



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

EMPORTEZ-MOI

TOURISME

**Sports d'hiver**  
Petits villages,  
grands domaines



NOS RECETTES  
DE SAISON



BEAUTÉ

**Les  
meilleurs  
gestes** pour  
appliquer ses  
cosmétiques

**L'alimentation  
anti-déprime**

50 ANS ET +

**La démence,**  
problème de santé  
publique majeur

# Nasafytol<sup>®</sup>

La formule gagnante pour mon  
**IMMUNITÉ\***



**PRODUIT  
DE L'ANNÉE**  
immunité

WINNER  
**NUTRA**  
INGREDIENTS  
AWARDS 2023

**SUPPORTÉ  
PAR LA  
RECHERCHE**



Capsules à base de :  
**Quercétine ■ Curcuma ■ Vitamine D**

  
**Tilman<sup>®</sup>**

**LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE BELGE**

\* Le curcuma et la vitamine D contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



## Dyna'Mag

NUMÉRO 55 – HIVER 2023

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>LE MOT DU PHARMACIEN</b>	7
<b>DOSSIERS</b>	
Dévorez votre bonheur	10-12
La démence, un problème de santé publique majeur	18-19
<b>DYNA-TOURISME</b>	
Sports d'hiver : petits villages, grands domaines	24-25
<b>DYNA-BEAUTÉ</b> Les meilleurs gestes pour appliquer ses cosmétiques	30-31
<b>DYNA-FICHE</b> I comme impétigo	32
<b>DYNA-RECETTES</b> 2 recettes hivernales	34-35
<b>DYNA-JEUX</b>	36
<b>PROMOS DYNAPHAR</b>	38-39
<b>SOLUTION SANTÉ</b>	
Le magnésium, oligoélément clé pour l'organisme	6
Le gingembre, indispensable à votre pharmacie	9
Coup de pouce pour votre immunité	14
Pour une immunité au top !	16
La santé est un langage	17
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	20-21
Découvrez ce qu'il y a de mieux pour vos pieds	22
Boostez votre vitalité	23
Tonifiants du foie et de la bile	26
Q10, la molécule qui booste l'énergie	27
Refroidissements hivernaux	28
Lumière « méditation »	28
Tout au long de la saison de la toux	29

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.



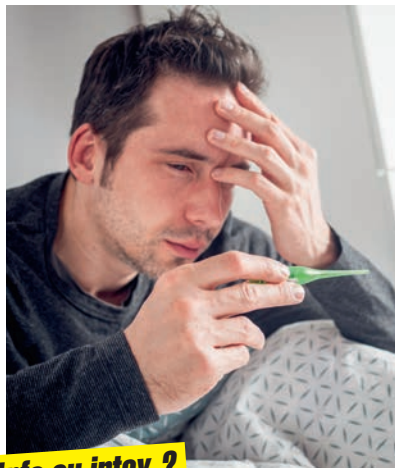
## Vive le vent, vive le vent d'hiver

L'hiver arrive, et avec lui, une pléiade de sujets brûlants pour notre magazine santé. Dans ce numéro, nous plongeons au cœur de la saison froide, armés de conseils précieux pour prendre soin de votre corps et de votre esprit. Commençons par notre assiette et les aliments anti-déprime. Découvrez comment une nourriture riche en tryptophane, comme la dinde, peut stimuler la production de sérotonine, votre hormone du bonheur (pages 10 à 12). Dans notre dossier 50+, on s'attaque à un problème de santé majeur : la démence. Apprenez à comprendre les causes, les signes précurseurs et les moyens de prévention de cette maladie qui touche de plus en plus de familles (pages 18 et 19). Plus léger, notre sujet beauté vous donne des astuces simples pour optimiser votre routine de soin, essentiel pour une peau saine en hiver (pages 30 et 31). Et si vous rêvez de vacances à la montagne, ne manquez pas notre sélection de petites stations de sports d'hiver qui offrent un charme unique (pages 24 et 25). Que vous soyez passionné de ski ou adepte de cocooning près du feu, préparez-vous à un hiver chaleureux !

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



**Le terme inconnu :  
cosméceutique**

C'est la contraction de "cosmétique" et "pharmaceutique", soit des soins de beauté riches en actifs dermatologiques reconnus.



**Info ou intox ?**

**La fièvre est un symptôme banal mais qui ne laisse personne de glace**

**IL FAUT LA TRAITER D'OFFICE.**

→ Non, c'est avant tout un mécanisme utile, physiologique, visant à combattre l'infection. On la surveille à partir de 38°C mais on ne dégage sûrement pas les médicaments avant 38,5°C. Outre l'attaque virale ou microbienne, divers éléments influencent la température corporelle: le moment de la journée (le soir, on "gagne" 0,5°C par rapport au matin), le stress, l'exercice physique, l'alimentation (dont les épices et les piments)...

**SI ON NE L'ÉLIMINE PAS, ELLE CONTINUE À GRIMPER.**

→ Non, si ce symptôme surgit suite à un effort physique ou un environnement trop chaud, il s'estompe dès le retour au calme/frais.

**IL FAUT VARIER LES MÉDICAMENTS ANTIPYRÉTIQUES (= RÉDUISANT LA FIÈVRE).**

→ Demandez conseil au pharmacien car il existe un risque de surdosage (on ne se rend pas toujours compte que c'est la même molécule vendue sous des noms différents).

**UN BAIN FROID EST SOUVERAIN.**

→ Les scientifiques ne le plébiscitent pas: un geste très inconfortable pour des résultats peu probants et surtout éphémères.

**Quel est l'âge de votre cœur ?**

On a certes l'âge de ses artères. Mais connaissez-vous celui de votre cœur ? Qui peut largement différer de celui inscrit sur votre carte d'identité, surtout si vous abusez quotidiennement de petits plaisirs coupables (tabac, manque d'activité physique, malbouffe, etc.). Or, ces mauvaises habitudes élèvent les dangers d'hypercholestérolémie, d'hypertension, de diabète... et au final de maladies cardiovasculaires. Pour le test (à réaliser à partir de 40 ans) <https://liguecardiologa.be/semaine-du-coeur-2023>



**Les bulles, c'est de saison**

Y compris dans votre armoire à pharmacie. La forme de médicament agissant le plus rapidement reste le comprimé effervescent: il est déjà dissous lors de l'absorption et mieux toléré au niveau gastrique. Attention, il est aussi plus salé que les autres formes.



## L'herpès labial, en hiver aussi ?

Oui car il surgit suite à un excès de fatigue, de stress et/ou une exposition solaire, même sous le soleil du ski ! Ce bouton de fièvre se manifeste par des petites vésicules autour de la bouche, douloureuses et extrêmement contagieuses. Si vous êtes sujet à cette affection récidivante, appliquez un stick solaire à haut indice de protection sur les lèvres à titre de prévention. Et appliquez une crème antivirale, dès les premiers picotements, durant 5 jours.



## A toute vapeur

C'est le soin de beauté le plus ancien, le plus simple et le meilleur marché ! Versez de l'eau bouillante dans un grand bol et placez le visage au-dessus, sans vous brûler, pendant une dizaine de minutes. La chaleur humide ouvre les pores de la peau et élimine les impuretés. En quelques minutes de bien-être, vous admirez votre teint clair et net. Pour davantage de plaisir, placez quelques brins de thym, lavande, romarin, etc., dans l'eau.



## 1 Belge sur 4

A consommé, en 2022, des psychotropes, soit des antidépresseurs, benzodiazépines, antipsychotiques ou psychostimulants. Une situation alarmante et, selon le ministère de la santé FrankVandenbroucke, souvent mal contrôlée. Ces médicaments risquent notamment de provoquer divers effets secondaires, dont une dépendance à ces molécules, une augmentation du risque de chute, de confusion, etc. Outre le fait qu'ils ne sont pas toujours adaptés, ces traitements sont fréquemment prescrits sur de longues durées, sans remise en question. Si vous êtes concerné, discutez-en avec votre médecin et voyez s'il existe éventuellement d'autres alternatives (méditation, soutien psychologique, etc.). En septembre dernier, le ministre de la santé et le SPF Santé Publique ont organisé une campagne de sensibilisation à destination des professionnels de la santé. Info : [www.usagepsychotropes.be](http://www.usagepsychotropes.be) - [www.gebruikvanpsychofarmaca.be](http://www.gebruikvanpsychofarmaca.be).



## Mon médecin me conseille une activité sportive « modérée ». Que cela signifie-t-il ?

Durant cette pratique, vous respirez un peu plus fort et transpirez légèrement mais vous parvenez à parler durant l'effort. Une marche rapide, une balade à vélo sur un terrain plat, ou même le jardinage et les tâches ménagères correspondent à cette définition, à condition de travailler avec davantage d'intensité ou de vitesse.

# Le magnésium, oligoélément clé pour l'organisme

Le magnésium est le quatrième minéral le plus répandu dans l'organisme. Plus de la moitié se trouve dans les os et les dents, un quart au niveau musculaire, le dernier quart est réparti dans l'organisme.

Il contribue au bon déroulement de plus de 300 réactions biochimiques cellulaires. Quand on sait qu'il intervient dans le bon fonctionnement des systèmes musculaires et nerveux, la production d'énergie, la santé osseuse, la synthèse des protéines et de l'ADN.

Le corps ne produit pas cet oligoélément, mais en perd beaucoup par élimination urinaire via les reins. On comprend donc la fatigue qui nous submerge lorsque l'on manque de magnésium ! Avec pour autres conséquences : baisse de moral, troubles de l'humeur, sensibilité au stress, crampes, sommeil perturbé, etc.

Certaines personnes sont donc plus exposées à un déficit en magnésium, à savoir les personnes

stressées mais aussi les personnes en période de croissance - enfants et adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes, les sportifs, les femmes actives, ménopausées, les personnes âgées...



## 4 sels de Mg différents

Consolider son capital magnésium, oui, mais avec quel sel de magnésium ? Les sels de magnésium diffèrent par leur teneur en magnésium élément, par leur biodisponibilité et leur tolérance digestive. Aucun sel ne réunit tous ces critères. Il peut donc être intéressant de les associer : magnésium marin - citrate de magnésium - carbonate de magnésium et bisglycinate de magnésium.

## SUPERDÉTOX<sup>1</sup>

### Après les fêtes...

# CYRASIL

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

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

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

#### Utilisation:

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

15 ampoules (cni: 4352076)



VORLESZUPPLEMENT  
COMPLEMENT ALIMENTAIRE

**Alina Formula  
nouvelle formule**

# CYRASIL

zwarte radijs - artiesjok  
mariaclistel - desmodium  
zink - fosfatidylcholine  
radis noir - artichaut  
chardon marie - desmodium  
zinc - phosphatidylcholine

SoriaNatural



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

Bienvenue dans la dernière édition de «Dynamag», le magazine conçu spécialement pour vous, nos précieux patients. Nous sommes impatients de vous informer des derniers développements.

L'un des changements les plus intéressants que vous aurez remarqués cette année est la possibilité de recevoir votre vaccin COVID et antigrippal directement dans les pharmacies participantes, par l'intermédiaire de pharmaciens qualifiés. Nous comprenons que la commodité et l'accessibilité sont essentielles à votre bien-être, et nous sommes fiers d'offrir ce service à partir de 2023.

Après les fêtes, nous sommes nombreux à chercher des moyens de détoxifier et de rééquilibrer notre corps. Dans cette édition de notre magazine, nous partageons des conseils

d'experts sur des méthodes de désintoxication efficaces et nous vous aidons à vous sentir énergique et vivant après les festivités de fin d'année.

Découvrez comment les produits naturels peuvent être bénéfiques pour votre santé et comment les huiles essentielles peuvent jouer un rôle dans la lutte contre le rhume, les effets positifs du ginseng et du guarana et du ginkgo sur votre niveau d'énergie et comment les sirops naturels peuvent vous aider à lutter contre la toux.

Restez au courant des derniers développements en matière de santé et découvrez comment améliorer votre bien-être. «Dynamag» est là pour vous guider sur la voie d'une vie plus saine et plus heureuse. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la lecture et une bonne santé pour 2024 !

# TOUX SÈCHE, GRASSE, AIGÜE OU PERSISTANTE ?

## Grintuss est le sirop qui a changé la manière de traiter la toux.



Avec complexe végétal et Miel

100%  
NATURAL AND BIODEGRADABLE FORMULA

1+  
AN

LES SIROPS GRINTUSS OBTIENNENT LA NOUVELLE CERTIFICATION  
CONFORMÉMENT AU NOUVEAU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LES DISPOSITIFS MÉDICAUX 2017/745

EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ  
CLINIQUEMENT TESTÉES



NATURALITÉ ET  
BIODÉGRADABILITÉ

PROMOTION ET VISIBILITÉ DANS LE POINT DE VENTE POUR FAVORISER LE SELL-OUT

gluten free

lactose free

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AVEC DES INGRÉDIENTS  
ISSUS DE L'AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

DISPOSITIFS MÉDICAUX CE 0373

Lire attentivement les mises en garde et la notice.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR GRINTUSS, VEUILLEZ CONTACTER  
LE DÉLÉGUÉ CHARGÉ DE VOTRE SECTEUR OU L'ADMINISTRATION  
DES VENTES AU +32 2 891 50 76 OU PAR EMAIL : [rdelegu@aboca.it](mailto:rdelegu@aboca.it)

Certified

Aboca est certifiée **B Corp.**



[www.aboca.com/biencommun](http://www.aboca.com/biencommun)

Corporation

Fabricant : **Aboca S.p.A. Società Agricola**  
Sansepolcro (AR) - Italia

MATÉRIEL À USAGE EXCLUSIVEMENT PROFESSIONNEL

Aboca





# Le gingembre, indispensable à votre pharmacie

Alcool, excès alimentaires et gastroentérite : comment remédier à ces petits dérèglements intestinaux ?

## 1. EXCÈS ALIMENTAIRES

Fondue, raclette ou choucroute... Dur, dur de résister aux repas gras en hiver. Vous avez trop mangé et votre estomac vous fait souffrir ? Mettez sur les pouvoirs guérisseurs du gingembre, couramment utilisé dans la cuisine asiatique. Les principes actifs du gingembre constituent une arme efficace contre la digestion difficile et la nausée. Le gingembre fait en effet partie des anti-nauséeux les plus puissants.

## 2. GUEULE DE BOIS

Que ce soit lors d'un repas en famille ou d'un souper entre amis, l'alcool est souvent au rendez-vous. Un verre, deux verres, trois... et le lendemain, votre estomac vous en fait voir de toutes les couleurs ? Pensez également au gingembre : grâce à ses principes actifs, il pourra vous soulager de ces gueules de bois !

## 3. GASTRO-ENTÉRITE

Diarhées, crampes, nausées et vomissements : la gastro-entérite frappe chaque hiver et touche les adultes comme les enfants. Voici nos conseils pour vous aider à aller mieux :



boire beaucoup d'eau, se reposer; prendre du gingembre pour soulager les nausées et les vomissements.

## Oui au gingembre

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



# Dévorez votre bonheur

Il ne suffit pas de se gaver de bananes pour avoir la pêche ! **En revanche, la psycho-nutrition, récente discipline très sérieuse, prouve que des menus bien choisis permettent de voir la vie en rose.**

C'est désormais mieux connu : on évoque l'intestin comme notre deuxième cerveau (si pas le premier !). Et ce, tant les 100 000 milliards de bactéries bénéfiques vivant dans

notre tube digestif sont en liaison avec nos neurones. Ainsi, elles présentent une réelle influence sur notre immunité, notre bien-être digestif et même notre santé mentale.



De plus en plus étudié par les scientifiques, ce « microbiote » ne cesse de livrer ses secrets. On a ainsi constaté qu'il est différent chez les personnes souffrant d'anxiété, de dépressions, d'émotions exacerbées... Aberrant ? Non car un microbiote bien équilibré produit certaines hormones « du bien-être », telles que la sérotonine, noradrénaline et dopamine. En le chouchoutant, et donc en soignant le contenu de son assiette, on agit en préventif et en curatif. Attention, les troubles psychiques ne sont jamais la conséquence d'une cause unique mais de plusieurs éléments qui, placés ensemble, risquent de provoquer ou d'aggraver des dysfonctionnements. Voici les 4 habitudes gourmandes anti-déprime :



**1. NE ZAPPEZ JAMAIS LE PLAISIR** Tous les spécialistes de la longévité vous le répéteront : mieux vaut une pizza mangée avec des amis qu'une salade grignotée en solo. Le plaisir, la vie sociale, le partage sont des éléments essentiels pour vieillir le mieux possible et se sentir bien au quotidien.

**2. L'ESSENTIEL, DES VRAIS ALIMENTS** Oubliez, sauf exceptionnellement, les produits ultra-transformés. Ces aliments et boissons fabriqués industriellement utilisent une longue liste d'ingrédients, exclusivement conçus pour l'agro-alimentaire (huiles hydrogénées, isolats de protéines, maltodextrine, sirop de glucose, amidon modifié, etc.). Et ce, afin d'obtenir des aliments peu chers, attractifs, vite prêts et se conservant longtemps. Ne pas confondre avec des aliments peu transformés, bénéficiant de traitement pour augmenter la durée de conservation (par exemple le gaz dans les légumes en sachet, les conserves) et davantage conseillés... Si les médecins nous alertent sur la présence croissante des propositions ultra-transformées, c'est parce que ces biscuits, pains et viennoiseries, pizzas et plats préparés, sont riches en calories et pauvres en nutriments. Affichant des taux importants de graisses et de sucres, ils élèvent exagérément l'insuline, responsable d'inflammations. Ils favorisent le stockage des capotons dans le ventre et augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Et ils altèrent le microbiote, en influençant négativement la santé mentale.

**3. PARTEZ EN MÉDITERRANÉE** Si cette diète est réputée comme la meilleure au monde, c'est parce qu'elle est riche en fruits et légumes frais et de saison. A ceux-là ▶

► s'ajoutent des céréales complètes, poissons, œufs, huile d'olive et oléagineux (noix, etc.). Et une catégorie trop souvent boudée dans nos menus : les légumineuses, soit les lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches... Pauvres en graisse et riches en fibres, ces légumes secs débordent aussi de protéines et de minéraux (fer, magnésium, zinc, acide folique, vitamines B.) Ils ne provoquent pas d'augmentation rapide de la glycémie et préviennent donc les coups de pompe ravageurs. Et ils sont également généreux en magnésium, la star des nutriments anti-coups de blues. Pour les digérer sans souci, assaisonnez-les avec de la

sariette ou de la sauge. Enfin, les Méditerranéens usent et abusent de condiments (ail, oignon), d'herbes fraîches et d'épices (curcuma, gingembre, cannelle, poivre, etc.).

**4. MISEZ SUR LE MAGNÉSIUM** Il n'a pas usurpé sa réputation d'anti-stress, anti-fatigue et boosteur de bonne humeur. Hélas, nous sabotons nos réserves par nos mauvaises habitudes (stress, pollution, apports insuffisants)... On le déniche dans les légumineuses, les noix, les céréales complètes, le germe de blé, la levure de bière, le chocolat noir et certaines eaux minérales. Même si certains scientifiques recommandent d'office la prise de complément alimentaire.

## Dans mon caddy

**OUI AU GOJI** C'est une baie rouge récoltée sur les hauteurs de l'Himalaya (et pour nous, dans les rayons des boutiques d'alimentation bio ou certains supermarchés) : le goji est un concentré d'antioxydants aux vertus antifatigue et anti-blues.



**GARDEZ LA BANANE** Une banane par jour, c'est la certitude de bénéficier du bon quota de potassium, de sels minéraux et de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur. Ce fruit, idéal à déguster le matin ou à glisser dans le cartable des enfants, fournit également une dose idéale d'énergie à long terme et de satiété.

### OUF, DU CHOCOLAT !

Bonne nouvelle pour les gourmands : le chocolat noir contient des flavonoïdes qui améliorent la circulation sanguine du cerveau, des vitamines du groupe B et du magnésium.



**À L'EAU** Le cerveau a besoin d'1,5 à 2 litres d'eau pour fonctionner.

Les premières manifestations d'un manque d'hydratation ? La fatigue, le moral en berne, les difficultés à se concentrer, les maux de tête. Et quand on manque de tonus, le bien-être chute dans les chaussettes.

Sirotez de l'eau à petites gorgées tout au long de la journée. Les sodas, les boissons énergisantes et les jus représentant davantage des « plaisirs sucrés » à limiter car ils n'ont pas le même effet hydratant. Enfin, l'alcool procure un sentiment d'euphorie dans un premier temps... mais de l'anxiété dans un second temps.



### DU POISSON, C'EST BON !

Et surtout les petits poissons gras, riches en oméga 3. En effet, notre cerveau a besoin de graisses de bonne qualité qui gardent les membranes de leurs cellules souples. Ces oméga 3 ont prouvé leur efficacité sur la prévention des affections cardiaques, inflammatoires et aussi sur la dépression, le manque d'énergie et l'anxiété. Mettez au menu, deux à trois fois par semaine, des sardines, harengs, saumons et maquereaux. Privilégiez des œufs et viandes issus d'animaux qui ont été nourris avec des aliments riches en oméga 3. Saupoudrez vos salades et yaourts de graines (chanvre, chia, lin...) et de noix.



**NE FAITES PAS LA DINDE** Cette volaille est riche en triptophane, un acide aminé indispensable pour l'estime de soi et la motivation, qui favorise aussi l'arrivée du sommeil. A mettre sur la table bien plus souvent qu'à Noël !

**DES CÉRÉALES COMPLÈTES** Non raffinés, les riz, pâtes, pains et autres céréales complètes fournissent davantage de magnésium, vitamine B, fer et zinc que les versions « blanchies ». Ces nutriments favorisent le travail des neurotransmetteurs, grâce auxquels nous nous adaptions plus aisément aux stress. Ils disposent également d'un index glycémique bas, réduisant les élévations brutales de la glycémie. En effet, ces dernières sont toujours suivies d'une chute toute aussi brutale de la glycémie, provoquant la sécrétion de cortisol, l'hormone de stress. Ce qui peut amener, à la longue, à des symptômes dépressifs, de l'épuisement, des troubles de l'attention...

Pour

# PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10

- la solution sans stimulant !



A partir de  
**13,95**  
EUR

*Contient la vitamine B2 ou la vitamine C  
qui contribue à un métabolisme énergétique normal*

## Pour réduire la **FATIGUE.**

**Bio-Q10 / BioActive Q10**

– Coenzyme Q10 + la vitamine B<sub>2</sub> ou C

- le mieux documenté
- Bio-Q10 Gold 100 mg est utilisé dans les études Q-Symbio et Kisel-10

CNK 3380-672 BioActive 100mg Q10  
CNK 2507-481 Bio-Q10 100 mg GOLD

*Disponible chez votre pharmacie. Emballages promotionnels  
disponibles jusqu'à épuisement des stocks.*

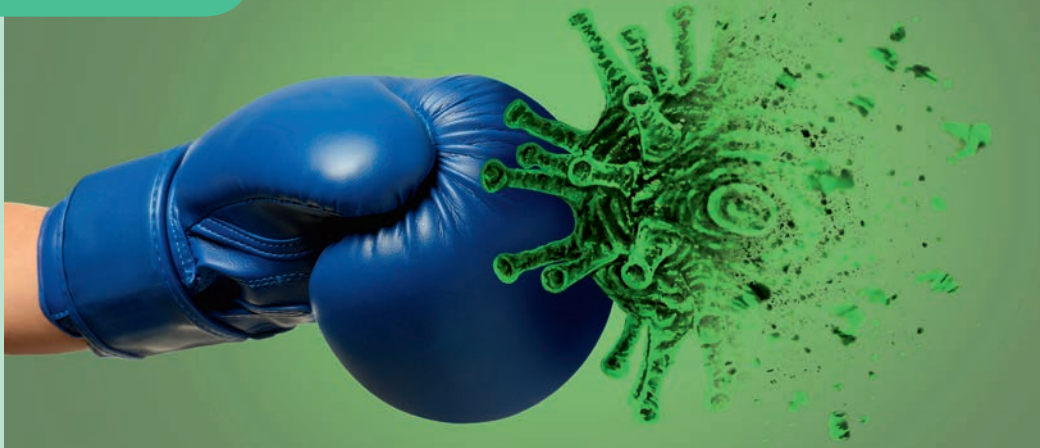
Vous voulez tout savoir sur  
les compléments alimentaires  
à base scientifique ?  
**Scannez le code QR et  
inscrivez-vous.**



**Pharma Nord**  
www.pharmanord.be/fr

## BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: [www.pharmanord.be/fr/quiz-q3](http://www.pharmanord.be/fr/quiz-q3)  
et tentez votre chance. Offre valable jusque **05/2024**



## Coup de pouce pour votre immunité

L'immunité est le mécanisme naturel **destiné à combattre les agressions externes du corps humain.**

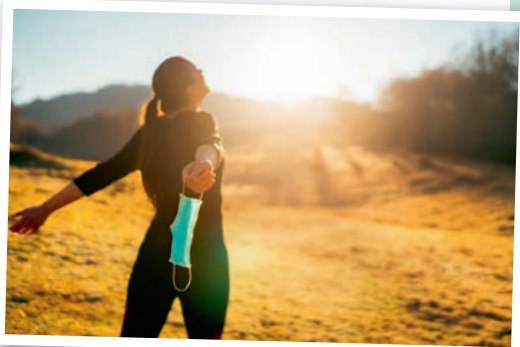
Ceux qu'on qualifie d'agresseurs sont des cellules ou des corps étrangers, reconnus comme « non soi » par l'organisme, qui pénètrent dans le corps à travers la peau ou les muqueuses. On peut citer par exemple les bactéries, les virus, les champignons, les parasites, les allergènes, les polluants toxiques...

L'immunité est assurée par le système immunitaire, un système de défense hautement complexe comparable à une légion de minuscules soldats prêts à combattre lorsque surgit une menace.

La capacité du système immunitaire à défendre le corps n'est malheureusement pas à toute épreuve. De plus, elle n'est pas immuable ; elle est plutôt variable. Ainsi, lors de certaines périodes à risque, et en présence de divers facteurs (tabagisme, malnutrition, stress, manque de sommeil, vieillesse...), la « compétence » du système immunitaire peut être compromise. D'autre part, certaines personnes peuvent avoir leur système immunitaire affaibli par certains problèmes de santé ou par des traitements.

Votre mode de vie influence votre santé et celle de votre système immunitaire. Voici quelques mesures efficaces et à votre portée qui peuvent aider à soutenir votre système immunitaire :

- Cesser de fumer
- Bien manger
- Bien dormir
- Faire de l'exercice régulièrement



- Réduire le niveau de stress
- Se protéger contre la pollution

Certaines solutions naturelles peuvent également vous donner un petit coup de pouce : le curcuma et la quercétine.

Le curcuma est un rhizome à la chair orange vif qui appartient à la famille des Zingibéracées, tout comme le gingembre. Originaire d'Asie, et d'Inde plus spécifiquement, il est apprécié pour sa jolie couleur orange et sa saveur piquante. Utilisée depuis des siècles en cuisine et en médecine ayurvédique, la racine de curcuma est une épice à laquelle on attribue de nombreuses vertus sur la santé. L'extrait de curcuma contribue notamment au bon fonctionnement du système immunitaire.

La quercétine est un antioxydant de la famille des flavonoïdes, un type de polyphénols qui donnent leurs belles couleurs aux végétaux. Certains flavonoïdes protègent les végétaux des bactéries, des virus et des moisissures.

# NOSCA- MÉRÉPRINE®

MAINTENANT AUSSI  
EN COMPRIMÉS

- ✓ Faites taire  
la toux sèche  
& irritative
- ✓ À partir de 6 ans



Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) est un médicament. Demandez conseil à votre pharmacien. Ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans. Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes. Peut provoquer de la somnolence, des étourdissements et avoir une influence sur l'aptitude à conduire des véhicules. Lisez attentivement la notice. Pas d'utilisation de plus de 5 jours sans avis médical. Titulaire de l'autorisation: Vemedica Manufacturing BV ©2023 Vemedica Consumer Health. 2023\_09\_MER\_026

# Pour une immunité au top !



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

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

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

## L'immunité passive

C'est une protection temporaire contre un agent pathogène spécifique, via le cordon ombilical, le lait maternel ou une vaccination. C'est ainsi qu'une

vaccination contre le SARS-Cov-2 réduit le risque de COVID-19.

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

Certaines souches « saines » de bactéries peuvent renforcer notre microbiome. Plusieurs substances naturelles favorisent le bon fonctionnement de notre système immunitaire, comme des minéraux spécifiques (zinc, sélénium) et des vitamines (C, D).

Une cure de substances actives naturelles, pendant l'automne et l'hiver est recommandée, car un vaccin ne protège que temporairement contre un agent pathogène donné. Une substance naturelle, le  $\beta$ -1,3/1,6-glucane, issue plus précisément de champignons, est particulièrement bien étudiée.





# La santé est un langage



## Nous sommes tous faits de la même matière : le code génétique. L'ADN.

Plantes, animaux, hommes : nous répondons tous à ce langage et nous sommes interconnectés.

Les études scientifiques ont démontré que des complexes moléculaires 100% naturels peuvent parfaitement prendre soin de la santé de l'homme. Cela est possible car nous partageons le même langage : l'ADN. Tout ce dont nous avons besoin est là, dans la nature.

Identifions des complexes moléculaires naturels, nous étudions le type de substances qu'ils contiennent, nous découvrons comment ils interagissent avec notre organisme et nous évaluons leur action pour la santé de l'homme.

## Innovation dans chaque produit

Les produits Aboca ne répondent pas seulement à nos besoins de santé d'aujourd'hui, mais aussi à ceux de demain, en agissant sur les causes sans se limiter aux symptômes et en considérant l'organisme dans toute sa complexité. Ils sont le résultat d'un parcours constant d'innovation basé sur une recherche rigoureuse et sur des technologies avancées. Un parcours qui projette les substances végétales dans une dimension scientifique.

## Une valeur à partager

Chaque jour, nous nous engageons à partager les valeurs et les connaissances de notre parcours. Événements, spectacles, publications. Nous arrivons aux personnes de différentes manières, mais toutes avec le même objectif : partager un futur plus durable, où les substances végétales sont une ressource importante pour notre santé et celle de notre planète. Nous formons les professionnels de la santé afin qu'ils puissent vous transmettre toute la valeur de nos produits.

## Recherche avancée pour la santé

Notre système de recherche et développement s'appelle Evidence-Based Natural et est unique au monde. Nous

## Pour le bien de tous

Nous cherchons dans la nature, par le biais de la science, les réponses aux problèmes de santé. Nous le faisons de manière durable : parce qu'il n'y a pas de santé si nous ne cultivons pas aussi le Bien Commun. Tout cela a toujours fait partie de notre ADN. Aujourd'hui, notre engagement à générer un impact positif sur les personnes et sur l'environnement est confirmé par notre statut de Benefit Corporation, et évalué et mesuré selon les normes internationales avec la certification B Corp.



**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

# La démence, un problème de santé publique majeur

En Belgique, la démence est devenue la cause principale de décès. De quoi avoir peur de devenir fou. Mais sénescence rime-t-elle vraiment avec démence ?

**Comment prévenir la maladie d'Alzheimer, la forme la plus courue des démences ?**

**Comment la retarder ? Est-elle génétique ? On fait le point.**



Sciensano, le centre de recherche et l'Institut national de santé publique en Belgique, a analysé les certificats de décès collectés par l'Office de statistique Statbel. Ce qui ressort des rapports fait froid dans le dos : « Entre 2004 et 2019, la démence (causée entre autres par la maladie d'Alzheimer) s'est progressivement hissée parmi les causes de décès les plus importantes en Belgique. ». Certes, cette montée de la démence est principalement due au fait que les décès causés par les maladies cardiovasculaires diminuent d'année en année. Il n'empêche qu'il existe bel et bien une montée progressive de la démence au sein de la population belge. L'Organisation mondiale de la Santé tire la même sonnette

d'alarme, en avançant des chiffres interpellants : en 2023, plus de 55 millions de personnes sont atteintes de démence dans le monde et près de 10 millions de nouveaux cas sont répertoriés chaque année.

## Sénescence n'est pas démence

Il existe plusieurs formes de démence dont la démence vasculaire (son risque est accru par l'hypertension, vigilance !) et la maladie d'Alzheimer, la plus connue, qui représente 60 à 80 % des cas de démence et touche principalement les personnes de plus de 65 ans. Cependant, si la démence



apparaître avant 60 ans. La plupart des symptômes s'aggravent inévitablement avec le temps : plus une personne avance en âge, plus son risque de développer la forme « sporadique » de la maladie d'Alzheimer augmente, de 5 % à l'âge de 65 ans à plus de 15 % après 85 ans.

## L'hérédité en cause ?

Maladie neurodégénérative la plus répandue, la maladie d'Alzheimer est-elle héréditaire ? La question est évidemment pertinente. Sa réponse, nuancée. La maladie d'Alzheimer dite « sporadique », qui représente plus de 99 % des cas, est principalement attribuée à l'âge, même si d'autres facteurs de risque n'arrangent rien ! La maladie d'Alzheimer ne se transmet donc pas d'un membre atteint à ses descendants, sauf dans le cas de l'Alzheimer dit « héréditaire » qui représente à peine 1 % des cas de démence, et concerne les porteurs du gène ApoE4, susceptibles de développer de la démence. Si la démence ne semble dès lors pas héréditaire, que faire pour la prévenir ?

### A retenir !

**Rappelons qu'en 2050, la maladie d'Alzheimer pourrait toucher 1 personne sur 85. C'est dire si la démence constitue un problème de santé publique majeur !**

## Prévenir pour mieux vieillir

Qu'on se le dise : aucun traitement curatif n'empêche la progression de la démence. Elle est actuellement encore incurable et dégénérative. En revanche, en termes de prévention, nous sommes en terrain connu : les conseils à suivre sont en effet identiques à ceux qui permettent de prévenir les risques cardiovasculaires, oncologiques et l'ostéoporose. Les comportements à adopter sont de plus assez simples : manger sain, limiter l'apport en sucre, éviter le stress, les excès d'alcool, le tabac et les drogues, prévoir une supplémentation en vitamine D, surveiller sa tension et son taux de cholestérol et bouger !

Par ailleurs, si la démence ne peut être guérie, elle peut néanmoins être dépistée au plus tôt pour espérer prolonger l'autonomie du patient. Dès lors, si vous souffrez d'un déclin de la mémoire ou de troubles du langage et du jugement, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste. Il dispose d'un test facile, le Codex, qui fait intervenir la mémoire, les fonctions exécutives, l'attention, et les praxies visuo-spatiales. Si le test décèle la probabilité d'une démence importante, il faudra alors consulter un neurologue qui vous soumettra à un test de mémoire. Une ponction lombaire pour analyser le liquide céphalo-rachidien permet ensuite de préciser le diagnostic et de faciliter les décisions sur la prise en charge d'un patient atteint soit de troubles cognitifs légers soit de démence.

ébranle principalement les personnes âgées, toutes les personnes âgées ne sont pas pour autant concernées - ouf !

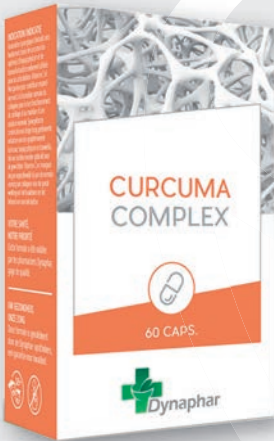
De surcroît, sénescence (c'est-à-dire le vieillissement naturel de l'organisme) n'est pas démence ! La démence ne concerne pas les simples troubles de la mémoire qui apparaissent inévitablement avec l'âge. S'il vous arrive d'oublier un rendez-vous ou de chercher vos clés de voiture, rassurez-vous, vous n'êtes pas dément pour autant ! Cependant, si vous êtes régulièrement désorienté, si vous perdez la notion du temps, si vous avez du mal à trouver vos mots, si vous souffrez de changements d'humeur, de personnalité, il peut s'agir des premiers signes et symptômes de la démence, qui peuvent



Dynaphar

# Découvrez notre de produits D

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



Curcuma  
Complex,  
16,90 € \*

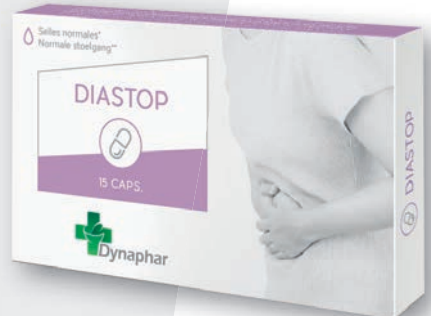


Digest,  
10,90 € \*

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



Multivitamines,  
11,99 € \*



Diastop,  
12,99 € \*

\*prix conseillés

# gamme ynaphar!



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Veno Caps,  
15,40 € \*



Pregni test, 6,99 € \*

Lipstick  
nourissant,  
5,95 € \*



Thermomètre  
digital, 7,99 € \*

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



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

Lorsqu'il s'agit de se tenir debout, de marcher et de courir, vos pieds sont très sollicités. **Ils assurent votre stabilité et maintiennent votre corps en équilibre.**

Choisissez une chaussure adéquate pour offrir un soutien optimal à vos pieds. Adaptez vos chaussures à votre activité : les chaussures fermées offrent plus de soutien que les sandales. La pointure juste, la largeur et la hauteur du talon sont aussi des critères importants.

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

Les supports de voûte plantaire peuvent offrir une solution pour les avant-pieds affaiblis, les pieds plats ou creux. Ils offrent un soutien adéquat et corrigent la position du pied. Il existe aussi différents dispositifs pour soulager vos pieds et améliorer leur confort... Des semelles

amortissantes peuvent être utilisées pour les douleurs plantaires. Des talonnettes permettent de soulager une épine calcanéenne ou de compenser une différence de longueur de jambes. Des coussins en gel protègent un hallux valgus ou soulagent des orteils en griffe ou en marteau. Des séparateurs évitent le chevauchement des orteils ainsi que les frottements associés. Pour les cors, des emplâtres ou doigtiers permettent de limiter la douleur.

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

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



## Boostez votre vitalité

La vitalité est l'un des piliers d'une vie saine et épanouissante. Pourtant, nos modes de vie trépidants et nos habitudes alimentaires parfois déficientes peuvent nous priver de l'énergie nécessaire pour affronter chaque jour avec entrain. Pour conserver cette vitalité, il est essentiel de fournir à notre corps les nutriments dont il a besoin.

Les compléments alimentaires peuvent alors venir en renfort. Les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels et les

antioxydants présents dans ces produits contribuent à maintenir notre vitalité. Mais quels compléments choisir ?

**Multivitamines et minéraux** : un complément quotidien en vitamines et minéraux essentiels contribue à renforcer notre système immunitaire et notre énergie.

**Oméga 3** : ces acides gras sont bénéfiques pour la santé du cerveau, du cœur et des articulations. Ils favorisent également un état d'esprit positif.

**Vitamine D** : cruciale pour l'absorption du calcium et la santé osseuse, la vitamine D est souvent déficiente chez les personnes qui passent peu de temps à l'extérieur.

**Antioxydants** : Les antioxydants tels que la vitamine C, la vitamine E, le sélénium ou la coenzyme Q10 aident à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.

### L'importance de la qualité

Lorsque vous choisissez des compléments alimentaires, privilégiez la qualité. Consultez également un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau supplément, car certains peuvent interagir avec des médicaments.

## ERGYMAG, bien plus que du magnésium !

Augmenter efficacement les réserves en magnésium<sup>1</sup>

Désacidifier l'organisme<sup>2</sup>

- ▶ Synergie de 4 sels de magnésium, pour une assimilation optimale
- ▶ Vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8 + Zinc



100 mg de magnésium élément par gélule  
Bonne tolérance et absorption.



<sup>[1]</sup> Le magnésium contribue à la réduction de la fatigue et au maintien de bonnes fonctions musculaires et du système nerveux. <sup>[2]</sup> Le zinc participe au maintien d'un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme.

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



Crest-Voland.

# Sports d'hiver

## Petits villages, grands domaines

Ces stations ne sont pas les plus connues de France, mais elles se situent dans des domaines de renommée et **offrent tout ce que l'on vient chercher pour des vacances « sports d'hiver » avec, au sommet, le charme.**

### Du côté du Val d'Arly

Le Val d'Arly, aux portes du Mont Blanc, regroupe plusieurs jolies stations-villages et deux domaines skiables, entre les massifs des Aravis, du Beaufortain et du Mont-Blanc. On pose ses valises à **Crest-Voland**, une station à taille humaine et idéale pour des vacances en famille. Ici, tout le monde y trouvera son espace de ski idéal grâce aux trois forfaits possibles en fonction des liaisons avec les stations voisines. Cela passe par la station seule avec 30 km de pistes, à l'Espace Diamant (192 km de pistes) ou par l'intermédiaire Val d'Arly (120 km de pistes). Les activités se déroulent dans les alpages et tournent autour de deux pôles principaux : le tourisme et l'agriculture. De quoi varier les plaisirs en famille ! Vous êtes au cœur de trois zones AOP, le reblochon, le beaufort et le chevrotin.

**Flumet**, un autre village où il fait bon vivre et se restaurer après une journée au grand air, est connu pour

son riche passé médiéval. Et pour en apprendre toujours plus sur ce territoire d'exception, son espace muséographique présente l'activité des agriculteurs en mettant en avant le fonctionnement d'une ferme traditionnelle.

Plus petite, la station-ville de **La Giettaz**, nichée dans un écrin entouré de montagnes offre une vue incomparable sur le Mont-Blanc. On s'éclate dans les spots de poudreuse ou on la découvre en toute tranquillité en se promenant dans les alpages. Autant de destinations dans le Val d'Arly qui détiennent de jolies petites adresses secrètes, authentiques et savoureuses.

### Fun, authentique et gourmand !

Authentique village de montagne, situé en plein cœur des Aravis, **Manigod** a su garder son caractère d'antan. Ici, on pratique d'ailleurs une activité très ancienne, le paret (une luge en bois munie d'un seul patin ferré)...





Champagny-en Vanoise.

© J.M. Couetard



Villard de Lans

© OMT

et les fous rires sont garantis ! Le domaine skiable à taille humaine se prête parfaitement aux familles avec de jeunes enfants. Les amateurs de grand ski, ne sont pas en reste avec la liaison avec le domaine de La Clusaz. Les amateurs de fromage et autres produits locaux seront ravis d'apprendre qu'ils se trouvent au cœur de la région du reblochon AOP et les bonnes adresses pour découvrir les produits du terroir ne manquent pas.



© Office du tourisme de Manigod

fabuleux paysages de la plus grande Réserve naturelle de France. Avec ses 125 km de pistes, la station Villard/Corrençon offre le plus vaste domaine de ski alpin du Vercors et propose de larges pistes en pente douce ou vallonnées, passages en forêt, champs de poudreuse avec vue panoramique dans un cadre naturel unique.

## Typiquement savoyarde

**Champagny-en-Vanoise**, situé à 1250 mètres d'altitude, se dévoile tel un véritable écrin au cœur de la montagne. La nature, les traditions, les vieux chalets et le grand ski mais aussi des pistes de fond qui s'étendent dans le Parc National de la Vanoise. Le site nordique de Champagny-le-Haut comprend 23 km d'itinéraires. Le domaine skiable alpin de La Plagne vous emmène via la télécabine sur les pistes en 7 minutes, lui-même relié à l'espace Paradiski, pour un magnifique terrain de jeux de 425 km de pistes ! Bref, tous les atouts de la grande station mais avec le charme d'un village typiquement savoyard et à l'abri des grandes affluences.

## Au pied de la plus grande Réserve naturelle de France

**Villard de Lans** et **Corrençon en Vercors** sont deux villages de charme où on prend le temps... de prendre le temps. Authenticité et générosité, voici en deux mots comment on pourrait résumer ces petites pépites qui offrent des panoramas ouverts à perte de vue. Villard de Lans est la station familiale par excellence la plus importante du massif du Vercors. Ce que l'on appréciera sans doute le plus c'est de skier dans les bois alors que le village, lui, a conservé son patrimoine architectural. A quelques kilomètres de là, Corrençon en Vercors, un petit village aux airs de « bout du monde », adossé aux



© Shutterstock

## Une forte tradition rurale

Station piétonne dans le parc de la Vanoise, **Villarroger** a conservé une forte tradition rurale. Cet ancien village de montagne situé à 1200 mètres d'altitude, et dont les racines remontent jusqu'au 13<sup>ème</sup> siècle, offre une parfaite tranquillité. On y contemple son riche patrimoine architectural, concentré dans des villages et hameaux superbement entretenus et restaurés autour de chapelles. Elle présente 20 km de pistes de ski dont celle de l'Aiguille Rouge avec plus de 2000 m de dénivelé sur 7 km, ce qui en fait l'une des plus longues d'Europe. Mais ce n'est pas tout ! Villarroger offre un accès direct à l'un des plus grands domaines skiables d'Europe : Paradiski.

## Tonifiants du foie et de la bile

Le stress, la pollution, l'alimentation, le sport, les maladies, les fêtes, etc., accumulent des toxines dans notre corps qui peuvent former un véritable dépôt.

Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification des substances toxiques qui entrent dans l'organisme chaque jour. C'est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol.

### Le radis noir

Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active, glucobrassicine, est un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuración. Le raman est utilisé lors de problèmes digestifs et hépatiques.

### L'artichaut

Il soulage les ballonnements après un repas lourd. La cynarine, la substance active, stimule la sécrétion biliaire, aide à la digestion,



réduit le taux glycémique et diminue le cholestérol. Contrairement aux statines, l'artichaut ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la synthèse de la vitamine D, de la coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

### Le Chardon-Marie

Il soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Il est utilisé dans la prévention et le traitement d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le foie fonctionne de manière optimale grâce au Chardon-Marie, ce qui fait que les personnes avec des antécédents de toxicomanie, de consommation excessive d'alcool ou après une fête exubérante, peuvent recommencer la journée en bonne forme.

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES



# VITALITÉ 4G

JW TSONGA

*Jimm*



Photo: Nicolas Geraudin - Forté Pharma (tel: 09 83 09 40) - Morocco - Forté Pharma (tel: 09 83 09 40) - Morocco

## COUP DE FOUET AU NATUREL<sup>(1)</sup> !

LA SOLUTION NATURELLE, RAPIDE ET EFFICACE POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

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

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

# Q10

## La molécule qui booste l'énergie

La coenzyme Q10 est excrétée par notre organisme, mais se trouve également dans notre alimentation. **Si elle manque, les conséquences sont nombreuses.**

### Qu'est-ce que c'est ?

La coenzyme Q10 est l'une des substances nécessaires à la production d'énergie dans toutes nos cellules. Il s'agit d'une substance naturelle produite principalement par notre foie et présente dans toutes les cellules du corps. C'est pourquoi l'un de ses autres noms est également ubiquinone (« omniprésent »), qui est la forme inactive oxydée de la coenzyme Q10. La forme active réduite de la coenzyme Q10 est appelée ubiquinol. La coenzyme Q10 joue un rôle important dans la production d'énergie dans nos mitochondries, les minuscules usines énergétiques que l'on trouve dans toutes nos cellules. C'est dans ces petits organites en forme de haricot que l'énergie est produite à tout moment. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement de nos muscles, en particulier le muscle cardiaque, qui est en mouvement constant.

La coenzyme Q10 est la clé du processus biochimique des mitochondries (au centre des échanges dans chacune de nos cellules), qui produisent 95% de l'énergie cellulaire.

### Où la trouve-t-on ?

La coenzyme Q10 a une structure semblable à celle d'une vitamine et est fournie par notre alimentation et notre propre production corporelle. Les abats, la viande de bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits oléagineux (noix, etc.) et les légumes verts sont autant de sources précieuses. Toutefois, il est

important de noter que les sardines en contiennent deux fois plus que la viande de bœuf. En moyenne, une alimentation régulière et équilibrée apporte entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

### Pourquoi en manquons-nous ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer une diminution de la CoQ10 dans nos tissus. Tout d'abord, il y a l'âge : avec l'âge, nous en produisons moins. Les concentrations dans les tissus du cœur, des reins et du foie atteignent leur maximum à l'âge de 20 ans et chutent ensuite de 25% à partir de 50 ans. La prise de certains médicaments, tels que les antidépresseurs tricycliques, les antipsychotiques, les antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également entraîner une diminution de la CoQ10 dans l'organisme. Dans ce cas, une supplémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

### Quels suppléments nutritionnels dois-je choisir ?

L'un des plus grands défis de la CoQ10 est qu'elle est constituée d'une molécule relativement grosse, ce qui la rend difficile à absorber par l'organisme. En d'autres termes, la CoQ10 a une faible biodisponibilité. Des compléments alimentaires de CoQ10 bien documentés et de qualité sont donc essentiels pour assurer une bonne biodisponibilité.



# Refroidissements hivernaux

Un changement brusque de température ou un froid polaire a ciblé votre gorge ou votre nez ? Quelles aides naturelles choisir ?

Et si vous privilégiez une approche façon « soft power » ? Autrement dit, à base de quelques plantes dûment sélectionnées. Il existe des compléments alimentaires spécialement conçus avec des formules complètes. Ils renferment entre autres :

**LE MAUVE** une plante aux rayonnantes fleurs rose pourpre souvent utilisée en phytothérapie pour adoucir la gorge.

**LE THYM** plante aromatique, elle aide à dégager les voies respiratoires supérieures et notamment le nez.

**LE MARRUBE BLANC** une plante vivace traditionnellement utilisée pour faciliter le confort respiratoire.

**LA MATRICIAIRE** aide à diminuer l'inflammation des muqueuses. Elle est utilisée pour les maux de gorge, le rhume, la toux et l'inflammation du pharynx.



**L'EUCALYPTUS** ses propriétés adoucissantes sur les voies respiratoires le rendent utile en cas d'irritation de la gorge et du pharynx ou en cas d'enrouement. Il contribue à faciliter la respiration.

**LE PIN** est utilisé par voie interne pour lutter contre les affections des voies respiratoires supérieures et inférieures.

**LA GUIMAUVE** connue pour ses propriétés émollientes et apaisantes sur les muqueuses des voies respiratoires, elle est donc intéressante dans les toux irritatives.

**LA VITAMINE C** contribue à réduire la fatigue, à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.



## Lumière « méditation »

Pour créer un beau diffuseur d'huiles essentielles, choisissez des matériaux nobles et naturels.

Comme du bois d'hévéa lauré blanc de belle qualité et de la céramique poudreuse pour la coupole, dessinez une forme design, ajoutez-y une lumière originale d'ambiance qui s'accorde au rythme de la respiration pour créer une véritable sensation de relaxation et de détente. Avec sa ligne élégante et épurée d'inspiration nordique, vous percevrez la présence discrète d'un bel objet dans vos espaces de vie !



# Tout au long de la saison de la toux



Avec le changement des saisons et la baisse des températures, de nombreuses personnes se préparent à une période où les maladies deviennent plus courantes. **Les infections aiguës des voies respiratoires se manifestent sous forme de pics saisonniers et peuvent être causées par de nombreux agents pathogènes différents.**

Comment pouvez-vous vous protéger contre l'inévitable ? Nous allons explorer les caractéristiques de la saison, partager des conseils de prévention et mettre en avant le rôle des sirops et des comprimés dans le soulagement des symptômes.

La saison de la toux et du rhume atteint généralement son pic en hiver; lorsque les gens passent plus de temps à l'intérieur, favorisant ainsi la propagation des infections virales telles que le rhume et la grippe. Que pouvez-vous faire ?

## Prévention et bonne hygiène

- Le lavage des mains et la vaccination sont essentiels pour prévenir les infections.
- Évitez les contacts rapprochés : minimisez les contacts avec des personnes malades et restez chez vous si vous êtes malade.
- Renforcez votre système immunitaire : un mode de vie sain, une alimentation équilibrée, l'exercice régulier et un sommeil suffisant renforcent l'immunité.

## Combattre les symptômes

**Hydratation** : buvez suffisamment de liquides, comme du thé et de l'eau, pour apaiser un mal de gorge et éviter la déshydratation.

**Repos** : accordez du repos à votre corps et du sommeil pour une récupération rapide.

**Humidification** : utilisez un humidificateur pour soulager la gorge sèche et les passages nasaux desséchés.

**Médicaments** : les sirops et les comprimés combattent la toux, les maux de gorge et la congestion. Par leur mécanisme d'action central, les sirops ou comprimés bloquent les récepteurs dans le centre réflexe de la moelle allongée. Cela soulage le fardeau de la toux sèche et de la toux irritante.

La saison de la toux et du rhume est une partie naturelle du cycle des saisons. En prenant des mesures préventives et en utilisant des sirops et des comprimés pour soulager les symptômes, vous pouvez aborder cette saison en toute confiance. Restez en bonne santé et profitez du changement de saison.

# Les meilleurs gestes pour appliquer ses cosmétiques

Comment booster simplement l'efficacité de ses rituels de beauté ? **Et sans que cela ne coûte ni trop cher, ni trop d'efforts...**



## Des cheveux brillants

C'est indispensable et pas seulement par souci d'esthétisme. Le brossage quotidien répartit le sébum des racines sur les longueurs, afin de les soigner et les embellir. A condition d'utiliser une brosse de qualité, munie de poils naturels, afin de ne pas casser les extrémités des mèches. Commencez d'abord par les démêler sans dégât, avec un peigne aux dents larges. Si vous avez les cheveux crépus, dirigez-vous vers des accessoires spécifiques adaptés à votre type et texture capillaires.

## Les coiffures bien nouées

Évitez de réaliser queues de cheval, chignons ou autres coiffures tous les jours, sous peine de casser les fibres capillaires. Cela reste d'autant plus vrai si vous employez des élastiques de

mauvaise qualité et/ou si vous les serrez trop vigoureusement. Si votre travail ou vos loisirs exigent de ne pas présenter des cheveux relâchés, préférez une tresse lâche, une grosse pince ou des élastiques doux, en tissu.

## Le visage apaisé

Il contient 50 muscles, dont certains sont trop contractés à cause de nos mauvaises habitudes (froncement des sourcils, par exemple). Et d'autres, trop relâchés. Ici aussi, la régularité est indispensable afin de bénéficier de résultats. Voilà pourquoi l'idéal est d'associer ces massages à l'application de vos crèmes de jour et de nuit. Utilisez le bout des doigts pour étirer la zone entre les sourcils. Pincez le bas des mâchoires pour les rendre plus fermes. Lissez les sillons nasogéniens. Demandez une démonstration en parfumerie ou filez sur google: la majorité des

### 3 focus à retenir...

- Prévoyez toujours de réchauffer les produits entre vos mains pour davantage de bien-être. A l'exception des cosmétiques contour des yeux, pour la cellulite et pour les jambes lourdes. Ceux-là se conservent au frigo pour maximiser leur effet.
- Agissez toujours de l'intérieur vers l'extérieur, en répétant 3 à 5 fois le geste.
- Si vous utilisez un démaquillant pour les yeux et le visage, évitez de frotter vigoureusement avec vos cotons. Imbibez généreusement ces derniers de soin et posez-les sans les bouger durant quelques minutes. Ensuite, fond de teint et mascara s'enlèvent sans effort.



sites des grandes marques dispensent ce genre de conseils parfois accompagnés de dessins ou vidéos claires.

### Un regard lumineux

En appliquant votre crème du jour ou votre soin spécifique contour des yeux, faites glisser deux doigts placés horizontalement de la zone entre les sourcils vers le haut du front. Agissez ensuite du centre des sourcils vers le cuir chevelu. Ensuite, stimulez et drainez cette zone en tapotant, avec la pulpe des index, les cernes de l'intérieur vers l'extérieur. Enfin, réalisez des cercles autour des yeux, en douceur et avec deux doigts, dans un sens puis dans l'autre.

### Les paupières défroissées

Au lever, exécutez quelques mouvements des paupières et des sourcils, zones riches en fibres musculaires. Elevez les cils des paupières supérieures ainsi que les sourcils. Terminez par des clignements. Ces mouvements amplifient la circulation sanguine et massent les glandes lacrymales.

### Le décolleté lissé

Comme le contour des yeux, cette zone présente une peau très fine, pauvres en glandes sébacées. Circonstances aggra-

vantes: elle est fortement soumise aux générateurs de rides, tels le soleil, la lumière, l'oubli des cosmétiques... Posez une noisette de crème pour le visage dans chaque main, appliquez-les au centre du cou et du décolleté et glissez vos paumes vers l'extérieur, jusqu'à la nuque. Recommencez en remontant doucement vers les épaules.

### Les jambes légères

Quand les gambettes sont lourdes et gonflées, c'est parce que le système veineux éprouve des difficultés à propulser le sang des pieds vers le cœur. Du coup, la circulation sanguine stagne au niveau des chevilles et des mollets. Si le phénomène s'observe surtout en été avec la chaleur, nul n'est épargné en hiver; à cause des chauffages par le sol, surpoids, manque de mouvement, chaussures non adaptées... Les soins glagla pour les membres inférieurs sont riches en actifs frisson (comme la menthe) et renforçant les parois veineuses. Pour doper leur effet, terminez la douche par un jet d'eau froide et faites-le remonter des chevilles aux cuisses. Puis appliquez le cosmétique en formant un cercle fermé avec les deux mains, entourant la cheville et le remontant lentement et fermement jusqu'au haut des gambettes. Terminez couché sur le lit, les fesses collées contre le mur et les jambes à la verticale en gardant cette position durant 5 minutes.



# I

comme  
impétigo



## Le saviez-vous ?

Il arrive que la bactérie trouve refuge à l'intérieur même des narines de votre enfant. Le médecin vous prescrira alors une crème antibiotique à appliquer dans le nez, pour empêcher l'impétigo de se propager et en guérir définitivement.

**Infection bactérienne de la peau due à un staphylocoque ou un streptocoque, l'impétigo prend une forme croûteuse ou bulleuse. Certes, c'est vilain et très contagieux mais heureusement, on en vient relativement vite à bout.**

Il s'agit d'une infection cutanée superficielle bactérienne, qui touche principalement les enfants entre 2 et 5 ans et plus rarement l'adulte. Cependant, il peut se manifester chez les patients immunodéprimés ou chez les diabétiques et évoluer vers une forme ulcérée, l'ecthyma. Vigilance, donc.

### Croûteux ou bulleux ?

L'impétigo croûteux apparaît autour des orifices comme les narines, la bouche ou l'anus et est responsable de 70 % des cas. L'impétigo bulleux, moins fréquent, survient quant à lui sur le tronc, les mains ou les pieds.

### Les causes ?

La prolifération de bactéries (le streptocoque, le staphylocoque doré ou les deux à la fois) qui vont pénétrer dans la peau grâce à de petites fissures provoquées par des plaies, des coupures, des piqûres.

### Faut-il se méfier des lésions de grattage ?

Oui, car les infections (eczéma, poux, varicelle, etc.) qui provoquent des démangeaisons peuvent déclencher un impétigo. Si votre enfant ou vous-même souffrez d'une lésion, nettoyez la plaie avec un produit désinfectant à large spectre. Ensuite, recouvrez la peau par un pansement, pour prévenir toute contagion.

### Est-ce vraiment très contagieux ?

Oui, 100 fois oui, un simple contact direct avec les lésions est amplement suffisant pour pouvoir attraper l'impétigo. La mesure d'hygiène qui peut faire la différence : se laver les mains régulièrement et se couper les ongles très courts pour éviter, autant que faire se peut, de se gratter, de surinfecter inévitablement les lésions et de disséminer l'impétigo partout sur la peau. N'oubliez pas de laver les linges utilisés, en machine, à haute température. Mieux vaut prévenir...

### Comment en venir à bout ?

Cela dépendra de la sévérité et de la grandeur des lésions. Parfois, un traitement antibiotique local, en pommade appliquée pendant quelques jours, suffit à soigner l'impétigo. En revanche, s'il s'étend rapidement, s'il s'accompagne de fièvre ou du gonflement de ganglions, il faudra probablement recourir aux antibiotiques par voie orale.



# GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER !<sup>1</sup>

## Antimetil<sup>®</sup>

- ▶ Extrait de gingembre hautement dosé
- ▶ Pour toute la famille
- ▶ Dosage optimal



Idéal pour  
les enfants



Goût menthe  
léger & agréable

Sans sucres



Existe aussi en comprimés faciles à avaler  
et gommages à sucer.

  
**Tilman<sup>®</sup>**

<sup>1</sup>Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif

# 2 recettes d'hiver

## Blanquette de la mer au cabillaud, crevettes et saint-jacques

6 PERSONNES

PRÉPA : 20 MN

CUISSON : 35 MN

### INGRÉDIENTS

- 800 G DE CABILLAUD
- 6 GROSSES NOIX DE SAINT-JACQUES OU 12 PETITES
- 12 CREVETTES CRUES
- 6 POMMES DE TERRE
- 2 CAROTTES
- 2 BLANCS DE POIREAUX
- 25 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 1 CUIL. À SOUPE DE FÉCULE DE MAÏS
- 1 CITRON JAUNE
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- ANETH
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

1. Pelez et coupez en 4 les pommes de terre. Epluchez et taillez les carottes en rondelles. Lavez soigneusement et coupez chaque poireau en 6 tronçons.

2. Désarêtez le poisson et taillez-le en morceaux. Décortiquez et châtrez les crevettes. Rincez et séchez les noix de St Jacques. Réservez au frais.

3. Mélangez la fécule et la crème froide. Pressez le jus du citron.

4. Dans une grande cocotte, mettez les pommes de terre, les carottes, les poireaux et le bouillon émietté. Couvrez d'eau froide à hauteur. Portez à ébullition, puis passez à feu doux et laissez cuire 20 à 25 minutes.

5. Lorsque les légumes sont cuits, versez le mélange crème/fécule et mélangez délicatement. Posez le poisson, les St Jacques et les crevettes dans la cocotte sans mélanger et poursuivez la cuisson à couvert et à feu doux/moyen 10 à 12 minutes.

6. Arrosez du jus de citron, décorez de pluches d'aneth, salez et poivrez.



# Soupe de potimarron à la châtaigne, croûtons et graines de courge

6 PERSONNES

PRÉPA : 20 MN

CUISSON : 20 MN

## INGRÉDIENTS

- 800 G NET DE POTIMARRON
- 300 G DE CHÂTAIGNES CUITES (BOCAL OU SOUS VIDE)
- 50 CL DE LAIT
- 1/2 BAGUETTE RASSISE
- 1 PETIT BOUQUET DE CERFEUIL
- GRAINES DE COURGES
- HUILE D'OLIVE
- HUILE DE COURGE (FACULTATIF)
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

1. Après avoir retiré les graines et les filaments, coupez le potimarron (inutile de l'éplucher) en cubes.

Faites bouillir le lait et 50 cl d'eau dans une cocotte. Ajoutez les cubes de potimarron et laissez cuire 20 à 25 minutes à feu doux/moyen et à couvert.

2. Pendant ce temps, taillez le pain en croûtons. Faites chauffer un bon filet d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les croûtons, les graines de courge et 100 g de châtaignes grossièrement émiettées. Faites dorer 5 minutes à feu vif.

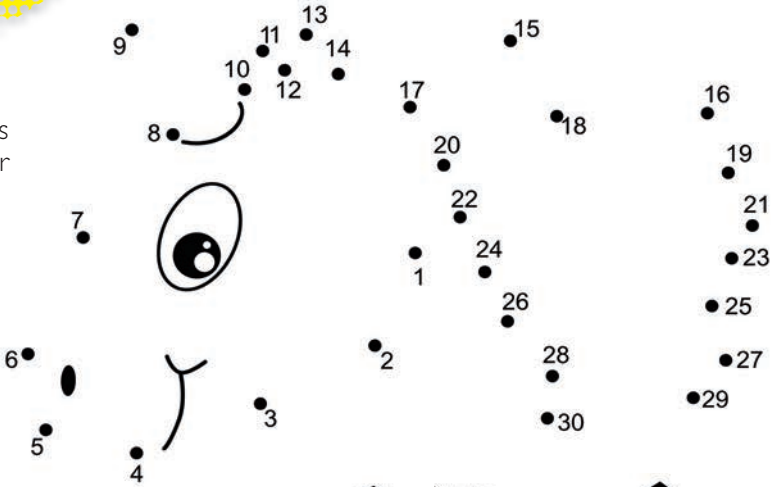
3. Ajoutez le reste de châtaignes, du sel et du poivre dans la cocotte, puis mixez au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée et bien lisse.

4. Répartissez la soupe dans des bols de service, garnissez du mélange croûtons/châtaignes/graines et de pluches de cerfeuil. Arrosez d'un filet d'huile de courge, donnez un tour de moulin à poivre et dégustez chaud ou froid.



# Point par point

Relie les points de 1 à 30 pour découvrir ce qui se cache derrière...



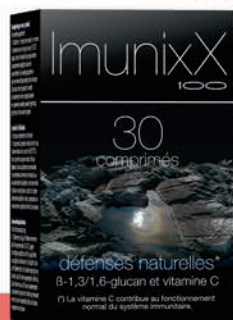
## Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond au dessin...



# ImunixX<sup>®</sup>

Donnez à votre immunité  
un puissant coup de pouce !



# Vos promotions

# Dynaphar

MEDICINAL PLANTS  
**SoriaNatural®**

Cyrasil est une formule complète et unique à base d'extraits standardisés à large spectre de radis noir, d'artichaut, de chardon-Marie et de desmodium pour contribuer à une bonne fonction hépatique et biliaire.

VOEDINGSUPPLEMENT  
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

## CYRASIL

nieuwe formule  
nouvelle formule

zwarte radijs · artisjok  
mariadistel · desmodium  
zink · fosfatidylcholine  
radis noir · artichaut  
chardon marie · desmodium  
zinc · phosphatidylcholine

SoriaNatural®

Offre valable  
dans les limites  
du stock disponible  
du 1<sup>er</sup> au 31  
décembre

**-30%**

19,43 € au lieu de 27,75 €

Offre valable  
dans les limites  
du stock disponible  
du 1<sup>er</sup> au 31  
décembre

**Pharma Nord**

BioActive Q10 est un complément alimentaire pour booster votre énergie.

41,96 € au lieu  
de 59,95 €

**-30%**





-30%

42,48 € au lieu  
de 60,69 €

Offre valable  
dans les limites  
du stock disponible  
du 1<sup>er</sup> au  
31 janvier

ZafranForte® est un complément alimentaire avec un extrait de safran de haute qualité dont l'effet est scientifiquement prouvé. Pendant les périodes d'émotions, le safran utilisé dans Zafranforte 60 mg, contribue à une humeur positive, à l'équilibre émotionnel et à la santé mentale\*.

\* Allégation de santé en attente d'approbation par l'EFSA.



## LA NATURE SOULAGE NOTRE TOUX & NOS MAUX DE GORGE



À L'EXTRAIT  
DE RACINE  
DE **GUAIACOUVE**  
À PARTIR DE  
**6 ANS**

CE Dispositif médical

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

## Bien dans ses pieds bien dans son corps



### ADOUCIT • PROTÈGE • CORRIGE • SOUTIENT

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

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

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

#### Emplâtres

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

#### Semelles

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

