqu'à ce que les pignons commencent à dorer.
3. Coupez les abricots en petits cubes.
4. Mixez le pain puis ajoutez l'huile et les herbes et mixez de nouveau. Versez le mélange dans un saladier; ajoutez la viande hachée, le cumin, la coriandre, la sauce tomate, la moutarde, la sauce Worcestershire, le miel, les pignons, les raisins et les abricots. Salez, poivrez et mélangez.
5. Versez dans une terrine ou un moule à cake et enfournez pour 45 minutes de cuisson.
6. Laissez tiédir à la sortie du four et servez tiède ou froid avec une salade de roquette.

Variante

Remplacez la moitié du bœuf haché par du veau ou du porc.

INGRÉDIENTS

- 800 G DE BŒUF HACHÉ
- 40 G DE PIGNONS DE PIN
- 40 G DE PISTACHES
- 40 G DE RAISINS SECS
- 3 ABRICOTS
- 100 G DE PAIN RASSIS
- 4 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 12 BRINS DE PERSIL PLAT
- 1 C. À CAFÉ D'ESTRAGON SÉCHÉ
- 1 C. À SOUPE D'ORIGAN SÉCHÉ
- 1 C. À CAFÉ RASE DE CUMIN EN POUDRE
- 1 C. À CAFÉ RASE DE CORIANDRE EN POUDRE
- 125 G DE SAUCETOMATE
- 2 C. À CAFÉ DE MOUTARDE DE DIJON
- 1 C. À CAFÉ DE SAUCE WORCESTERSHIRE
- 2 C. À CAFÉ DE MIEL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN
- UN PEU DE ROQUETTE

Vos promotions

Dynaphar



ERGYDRAINE détoxifie et soutient les fonctions d'élimination de l'organisme et facilite la perte de poids.

ERGYEPUR favorise le fonctionnement hépatique et purifie l'organisme.

14,70 € au lieu de 21 €



Offre valable dans les limites du stock disponible
du 1^{er} au 30 avril

-30%

Focus-ixX@SUPPORT est une formule très innovante et efficace pour soutenir la concentration et la vitesse de réaction.

Focus-ixX@BOOST est une formule à haute dose avec un effet très rapide, pour soutenir la concentration, la réactivité et la vitesse de réaction.

-30%



Focus-ixX SUPPORT 30 comp. : **18,87 €** au lieu de 26,95 €

Focus-ixX SUPPORT 90 comp. : **41,97 €** au lieu de 59,95 €

Focus-ixX BOOST 40 comp. : **17,47 €** au lieu de 24,95 €

Focus-ixX BOOST 120 comp. : **40,60 €** au lieu de 58 €

Offre valable dans les limites du stock disponible
du 1^{er} au 30 avril



-30%

Offre valable
dans les limites
du stock disponible
**du 1^{er} au
31 mai**



EXCILOR TRAITEMENT DES VERRUES 2EN1 est la première combinaison du traitement cryo et gel. Ce traitement court et efficace avec des résultats cliniques supérieurs traite des verrues en seulement 5 jours. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans.

20,95 € au lieu de 29,90 €

Offre valable
dans les limites
du stock disponible
**du 1^{er} au
31 mai**

-30%

Baileul
LABORATOIRES

Mycose de l'ongle ?
La solution Myconail, vernis à ongles médicamenteux.
Actif sur un large spectre
et facile d'utilisation.

23,80 € au lieu de 34 €



Point par point

Relie les points de 1 à 15 pour découvrir ce beau dessin.



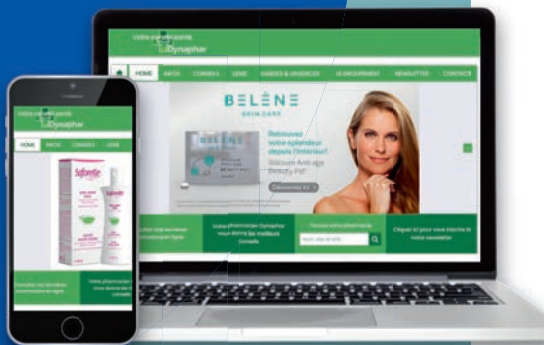
Jeu des erreurs

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

Dynaphar

C'est aussi... un site web !

- ✓ nos conseils santé
- ✓ des promos sur nos produits
- ✓ votre pharmacie Dynaphar la plus proche
- ✓ notre magazine en ligne
- ✓ des liens vers les organismes d'aide et d'urgence



POURQUOI S'INSCRIRE À

notre newsletter ?

- ✓ Pour être les premiers informés de toutes les actualités intéressantes
- ✓ Parce qu'il y a plein de conseils et astuces



Rendez-vous sur www.dynaphar.be

Perte de cheveux ? Réagissez vite !

D'origine hormonale et génétique, l'alopecie androgénétique, aussi appelée calvitie, est la forme la plus courante de chute de cheveux.

Très fréquente chez l'homme (1 homme sur 2 est concerné à 50 ans), elle peut parfois débuter dès la puberté et se manifeste d'abord par un dégarnissement des zones frontales et temporales.

Chez les femmes, on observe une raréfaction des cheveux sur le haut du crâne.

L'alopecie androgénétique est due à une sensibilité accrue des follicules pileux aux androgènes. Ces hormones mâles induisent une accélération du cycle de vie du cheveu, qui épuise peu à peu les follicules pileux. Ceux-ci finissent par stopper leur activité et les cheveux se raréfient.

Pour éviter la calvitie, adoptez de bonnes habitudes en prévention : veillez à une alimentation

équilibrée, évitez de fumer; limitez les pratiques de coiffage agressives pour les cheveux; protégez vos cheveux du soleil, évitez les sources de stress et réagissez rapidement si vos cheveux commencent à tomber.

Le saviez-vous ?

Les traitements pour l'alopecie androgénétique sont d'autant plus efficaces qu'ils sont débutés précocement et poursuivis régulièrement. N'attendez donc pas que vos cheveux soient nettement dégarnis pour réagir ! Consultez votre dermatologue dès les premiers signes.



GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER*

Antimetil®



Excès alimentaires

Grossesse

Voyages



- Extrait de gingembre hautement dosé
- Existe aussi en gommages à sucer

INCONFORT INTESTINAL ?

Votre
réflexe,
c'est
alflorex[®]



Alflorex[®] est un complément alimentaire.

D-Pearls* – Pour tous, toute l'année

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !



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



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

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

*D-Pearls 1520 Green convient aux végétariens et végétaliens: 100% végétal

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé