



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

EMPORTEZ-MOI

## 7 idées reçues sur la méditation

NOUVEAU



TOURISME

LEYDE  
La petite  
Amsterdam

BEAUTÉ

Changez  
de saison,  
changez  
de soin !

CONSEILS

Des jambes  
légères  
pour l'été

50 ANS ET +

Les bienfaits  
des antioxydants

du monde végétal

# ● PLAIES ET ÉCORCHURES SUPERFICIELLES ●

# cicatryl

crème



PLAIES SUPERFICIELLES ÉCORCHURES

« Favorise et divise **par deux** le temps de cicatrisation des plaies <sup>1</sup> »



Cicatryl - Belgium



@cicatrylbelgium

SANS PARFUM 

SANS PARABÈNE 

Dispositif médical 



Pierre Fabre

TESTÉ CLINIQUEMENT ● FORMAT UNIDOSE  
À PARTIR DE 2 ANS

Cicatryl est un dispositif médical de Classe IIa destiné au traitement des plaies et écorchures superficielles. Il favorise la cicatrisation des plaies. Lire attentivement la notice avant utilisation. 01/2022 – 2023009; I.S. FAVREL, A. BROCARIO (2020, July 13 –2020, August 17). Assessment of the wound healing efficacy and tolerance of the medical device RL3010A DP0378 on a blister suction model in healthy subjects. Identifier NCT04687639. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/record/NCT04687639>

## Dyna'Mag

NUMÉRO 53 – ÉTÉ 2023

DYNA-NEWS ..... 4-5

## DOSSIERS

7 idées reçues sur la méditation ..... 10-12

Bien vieillir avec les antioxydants du monde végétal ..... 16-17

PROMOS DYNAPHAR ..... 20-21

DYNA-BEAUTÉ Changez de saison, changez de soin ! ..... 24-25

DYNA-TOURISME Leyde, la petite Amsterdam ..... 30-31

DYNA-FICHE O comme ongle incarné ..... 33

DYNA-RECETTES 2 recettes estivales ..... 34-35

DYNA-JEUX ..... 36-37

## SOLUTION SANTÉ

La démangeaison, aussi banale qu'irritante ..... 7

Les causes du syndrome du côlon irritable ..... 9

L'été est là... attention aux bobos ! ..... 14

Profitez activement de la vie avec des « jambes légères » ..... 15

Un coup de barre... ou de gel ? ..... 19

Pour avoir de beaux ongles en été, traitez-les maintenant ! ..... 22

Prenez soin de votre peau au naturel ! ..... 26

4 plantes pour de belles jambes cet été ..... 29

Coup de soleil ? ..... 32

Découvrez notre gamme de produits Dynaphar ! ..... 39



## Méditez et voyagez

L'été est là ! Alors, on vous propose de passer en mode 100 % détente. Comment ? Méditez, soufflez et respirez. Trois actions simples pour agir sur le stress et l'anxiété, renforcer le système immunitaire, réduire la tension artérielle ainsi que les troubles du sommeil et booster les facultés d'attention. Un programme bien-être et accessible à tous. Inspirez-vous de notre dossier sur les idées reçues sur la méditation (pages 10 à 12). Pour poursuivre avec des gestes simples et excellents pour notre santé, notre dossier 50 ans et plus (pages 16 et 17) vous explique comment bien vieillir grâce aux antioxydants contenus dans les fruits et légumes. A propos, on vous invite aussi à passer à table avec nos recettes estivales (pages 34 et 35) avant de partir en balade à Leyde, près d'Amsterdam. Vous ne connaissez pas la destination ? Notre rubrique tourisme (pages 30 et 31) vous en dit plus sur cette ville où naquit Rembrandt. Bel été.

*Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnels et publicités fournis par les labos. Les prix indiqués dans les pages promos sont indicatifs et Dynaphar ne pourrait être tenu responsable en cas d'erreur.*

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

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

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



## Les fibres, vraiment indispensables ?

Oui ! Trop souvent boudées de nos régimes, elles sont essentielles pour fournir la satiété, booster le transit intestinal paresseux et gérer les yoyos de la glycémie. On les trouve en quantités appréciables dans les légumes secs (pois chiches, lentilles, etc.), céréales (avoine, épeautre, etc.), pain complet, légumes et fruits... Soit, tout ce qui active vos mandibules !



## Rame, rame !

Le rameur, appareil à utiliser à la salle de sport ou à domicile (en version pliable), est le couteau suisse de votre forme d'athlète ! Il fait travailler une majorité de muscles, du haut au bas du corps (épaules, bras, dos, jambes, abdominaux). Il offre une énorme perte de calories (bien plus que le vélo), en minimisant le risque de blessures et en soulageant les articulations. Il dope aussi les capacités cardiovasculaires et offre un dévouement idéal après une journée stressante. Attention, afin d'éviter les douleurs dans le bas du dos, veillez à bien gagner le ventre. Demandez éventuellement une démonstration du mouvement à un coach.

→ À QUELLE FRÉQUENCE ? Programmez un entraînement de 15 minutes, 2 à 3 fois par semaine. Et accompagnez-le surtout d'une play-list peps ou d'un écran où visionner vos séries préférées car sinon, la motivation risque de vous abandonner très vite. (Oui, les mouvements sont très répétitifs !)



## Je le garde à l'œil

Le contour des yeux est une zone fragile et la plus grande traîtresse de notre état de fatigue, de stress ainsi que de notre âge. Rusez avec toutes les armes disponibles.

- Un cosmétique qui relance la microcirculation lymphatique pour estomper les gonflements et les cernes. Appliquez-le en fine couche, en massant légèrement ou préférez-le sous forme de patch. Les actifs chouchous : caféine, arnica, vitamine C, hamamélis, ruscus...

- Le rouleau de jade se roule doucement sous l'œil et sur la paupière supérieure. Son effet froid décongestionne les œdèmes et réveille le regard.

- Le maquillage anticerne, avec des correcteurs aux pigments jaunes, neutralise les cernes sombres. Évitez le make-up trop noir (mascara, khôl) qui vieillit les traits, au profit de tons plus doux: mauve, émeraude, marron, etc. Et créez un point de lumière (avec un crayon nude ou doré) dans le coin interne de l'œil afin d'ouvrir le regard.



## Des soins à la vitamine C sur ma peau sensible, c'est raisonnable ?

Cet actif risque effectivement de provoquer des rougeurs, picotements et autres signes d'agression peu confortables chez les plus sensibles. Or, les qualités de ce nutriment sont réelles pour illuminer le teint, effacer les signes de fatigue et raffermir le visage. Alors ? Optez pour un compromis à la belge : n'abandonnez pas votre sérum à la vitamine C mais combinez-le d'office à une excellente crème hydratante-apaisante. Privilégiez les dosages les moins élevés et, surtout, évitez de le coupler, le même jour, avec un gommage ou un peeling.



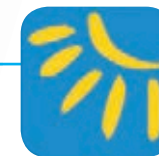
## 40 ans

C'est l'âge auquel les experts préconisent la première mammographie. Suivie, si les résultats sont rassurants, de tests annuels à partir de 45 ans. Selon les recommandations européennes, 70 % de la population devrait se faire dépister chaque année. Hélas, 40 % des femmes belges ne suivent pas ces recommandations. (Partenamut)

## Ibuprofène > Paracétamol

**L'IBUPROFÈNE** (Spidifen, Brufen, Nurofen, etc.) : il cumule les effets antidouleur, anti-fièvre, et anti-inflammatoires. Il est donc particulièrement recommandé pour éliminer les gênes dues aux dents, dos, etc. Mais présente des effets secondaires en cas de prises exagérées (troubles gastriques, rénaux, cardiaques, hépatiques, etc.).

**LE PARACÉTAMOL** (Dafalgan, Panadol, etc.) : il n'agit que sur les douleurs et sur la fièvre mais reste le premier choix. En effet, il présente peu d'effets secondaires et peut également être prescrit durant la grossesse.



## 0 à 10

Dans notre pays, l'indice UV, mesurant l'intensité du soleil, varie de 0 (très faible) à 10. A partir de 3, la Fondation contre le Cancer recommande une triple protection en restant à l'ombre, en portant des vêtements (casquettes, t-shirt, etc.) et en appliquant des soins solaires. A télécharger gratuitement, voici l'appli Sunsmart Global UV (sur l'App Store et Google Play), indiquant cet indice où que vous soyez. → [uvindex.be](http://uvindex.be)



## 4 500

Marcher 4500 pas par jour permet de réduire de 77 % le risque d'affection cardiaque chez les seniors de plus de 70 ans. Un réel espoir pour les plus âgés, chez qui l'objectif de 10 000 pas quotidiens reste difficilement atteignable... *American Heart Association Scientific (AHA), mars 2023*





**CIRCULATION**

**RETROUVEZ  
DES JAMBES LÉGÈRES**



# La démangeaison, aussi banale qu'irritante

On y pense rarement, mais la peau est le plus grand organe du corps et par conséquent, l'un des plus importants. **Elle forme la barrière entre l'environnement extérieur et les organes internes. Elle est donc chaque jour exposée à de nombreuses influences.**

Tout le monde connaît la démangeaison, mais il est compliqué d'en donner une définition exacte. Il s'agit d'une sensation ou d'un stimulus qui donne envie de se gratter à un endroit précis.

C'est un instinct primitif chez l'homme et l'animal. La démangeaison est une sorte de mécanisme de défense destiné à rapidement se débarrasser de « quelque chose » qui se trouve sur la peau : un parasite, un moustique, une matière urticante...

On se gratte donc, mais en se grattant, on entretient la démangeaison, qui se renforce davantage. C'est le début d'un cercle vicieux.

Il existe de nombreuses causes qui peuvent provoquer une démangeaison de la peau. Il suffit de penser à une peau sèche, aux piqûres d'insectes, aux allergies ou aux affections médicales sous-jacentes telles que l'eczéma ou le psoriasis.

Il arrive que la cause exacte des démangeaisons demeure introuvable, ce qui peut naturellement engendrer de la frustration. Cela peut arriver en cas de causes psychiques (« Dès que je pense aux poux, ça me démange ») ou de démangeaisons chroniques provoquées lorsqu'on se gratte inconsciemment.

Les démangeaisons chroniques apparaissent souvent aux mêmes endroits du corps : les poignets, les chevilles,

le cou ou autour des parties génitales et de l'anus.

Heureusement, il existe de nombreux trucs et astuces qui permettent de mieux vivre les démangeaisons ou d'éviter leur apparition.

Il existe différentes façons de traiter les démangeaisons. La plupart du temps avec des traitements localisés, comme une crème anti-démangeaisons. Dans les cas plus aigus, un médecin peut recommander d'utiliser une crème à la cortisone ou de prendre un antiallergique (antihistaminique).

Si les remèdes maison ne suffisent plus, demandez conseil à votre pharmacien !

## Essayez d'éviter ce qui peut irriter votre peau...

- Evitez le dessèchement de votre peau en l'hydratant correctement.
- Evitez les substances desséchantes pour votre peau, telles que l'excès de savon ou d'alcool.
- Ne portez pas de matière irritante telle que la laine, mais préférez une matière douce comme le coton.

# Calmiderm

Pour toute la famille !

crème



mini-tube  
**GRATUIT\***

à l'achat d'un  
Calmiderm®

## PIQÛRES ?

## Légers coups de soleil ?



**95%**  
de satisfaction<sup>2</sup>



  
**Tilman**®

<sup>1</sup> Jusqu'à épuisement du stock

<sup>2</sup> Test consommateur réalisé sur 118 personnes pendant 1 mois, 2019.

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



OK



OK



OK



# Les causes du *syndrome du côlon irritable*



Vous avez régulièrement des maux de ventre ? Vous souffrez de ballonnements, de diarrhée ou de constipation, sans cause apparente ? **Selon les estimations, près de 10 % de la population souffrirait du syndrome du côlon irritable.**

Le syndrome du côlon irritable (SCI) perturbe la fonction du tube digestif. La cause exacte de ce dysfonctionnement n'est pas (encore) claire. Cependant, de plus en plus de recherches sont menées sur le SCI.

Les troubles peuvent parfois survenir après une infection grave ou après une grippe intestinale. Certaines personnes développent des symptômes après une utilisation prolongée d'antibiotiques, en raison d'un déséquilibre de la flore intestinale, d'une intolérance au lactose ou d'une allergie au gluten. Mais le stress peut également être un facteur d'apparition des symptômes.

## Nos intestins, un deuxième cerveau

Nos intestins sont aussi appelés notre deuxième cerveau. Ils fonctionnent indépendamment de notre cerveau, mais ils y sont bien connectés. On parle de «*axe intestin cerveau* ». Lorsque vous êtes stressé, vous le ressentez littéralement dans votre abdomen. Nos intestins sont également responsables de notre sentiment de bonheur. Plus de 90 % de la quantité de sérotonine — l'hormone du bonheur — est produite dans nos intestins. Les intestins régulent également les deux

tiers de notre système immunitaire. Qui est responsable de toutes ces fonctions corporelles et de la connexion entre l'intestin et le cerveau ? Le microbiote, les milliards de micro-organismes (bactéries, levures et moisissures) qui vivent en équilibre dans nos intestins. Il recouvre la paroi intestinale tel un tapis épais. Un microbiote déséquilibré, par exemple en raison d'une infection, d'un régime pauvre en fibres, d'antibiotiques ou du stress, peut générer des troubles intestinaux, mais aussi de la fatigue ou un sentiment de dépression. Il est donc très important de prendre soin de ses intestins. Et encore plus dans le cas du syndrome du côlon irritable.

Le syndrome du côlon irritable n'est pas une maladie intestinale. Il s'agit d'un trouble bénin, mais il peut être très gênant et perturber sérieusement votre vie quotidienne. Mais ces symptômes ne sont pas une fatalité. Les causes étant différentes pour chacun, il n'existe pas encore de traitement unique qui fonctionne pour tous. Bien souvent, il faut faire des essais, en combinant un certain régime alimentaire avec des médicaments et en apprenant à gérer son stress pour atténuer les symptômes.



On a tout dit sur cette approche, du pire au meilleur. **Pourtant, il s'agit d'une technique désormais prônée par les médecins et pratiquée dans les hôpitaux. Pour notre plus grand mieux-être.**

## 7 idées reçues sur la méditation



### 1. LA MÉDITATION, C'EST DU TEMPS PERDU

En l'occurrence, ce serait plutôt du temps gagné! Bien sûr, vous allez (devoir) vous poser de longues minutes, trouver le courage de lâcher smartphone, Internet et PC. Mais pour y trouver, au final, une meilleure énergie, une créativité redoublée, une zénitude mieux installée... Soit des neurones qui fonctionnent de manière terriblement efficace, un esprit plus reposé et plus ouvert vers autrui. D'autre part, nous « perdons » sans doute des dizaines d'heures par semaine à nous rendre esclaves de nos pensées. Quand nous appréhendons un rendez-vous chez notre patron, par exemple, on respasse : « S'il m'annonce qu'il me vire, je ne le supporterai pas. Et comment payerait-on la maison ? Et comment réagiront les enfants ? Mon job précédent était quand même mieux, j'aurais dû y rester. ». Parce que nous sommes tous perpétuellement en train de ruminer le passé (c'est inutile) ou de nous projeter dans un avenir (incertain), nous nous épuisons mentalement. La méditation pleine conscience nous apprend davantage à nous ancrer dans le moment présent pour trouver des solutions face aux soucis actuels et bien réels.

### 2. LA PATIENCE D'UN MOINE BOUDDHISTE EST INDISPENSABLE

Faux ! Celui qui possède un cerveau peut y arriver ! Et contrairement à ce qu'on croit, on ne s'ennuie jamais durant ce moment où l'esprit s'apaise et vagabonde vers des idées neuves. Enfin, certaines séances de méditation ne durent que 3 ou 5 minutes et se pratiquent partout. Y compris

dans la file du supermarché, dans les embouteillages, lors de la pause-café ou juste avant de s'endormir...

### 3. DES SEMAINES D'APPRENTISSAGE SONT NÉCESSAIRES POUR LA PRATIQUER

C'est vrai que de longues périodes sont demandées afin d'apprendre la technique de la méditation pleine conscience dans les règles de l'art. Où dès le départ, vous vous engagez à méditer chaque jour. Néanmoins, il n'existe pas de « police du mieux-être » qui viendra vous surveiller ou verbaliser des reproches : effectuez vos exercices comme bon vous semble, tant que le résultat vous convient. Et à cette plénitude-là, on y parvient très vite, via des livres, des podcasts, des vidéos disponibles sur les réseaux sociaux.

### 4. C'EST UNE MÉTHODE D'ILLUMINÉS

Loin de là ! Dans les années 1970, Jon Kabat-Zinn, un biologiste américain devenu ensuite professeur de médecine émérite, fut le premier à proposer la méditation pleine conscience à des patients souffrant de douleurs chroniques, de cancers et d'autres pathologies incurables. Aujourd'hui, de nombreuses structures hospitalières dans le monde et en Belgique (clinique du stress, centre d'oncologie, etc.) utilisent cette approche pour différentes indications. De nombreuses recherches scientifiques indiquent qu'il suffit de quatre à huit semaines de pratique, pendant vingt à trente minutes par jour, pour réduire le stress comme l'anxiété, ainsi que les risques de rechute chez les personnes qui ont déjà connu au moins deux épisodes

#### En deux mots : ici et maintenant

La méditation pleine conscience est basée sur le concept du « hic » et du « nunc » que l'on traduit du latin par « ici » et « maintenant ». En décrypté, cela signifie qu'on apprend à observer sans attachement ni jugement, instant après instant, les sensations de notre corps et les pensées de notre esprit.



de dépression grave. Elle renforce également le système immunitaire et booste les facultés d'attention, réduit la tension artérielle, estompe les troubles du sommeil, élimine les acouphènes, etc.

## 5. CELA RESTE UNE TECHNIQUE D'INTROSPECTION, TRÈS CONCENTRÉE VERS SON NOMBRIIL

Bien sûr, elle se pratique en solo et se base sur l'analyse de ses sensations personnelles. Mais la méditation nous apprend aussi à nous tourner vers les autres, à faire preuve d'altruisme, de compassion et de gratitude. Autant d'éléments qui illuminent notre vie et lui offrent du sens.

**6. C'EST À LA MODE** La méditation existe depuis des milliers d'années, inspirée par le bouddhisme. Si elle est en vogue aujourd'hui, c'est parce qu'on ressent un besoin vital de ralentir sa vie, de reprendre possession de son existence, de faire appel à ses propres capacités... On se rend compte qu'on ne prend plus jamais le temps de rester concentré sur soi, sans être dérangé par la télévision, le téléphone, les proches, pour faire le point ou trouver des solutions. Si de plus en plus d'entreprises proposent ces formations, c'est encore pour prévenir les burn-out et déshumanisation des relations... Avec (pour les patrons) un bonus intéressant à la clef: cette discipline estompe le stress et offre la possibilité de devenir plus performant en augmentant ses capacités d'attention, de prises de décisions, de maîtrise des émotions...

## 7. CELA PEUT MÊME PERMETTRE DE PERDRE DU POIDS

La méditation ne se pratique pas spécialement en restant immobile sur sa chaise en rêvassant. Elle permet de savourer pleinement un moment présent, en analysant chaque geste, chaque sensation. Par rapport à l'alimentation, ce serait même la recette magique pour retrouver des sensations naturelles et instinctives, profiter à fond d'une saveur, d'un parfum et d'une texture. Pour finalement parvenir plus vite à satiété, retrouver le plaisir de se nourrir et donc absorber moins de calories.

### Où apprendre à méditer ?

- Association pour le développement du mindfulness (méditation pleine conscience) : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)
- [www.emergences.org](http://www.emergences.org)



## Tenté ? Installez-vous !

La meilleure manière de réaliser sa propre opinion est de pratiquer. Au début, commencez par 15 à 30 minutes, à répéter si possible chaque jour. Installez-vous confortablement, fermez les yeux ou non : vous pouvez être assis, couché, semi-couché... Les vrais adeptes le font debout ou en position du lotus... mais attendez de mieux cerner la pratique avant d'opter pour ces positions ! Évitez les lieux trop bruyants. Laissez votre esprit errer. Ne vous dites pas que vous « ne devez penser à rien » (impossible !). Concentrez-vous sur un objet, sur une partie de votre corps (la jambe sur le sol), sur votre respiration... Distrait par un bruit ou une pensée parasite ? Ramenez vos pensées doucement, gentiment et obstinément à votre source de méditation. Avant de reprendre vos activités normales, respirez profondément et bougez progressivement votre corps.

## Un peu chaque jour

On peut aussi s'adonner à la méditation pleine conscience dans ses actes quotidiens comme prendre sa douche, préparer le repas, animer une réunion...

Il suffit de vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire au moment où vous le faites. Par exemple, vous avez une montagne de pommes de terre à éplucher ? Plutôt que râler sur la corvée, focalisez-vous uniquement sur la position de vos pieds sur le sol, sur les sensations de vos mains au contact de l'aliment, sur la lumière, sur les bruits environnants...





# etixx

sports nutrition

REACH FOR  
THE BEST

#FuelYourGoal





## L'été est là... attention aux bobos !

Nous avons tous un regain d'énergie, ce qui nous donne envie de sortir et de profiter du beau temps.

**Pour les parents comme pour les enfants, de nombreuses activités extérieures sont à nouveau au programme, mais cela peut parfois conduire à un accident. Soyez prêt !**

La cicatrisation est un processus physiologique fondamental permettant de restaurer l'intégrité de la barrière cutanée. Certaines cicatrices s'effacent assez vite alors que d'autres restent et peuvent être lourdes à porter. Il est donc essentiel de toujours agir vite et d'être vigilant sur l'évolution de votre cicatrisation.

Une plaie cicatrisera plus vite si elle est maintenue dans un milieu humide. En effet, le milieu humide facilite le processus cicatriciel en prévenant la déshydratation et améliore la production de collagène. Le but de la cicatrisation humide est de créer un environnement de guérison optimal pour la plaie. Celui-ci peut aider à réduire l'inflammation, à favoriser la croissance de nouveaux tissus et prévenir la formation de cicatrices excessives\*.

### Des ingrédients peuvent aider

**L'ALLANTOÏNE** est une substance naturelle, elle est connue pour ses propriétés cicatrisantes et apaisantes. Lorsqu'elle est appliquée sur la peau l'allantoïne agit comme un agent hydratant et aide à réduire l'inflammation. Elle va

également favoriser la croissance des tissus sains et la formation de nouvelles cellules, ce qui peut aider à accélérer le processus de cicatrisation des plaies.

**LA VITAMINE E** joue un rôle important dans la santé de la peau. Elle est connue pour ses propriétés antioxydantes, hydratantes et anti-inflammatoires. La vitamine E va donc fournir une barrière antioxydante physiologique.

**L'ACIDE HYALURONIQUE** est une substance naturelle qui peut être bénéfique dans la cicatrisation des plaies. Il peut aider à réduire l'inflammation et à favoriser la régénération des tissus sains. En effet, il peut permettre de maintenir une humidité optimale dans la plaie, ce qui favorisera une cicatrisation plus rapide.

En résumé, il est important de prendre soin des plaies superficielles pour prévenir les infections, favoriser la guérison et diminuer le temps de cicatrisation.

\* Charles K. Field MD and Morris D. Kerstein MD. Overview of wound healing in a moist environment. *The American Journal of Surgery*, Volume 167, Issue 1, Supplement, January 1994, pages S2-S6.

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

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

## Que sont les varices ?

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

## Facteurs de risque

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

## Prévention

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

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

## Quelle différence entre les bas ?

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

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

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





SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

# Bien vieillir avec les antioxydants du monde végétal

De nombreux micronutriments du monde végétal ont des vertus antioxydantes susceptibles de prévenir ou de réduire les dégâts occasionnés par les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement. **Vous reprendrez bien un peu de polyphénol, de resvératrol ou de caroténoïde ?**



On ne l'écrira jamais assez, pour bien vieillir, c'est-à-dire pour prévenir les maladies liées au vieillissement, phénomène inéluctable qu'il faut accepter, il est nécessaire de pratiquer une activité physique régulière et d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Néanmoins, bien vieillir passe également par un apport naturel ou en supplémentation de l'organisme, en vitamine, en oligoélément et en micronutriments riches en antioxydants. Plus personne ne remet en cause la nécessité d'un apport en vitamine D pour lutter contre l'ostéoporose. Ni les avantages du zinc chez les hommes quinquagénaires afin de préserver la santé de leur prostate. De même, de nombreuses études montrent le rôle positif des antioxydants contenus dans le monde végétal, les fruits et légumes, pour lutter contre le vieillissement et ses effets.

## A quoi servent les antioxydants ?

Les antioxydants sont des molécules présentes naturellement dans certains aliments qui regroupent des vitamines, des oligoéléments mais également des micronutriments comme les caroténoïdes et les polyphénols, eux-mêmes subdivisés en flavonoïdes (flavones, catéchine...) et non-flavonoïdes (resvératrol notamment). Tous ces antioxydants au nom barbare vont nous aider à protéger les cellules de l'organisme de l'effet des radicaux libres, dont l'excès causé par des facteurs externes (pollution, tabac, alcool, aliments gras, rayons UV du soleil...) engendre un vieillissement prématuré des cellules et le développement de certaines maladies. Pour faire court : les antioxydants sont précieux pour notre santé !

## Quels aliments privilégier ?

Ceux qui contiennent un max de polyphénols. Oui, oui, on en trouve également dans de nombreuses crèmes anti-rides. Parmi les polyphénols, le resvératrol mérite qu'on s'y attarde : on lui accorde en effet des vertus antioxydantes, anti-inflammatoires. Il semblerait également réduire le risque cardiovasculaire, soigner l'hypertension et avoir un effet positif sur les maladies neurodégénératives. On le trouve dans le thé vert, le raisin, la betterave, le chou rouge et les fruits rouges (cassis, myrtille, cerise, mûre, canneberge...) ainsi que dans le cacao - consommez donc régulièrement du chocolat pourvu qu'il soit noir à plus de 75 %.



## Une pomme par jour, en forme toujours

Les pommes ont une très forte activité antioxydante. Elles contiennent une variété de substances phytochimiques, dont la quercétine et la catéchine, de puissants antioxydants qui vont bloquer l'activité des radicaux libres. Ces substances sont majoritairement dans la peau des pommes - veillez donc à les manger sans les épilucher !

Par chance, le resvératrol est également présent dans le vin rouge. Boire un peu de vin diminue le risque cardiovasculaire. Attention, cette protection n'est pas due à l'alcool dans le vin, mais bien à sa teneur en resvératrol qui aurait un effet vasodilatateur et anti-inflammatoire. Concrètement, cette protection est liée à une consommation modérée, durant le repas. Il semblerait par ailleurs que les vins rouges français du Sud-Ouest soient plus riches en antioxydants...

Parmi les micronutriments qui préviennent le vieillissement, signalons également les caroténoïdes, des pigments végétaux qui confèrent leur couleur aux légumes, fruits, fleurs et algues, et qui sont également de redoutables antioxydants. Ainsi la patate douce, la meilleure source de caroténoïdes, la carotte, bien évidemment, les épinards et la mangue. Le lycopène, un caroténoïde qui donne une couleur rouge aux fruits et légumes, est principalement présent dans la purée de tomate, la cuisson de la tomate augmentant le principe actif de l'aliment au lieu de l'altérer. Quant à la lutéine, qui confère un vert foncé aux légumes, elle invite à manger du chou vert ou des épinards pour protéger la peau des méfaits du soleil.

## Et les épices ?

Elles sont également une source d'antioxydants ! Plus qu'on ne l'imagine... La cannelle, par exemple, qui se marie à merveille avec la pomme ou le vin chaud, est l'une des épices les plus riches en antioxydants. N'hésitez pas également à épicer vos plats en curcuma (riche en curcumine, un pigment de la famille des polyphénols), origan et clous de girofle. Tous ces antioxydants naturels sont nos meilleurs alliés anti-âge.

# SKABIO crème

**SOULAGE LES IRRITATIONS ET LES DÉMANGEAISONS**



PIQÛRES DE  
MOUSTIQUES



PEAU SÈCHE ET  
IRRITÉE



**CNK 3612-819**

**Distributeur:** Kela Pharma nv  
Sint Lenaartseweg 48  
B 2320 Hoogstraten

**WWW.SKABIO.BE**

# Un coup de barre... ou de gel ?



Un gel énergétique et une barre énergétique ont un objectif commun : reconstituer les glucides, c'est-à-dire l'énergie, avant et pendant un effort. **Bien qu'ils aient le même but, ils diffèrent par leur vitesse d'absorption et la manière dont ils sont consommés.**

Une Energy Bar est une source de glucides solide qui prend généralement une demi-heure à trois quarts d'heure pour être absorbée dans le sang. Cela est dû au fait que la barre doit être mâchée et que les aliments doivent être digérés dans l'estomac avant que les nutriments ne puissent être absorbés dans le sang. Par conséquent, l'utilisation d'une barre énergétique pendant un effort intense augmente le risque de problèmes d'estomac et d'intestins par rapport à l'utilisation d'une Energy Gel.

Une Energy Gel est une source de glucides semi-liquide qui est rapidement absorbée, souvent en 5 à 10 minutes. Cela en fait une option efficace pour reconstituer les glucides pendant un effort intense ou lorsque peu de temps est disponible pour absorber les glucides nécessaires. C'est pourquoi c'est un

bon choix, par exemple, pour le vélo et la course à pied ou lors de moments difficiles lors de sports d'équipe tels que le football, le basket-ball, le volley-ball et le hockey.

Une barre énergétique est particulièrement intéressante dans la première partie d'un effort prolongé à intensité faible ou modérée, comme une randonnée à vélo ou une longue randonnée en montagne.

Dans la deuxième partie ou à la fin de ces efforts, il est souvent plus efficace d'utiliser une Energy Gel.

Il est important de noter que bien que les Energy Gels et les Bars puissent aider à améliorer les performances, il est primordial de les utiliser correctement. Par exemple, il n'est pas nécessaire d'utiliser une Energy Gel lors d'une promenade tranquille, mais cela peut être utile lors d'une longue randonnée intensive.

## En résumé

**Une Energy Gel et une Energy Bar sont toutes deux des options efficaces pour reconstituer les glucides pendant un effort, mais elles diffèrent en termes de vitesse d'absorption. Une barre énergétique est particulièrement utile pendant les efforts prolongés à faible ou modérée intensité, tandis qu'une Energy Gel est plus efficace pendant les efforts intenses ou lorsque peu de temps est disponible pour absorber les glucides nécessaires.**



# Vos promotions Dynaphar



-30%

**24,33 €**  
au lieu de 34,75 €



Le **Fostprint PLUS** se compose d'ingrédients naturels comme la gelée royale, le propolis et le ginseng coréen avec plusieurs vitamines et acides aminés. Idéal pour booster l'énergie des personnes avec un besoin énergétique élevé !

**Offre valable dans les limites du stock disponible du 1<sup>er</sup> au 30 juin**



## Orgitan FAST : Besoin d'une solution rapide ?

- 4 différents types de bactéries lactiques et de bifidobactéries vivantes
- Double couche de protection unique pour un résultat optimal
- Prolac-T (= bactériocines)

Pour qui ? Quand le besoin est au plus pressant

## Profitez de vos voyages en toute tranquillité avec Orgitan TRAVEL !

Il contient 5 types différents de bactéries d'acide lactique avec une double protection unique. Cela garantit que 100 fois plus de bactéries vivantes peuvent atteindre leur destination cible afin que vous puissiez profiter de votre voyage.

**7,55 €**  
au lieu de 10,79 €



-30%

**17,96 €**  
au lieu de 25,66 €

**Offre valable dans les limites du stock disponible du 1<sup>er</sup> au 30 juin**

# 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.

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

# Dermoplasmine<sup>®</sup> Calendula Care



**DIMINUE LES  
ROUGEURS POST  
EXPOSITION AU SOLEIL<sup>(1)</sup>**

**-29%** APRÈS 30 MINUTES

**-37%** DÈS 1 HEURE

Disponible  
en pharmacie



**SOULAGE LA PEAU  
DÈS LA PREMIÈRE  
APPLICATION POUR**

**93%**  
**DES UTILISATEURS<sup>(2)</sup>**

**A base de Calendula issu de l'agriculture biologique**

Testé sous contrôle dermatologique • Adapté aux peaux sensibles • Non parfumé

(1) Évaluation de l'effet apaisant du produit sur la peau irritée par les UV (à l'aide d'un simulateur de soleil UVA et UVB), chez 20 volontaires adultes. (2) Évaluation de l'acceptabilité cutanée du produit, après applications répétées pendant 28 jours, dans des conditions normales d'utilisation, chez 60 volontaires adultes.





Dès le retour des beaux jours, vous rangez vos gros pulls en faveur de vêtements légers et davantage adaptés. **Agissez de même avec vos routines de soin et votre trousse de beauté.**

# Changez de saison, changez de soin

## Une hydratation à gogo

Au placard, les baumes doudoues à la texture trop riche susceptibles de fournir un visage luisant et des boutons inesthétiques. Si votre épiderme n'est pas trop Sahara, optez pour des textures plus légères et plus fraîches, tels les gels, les fluides, crèmes légères, etc. Puis agissez selon vos ressentis : une peau qui tiraille, rougit et devient sensible à tous les agresseurs extérieurs (pollution, UV, tabac) exprime un souci. Choisissez un soin de jour qui vous corresponde et qui soit à la fois parfaitement hydratant, protecteur et réparateur. Et toujours pourvu d'un indice de protection solaire, cet astre lumineux représentant le principal coupable des signes de vieillissement. Ne zappez pas les sérums, hautement concentrés en actifs spécifiques (éclat, hydratation, antitaches, anti-rides...) dont le rôle est de renforcer l'action des autres soins. Pour rappel, les sérums se posent toujours avant la crème de jour (ou de nuit) et sur une peau parfaite-

ment nettoyée. Evitez de les utiliser en solo en journée, ils ne disposent que rarement de filtres bloquant les UV.

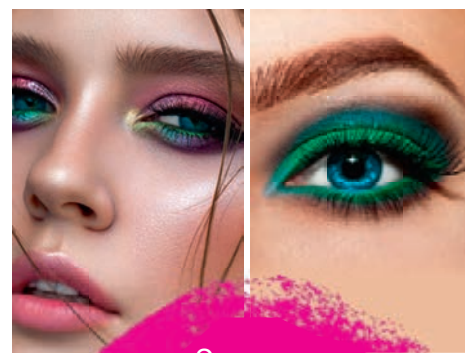
## Un nouvel éclat

La tendance de l'été 2023 se concentre sur le glow (l'éclat) à condition qu'il soit naturel et radieux ! Mais jamais « toast grillé » vu qu'on connaît parfaitement les dommages des rayons solaires sur notre visage (rides, taches, relâchement, vieillissement... et cancer cutané). Visez plutôt le look doré et toujours « nude ». La peau respire, s'affiche lumineuse où seules les pommettes sont auréolées d'une touche de rose. Idéal pour accentuer le côté bonne mine et le look « je rentre de vacances ». On augmente éventuellement un peu la triche avec des fonds de teint qui corrigent les imperfections. Grâce aux derniers-nés qui camouflent incognito, une mini-dose, à étaler du bout des doigts, suffit. L'autre accessoire magique, c'est l'illuminateur posé par petites touches

sur l'arcade sourcilière, entre les sourcils, au niveau des sillons nasogéniens (les lignes plus marquées entre les narines et le coin de la bouche). Et partout où les zones d'ombre jouent les saboteuses d'éclat et de lumière, responsables d'un coup de vieux.

## Gambettes de gazelle

Avant de dévoiler vos jambes, rendez-les plus veloutées. Le premier essentiel, c'est l'exfoliant, sous forme de scrub (gommage) ou de peeling. Le scrub présente une texture avec des petits grains qui grattent la peau et offre donc une action mécanique. Alors que le second propose une action chimique avec ses actifs dont la liste des ingrédients contient certains acides (dont le glycolique). L'efficacité et l'objectif sont identiques : éliminer les cellules mortes de l'épiderme pour le rendre plus lumineux, uniforme et lisse. Usez et abusez également des huiles (dont certaines sont même parfumées et pailletées) qui laissent un fini satiné et sensuel, tout en hydratant jusqu'à plus soif. Pour une formule plus économique, mélangez une dose d'huile à votre lait pour le corps, histoire de bénéficier d'un boost nutritif. Enfin, lorsqu'on hésite à montrer ses gambettes à cause de petites ou grandes disgrâces (hématome, tache, varicosité...), le camouflage vient encore à votre secours. Disponible en spray, crème ou fond de teint « corps », il s'applique par petites touches, à l'aide d'une éponge de maquillage ou au pinceau sur une zone précise.



### On ose...

**Un brin d'audace avec un regard fun et pétillant, grâce au khôl ou au mascara coloré. Osez du bleu électrique, du vert jade, du brun envoûtant. Le noir offre des yeux plus ténébreux et souvent plus vieillissants. Star de l'été, le bleu vert reste sublime sur des yeux bruns ou noirs. Si vous l'adoptez sur des mirettes plus claires, accentuez le regard avec du mascara et/ou un liner brun foncé.**



## On ne les abandonne pas trop vite

**Le baume à lèvres** Cette saison, pleins feux sur le sourire coloré, discret ou plus peeps. On opte pour des teintes joliment pimpantes comme du fuchsia qui claque, du corail vitaminé et du rouge très star. Mais même en été, on n'échappe pas toujours aux lèvres trop sèches, surtout si on adore ce make-up flamboyant. En effet, dénuées de glandes sébacées, elles en sont les premières victimes, comme du soleil d'été, du vent, etc. Misez sur des baumes nourrissants, à poser éventuellement en couche épaisse le soir avant d'aller dormir. Et pensez de temps en temps à précéder cette bonne habitude d'un gommage maison avec une brosse à dents pour bébé ou un gant de toilette un peu rêche.

**La crème pour les mains** Toute l'année et encore plus lors des beaux jours, nos mains souffrent de nos mauvaises habitudes : manucures trop agressives (avec vernis et gels qui nécessitent des dissolvants desséchants, ponçages et grattages), jardinage, bricolage et vaisselle sans port de gants, etc. Mieux vaut privilégier des lotions demo-nettoyantes sans rinçage (à la place du savon) et des gants. Pour raccourcir les ongles, utilisez une lime en carton à grains fins et agissez de droite à gauche et de gauche à droite, l'accessoire perpendiculaire à l'ongle. Quant aux crèmes pour les mains, elles agissent davantage qu'au niveau de l'hydratation : la plupart ont des actifs spécifiques, pour prévenir ou soigner les taches ainsi que tous les signes de vieillissement. Un impératif pour une application de jour : les choisir avec un indice de protection solaire car ces zones du corps trahissent nettement plus notre âge que le visage !

# Prenez soin de votre peau au naturel !

Piqûres, coups de soleil, irritations ? Avec la belle saison, notre peau est soumise à rude épreuve et subit toutes sortes de mésaventures !

**Les plantes qui nous entourent regorgent de bienfaits et viendront facilement à bout de tous ces petits maux.**

## La camomille matricaire

Elle s'emploie depuis des milliers d'années contre toutes sortes de troubles cutanés. En effet, la camomille est un anti-inflammatoire et un réparateur cutané d'exception à utiliser en cas de rougeurs, de coups de soleil ou de réactions allergiques. L'Organisation mondiale de la santé approuve d'ailleurs son usage thérapeutique pour traiter les inflammations de la peau et des muqueuses.

## Le calendula officinalis

Notre bon vieux souci des jardins est l'une des herbes florales les plus utilisées dans le monde. En application locale, cette plante médicinale, aux effets cicatrisants et anti-inflammatoires, fera des merveilles pour traiter diverses affections cutanées telles que les éruptions cutanées, les égratignures, les piqûres d'insectes, les coups de soleil et les infections de la peau. De plus, le souci est particulièrement bien toléré par les peaux sensibles, ce qui le rend très utile pour soigner la peau des bébés et des jeunes enfants.

## L'huile essentielle de lavande

Elle est utilisée pour soulager les piqûres d'insectes et les démangeaisons. En application externe, c'est également un très bon antiseptique et son action anti-inflammatoire est très utile en cas de brûlures légères ou de petites plaies.

## La menthe poivrée ou plutôt le menthol

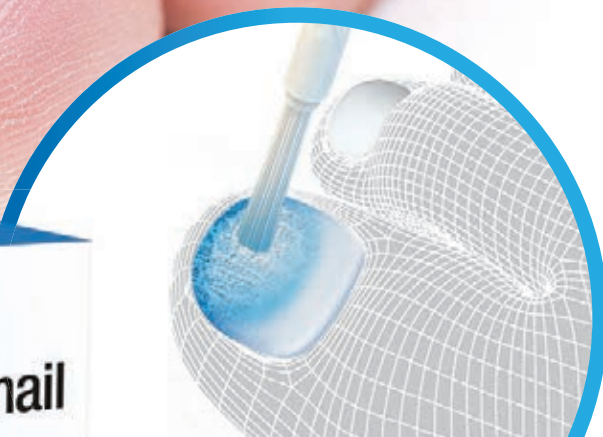
Son principe actif apaise immédiatement les démangeaisons en cas de piqûres d'insectes. Son effet frais est également très agréable en cas de coups de soleil superficiels afin de rafraîchir la peau.

**Vous êtes fin prêt(e) à prendre soin de votre peau cet été ! Que ce soit à la maison ou à l'étranger, les plantes vous offrent une solution 100 % naturelle pour toutes sortes de petits bobos. En cas de doute, n'hésitez jamais à demander conseil à votre pharmacien !**





# Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS À ONGLE  
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un  
large spectre*

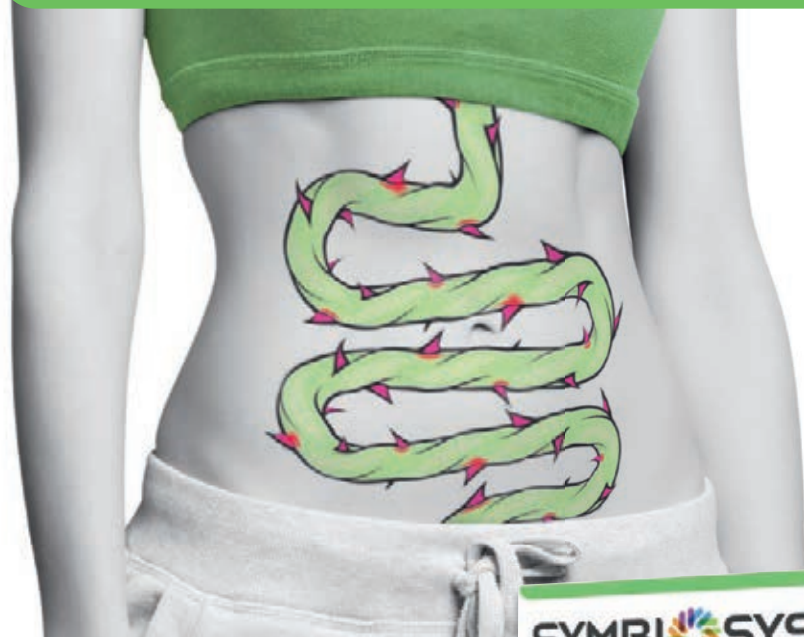
*Facile  
d'utilisation*

☺ 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

  
**Bailleul**  
LABORATOIRES



# INCONFORT INTESTINAL ?\*



## Votre réflexe, c'est **alflorex+**®

Grâce à sa souche, **alflorex+**® soutient le confort digestif et intestinal.\*

Formule enrichie  
avec du **calcium**



Alforex+® est un complément alimentaire.

\*Le calcium contribue au bon fonctionnement des enzymes digestives.

Pour plus d'information, demandez conseil à votre pharmacien.

Vous souffrez de jambes lourdes, gonflées... ?

**Saviez-vous que certaines plantes, sous forme de compléments alimentaires, peuvent aider à soulager ces maux ?**

## 4 plantes

# pour de belles jambes cet été

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

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

### 2. LE MARRONNIER D'INDE

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



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



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



Enfin, une combinaison de ces plantes peut encore optimiser davantage les résultats. En fonction de vos symptômes et de vos besoins, choisissez la plante qui vous correspond et soulagez durablement vos jambes et problèmes de circulation !







# Leyde

## La petite Amsterdam

Proche de la capitale des Pays-Bas, Leyde n'a absolument rien à lui envier puisqu'elle a tout, l'affluence des touristes étrangers en moins ! **C'est donc très enthousiaste que l'on part flâner dans la ville où naquit Rembrandt.**

Avec le tourisme de proximité qui est entré dans la tendance, on découvre des pépites et la petite ville de Leyde, située à 2 h 30 de Bruxelles, est certainement l'une de nos belles découvertes pour cet été. Rares sont les voitures qui viendront perturber votre promenade, ici, comme tous bons Hollandais, on se déplace en vélo, en bateau et à pied.

Construite au XIIe siècle sur une colline autour du Rhin, la ville s'est étendue et présente plus de 28 km de canaux, ce qui fait tout son charme et donne une impression de vie paisible malgré une vie estudiantine qui grouille. L'ambiance est donc assurée sur les nombreuses ter-

rases le long des canaux et dans les rues commerçantes. On apprécie en particulier le « Pieterskwartier », le quartier le plus typique avec ses boutiques vintage. Dès que l'on quitte les rues principales, les petites ruelles pavées, appelées « gracht » (des anciens canaux recouverts), nous transportent dans une vie de village. On y trouve pas moins de 35 « hofjes » ou patios. A chaque cour, son charme. Un petit guide sur ces « hofjes » est disponible à l'office du tourisme.

Première université du pays, Leyde est devenue un pôle intellectuel attirant un grand nombre de chercheurs, de penseurs et de théologiens.

**Y aller...**

- En voiture, à 190 km de Bruxelles (2 h 30).
- En train : Bruxelles-Amsterdam puis correspondance régulière jusqu'à Leyde. Depuis la gare, le centre-ville n'est qu'à 15 minutes à pied. Vous y trouverez également un centre de location de vélos. Infos : [www.visitleiden.nl](http://www.visitleiden.nl).

Saviez-vous que le « Discours de la méthode », de René Descartes, qui a rendu la formule « Je pense, donc je suis » mondialement célèbre, a été publié ici en 1637 ? Cette ville de textile a aussi connu un véritable essor au siècle d'or, la plus ancienne maison qui date de 1612 fut jadis une manufacture. Prospère, Leyde fut également l'une des premières villes à devenir protestante attirant de nombreux étrangers, dont beaucoup de Wallons.

### La ville de Rembrandt

Si c'est au Rijksmuseum d'Amsterdam que l'on peut admirer ses plus belles œuvres (La Ronde de Nuit),

Rembrandt est né à Leyde d'un père meunier et d'une maman boulangère. La visite vous conduira sur les traces de la maison où est né l'artiste peintre, du moins sur le lieu où elle fut construite puisqu'elle n'existe plus à ce jour. En face, on y a installé une statue représentant le peintre. Au Rembrandt studio, l'artiste y est raconté par son maître Jacob Van Swallenberg dans un petit film de 6 minutes (en néerlandais ou en anglais). Et pour se faire tirer le portrait « à la Rembrandt », direction Langebrug 89. On scanne, on pose et on télécharge l'œuvre !

### Le meilleur musée d'Europe !

Le centre de biodiversité Naturalis flambant neuf est un incontournable pour les familles. Ce musée des sciences naturelles spectaculaire présente notre monde sur les thèmes de : « La Terre et la puissance créatrice de notre planète », « Le cycle de la vie et la mort », « La séduction et la reproduction ». On se documente sur nos origines, l'ère glaciaire et l'ère des dinosaures avec un impressionnant squelette d'un tyrannosaure Rex, âgé de 66 millions d'années. Autre salle démesurée, celle qui, sur deux niveaux, représente à la fois notre faune terrestre et sous-marine. Une mise en lumière superbe, des espaces ludiques, ... ce qui lui a valu le titre de meilleur musée d'Europe en 2021 !







## Coup de soleil ?

En été, on profite tous du soleil, des températures plus chaudes et des jours les plus longs de l'année. Mais lors de nos activités en extérieur, tels qu'un barbecue, le cyclisme ou prendre un verre en terrasse, on oublie parfois de se protéger contre le soleil. **Voici comment le Calendula peut vous aider à réparer votre peau après un coup de soleil...**

Le résultat est souvent un coup de soleil, et la sensation d'une peau brûlée n'est pas du tout agréable : elle tiraille, elle est rouge, déshydratée et parfois la zone brûlée peut être douloureuse. Il est bien sûr toujours mieux d'éviter un coup de soleil en appliquant une protection solaire, mais un oubli est si vite arrivé, comment peut-on alors prendre soin d'un coup de soleil ? Découvrez le Calendula Officinalis !

Originnaire d'Europe, le Calendula Officinalis est une plante qui pousse et est cultivée aisément dans les zones méditerranéennes grandement exposées au soleil. Sa tige fine est recouverte d'un duvet et surmontée d'une belle fleur jaune orangée. La plante est aussi surnommée la « fiancée du soleil » car l'ouverture et la fermeture de ses fleurs dépendent de la position du soleil.

Le Calendula contient de nombreux principes actifs, dont des flavonoïdes, des huiles essentielles et de la vitamine C et E. Il est utilisé de multiples façons selon les besoins, tant en interne qu'en externe, et ses propriétés sont également reconnues par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et l'Agence européenne des médicaments (EMA).

Au niveau dermatologique, il a de nombreuses vertus, qu'il soit utilisé en pommade, en crème, en baume ou en

huile. Il soulage la douleur grâce à ses propriétés anti-inflammatoires (1) et antiseptiques (2). Il aide aussi à la cicatrisation (3) et stimule la régénération de la peau endommagée ou irritée. De plus, le Calendula contient des caroténoïdes protecteurs face aux rayons solaires et des polysaccharides hydratants et apaisants. En résumé, le Calendula est particulièrement apprécié pour le traitement de divers problèmes cutanés tels qu'un coup de soleil ou des brûlures légères, des rougeurs, de l'inflammation cutanée, des irritations, des démangeaisons, des crevasses ou des gerçures. Lors de votre prochain coup de soleil, n'oubliez pas le Calendula !

(1) Preethi KC, Kuttan G, Kuttan R (2008) Anti-inflammatory activity of flower extract of *Calendula officinalis* L. and its possible mechanism of action. *Indian Journal of Experimental Biology*, vol 47, 113-120 (2) C. Devillers, et al. (2007) Complications cutanées des lymphoedèmes. *Revue médicale suisse (RMS 136)*, volume 3. 32130 (3) Preethi, K.C., Kuttan, G., and Kuttan, (2008). R.: Antioxidant potential of *Calendula officinalis* flowers in vitro and in vivo. *Pharmaceutical. Biol.*, 44(9), 691 -697, 2006.



# O

## comme ongle incarné



### Le saviez-vous ?

**L'ongle incarné est une maladie qui appartient également aux pathologies de la main. La pénétration de l'ongle dans la peau peut également apparaître sur le doigt. Traitez rapidement le problème pour éviter un panaris, une infection cutanée et sous-cutanée d'un doigt.**

**Une onychocryptose, ouille ça fait mal ! Un bout d'ongle qui s'incruste dans la chair, c'est douloureux, évidemment. Et ça l'est encore davantage quand la lésion s'infecte. Que faire pour soulager les tissus enflammés ? On vous dit tout.**

La victimisation du gros orteil. Ne souriez pas, c'est bel et bien le gros orteil qui est le plus souvent touché, même si un ongle incarné peut affecter les autres orteils.

### La faute à qui, à quoi ?

Les causes sont multiples et variées. On pointe du doigt (et pas de l'orteil) une coupe trop courte de l'ongle, des chaussures trop serrées, une anomalie de l'ongle, un hallux valgus c'est-à-dire quand le gros orteil pousse contre le suivant, le diabète également qui ralentit le processus de guérison des blessures...

### Comment prévenir un ongle incarné ?

Il faut une hygiène des ongles irréprochable : une coupe régulière, pas trop courte, en prenant soin que la repousse ne se fasse dans la peau. On a identifié trois stades dans la douleur... Le premier stade n'est pas associé à une infection ou une inflammation, le second débouche sur un bourrelet inflammatoire et le troisième stade est caractérisé par une infection de l'ongle et une douleur permanente. Évitez autant que faire se peut de laisser la lésion s'infecter !

### Comment le soigner ?

S'il n'y a pas de signe d'infection, essayez de limer l'ongle pour qu'il ne pousse pas dans la chair, rectifiez la coupe, aérez un maximum votre orteil et portez des chaussures larges. S'il y a surinfection et plaie, faites des bains dans de l'eau chaude avec un antiseptique local trois fois par jour, ensuite, utilisez un stylo au nitrate d'argent pour cautériser la plaie. Si vous ne constatez aucune amélioration, que la douleur est insupportable, qu'elle s'accompagne de fièvre, consultez d'urgence un pédicure-podologue ou un chirurgien. Une intervention chirurgicale peut parfois s'avérer nécessaire quand l'ongle incarné est invalidant, l'affection trop avancée ou lorsqu'il y a récurrence malgré les traitements. L'opération d'un ongle incarné se fait sous anesthésie locale et la convalescence dure environ 2 semaines.

# 2 recettes estivales

## Gâteau invisible aux courgettes et aux carottes

6 PERSONNES  
PRÉPA : 25 MN  
CUISSON : 1 H  
REPOS : 2 H



**Astuce**  
Servez avec du yaourt à la grecque assaisonné de jus de citron et de feuilles de menthe fraîche, par exemple.

**INGRÉDIENTS**

- 500 G DE CAROTTES
- 500 G DE COURGETTES
- 120 G DE FARINE
- 125 ML DE LAIT
- 3 ŒUFS
- 40 G DE BEURRE FONDU
- 80 G DE PARMESAN RÂPÉ
- ROQUETTE
- SEL ET POIVRE

1. Epluchez et taillez les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Ebouetez et coupez les courgettes en fines rondelles.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le beurre fondu en ajoutant progressivement la farine, puis le lait afin d'éviter les grumeaux. Ajoutez le parmesan, du sel et du poivre. Mélangez bien.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Disposez les carottes et les courgettes (conservez quelques rondelles pour la décoration) dans un moule à cake en silicone ou anti-adhésif, en alternant les couches.
5. Versez la préparation aux œufs dans le moule. Tapotez doucement le moule sur le plan de travail pour bien répartir le liquide.

6. Disposez le moule à cake dans un plat plus grand, rempli d'eau chaude pour former le bain-marie.
7. Enfouez et faites cuire environ 1 heure.
8. Laissez tiédir, réservez au frais pendant 2 heures minimum avant de démouler.
9. Décorez de rondelles de courgettes et de feuilles de roquette avant de servir.



## Panacotta aux fruits rouges

6 PERSONNES  
PRÉPA : 15 MN  
CUISSON : 15 MN  
REPOS : 2 H

**POUR LA PANACOTTA :**

1. Hydratez la gélatine dans de l'eau très froide.
2. Faites chauffer la crème avec les sucres dans une casserole. Ajoutez la gélatine bien essorée et mélangez.
3. Répartissez dans des verres de service. Laissez tiédir et réservez au frais pendant 2 heures.

**POUR LE COULIS :**

4. Lavez soigneusement 300 g de fruits rouges. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le sucre et le jus de citron. Faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement.
5. Mixez au mixeur plongeant, puis filtrez et laissez refroidir.
6. Lorsque les panacottas sont figées, versez du coulis dans les verres, décorez avec le reste de fruits rouges et des feuilles/fleurs de fraises, par exemple. Régalez-vous !

**A savoir...**

L'agar-agar peut aussi être utilisé en remplacement de la gélatine. Vous devrez alors le faire bouillir en même temps que le lait, car sa gélification s'active à l'ébullition. Il a un pouvoir gélifiant 3 fois supérieur à la gélatine (2 g d'agar-agar = 6 g de gélatine).

**INGRÉDIENTS**

**POUR LA PANACOTTA :**

- 75 CL DE CRÈME ENTIÈRE LIQUIDE
- 5 FEUILLES DE GÉLATINE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 80 G DE SUCRE EN POUDRE

**POUR LE COULIS :**

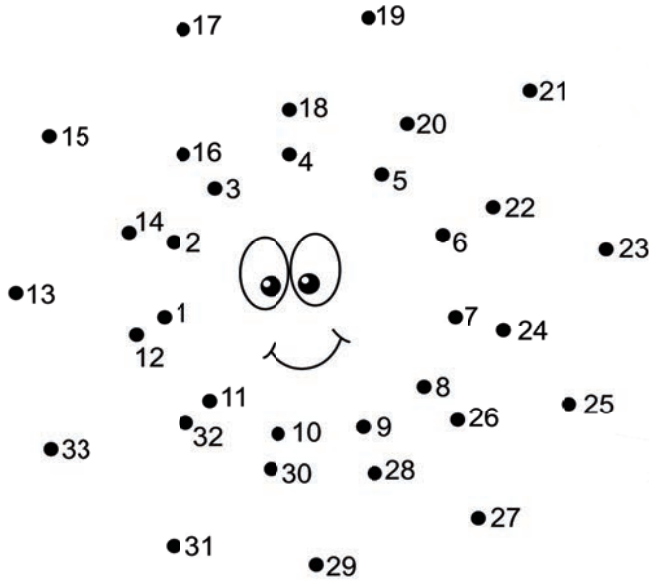
- 400 G DE FRUITS ROUGES (FRAMBOISES, FRAISES, MYRTILLES, MÛRES...)
- LE JUS DE 1 CITRON JAUNE
- 50 G DE SUCRE EN POUDRE



Dyna-jeux

# Point par point

Relie les points de 1 à 33 pour découvrir ce qui se cache derrière...



# Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond au dessin...



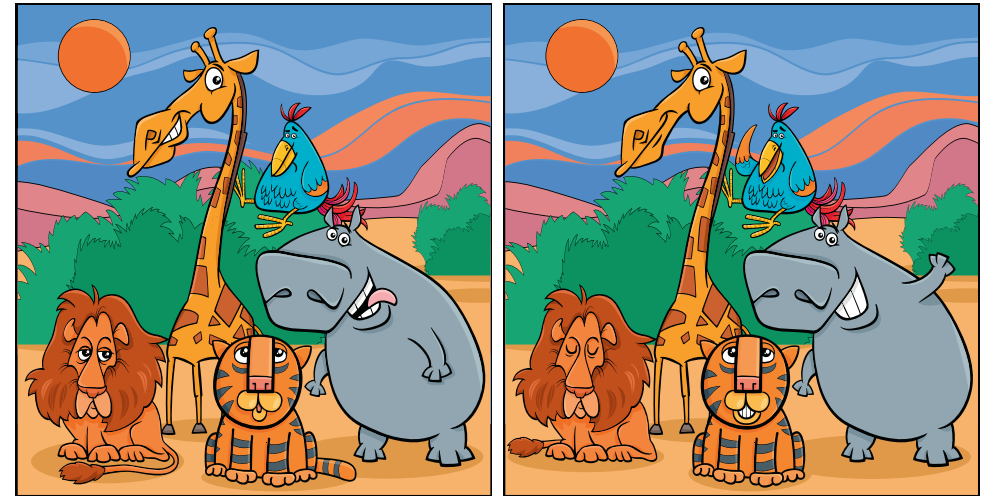
# Labyrinthe

A qui appartiennent ces ballons ?  
Relie chaque ballon à son propriétaire...



# Jeu des erreurs

10 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

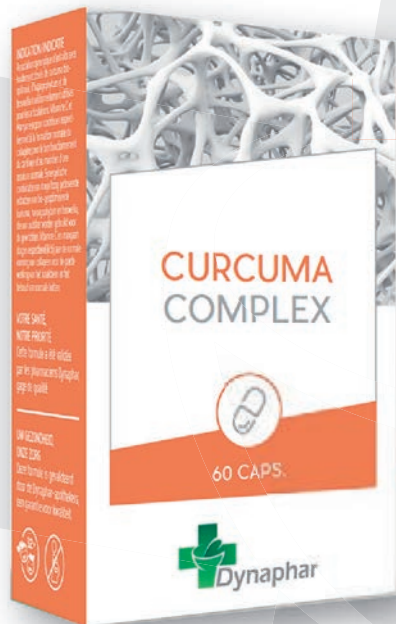


Rendez-vous sur [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)



# Découvrez nos produits Dynaphar!

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



**Articulations douloureuses ?**

**CURCUMA COMPLEX**

**16,90 €\***



**Sensation de jambes lourdes, chevilles gonflées ?**

**VENO CAPS**

**15,40 €\***

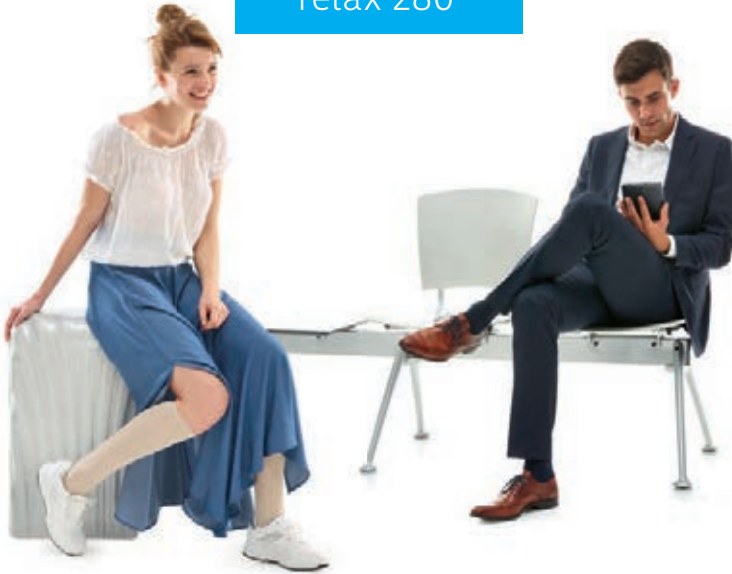
*\*prix conseillés*

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



# Bota

relax 280



## bas de compression

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

### **BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON**

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

### **Conseils**

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

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



RELAX 280

RELAX 280 COTON