



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

EMPORTEZ-MOI

Cancer

on chasse les idées reçues



50 ANS ET +

La presbycousie
ou la perte auditive

RECETTES D'AUTOMNE

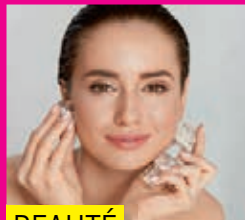
TOURISME

5 escapades
en Wallonie



CONSEILS

Chute de cheveux :
c'est la saison



BEAUTÉ

Prenez un
coup de froid !

Gêné par la sécheresse des yeux, de la peau et des muqueuses*?



- En utilisant des écrans (PC, GSM)
- En raison d'airco et de la pollution de l'air
- Ménopause – la zone intime de la femme

Disponible en pharmacie
CNK 4655-593 Omega 7 Pharma Nord 60 caps

* L'huile d'argousier contient Omega 7 et de la vitamine A. La vitamine A qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Dyna'Mag

NUMÉRO 54 – AUTOMNE 2023

DYNA-NEWS	4-5
DOSSIERS	
Cancer : démêler le vrai du faux	10-12
La presbycousie, une fatalité ?	18-19
DYNA-FICHE C comme cataracte	22
DYNA-TOURISME	
5 expériences « décoiffantes » en Wallonie	24-25
DYNA-BEAUTÉ Prenez un coup de froid	30-31
DYNA-RECETTES 2 recettes automnales	34-35
PROMOS DYNAPHAR	36-38
DYNA-JEUX	42
SOLUTION SANTÉ	
Retrouvez le sommeil	8
Diarrhée : un des effets secondaires des antibiotiques	9
Le magnésium : le minéral indispensable	13
Qu'est-ce que le silicium ?	14
Souffrez-vous de sécheresse des muqueuses ?	15
La mélatonine, l'hormone du sommeil	17
Hygiène intime : ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas	20
La vitamine du soleil	21
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	23
Soutenez votre résistance avec la nature	27
L'importance de l'acide folique	28
Le curcuma, la solution contre les douleurs articulaires ?	29
Pourquoi mes cheveux tombent-ils ?	32
Le calcium pour des os forts !	40
Santé érectile : le grand tabou	41

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.

**On dit que...**

En Belgique, on dénombre à peu près 70 000 nouveaux cas de cancer par an, soit 190 par jour ! Un chiffre suffisamment important pour s'informer correctement sur la maladie. Car si vous avez tendance à aller pêcher vos informations sur les réseaux sociaux, sachez qu'il y en a des « on-dit » sur cette maladie. Exemple : vous pensiez qu'un verre d'alcool par jour, ça va ? Détrompez-vous ! On démêle pour vous « le vrai du faux » (pages 10 à 12).

Autre problème de santé qui touche cette fois en majorité nos seniors : la presbycousie. La quoi ? C'est vrai que si le mot est difficile à prononcer, il est surtout pas entendu par les personnes porteuses de ce handicap qui se résume à une perte auditive liée au vieillissement naturel. Ne faites pas la sourde oreille, sachez qu'on peut prévenir ou retarder cette déficience (pages 18 et 19).

Et pour rester dans l'air du temps, oseriez-vous passer à la grande tendance qui cartonne sur les réseaux sociaux : l'icing-therapy ? Ses bienfaits sont connus des grands sportifs mais aussi dans le secteur de la beauté : on dit que le froid réveille le teint, resserme les pores, dégonfle les yeux... (pages 30 et 31). Cet automne, on sort les glaçons (sans les cocktails) !

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

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT **COLLABORATION** : FRÉDÉRIC GOFFIN, ANTOIN ABDLKI, 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** : DRIFOSETT PRINTING SA, 5 AVENUE DU FOUR À BRIQUES – 1140 BRUXELLES

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



« Ne dessine pas, travaille ! »

Une phrase à bannir car votre enfant ne perd pas son temps en coloriant : il peaufine son apprentissage de l'écriture et la maîtrise de sa psychomotricité fine. N'hésitez pas à dessiner ensemble, l'un à côté de l'autre, pour partager un moment de sérénité.

Qui sont les tueurs silencieux ?

Ce terme revient généralement pour évoquer les insidieuses maladies cardiovasculaires. En effet, celles-ci ne se présentent qu'après une longue et lente atteinte des artères (athérosclérose) suite à l'agression progressive de la paroi artérielle par les facteurs de risque. Tels l'hypertension artérielle, un taux de cholestérol trop élevé, le tour de taille supérieur aux normes, un taux de glycémie trop important, le tabagisme, le manque d'exercices, etc. Une détection précoce et régulière permet de cerner son risque... et d'agir préventivement. Pour en savoir plus: Ligue Cardiologique Belge, liguecardioliga.be - liguecardioliga.be/belgische-cardiologische-liga



Le café avant le sport, bonne idée ?

OUI

Il dope l'éveil, stimule l'organisme et booste la fonte des capotons.



NON

En excès et chez les plus sensibles, il accentue les palpitations liées à l'effort cardiaque.

Scream therapy ?

Un terme nébuleux pour une thérapie très sérieuse : elle consiste à hurler à pleins poumons pour se libérer de ses frustrations, colères, angoisses... Pensez malgré tout à prévenir vos voisins avant qu'ils n'appellent la police ou débarquent armés !





A chaque âge, son huile

Utilisez-en juste 2 ou 3 gouttes et massez sur le visage propre, en solo ou mélangées à votre crème de jour ou de nuit.

- 30 ANS : préférez celles qui équilibrent et purifient l'épiderme afin de lutter contre les imperfections, réhydratent ou apaisent les glandes sébacées : jojoba, nigelle, camélia...
- 40 ANS : il est temps de nourrir et refournir de l'éclat au teint. Avec les huiles de chanvre, rose de Damas, grenade...
- 50 ANS : privilégiez celles possédant des acides gras essentiels aux vertus anti-âge (fermeté, ride, éclat). Comme la bourrache, l'argan, les noyaux d'abricots...

Le cumin noir, ultralégère digestion

• **DE QUOI PARLE-T-ON ?** Appelé aussi « nigella », il est originaire d'Égypte mais il est désormais cultivé en Asie et dans le sud de l'Europe. D'une saveur légèrement piquante, il était déjà utilisé par les Romains en remplacement du poivre.

• **SES VERTUS** Il facilite les digestions difficiles et représente un antimicrobien puissant. Les extraits de cumin augmentent la réponse des cellules hépatiques à la présence d'insuline. Soit, ils estompent l'élévation brusque de la glycémie. Cette épice est d'ailleurs, dans certaines pharmacopées traditionnelles orientales, réputée pour être antidiabétique.

• **DANS MA CUISINE** Lors de la cuisson de carottes ou de la préparation du pain ainsi que d'une quiche aux poireaux, ajoutez quelques graines de cumin afin d'obtenir des arômes plus originaux.



500 000

Belges sont atteints d'une maladie rare ou orpheline. C'est le terme désignant une affection concernant moins d'1 Européen sur 2000 et ne disposant généralement pas de traitement.

On repère environ 7000 de ces pathologies dans le monde entier. Quelque 30 millions de personnes en Europe et 300 millions dans le monde sont concernées. (<https://pharma.be>)



Info ou intox ?

L'homéopathie, c'est de la poudre de perlimpinpin

« Nombreux sont ceux qui pensent que cette thérapie complémentaire est un placebo. Moi, j'affirme que c'est faux », déclare le Pr Robert Hahn, médecin clinicien exerçant depuis trente ans en recherche clinique conventionnelle. « Dire cela signifie qu'on n'a pas lu la littérature scientifique sinon, on penserait autrement. » Même avis pour le Dr Jens Behnke, directeur du programme pour la médecine intégrative à la Fondation Carstens, en Allemagne : « On constate que l'homéopathie fonctionne via des études de référence comportant de sérieux critères d'évaluation.

Ces études constatent des effets comparables à ceux de la médecine conventionnelle, mais avec moins d'effets indésirables. Il existe d'ailleurs des preuves que cette thérapie fonctionne mieux que le placebo. » (Boiron)



Saforelle

CHAQUE JOUR
PRENEZ SOIN DE
VOTRE
HYGIÈNE INTIME



Saforelle

SOIN LAVANT
DOUX

IRRITATIONS & QUOTIDIEN

Toilette intime et prophylaxie



GENTLE
CLEANSING CARE

IRRITATION & DAILY USE

Intimate and body hygiene



IPRAD



L'ensemble des produits d'hygiène intime
de la marque Saforelle est formulé
à partir d'extraits de Bardane.





Retrouvez le sommeil

Nos rythmes de vie effrénés ainsi que la fameuse charge mentale font que nous souffrons parfois de nuits peu réparatrices, entre les réveils nocturnes, les difficultés à s'endormir... **Bref, tout ce qui constitue des nuits agitées ! Grâce aux méthodes douces, mais efficaces, détaillées ci-après, nous vous aidons à chasser le stress et retomber dans les bras de Morphée.**

Avoir une bonne hygiène de vie

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

Pensez à la phytothérapie

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

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

Pratiquer la relaxation

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

Diarrhée

Un des effets secondaires des antibiotiques

Les antibiotiques sont nécessaires pour lutter contre les infections bactériennes, mais ils peuvent provoquer des effets secondaires. La diarrhée associée aux antibiotiques (DAA) en est un exemple fréquent.

Les antibiotiques, en particulier les variantes à large spectre, attaquent également les « bonnes » bactéries des intestins, avec toutes les conséquences que cela implique.

La paroi de notre tube digestif est peuplée de milliards de bactéries. Ensemble, elles forment un écosystème appelé microbiote ou flore intestinale. Notre flore intestinale joue un rôle majeur dans divers processus de notre corps comme le système immunitaire, la digestion et le métabolisme. Quand la flore intestinale est saine, de bonnes bactéries et d'autres potentiellement pathogènes vivent en harmonie. Cependant, si cet équilibre est perturbé et si le nombre de bonnes bactéries diminue, les bactéries pathogènes peuvent prendre le dessus. Une conséquence connue de ce déséquilibre est la diarrhée, mais il entraîne également des conséquences plus graves comme des dommages à la paroi intestinale causés par des bactéries qui produisent des toxines.

Quelles sont les conséquences de la prise d'antibiotiques ?

La prise d'antibiotiques entraîne une diminution du nombre de bactéries qui assurent le bon fonctionnement de notre corps. Il est question d'une perte de diversité de 25 %, ce qui donne aux bactéries pathogènes l'occasion de se développer et de provoquer des maladies. Ce déséquilibre est appelé dysbiose.

La diarrhée associée aux antibiotiques (DAA) est fréquente. C'est un signal de déséquilibre du microbiote.

La DAA survient généralement pendant la prise d'antibiotiques, mais vous pouvez aussi en souffrir 2 à 8 semaines après la fin du traitement antibiotique.

Pouvez-vous prévenir la DAA ?

Comme les antibiotiques réduisent la diversité du microbiote, vous pouvez prendre des probiotiques pour la reconstituer. Les probiotiques sont des micro-organismes qui aident à restaurer la flore intestinale. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien à ce sujet, si l'on vous prescrit un traitement antibiotique.



CANCER

Démêler le vrai du faux

Les questions sans fin, les angoisses tenaces et les rumeurs à la vie dure restent aussi compliquées à vivre que la maladie elle-même.

Or, mieux on cerne son ennemi... mieux on combat ses peurs face à l'inconnu ou la désinformation. Et vous, êtes-vous sûr de vos croyances ?





• LE CANCER DE LA PEAU N'EST PAS SI MÉCHANT

Vrai et faux. Vrai parce que sa prévention comme sa prise en charge sont relativement aisées, favorisant des thérapies précoces. En effet, la simple observation de ses grains de beauté incite à consulter son dermatologue: si ces taches ou lésions suspectes évoluent vers une asymétrie, des bords irréguliers, une couleur non homogène, un diamètre en augmentation et un aspect différent, cela constitue autant de signaux d'alarme d'un mélanome.

Faux parce que le cancer cutané provoque encore des centaines de décès chaque année. En cause, notre amour de la bronzette, d'autant plus que ce sont les coups de soleil subis durant l'enfance, avant l'âge de 15 ans, qui favorisent la survenue de tumeurs à l'âge adulte. Petit rappel : les agressions des UV ont lieu aussi en plein hiver durant les vacances de ski, car la neige réfléchit fortement les rayons !

• LE TABAC RESTE LE PRINCIPAL RESPONSABLE DE TOUS LES CANCERS

C'est d'abord le vieillissement de la population qui représente le premier facteur de risque. Même si notre hygiène de vie, en Belgique, n'est clairement pas idéale pour la prévention des cellules tumorales : tabagisme pour 1/4 des citoyens, taux de surpoids et d'obésité en hausse, manque d'activité physique, consommation régulière d'alcool, expositions immodérées aux UV... Néan-

moins, le cancer est une pathologie multifactorielle: outre nos comportements dangereux, on repère encore des causes génétiques, environnementales, etc.

• LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE N'EST PAS DANGEREUSE

Les spécialistes n'en sont pas si persuadés. Ces accessoires peuvent d'abord provoquer des irritations des voies respiratoires. Ensuite, les arômes et additifs contenus dans les liquides vaporisés par les e-cigarettes possèdent encore des conséquences méconnues sur notre santé. Plus grave, les experts considèrent qu'un jeune qui vapote élève ses chances de se diriger plus tard vers la consommation de tabac traditionnel. D'autant que certaines cigarettes électroniques contiennent aussi de la nicotine, induisant une addiction rapide. Leur discours diffère pourtant chez les fumeurs, chez qui cet outil renforce les possibilités de réussir son sevrage tabagique.

• LA PATHOLOGIE SE GUÉRIT DE MIEUX EN MIEUX

Effectivement car aujourd'hui, plus de 70 % des patients survivent au cancer: Pour celui du sein, ce chiffre grimpe même à 90 % de chances de survie à 5 ans. L'un des traitements révolutionnaires, c'est l'immunothérapie, consistant à soutenir le système immunitaire pour qu'il se batte contre les cellules malades. Avec une réelle efficacité et ce, même si les métastases sont déjà installées dans l'organisme. Hélas, certaines cellules tumorales, telles celles du pancréas, demeurent plus compliquées à éliminer.

• LE STRESS PROVOQUE LE CANCER

Faux, les scientifiques n'ont jamais clairement pu établir de lien entre son apparition et les tensions négatives (persistantes ou aiguës), les émotions, etc. Cultiver des pensées positives ne protège pas de cette maladie, ni

Les chiffres qui font du bien
La Belgique connaît une importante augmentation du taux de survie cinq ans après le diagnostic de cancer (tous types confondus), avec 185 000 vies sauvées. Et ce, grâce à une recherche scientifique dynamique, des thérapies ultraprécises, des dépistages précoces et une prévention aisée à adopter. (Fondation Contre le Cancer, février 2023)

ne favorise une guérison plus rapide. Cette pathologie consiste en un dérèglement de l'ADN, sur lequel notre psychisme présente peu d'emprise.

• IL EXISTE DES VACCINS ANTICANCER

Vrai, du moins pour les cancers dans lesquels des virus sont impliqués. Ainsi, dans celui du col de l'utérus, des verrues génitales provoquées par des virus (HPV, papillomavirus) se transforment parfois en lésions cancéreuses. Indolores, leur localisation ne permet pas toujours une observation aisée (pour la femme tout au moins : le gynécologue les visualise sans problème). Même constat pour les virus de l'hépatite B s'attaquant au foie et susceptibles d'entraîner, à la longue, des cancers hépatiques. La vaccination reste, dans ces deux cas, une solution simple et pratique pour échapper à la contamination par ces virus.

• LA FRÉQUENCE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS EST EN BAISSÉ

Vrai mais si on en retrouve moins dans notre pays, c'est grâce à deux gestes essentiels. La vaccination contre le HPV (voir paragraphe sur les vaccins) et le dépistage systématique pratiqué chez les femmes sexuellement actives. Ce dernier examen consiste en un frottis, à réaliser tous les trois ans par le gynécologue qui, via un spéculum, prélève quelques cellules « grattées » sur les parois vaginales afin de les analyser. C'est un geste essentiel car les virus peuvent sommeiller dans l'organisme durant des années, avant de se réveiller suite à une baisse de l'immunité. Et ensuite provoquer des tumeurs. Si pour l'ensemble des cancers, le dépistage précoce est primordial, il l'est plus en-



En Belgique

Un homme sur trois et une femme sur quatre entendent ce diagnostic avant 75 ans... Et rarement avant 50 ans. Les cancers les plus fréquents sont, chez l'homme, celui de la prostate, du poumon et du gros intestin. Et chez la femme, du sein, du gros intestin et du poumon.

core ici tant le frottis représente un petit examen facile, vite réalisé, indolore et peu coûteux. Qui plus est, lorsque des cellules pré-cancéreuses sont détectées à ce stade, la thérapie aboutit toujours à une guérison.

• UN VERRE, ÇA VA !

Les oncologues s'arrachent les cheveux face aux supposés bienfaits d'une consommation modérée de vin sur la santé. La dose idéale ne devrait pas dépasser le verre par jour mais surtout pas tous les jours. Au-delà, l'alcool a un effet délétère et risque déjà d'entraîner divers cancers : celui du foie, du sein, du gros intestin, de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, etc. Et ce, même si les verres d'alcool sont espacés dans la journée et même en l'absence d'ivresse. Pour limiter ce risque, il est recommandé de ne pas boire plus de 2 verres par jour, de ne pas boire tous les jours de la semaine et de ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine.

• LE BROCOLI, LES BAIES DE GOJI, LE THÉ VERT ET LE CURCUMA SONT LABELLISÉS « ARMES ANTICANCER »

Faux. Ce sont d'excellents aliments, riches en nutriments protecteurs, mais ne disposant pas de super pouvoir contre l'apparition de cette maladie. En revanche, les preuves scientifiques plaident pour une hygiène de vie exemplaire sont réelles. Avec la consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour, le maintien d'un poids de forme (ni trop gros, ni trop maigre) et la pratique régulière d'une activité physique modérée ou plus intense.

Infos et sources

www.cancer.be - www.kanker.be
www.euromelanoma.eu
www.tabacstop.be - www.tabakstop.be



Le magnésium : le minéral indispensable

Le magnésium est un minéral essentiel pour le corps humain. Il est non seulement important pour le bon fonctionnement musculaire, mais également nécessaire pour plus de 600 différentes réactions essentielles dans notre corps.

Le corps ne peut pas produire lui-même ce minéral. Il faut donc le puiser dans l'alimentation, or 70% de la population belge souffre d'une carence en magnésium*. Fournir suffisamment de magnésium à votre corps est essentiel à son bon fonctionnement.

Quels facteurs peuvent augmenter la carence ?

- Age : au-delà de 50 ans, votre risque de carence augmente
- Aliments malsains

- Mode de vie stressant
- Diabète et prédiabète
- Estomac - troubles intestinaux
- Certaines conditions
- La prise de certains médicaments
- Inhibiteurs de l'acide gastrique
- Contraception hormonale
- Tablettes d'eau

Quelques conseils pratiques

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- Si nécessaire, prenez chaque jour un



supplément de magnésium

- Augmentez votre consommation de noix, de graines et de légumes verts feuillus

*<https://be-sup.be/fr/voedingssupplementen/magnesium>

DEFENSUP sirop

AVEC UN TAUX ÉLEVÉ DE β -GLUCANES DE LEVURE DE BIÈRE

ECHINACÉE • PROPOLIS • SUREAU
 β -GLUCANE • VITAMINE C • ZINC



cnk: 4176194



sans
sucre



SoriaBél

Qu'est-ce que le silicium ?

Le silicium, également connu sous le nom de silice, est l'un des minéraux les plus abondants sur Terre et est présent dans les roches et le sable.

Le silicium se trouve non seulement dans la nature, mais aussi dans notre alimentation (céréales complètes - avoine et millet -, bananes, raisins secs, haricots, lentilles, eau potable, bière, prêle, ortie) et dans les éléments constitutifs des tissus conjonctifs de notre corps.

Pourquoi notre corps a-t-il besoin de silicium ?

Le silicium se trouve principalement dans la peau, les muscles et les tendons, les os, les dents et le cartilage, les cheveux, les ongles, les vaisseaux sanguins et les membranes muqueuses. Il fournit la structure, la force et l'élasticité de notre collagène. Le collagène est l'élément constitutif de tous nos tissus conjonctifs, y compris nos os, nos muscles et notre peau.

Pourquoi a-t-on besoin d'un apport supplémentaire en silicium à partir de 35 ans ?

À la naissance, notre corps contient la plus forte concentration de silicium. À partir de 25-30 ans, notre corps perd de plus en plus de sili-

cium. L'apport alimentaire en silicium diminue également avec l'âge. De plus, notre alimentation est de plus en plus transformée, ce qui la rend moins riche en silicium. À partir de 60 ans, il ne reste plus que 20 % de la quantité initiale de silicium.



Noxarem[®]
melatonine forte



**RETROUVEZ
VOTRE RYTHME
EVEIL-SOMMEIL
EN CAS DE DÉCALAGE HORAIRE**



Souffrez-vous de **sécheresse des muqueuses**?

Yeux granuleux, peau sèche, sécheresse vaginale et peut-être même problèmes de muqueuses dans le tube digestif. **De nombreuses personnes atteignent un stade de la vie où leurs muqueuses fonctionnent moins bien.**

Combinés à des facteurs externes tels que le port de lentilles, l'utilisation d'écrans, demeurer dans une pièce chauffée ou climatisée et la pollution atmosphérique, des symptômes désagréables tels que la sécheresse des yeux et de la peau peuvent apparaître.

Des muqueuses saines fonctionnent mieux

Nos muqueuses ont de nombreuses fonctions dans notre corps. Elles servent de couche interne à la peau, ce qui en fait notre première protection contre les agents pathogènes tels que les infections virales et bactériennes. Des muqueuses en bon état de fonctionnement protègent également divers tissus de l'organisme contre la déshydratation. Par exemple, les muqueuses de l'estomac et du tractus intestinal contribuent à l'absorption et à la transformation des différents nutriments nécessaires et essentiels à toutes les fonctions de l'organisme.

Il est donc essentiel de maintenir ces membranes biologiquement actives en excellent état et d'éviter qu'elles ne se dessèchent. Tant nos muqueuses que notre peau ont besoin des bons nutriments pour nous offrir une protection optimale.

Optez pour des solutions efficaces

On peut faire beaucoup soi-même pour maintenir des muqueuses saines et fonctionnelles, notamment grâce à un mode de vie sain. Boire beaucoup d'eau et avoir une alimentation équilibrée et complète permettent d'absorber les différents

nutriments nécessaires. L'un de ces nutriments, particulièrement important pour le maintien de muqueuses normales, est la vitamine A. Cette vitamine est également essentielle à la santé de la peau et au bon fonctionnement des yeux. La plupart des traitements des troubles des yeux, de la peau et des muqueuses impliquent l'utilisation de gouttes, de crèmes, d'huiles et de gels. Bien que ces produits soient efficaces pour traiter les symptômes, ils ne sont pas toujours faciles à utiliser et n'offrent pas toujours une solution à long terme.

L'argousier, source naturelle la plus riche en vitamine A

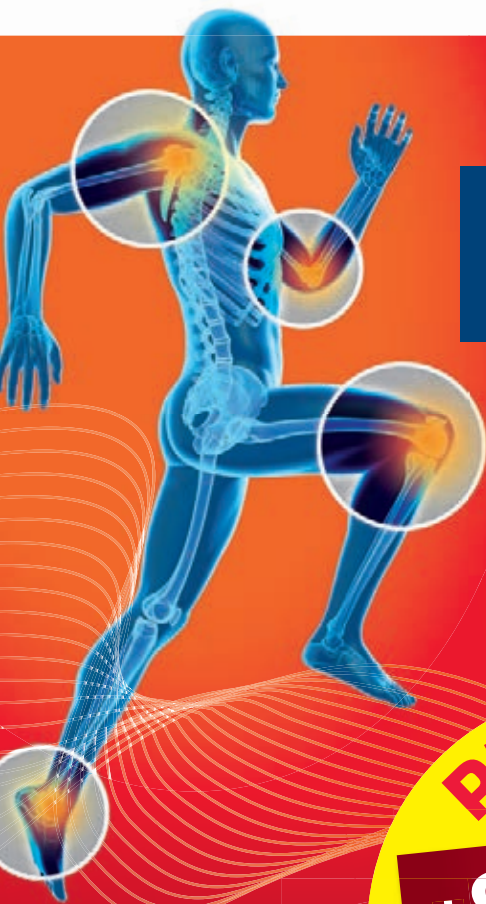
L'huile d'argousier a fait l'objet d'une attention particulière ces dernières années, car la petite baie orange contient certains nutriments connus pour favoriser la santé de notre peau et de nos muqueuses. C'est la formule de l'huile d'argousier SBA24, extraite selon une méthode spéciale à partir des baies et des graines de l'argousier, qui est largement utilisée et acclamée par la science.

L'argousier est un arbuste à feuilles caduques qui pousse à l'état sauvage en Europe et en Asie. Les plantes femelles produisent des drupes orangées caractéristiques, qui sont riches en acides gras essentiels et non essentiels (oméga 3, 6, 7 et 9), flavonoïdes, acides de fruits, vitamine A, etc. L'huile d'argousier contient également une grande quantité d'antioxydants naturels, ce qui en fait un complément idéal pour votre corps.

Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x plus
FORT



**Exigez le meilleur
pour vos articulations¹ !**

**Formulation exclusive
& étudiée scientifiquement²**

Curcuma • Boswellia • Vitamine D

Excellente tolérance

PROMO

**+8 jours
OFFERTS !**




Tilman[®]

www.flexofytol.be

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



La mélatonine, l'hormone du sommeil

Les Belges consomment chaque jour d'énormes quantités de somnifères et calmants psychotropes contre les troubles du sommeil, **alors qu'une alternative sûre, fiable et en vente libre existe : la mélatonine, l'hormone du sommeil présente naturellement dans notre corps.**

Cette inquiétante constatation est alimentée par l'ignorance et les préjugés de nombreux Belges sur le sujet. Ainsi, deux tiers de nos compatriotes ne savent pas que la mélatonine est responsable de la régulation du rythme éveil-sommeil. Ce n'est là qu'une des conclusions marquantes tirées d'une enquête d'iVox menée auprès de 1 000 Belges.

Selon les chiffres de l'Association Pharmaceutique Belge (source : APB), plus d'1 260 000 doses de somnifères et calmants sont délivrées chaque jour dans les pharmacies belges. Ce chiffre semble rester assez stable au cours des dix dernières années. Environ 40 % des femmes et 26 % des hommes ont pris une aide à l'endormissement ou un calmant au cours des deux dernières semaines. Au cours de cette même période, 13 % de la population de plus de 15 ans ont pris un médicament de ce type (source : Enquête de Santé de Sciensano).

Mauvaise hygiène du sommeil

Ces chiffres troublants montrent que le Belge dort souvent mal et doit régulièrement composer avec des angoisses et/ou du stress. Il ressort aussi d'une enquête de Sciensano sur la santé mentale (source : Enquête de Santé 2018) que l'utilisation de somnifères

augmente progressivement avec l'âge, et que les Wallons en consomment davantage que les Flamands ou les Bruxellois.

Dans l'enquête iVox, 60 % des personnes qui ont répondu indiquent avoir des difficultés pour dormir une nuit sans se réveiller, et la moitié des participants affirment tout simplement avoir du mal à trouver le sommeil. Notre horloge biologique s'en retrouve perturbée et des troubles du sommeil apparaissent, ce qui a un gros impact sur le bien-être : problèmes de concentration, une perturbation de la digestion, une plus grande irritabilité et un manque d'énergie.

Pour garder le bon rythme, notre horloge biologique a besoin de lumière et d'obscurité. C'est dans ce contexte que la mélatonine, substance naturellement présente dans notre corps, joue un rôle crucial. Un décalage dans notre rythme biologique normal entraîne une production de mélatonine à des moments où il n'est pas temps d'aller au lit. Cela influence la qualité du sommeil. Nuance importante :

la mélatonine n'est pas un somnifère psychotrope, et contrairement aux somnifères, elle n'a aucun effet addictif : « La substance n'a en outre quasiment aucun effet secondaire, pas plus que lors de l'utilisation d'un placebo. Et le matin, lors de l'éveil, la mélatonine est éliminée », précise le professeur Daniel Neu, somnologue certifié et chef de clinique Psychiatrie, CHU Brugmann.





Sous ce vocable quelque peu barbare se cache une perte auditive liée au vieillissement naturel. Les cellules ciliées qui captent le son et le transmettent au cerveau via le nerf auditif ne se renouvellent en effet jamais. **Reste qu'on peut prévenir ou retarder la perte auditive liée à l'âge ! A bon entendeur...**

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

La presbyacousie, une fatalité ?

Au vu du vieillissement des populations, on peut aisément comprendre que la presbyacousie soit considérée comme un problème mondial, actuel et surtout, croissant ! Les chiffres publiés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) sont d'ailleurs interpellants : au niveau mondial, 1,5 milliard de personnes sont atteintes d'une déficience auditive plus ou moins prononcée. « Les interventions de prévention, de détection et de prise en charge des déficiences auditives ont un bon rapport coût/efficacité et sont très bénéfiques au niveau individuel », peut-on lire sur le site de l'OMS.

Le bobo de l'oreille interne

Les pathologies du système auditif ne se résument évidemment pas à la seule presbyacousie. Elles sont d'ailleurs classées en fonction de la zone touchée : l'oreille externe, moyenne ou interne. Dans les pathologies de l'oreille externe est notamment répertorié le bouchon de cérumen, les otites sont considérées comme des inflammations de l'oreille moyenne, quant à la première pathologie de l'oreille interne elle a pour nom la presbyacousie, c'est-à-dire le vieillissement



naturel de cette oreille interne. Les cellules ciliées, essentielles au système auditif, puisqu'elles assurent le transport des sons au cerveau, ne se renouvellent jamais et disparaissent donc au fur et à mesure que l'on vieillit.

long de la vie, la fatigue auditive s'accumule et les microlésions cochléaires s'installent progressivement pour aboutir, à partir de 40 ans, à une presbycousie. »

Le bruit est partout

Si le vieillissement est un facteur d'altération des cellules ciliées, il n'est pas le seul. L'exposition aux bruits peut également détruire des cellules ciliées. On pense aux agressions sonores sur les chantiers en raison de machines mécaniques particulièrement bruyantes auxquelles des millions de salariés sont pourtant quotidiennement exposés. On pointe également du doigt des agressions sonores liées aux loisirs, concerts rock, discothèques, casques audios, etc. Pour vous donner une idée de l'évaluation du niveau sonore, sachez que la zone de risque de lésion se situe autour de 90 dB, un bruissement de feuille atteint 15 dB, un casque de chaîne hifi 80 dB, un marteau-piqueur 100dB, une tondeuse à gazon 85 dB, une tronçonneuse 95 dB, une rue à gros trafic 70 dB. Pire : toute exposition au bruit est cumulative au cours de la vie. Le CHU Brugmann à Bruxelles met en garde : « Le lit de la presbycousie se fait dès le premier âge, car, tout au

Les premiers signes

Sans trop vous tromper, vous pouvez soupçonner une perte auditive liée à la presbycousie dès lors que vous demandez souvent aux gens de répéter une question, quand vous augmentez le volume de la TV ou quand vous avez tendance à parler plus fort, pour vous donner trois exemples parlants (sans jeu de mots). Dans ces trois cas de figure, veuillez à faire vérifier votre audition car même si la perte auditive est irréversible, on peut la prévenir; la retarder; y remédier. La prévenir et la retarder, en se protégeant les oreilles des sons trop forts, en évitant de fumer, en mangeant sainement et en faisant du sport (« pour éviter des maladies telles que l'hypertension artérielle et le diabète qui prédisposent à la survenue d'une perte auditive », rappelle l'OMS) et en consultant un médecin en cas de douleur de l'oreille. On peut également remédier efficacement à la presbycousie à l'aide notamment de prothèses auditives et d'autres appareils de communication.

Réagissez pour rester un être social !

Le CHU Brugmann à Bruxelles rappelle que le sens de l'audition est important, car « il permet d'établir et de conserver des relations sociales (...). Lorsque la capacité à percevoir des sons diminue, cela passe souvent inaperçu, surtout si les personnes atteintes vivent seules ou ont une vie sociale réduite. » De fait, la presbycousie, sans prise en charge, dégrade la qualité de vie et pose rapidement des problèmes sociaux. D'ailleurs, note le CHU, « les personnes déficientes auditives reçues à nos consultations ORL le sont souvent sans aucune autre plainte que celle de leur conjoint ». Or, plus tôt vous irez consulter un ORL, mieux ce sera. A bon entendre...



Hygiène intime

Ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas

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 CONSEILLÉ 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 (la vaginose bactérienne, par exemple). Les douches vaginales sont non seulement inutiles mais carrément nuisibles.

CONSEILLÉ 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.

CONSEILLÉ Porter 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-vête-

ments 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.

NON CONSEILLÉ 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.

La vitamine du soleil

La vitamine D n'est pas une "vitamine" à proprement parler comme les autres (A, B, C, E...) puisqu'elle peut, en théorie, être fabriquée par notre corps. Pour cela, l'ensoleillement doit cependant être suffisant.

Notre peau produit de la vitamine D grâce au soleil. C'est pourquoi la vitamine D est également appelée « vitamine du soleil ». Notre alimentation est pauvre en vitamine D. Les poissons gras, les œufs, le beurre et le foie en contiennent un peu. Nous comptons donc sur le soleil... Mais dans notre pays, avoir suffisamment de lumière solaire est un problème. Pendant l'hiver, nous avons relativement peu d'ensoleillement et les rayons du soleil ne sont pas intenses. Lors des beaux jours ensoleillés, nous utilisons un écran solaire pour protéger notre peau contre les « dangereux » rayons du soleil.

De cette façon, nous empêchons une production suffisante de vitamine D. Nous produisons clairement trop peu de vitamine D. Lors d'analyses de sang, la carence en vitamine D est très fréquente. Beaucoup de recherches scientifiques ont été effectuées sur l'importance de la vitamine D. Les points suivants sont largement décrits et acceptés:

- Contribue à la formation et au maintien d'os solides.
- Contribue à la formation et au maintien de dents saines.

- Aide à maintenir une fonction musculaire saine.

- Contribue au fonctionnement normal de notre

immunité, nos défenses naturelles.

- Contribue à une absorption et une utilisation normale de calcium et de phosphore, deux éléments très essentiels de notre alimentation.

- Contribue à une division cellulaire saine.

Il y a probablement d'autres effets bénéfiques de la vitamine D – entre autres sur le cœur et les vaisseaux sanguins – et ceci sera élucidé dans le futur. De nombreuses raisons donc pour « honorer », « maintenir » et compléter votre réserve de vitamine D.



CalxPlus[®] Miam Miam!

De savoureux suppléments
de calcium qui contribuent au
maintien d'une ossature saine*.



Vanille

Chocolat

Orange

Fraîse

C comme cataracte



Le saviez-vous ?

La cataracte étant une maladie silencieuse, on vous conseille de faire contrôler votre vue dès 40 ans, même si vous ne constatez pas de troubles de la vue particuliers. Mieux vaut prévenir...

Marre de vivre dans le brouillard ? On vous comprend ! Sans doute souffrez-vous de cataracte, la perte partielle ou totale de transparence du cristallin qui permet d'obtenir une vision claire. La bonne nouvelle : ça se soigne !

C'est quoi le cristallin ?

Il s'agit d'une lentille transparente située juste derrière l'iris. En perdant cette transparence naturelle, en s'usant avec le temps, elle empêche la pénétration de la lumière à l'intérieur de l'œil et plonge donc dans le brouillard celui qui en est atteint.

Est-ce une maladie ?

Oui, une maladie non douloureuse certes, mais silencieuse et pernicieuse. La cataracte évolue en effet progressivement au fil des ans, l'air de rien, en affectant et en menaçant la vision. Le risque de devenir aveugle est donc bel et bien réel. Selon l'OMS, « au moins 2,2 milliards de personnes sont atteintes de déficience visuelle ou de cécité ». Dès 65 ans, elle toucherait carrément plus de 20 % de la population. La cataracte étant même la première cause de cécité dans le tiers-monde.

La faute à qui, à quoi ?

Les origines de la cataracte sont nombreuses : génétiques, traumatiques (suite à des lésions des yeux ou des maladies oculaires), consécutives à des traitements médicamenteux (à base de cortisone, notamment) ou à des maladies (diabète, malnutrition, déficit en vitamines...). Les personnes qui présentent une forte myopie ou une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) sont également plus à risque de développer une cataracte. Le plus souvent cependant, la cataracte est liée à un processus normal de vieillissement, on parle alors de cataracte sénile. Ce caractère inéluctable de la maladie ne devant en aucun cas vous empêcher de la soigner, si nécessaire.

Comment identifier un début de cataracte ?

Les symptômes suivants pourraient vous alerter : une diminution de la vue, une mauvaise perception des contrastes et des détails, une vision altérée des couleurs et l'impression d'être ébloui la nuit en roulant par exemple.

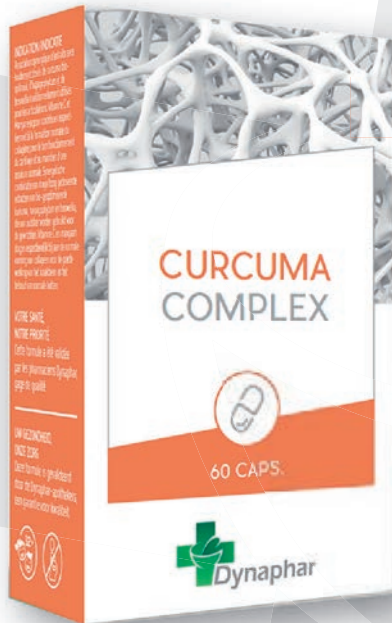
Comment la cataracte se traite-t-elle ?

L'opération chirurgicale consiste à remplacer le cristallin opacifié par une lentille artificielle, soit une intervention courante, rapide, indolore, qui ne doit pas vous effrayer. La vision s'améliore ensuite très rapidement. Assez pour reprendre une vie normale dans les jours qui suivent l'opération.



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 ?

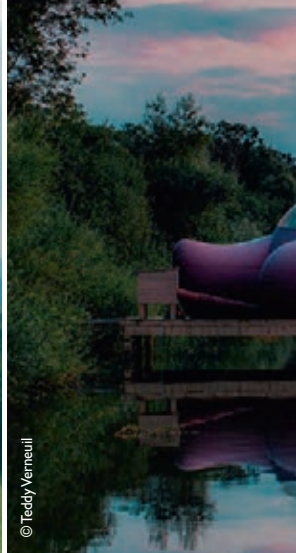
VENO CAPS
15,40 €*

*prix conseillés

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



© AdobeStock



© Teddy Verneuil

5 expériences décoiffantes en Wallonie

Un tour en ballon, un réveil tout confort avec les oiseaux, une balade souterraine, des tours à vélo ? **Embarquement immédiat, voici quelques idées à expérimenter dès que les conditions le permettront.** PAR VACANCESWEB.BE – JULIE DOCKSTERD

Vues d'en haut, c'est tout autre

Le ciel est dégagé, l'aube s'éclaircit lentement, la brume offre une délicieuse odeur de chlorophylle... L'immense enveloppe colorée de la montgolfière se gonfle d'air chaud, prête à embarquer les passagers dans un petit voyage que Jules Verne n'aurait pas renié. Bien installé dans la nacelle, le départ est donné et les amarres sont larguées. Le ballon monte tout en douceur: Bienvenue dans le ciel ! L'air chaud du ballon vous emporte bien haut. Les champs s'éloignent et le paysage prend une nouvelle ampleur: En bas, les animaux de basse-cour et les chiens rompent le silence de l'aube tandis que les fermes se réveillent. En montgolfière, la Wallonie se découvre d'une façon totalement différente et insolite à bord. Que ce soit dans le Brabant wallon, du côté de Liège ou de Namur et Durbuy... Le vol dure une heure et le petit déjeuner est offert. Il y a également des sorties en soirée. C'est alors un verre de champagne à la main que l'on admire le soir tombant et nos paysages bucoliques assoupis...

Réveillé par le chœur des oiseaux

Incontestablement, une des plus belles réserves naturelles de Wallonie se situe à Virelles, près de Chimay. Connue pour ses innombrables espèces d'oiseaux ainsi que ses petites forêts qui servent d'écrin aux plans d'eau, il y a désormais d'autres surprises qui attendent les visiteurs. En plus des visites classiques comme la découverte de l'Aquascope ou à l'aube, les visites guidées passionnantes de la réserve en barque, il y a désormais une nouveauté à Virelles : une nuit au milieu des oiseaux sauvages ! Cela se passe dans une bulle de verre ou une cabane perchée. Vous y profiterez d'un cocon douillet et d'une nuit très romantique, en pleine immersion dans la nature. Loin des bruits de la ville. La cabane perchée est équipée d'une petite cuisine. Quant à la bulle de verre, elle propose un lit sous les étoiles et près de l'étang. Intimité, tranquillité, beauté des lieux, et surtout observation constante de la nature préservée et réveil par le chœur de milliers d'oiseaux !



Virelles.

Le tour des plus beaux panoramas

Les reliefs vallonnés de notre Wallonie se devaient de nous gratifier de points de vue époustouflants ! Saviez-vous qu'ils sont tous recensés pour en faire le tour ? Un régal pour les photographes et les amoureux de beaux paysages qui ne manqueront pas de les mettre sur leur liste. Grâce à une carte interactive, il est possible de les identifier, tout en imaginant déjà le selfie à prendre à la meilleure lumière du jour. La carte interactive vous propose également de très belles randonnées qui vous permettent d'atteindre chaque point de vue mentionné. Rien de tel que de passer du virtuel au réel ! Alors, vite, en voiture, à vélo, à pied et c'est parti pour un superbe safari-photo. Infos : visitwallonia.be.

Passagers des profondeurs...

Si les grottes de Han sont un must, celles de Remouchamps ne démeritent pas et vous proposent une expérience et une beauté toute particulière. Après une traversée à pied des différentes salles et galeries sur 800 mètres, vous voici au cœur de la grotte. Le silence et la fraîcheur font partie du mystère de ce site hors du commun. La suite se passe en barque sur une rivière souterraine. Question de se laisser bercer sous



La Roche.

© Pierre Paquay



Houffalize.

© Olivier Legardien

De haut en bas dans la capitale du VTT

Qui dit VTT en Belgique voire dans le monde dit Houffalize ! Un circuit proposé sur place traverse les villages de Bonnerue et d'Engreux, virevolte près du confluent des deux Ourthes, passe le pont de Ren-siwez (Bataille des Ardennes !), puis attaque la côte vers la N30 et la Baraque de Fraiture. Le retour vous ramène dans le centre d'Houffalize par la porte de Liège et sa belle vue sur la ville. Achouffe et sa brasserie ne sont qu'à quelques kilomètres. N'ayez crainte, les vélos électriques, e-trotinettes et gyropodes permettent de découvrir ce coin du Luxembourg belge sans se fatiguer ! Car le vélo à assistance électrique est LA solution idéale pour explorer facilement la belle nature en parcourant des dizaines de kilomètres. Il existe des bornes de rechargement lors des pauses repas ou des visites par exemple. Nombreux loueurs sur place !

les voûtes et les galeries et de voir défilier au-dessus de nos têtes les formations géologiques millénaires. Parfois étroites et très proches, elles se laissent découvrir tranquillement et sans se fatiguer. Bienvenue sur l'unique rivière souterraine navigable de Belgique : le Rubicon. Quelques habitantes des lieux se reposent la tête en bas : les chauves-souris ou plutôt les « Sottais » sont ici bien chez elles dans les grottes...

Retrouvez tous les liens utiles et adresses sur
www.vacancesweb.be/wallonie



Les grottes de Remouchamps.

© AdobeStock



NE LAISSEZ PAS TOMBER VOS CHEVEUX AGISSEZ DIRECTEMENT À LA RACINE



CYSTIPHANE

Haute concentration en cystine

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES
ET PAR LES PHARMACIENS

*À l'achat de 2 boîtes de Cystiphane 120 comprimés

Soutenez votre résistance avec la nature

La nature nous offre de nombreux ingrédients qui ont un effet positif sur notre système immunitaire naturel. **Parmi ceux-ci, la propolis, le cassis, le zinc, la vitamine C et les bêta-glucanes se distinguent par leurs remarquables bienfaits pour la santé.**



• **LA PROPOLIS** Substance résineuse, récoltée par les abeilles sur les plantes, dotée de puissantes propriétés immunitaires. Riche en flavonoïdes et en acides phénoliques, la propolis a des effets antibactériens, antiviraux et anti-inflammatoires qui renforcent les défenses de l'organisme contre les infections.

• **CASSIS** Une petite baie aux immenses bienfaits immunitaires. Riche en vitamine C, en antioxydants et en anthocyanes, le cassis renforce le système immunitaire. Son pouvoir antioxydant neutralise les radicaux libres, protège les cellules et renforce l'immunité globale.

• **ZINC** Pierre angulaire de la fonction immunitaire. Le zinc joue un rôle essentiel dans le développement et le fonctionnement des cellules immunitaires. C'est un minéral essentiel pour une réponse immunitaire optimale et contribue à l'activation de plusieurs pro-



cessus immunitaires qui protègent l'organisme contre les agents pathogènes.



• **ÉCHINACÉE** Longtemps célébrée pour son pouvoir immunitaire, l'échinacée est une plante médicinale championne. La plante stimule les cellules immunitaires telles que les globules blancs, permettant ainsi au corps de mieux se préparer à combattre les infections.

• **BÊTA-GLUCANES** Glucides complexes, présents dans des sources telles que les champignons et la levure de bière, avec de puissants effets immunomodulateurs. En interagissant avec les cellules immunitaires, les bêta-glucanes renforcent les réponses immunitaires, améliorant ainsi la capacité de l'organisme à reconnaître et à éliminer les intrus.



La synergie entre ces ingrédients naturels offre une approche globale pour soutenir notre système immunitaire.



L'importance de l'acide folique

Pourquoi est-il recommandé de prendre 0,4 mg d'acide folique 4 semaines avant une grossesse ? Voici la réponse.

BON POUR LE BÉBÉ Immédiatement après la fécondation, le système nerveux central commence à se développer chez votre embryon, à partir du tube neural. Ce développement aboutit à la formation du cerveau et de la moelle épinière. Le tube neural est une fente ouverte qui se referme au cours des 6 premières semaines de la grossesse. L'acide folique joue un rôle important dans sa fermeture correcte. Ce processus est déjà achevé à la 6^e semaine de grossesse. Votre corps a besoin de temps pour constituer un stock d'acide folique. On conseille donc de prendre un complément d'acide folique au moins 4 semaines avant une grossesse et de conti-

nuer jusqu'à la 12^e semaine de la grossesse. Des études montrent que le fait de le faire quotidiennement réduit d'au moins 50 % le risque d'avoir un enfant atteint de spina-bifida et d'autres anomalies du tube neural.

BON POUR LA MAMAN L'acide folique joue aussi un rôle dans le processus de division cellulaire, contribuant ainsi à la croissance des tissus maternels pendant la grossesse. En plus il favorise la formation normale du sang et contribue à augmenter la masse de globules rouges, la formation du placenta et la croissance du fœtus, de l'utérus et des seins.



BON POUR VOTRE SANTÉ L'acide folique favorise le fonctionnement normal du système immunitaire et des fonctions psychologiques normales, telles que la concentration, l'apprentissage, la mémoire, le raisonnement et la résistance au stress. En outre, il contribue à réduire la fatigue.

D-ixX[®]

la vitamine du soleil pour tout le monde



os saines



soutient les défenses naturelles



la dose quotidienne



Le curcuma, la solution contre les douleurs articulaires ?

Vous avez certainement déjà entendu parler de l'intérêt du curcuma pour la prise en charge des douleurs articulaires, **mais cette épice millénaire est-elle vraiment efficace ou est-ce juste une plante à la mode que les labos pharmaceutiques s'arrachent ? On vous dit tout.**



Le curcuma est une racine très utilisée en cuisine asiatique, notamment dans le curry à qui il donne sa couleur jaune. Au-delà de cette utilisation culinaire, le curcuma est également utilisé depuis des milliers d'années en médecine ayurvédique pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Le curcuma a-t-il vraiment des propriétés anti-inflammatoires ?

La réponse est oui. D'une part, le mode d'action de la curcumine, principe actif du curcuma, est bien établi et les scientifiques ont démontré ses effets anti-inflammatoires. D'autre part, de nombreuses études cliniques ont prouvé son efficacité, notamment en cas de douleurs articulaires chroniques comme l'arthrose.

Pourquoi choisir le curcuma plutôt qu'une autre solution ?

En plus de son efficacité, la principale raison est son aspect sécuritaire pour une utilisation sur le long terme. Les douleurs articulaires chroniques sont récurrentes et peuvent être ressenties pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois. Les solutions généralement proposées dans ces cas-là ne peuvent souvent pas être utilisées sur le long terme.

C'est le cas des anti-inflammatoires non stéroïdiens et du paracétamol pour lesquels une utilisation au long cours peut engendrer des effets indésirables graves comme des ulcères d'estomac, des complications cardiovasculaires ou des troubles hépatiques.

Puis-je choisir n'importe quel curcuma ?

Non. Epicer vos plats avec du curcuma ne sera pas suffisant pour profiter de ses bienfaits car la curcumine n'est que très peu résorbée par notre corps. Privilégiez les formes hautement assimilables et les produits étudiés cliniquement, gage de qualité, d'efficacité et de sécurité. Pour en savoir plus sur ces produits, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Avec le boswellia pour une action synergique.

Le Boswellia Serrata est un arbre originaire du Moyen-Orient et d'Afrique et c'est dans sa résine que résident les « acides boswelliques », substances aux propriétés anti-inflammatoires. De récentes études ont démontré une action synergique entre le curcuma et le boswellia, ce qui signifie que les effets de l'association sont plus puissants que les effets de chaque plante utilisée seule.



C'est le geste beauté le plus simple (mais pas le plus confortable) et le moins cher à adopter : **réglez le thermostat sur glagla !**



Prenez un coup de froid

La tendance est surprenante et ressemble aux conseils de mamy pour atténuer le gonflement des yeux. Place à l'icing-therapy, partagée par les stars des réseaux sociaux même si cela fait des décennies que les spécialistes du monde médical, sportif et cosmétique utilisent le froid extrême ou plus léger. En effet, ce dernier resserre les pores, réveille le teint, décongestionne les tissus, tonifie tout l'épiderme et estompe les micro-inflammations. Et ce, avec une efficacité ultra-rapide et un coût minime.

Sur le visage

- LE NEZ DANS LE CONGÉLO Prenez un glaçon et passez-le sur tout le visage, en réalisant des mouvements circulaires pendant deux à trois minutes. Agissez de l'intérieur vers l'extérieur et du haut vers le bas, avec une légère pression. Restez un peu plus longtemps sur les paupières, les poches et les cernes sous les yeux afin d'estomper les œdèmes. Jamais en

manque de sensationnalisme, les influenceuses vont plus loin que le simple cube froid. Elles plongent carrément la tête dans un saladier rempli de glace. Avec, malgré tout, un bonus intéressant pour une touche supplémentaire de beauté : les glaçons sont réalisés avec de l'eau de riz, de concombre, de thé vert... Autant d'ingrédients aux vertus drainantes.

Attention : si vous avez la peau sensible, couperosée et/ou rougissant à la moindre agression, emballez les cubes de glace dans une compresse ou un linge fin. Et ce, afin d'éviter le contact direct.



-AU FRAIS, LES ACCESSOIRES On en trouve désormais partout (supermarchés, parfumeries, etc.) : le gua sha est une pierre fraîche (souvent du quartz rose, du jade, de l'obsidienne, du cristal de roche, etc.) et plate. En la massant sur le visage, sa texture et ses propriétés minérales énergisent la circulation sanguine et même lymphatique. Avec sa forme spécifique, elle se glisse partout, y com-



pris sous les cils, près des oreilles, le long du nez... Avec une forme plus pratique pour le front, les joues et l'ovale du visage, le rouleau de jade est également intéressant. Plus basique mais aussi valable : une grande cuillère gardée au frigo entre deux utilisations. D'ailleurs, tous ces outils méritent d'être rangés au réfrigérateur pour les utiliser glacés. Et ce, pour une efficacité démultipliée...

Sous la douche

Filez sous l'eau dès le réveil... et réglez le thermostat sur l'eau froide : ce coup de fouet permet de raffermir les tissus, brûler davantage de calories, fournir de l'énergie à l'organisme, estomper les douleurs musculaires, apaiser le mental... mais aussi sauvegarder la planète et économiser vos sous. Ça vaut bien quelques petits cris lorsque les premières gouttes vous inondent ! Vous claquez des dents rien que d'y penser ? Commencez progressivement en montant le jet d'eau fraîche sur les pieds, mollets, genoux... Ou prévoyez une douche tiède et réduisez progressivement la température chaque jour.

Pour les cheveux

C'est encore un rituel de grands-mères mais quasiment aussi efficace que bon nombre de soins capillaires : terminez le rinçage du shampoing avec l'eau froide. Cette dernière referme les écailles, booste la brillance, dynamise la circulation sanguine du cuir chevelu...

Cryoquoi ?

Les sportifs de haut niveau n'hésitent pas à plonger tout le corps dans un bain de glaçons ou rentrer (pour deux minutes) dans une cabine où la température avoisine les -85 °C. C'est le principe de la cryothérapie, réputée pour ses vertus antidouleur et anti-inflammatoires. Chez les athlètes, ce geste accélère la récupération physique et réduit les micro-blessures musculaires. Et chez les marathoniens du quotidien (nous!), le froid extrême diminue aussi le stress et améliore le sommeil.



Légères, les gambettes

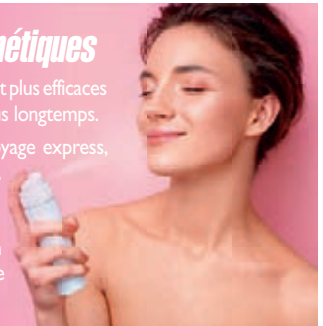
Pour réduire la gêne des jambes poteaux en fin de journée, terminez également la douche par un jet d'eau froide sur les membres inférieurs. Commencez par les pieds et remontez lentement vers les chevilles, mollets, etc. Ce contact améliore le retour veineux en favorisant une vasoconstriction et relance donc la circulation vers le cœur (plutôt que vers les pieds). C'est encore mieux si vous avez la possibilité de marcher dans un petit espace rempli d'eau glacée car le mouvement booste aussi le retour veineux.



2 astuces pour booster vos cosmétiques

- Rangez vos crèmes et gels au frais, dans le frigo. Ils seront plus efficaces lors de l'application et leurs actifs se conserveront plus longtemps.
- Pour le maquillage et démaquillage, pour un nettoyage express, pour un coup de frais, utilisez un spray d'eau thermale,

à conserver également au frigo. Ces brumes sont plus intéressantes que l'eau froide car elles contiennent des minéraux anti-inflammatoires, ressourçants, etc. Même réflexe à acquérir face aux eaux florales, à vaporiser sur le visage le matin, pour un réveil en douceur mais aussi pour drainer les œdèmes et fournir une bonne mine avant même le maquillage.





Pourquoi mes cheveux tombent-ils ?

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

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

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

D'autres chutes, d'origine hormonale ou génétique, sont persistantes et peuvent mener à la calvitie. Une prise en charge précoce est essentielle pour les traiter efficacement. Il est donc utile de consulter un dermatologue afin de déterminer la nature et les causes de la chute de manière à établir un traitement adapté.

Quel que soit le type de chute de cheveux, seuls ou en parallèle d'un traitement médicamenteux, les complé-

ments alimentaires et les soins dermatologiques (shampoings et lotions) contribueront à booster la croissance capillaire pour une chevelure en pleine santé.

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

La cystine est, en effet, la « matière brute », le matériau de base utilisé pour former la protéine de kératine et donc, pour construire le cheveu. Elle nourrit les cheveux directement à la racine et réactive le cycle pileux.

La cystine est donc un nutriment incontournable pour prendre soin des cheveux, en stimulant leur repousse. Des études scientifiques ont démontré que des doses élevées de cystine augmentent la vitesse de croissance du follicule pileux et le diamètre de la fibre capillaire.

Parlez-en à votre pharmacien !





**Prise d'antibiotiques ?
Prenez le bon chemin !**

**Enterol® prévient la diarrhée
associée à l'antibiothérapie.**

ENTEROL® est un médicament probiotique à base de *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 indiqué dans la prévention des diarrhées associées à l'antibiothérapie. Ne pas utiliser plus de 2 jours sans avis médical. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement. ENTEROL® est contre-indiqué chez les patients immunodéficients. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Lisez attentivement la notice. Biocodex Benelux sa.



2 recettes automnales

Barres
énergétiques
amandes,
cornflakes,
figues et
miel

6 PERSONNES

PRÉPA : 15 MN

CUISSON : 25-30 MN



INGRÉDIENTS

- 60 G DE CORNFLAKES NATURE
- 40 G D'AMANDES ENTIÈRES DÉCORTIQUÉES
- 6 FIGUES SÉCHÉES
- 20 G DE GRAINES DE CHIA
- 15 G DE GRAINES DE TOURNESOL
- 1 C. À SOUPE DE MAÏZENA®
- 40 G DE MIEL LIQUIDE
- 20 G D'HUILE VIERGE DE NOIX DE COCO

1. Préchauffez le four à maximum 160 °C.

2. Taillez les figues en petits morceaux et désolidarisez-les dans la maïzena. Concassez les amandes grossièrement.

3. Mélangez les cornflakes, les amandes, les figues avec la maïzena, les graines de chia et de tournesol dans un saladier.

4. Faites chauffer le miel avec l'huile de noix de coco et

versez sur le mélange sec, malaxez bien le tout.

5. Tassez la préparation dans un petit moule à gratin chemisé de papier cuisson. Enfouissez 25-30 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

6. Démoulez à la sortie du four et découpez en barres, laissez sécher et conservez les barres dans une boîte hermétique pendant 2 semaines.

Risotto de potimarron à la sauge

6 PERSONNES

PRÉPA : 30 MN

CUISSON : 45 MN

INGRÉDIENTS

- 200 G DE POTIMARRON
- 500 G DE RIZ CARNAROLI OU ARBORIO
- 1 LITRE D'EAU
- 2 SACHETS DE COURT-BOUILLON (1 DEVAILLE ET 1 DE LÉGUMES)
- 1 OIGNON
- 1 VERRE DE VIN BLANC SEC
- 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 50 G DE PARMESAN RÂPÉ
- 2 C. À SOUPE DE MASCARPONE
- 20 G DE BEURRE
- QUELQUES FEUILLES DE SAUGE
- 10 AMANDES GRILLÉES
- SEL, POIVRE, MUSCADE

1. LE POTIMARRON : Brossez la peau sous le robinet, coupez-le en quartiers, ôtez les graines puis détaillez la chair en gros cubes. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Ecrasez le potimarron à la fourchette, sauf quelques petits morceaux que vous réservez.

2. LE RISOTTO : Préparez tout d'abord le bouillon. Dans une casserole, faites bouillir un litre d'eau, ajoutez les sachets de court-bouillon et laissez infuser. Pelez et ciselez l'oignon.

3. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites suer l'oignon 5 minutes, sans coloration. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez ensuite le vin blanc et faites réduire.

4. Versez ensuite le bouillon chaud, louche après louche, au fur et à mesure que le riz absorbe le liquide. La cuisson prend 16 à 18 minutes. Ajoutez 5 minutes avant la fin l'écrasée de potimarron. Assaisonnez de sel, de

poivre et de muscade. La préparation doit rester légèrement coulante.

5. Hors du feu, ajoutez le mascarpone et le parmesan, les morceaux de potimarron réservés et les feuilles de sauge ciselées (sauf quelques-unes pour la décoration). Mélangez, couvrez et laissez reposer 5 minutes hors du feu. Rectifiez l'assaisonnement.

6. Présentez le risotto dans un plat creux, ou une coque de potimarron évidée. Parsemez d'amandes concassées. Décorez de quelques feuilles de sauge et servez.



Vos promotions

Dynaphar

Baileul DERMATOLOGIE

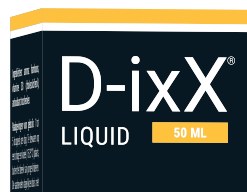
Pour lutter efficacement contre la chute du cheveu, ne laissez pas tomber vos cheveux, agissez directement à la racine. CYSTIPHANE, le plus haut dosage en cystine par jour.

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

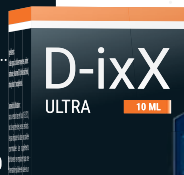


-30%

39,20 €
au lieu de 56 €



VITAMINE D3



VITAMINE D3 50 µg

VITAMINE D3 200

Arôme framboise

La vitamine D contribue à une croissance et à un développement osseux normal chez les enfants et à un fonctionnement normal du système immunitaire.

ARAGAN.

GALÉNIQUE - GOUTTES

ACTION - CIBLÉE

QUALITÉ - FORMULE CONTRÔLÉE & TRACÉE

IXXPHARMA - HEALTHCARE & SCIENCE

VITAMINE D3 2000 UI

Arôme de framboise

Soutient les os et l'immunité

ARAGAN.

GALÉNIQUE VORM - GOUTTES

ACTION - CIBLÉE

QUALITÉ - CONTRÔLÉE, CONTRÔLÉE & TRACÉE

IXXPHARMA - HEALTHCARE & SCIENCE



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

IXX PHARMA

D-ixX, votre dose quotidienne de vitamine du soleil, pour tout âge et toute l'année!

-30%

D-ixX Liquid : **9,76 €** au lieu de 13,95 €

D-ixX Ultra : **12,95 €** au lieu de 18,50 €

D-ixX 3000 Zinc : **17,85 €** au lieu de 25,50 €

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

MAGNEB PLUSD

Vivez pleinement votre journée !
Formule complète de magnésium
pour l'énergie et la relaxation.

MAGNEPLUSD FEMINA New Formula
120T (90+30) :

37,27 € au lieu de 49,69 €

MAGNEPLUSD FEMINA New Formula
60T (50+10) :

24,52 € au lieu de 29,42 €

MAGNEPLUSD New Formula 120T (90+30) :

32,32 € au lieu de 43,09 €

MAGNEPLUSD New Formula 60T (50+10) :

20,70 € au lieu de 24,84 €

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Vous tenez à
vos cheveux ?
EXPERT
ANTI-CHUTE
freine la chute
des cheveux et
stimule la
repousse.

-30 %

37,76 €
au lieu de 53,95 €

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

**EXPERT
ANTI-CHUTE
HAARUITVAL**

CHUTE DE CHEVEUX/HAARUITVAL
Freiner la Chute[®] - Renforcer le cheveu[®]
Remt de haaruitval af[®] - Versterkt het haar[®]

COMPLEX 5X-CONTROL

Tous/Alle
TYPES
de Cheux/Haaruitval

1 comprimé par jour/1 tablet per dag
90 comprimés/tabletten

PROGRAMME DE
PROGRAMMA VAN
3 MOIS
MAANDEN

1 MOIS
OFFERT
1 MAAND
GRATIS

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

Vos promotions Dynaphar

Pharma Nord

Aide à rétablir le rythme jour et nuit en cas d'un décalage horaire: troubles du sommeil et fatigue en journée après un vol.

Melatonine
Pharma Nord
3mg 10 comp. :

5,80 € au lieu de 8,31 €

Melatonine Pharma Nord
3mg 30 comp. :

13,97 € au lieu de 19,96 €

-30%



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

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

CalxPlus®

De savoureux suppléments de calcium qui contribuent au maintien d'une ossature saine*. CalxPlus est disponible en saveur chocolat, vanille, orange et fraise.

-30%

17,14 €
au lieu de 24,48 €



*Formule brevetée avec Calcium, Vitamine D3 et Vitamine K1, qui contribuent au maintien d'os normaux. Le complément alimentaire CalxPlus® ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

VIVEZ PLEINEMENT VOTRE JOURNÉE

Formule complète de magnésium
pour l'énergie¹ et la relaxation²



Le calcium pour des os forts !

Le calcium est un élément important pour la fabrication et le maintien d'os et de dents en bonne santé, aussi bien pendant la phase de croissance qu'à l'âge adulte.

40% du poids d'un squelette humain est composé de calcium. Nos os et nos dents stockent pas moins de 99% du calcium, le 1% restant circulant à travers notre sang et nos tissus. C'est cette dernière quantité minuscule de calcium qui doit permettre la coagulation du sang, la contraction des muscles et le fonctionnement correct des nerfs afin de transmettre les messages vers et en provenance du cerveau. Si le sang contient trop peu de calcium, notre corps en prélèvera dans les os, décomposant ainsi les os de lui-même.

La principale fonction du calcium est la minéralisation des os. Toutefois, le calcium ne peut pas être absorbé par le corps s'il n'est pas pris en combinaison avec de la vitamine D. Et cela, même s'il est consommé en grandes quantités. Il ne peut pas non plus se minéraliser sans l'intervention de la vitamine K.



Le calcium se trouve dans les produits laitiers et les produits dérivés, mais aussi dans un grand nombre de légumes, les noix, les fruits secs, les produits aux céréales complètes et par exemple dans les produits de soja enrichis en calcium. Le lait n'est donc pas la seule ni la principale source de calcium.

Qui plus est, la science n'est pas encore à 100% certaine que les produits laitiers réduisent le risque de fracture. La caféine, le sel et la viande augmentent l'excrétion du calcium et doivent par conséquent être consommés avec modération.

Une alimentation équilibrée apporte normalement suffisamment de calcium. Si ce ne devait pas être le cas, un apport supplémentaire en calcium est possible à l'aide de compléments.

Prenez de l'acide folique dès que vous souhaitez être enceinte*

Complément alimentaire,
délivrance libre en pharmacie.
Dose recommandée :
1 comprimé par jour.

Contient la forme
active de folate.



Pour en savoir plus :
grossessesante.be



*Ne pas dépasser la dose de 1 comprimé Folavit 0,4 Start par jour.
Conserver hors de portée des enfants. Ne pas utiliser comme substitut à un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

Kela Pharma nv
Sint Lenaartseweg 48
B-2320 Hoogstraten



Made in Belgium





La dysfonction érectile demeure une préoccupation importante pour de nombreux hommes, pourtant, elle reste un sujet hautement stigmatisé.

Les données indiquent qu'environ 20 % des hommes adultes dans le monde connaissent des problèmes liés à l'érection.

Santé érectile : le grand tabou

Il est important de souligner que la dysfonction érectile n'est pas limitée aux personnes âgées, un nombre croissant de jeunes hommes sont aux prises avec de tels problèmes.

Bien que des statistiques précises sur la prévalence de la dysfonction érectile en Belgique fassent défaut, des études néerlandaises suggèrent que 5 % des hommes âgés de 20 à 40 ans et 14 % parmi ceux âgés de 40 à 70 ans font face à des problèmes de dysfonction érectile. Ces chiffres sous-estiment probablement l'incidence réelle en raison du tabou omniprésent entourant la santé sexuelle. Cela se manifeste par le fait qu'un homme sur dix seulement ayant des problèmes d'érection recherche une assistance professionnelle.

Néanmoins, la sexualité et l'intimité ont un impact significatif sur la qualité de vie des individus. La recherche montre qu'environ 75 % des hommes et 60 % des femmes considèrent le sexe comme extrêmement, très ou modérément important. Cela souligne l'importance de traiter des problèmes de santé sexuelle tels que la dysfonction érectile.

La dysfonction érectile a des effets profonds sur l'estime de soi d'un homme et sur sa relation avec sa partenaire. C'est un problème multifacette avec des aspects biologiques, psychologiques et relationnels. Des conditions chroniques telles que le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires augmentent le risque de dysfonction érectile. Cependant, des conditions plus subtiles comme le psoriasis ou la maladie des gencives peuvent également y contribuer. Certains médicaments, notamment les antidépresseurs et les médicaments contre l'hypertension artérielle, peuvent entraver la fonction sexuelle.

Les facteurs psychologiques, tels que l'anxiété de performance et la dépression, jouent également un rôle substantiel.

L'impact des processus psychologiques est accru lorsque la dysfonction érectile est liée à des facteurs physiques. Les médias modernes, les normes sexuelles irréalistes et l'exposition excessive à la pornographie compliquent davantage le tableau.

Les répercussions de la dysfonction érectile sont étendues. Les hommes la perçoivent souvent comme une attaque à leur masculinité, ce qui peut entraîner une faible estime de soi et une dépression potentielle. Pour les jeunes adultes, cela peut les décourager de poursuivre des relations, conduisant à l'isolement social. Les relations peuvent également en souffrir ; les hommes peuvent se retirer de l'intimité, entraînant un détachement au sein du partenariat.

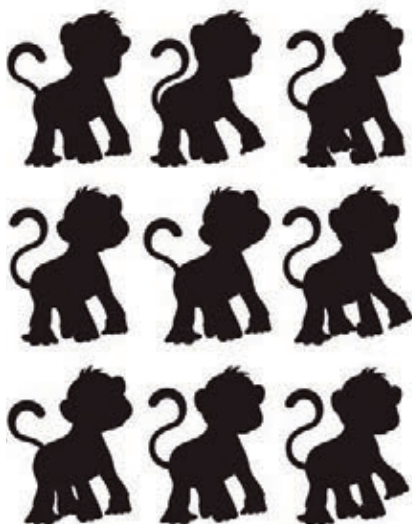
En conséquence, aborder la dysfonction érectile nécessite une approche multidisciplinaire. Médecins, urologues, sexologues, thérapeutes et psychologues doivent collaborer pour aborder à la fois les aspects physiologiques et psychologiques. Pour déstigmatiser la conversation, la formation médicale devrait mettre l'accent sur les discussions liées à la santé sexuelle, en particulier les dimensions psychologiques. De plus, des campagnes devraient dissiper les mythes entourant la dysfonction érectile, ciblant à la fois les générations plus âgées et plus jeunes par le biais des médias, de l'éducation et de modèles positifs.

En conclusion, lutter contre le tabou entourant la dysfonction érectile nécessite des efforts éclairés et ciblés. En mettant en lumière les facettes psychologiques et physiques, en fournissant des informations précises et en impliquant des experts, la société peut briser le silence sur ce problème courant, garantissant ainsi que les hommes recherchent de l'aide et améliorant la sensibilisation à la santé sexuelle dans l'ensemble.

Dyna-
jeux

Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond au dessin...



SILIX
LA FORCE DU
SILICIUM

**PLACEZ LA BARRE
PLUS HAUT POUR VOS
ARTICULATIONS***

*La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.
**Le manganèse contribue à la formation normale de tissus conjonctifs, comme dans le cartilage articulaire et les tendons.



LA NATURE VEILLE SUR NOTRE SOMMEIL⁽¹⁾ ET NOTRE STRESS⁽¹⁾⁽²⁾



100%
D'ORIGINE
VÉGÉTALE

N°1
DE
LA PHYTOTHÉRAPIE^{*}

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

¹ La Valériane possède des propriétés apaisantes et contribue à un sommeil de qualité.
² La Rhodiola est une plante adaptogène qui aide à mieux résister au stress passager. * En France, Source validée par le GERS. Compléments alimentaires. Demander conseil à votre pharmacien.

nouveau **eroxon** STIMGEL

Vous aide à avoir
une érection en
10 minutes.



**Prenez soin
de vos érections.**

Eroxon® est une marque déposée de Futuro Medical Developments Limited.
Vemedio Consumer Health - Belgium NV - Gaston Crommelaan 9 9050 Gent - Belgium

Adveno Ltd., Tower Business Centre,
2nd Flr., Tower Street, Svalofar, BKR 4013 Malta

Futuro Medical Developments Ltd,
Guildford, GU2 7YG, UK

CE 2797