



Dyna'Mag

EMPORTEZ-MOI

L'homéopathie au quotidien



50 ANS ET +

**Les dents
vous parlent,
écoutez-les!**

TOURISME

**L'autre
République
dominicaine**



2 RECETTES
DE SAISON

BEAUTÉ

**Sérums
de vérité**



Votre hygiène intime, notre expertise

2024_SAF_GRP_018



Saforelle[®]
Le pouvoir d'être femme

*Reddata, Units Rx, MAT 11/2023

Dyna'Mag

NUMÉRO 56 – PRINTEMPS 2024

DYNA-NEWS	4-5
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DOSSIERS	
L'homéopathie au quotidien	8-10
Les dents vous parlent, écoutez-les !	14-15
DYNA-FICHE A comme athérosclérose	12
DYNA-BEAUTÉ Sérums de vérité	20-21
DYNA-TOURISME	
La République dominicaine, une perle au cœur des Caraïbes	22-23
DYNA-RECETTES 2 recettes printanières	26-27
PROMOS DYNAPHAR	28-29
DYNA-JEUX	32-34
SOLUTION SANTÉ	
Attention: chute... de cheveux	6
Pour des beaux ongles en été, traitez-les maintenant !	11
Dormez pour votre forme !	13
La vitamine D, un nutriment sous-estimé	16
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	18-19
Quelles plantes pour renforcer votre immunité	24
Maîtriser son cholestérol avec des solutions naturelles	30
Hygiène intime chez la femme, les bons gestes	31

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.



Poudre de perlimpinpin ?

Toux, rhumes, angines, allergies, règles douloureuses, courbatures, bosses, ou encore anxiété, herpès... des maladies aiguës et chroniques qu'on vous invite à soigner par l'homéopathie. Vous ne savez pas grand-chose sur ses granules qui sont loin d'être de la poudre de perlimpinpin ? Rendez-vous dans nos pages (8 à 10) pour tout savoir sur cette thérapeutique. Quelles maladies soigner ? Pour qui ? Et comment ?

Chez nos séniors, des chiffres glaçants interpellent : saviez-vous que près de 30 % des personnes âgées de 65 à 74 ans n'ont plus de dents naturelles ? Et nombreuses sont les études qui indiquent qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut avoir des répercussions sur d'autres organes. Pour continuer à croquer la vie à pleines dents, la prévention est indispensable (pages 14 et 15).

Et dans votre routine de soin beauté, vous estimez aussi que vos crèmes de jour et de nuit suffisent à prendre soin de votre peau et que les sérums ne servent à rien ? Vous n'avez que partiellement raison... Loin de remplacer ces cosmétiques, les concentrés en actifs renforcent ou complètent les actions des produits de base. Ce n'est donc pas du « fake » mais un indispensable sérum... de vérité (pages 20 et 21) ! Bonne lecture.

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 SRL - 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

Faux cacao

Faut-il se méfier des imitations ? Pas toujours ! Les gousses de caroube proposent aussi un goût de cacao. Mais elles restent moins grasses, sans caféine et plus riches en fibres que le chocolat. Dans les boutiques orientales et bios, on les retrouve sous forme de poudre claire ou de mélasse. Séduit ? Préférez la poudre 100 % pure et fuyez les produits industriels exagérément dosés en sucre. Utilisez-la pour édulcorer un fromage blanc, aromatiser un lait ou un cake... Mélangée à une purée d'amandes, elle se transforme en une pâte à tartiner saine et sans scrupule.



Voici venu le moment détox

C'est la période pour s'offrir une cure de sève fraîche de bouleau, prélevée via des entailles dans l'écorce de l'arbre ! Si on l'intitule « élixir de printemps », c'est parce que cette sève est dépurative, en améliorant notamment les fonctions digestives et drainantes. En plus, elle fournit un boost d'énergie, dope le travail des reins et nous rend un teint frais, tout en nous délestant, pour les plus chanceux, de kilos en excès. Préférez-la bio et sans additifs (et édulcorez éventuellement avec un peu de miel si son amertume vous dérange). Programmez-la pendant trois semaines et conservez-la au frais. A consommer plutôt le matin car elle offre rapidement des effets diurétiques. Et s'il existe aussi des tisanes de feuilles de bouleau, celles-ci restent moins concentrées en actifs. Bref, un bon geste pour terminer l'hiver en beauté. En se souvenant qu'ici comme ailleurs, les miracles n'existent pas. La cure reste un excellent coup de pouce, d'autant plus efficace quand elle est accompagnée de meilleures habitudes de vie: sommeil de qualité, assiettes riches en légumes, limitation de l'alcool, activité physique... (En pharmacie, magasin bio ou herboristerie.)



1379

...personnes, en Belgique, souffrent de mucoviscidose. Cette maladie est toujours incurable et fortement invalidante.

Informations, témoignages et associations de patients : www.muco.be.

Sport ou encore ?

Si vous pratiquez régulièrement une activité physique intensive toute l'année, c'est important de prendre une pause durant une ou deux semaines. Le temps de souffler pour permettre au corps de réparer les micro-lésions musculaires et rebooster la motivation. Si ce sevrage vous semble trop brutal, explorez alors des exercices moins souvent pratiqués (randonnée, ski, escalade, etc.), afin de développer d'autres capacités pulmonaires ou musculaires.



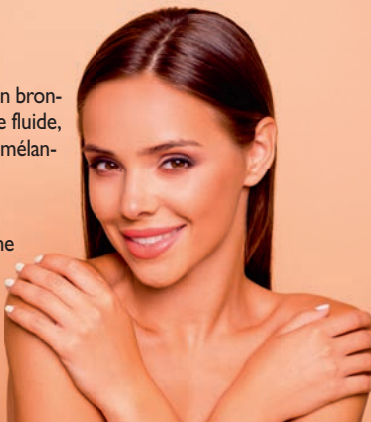
Joli hâle avant l'été

EFFET IMMÉDIAT Les autobronzants nouvelle génération offrent un bronzage progressif et naturel, tout en hydratant à gogo. Visez une texture fluide, facile à appliquer sans démarcation. Ou, plus malin, quelques gouttes à mélanger dans votre crème hydratante.

DANS PLUSIEURS SEMAINES

- Les gélules favorisant le bronzage et provoquant un résultat bonne mine contiennent des nutriments. Tels les caroténoïdes stimulant la mélanine. Pour un teint caramel, comptez un mois de prise régulière.

- Sans oublier qu'aucune de ces formules ne protège des « vrais » rayons solaires. Donc, même si on semble bronzé, on se tartine de crèmes à haut indice de protection dès que l'on s'expose.



Enfin guéri !

Ne jetez pas à la poubelle vos médicaments périmés ou devenus inutiles. Emballés avec les autres déchets ménagers, ils pourraient accidentellement se retrouver entre les mains d'enfants ou dans les gueules d'animaux, lorsque les sacs sont déchirés sur la voie publique. Ce n'est pas une raison non plus pour les garder : une fois leur date de péremption dépassée, l'efficacité des formules risque d'être amoindrie. Confiez-les plutôt à votre pharmacien, qui les éliminera en toute sécurité.



Ejaculer n'est pas jouir

Non, même si les deux situations surgissent souvent quasi simultanément chez l'homme au moment de l'acte sexuel. L'éjaculation, soit l'émission de sperme par la verge, est physique et mécanique mais parfois dépourvue de plaisir. Alors que l'orgasme, soit la jouissance qui peut surgir sans éjaculation, dépend de diverses réactions physiques et surtout psychologiques. Eh oui, le principal organe sexuel reste... le cerveau !

IDÉE REÇUE

« Le soja, c'est naturel, donc c'est zéro danger ! »

Non ! Les isoflavones de soja sont des phyto-œstrogènes (des plantes contenant des molécules de structure semblable à l'œstrogène). Ceux-ci sont souvent présentés comme la solution naturelle et facile pour atténuer les effets indésirables de la ménopause, en compensant le manque d'hormones sexuelles. Ils réduisent les bouffées de chaleur et assurent une certaine protection contre l'ostéoporose et l'excès de cholestérol. A un essentiel détail près : le soja sous forme médicamenteuse n'est pas recommandé après un cancer du sein. Même en phytothérapie, on ne joue donc pas au petit docteur en évoquant ses antécédents avec son médecin et son pharmacien.



Attention chute... de cheveux



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

Très fréquente chez l'homme (1 homme sur 2 est concerné à 50 ans), elle peut parfois débuter dès la puberté et se manifeste d'abord par un dégarnissement des zones frontales et temporales. Chez les femmes, on observe une raréfaction des cheveux sur le haut du crâne.

L'alopecie androgénétique est due à une sensibilité accrue des follicules pileux aux androgènes. Ces hormones mâles induisent une accélération du cycle de vie du

cheveu, qui épuise peu à peu les follicules pileux. Ceux-ci finissent par stopper leur activité et les cheveux se raréfient. Pour éviter la calvitie, adoptez de bonnes habitudes en prévention (veillez à une alimentation équilibrée, évitez de fumer; limitez les pratiques de coiffage agressives pour les cheveux, protégez vos cheveux du soleil, évitez les sources de stress) et réagissez rapidement si vos cheveux commencent à tomber.

Le saviez-vous ?

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

Cholesfytol[®] NG

NOUVELLE GÉNÉRATION

L'INNOVATION pour votre CHOLESTÉROL* !



Formule naturelle INNOVANTE

amla + olive + levure rouge de riz + noyer



Bonne tolérance musculaire



Tilman[®]

* La feuille de noyer aide à contrôler le métabolisme lipidique (cholestérol et triglycérides).



PROMO PACK

+7 jours OFFERTS
112 + 14 comprimés





Le mot de votre *DYNA-pharmacien*

Chers lecteurs et lectrices,

En ces premiers jours printaniers, je souhaiterais partager avec vous quelques réflexions qui, selon moi, sont au cœur même de notre bien-être quotidien. En cette période de renouveau, prenons un instant pour reconnaître l'importance cruciale d'un équilibre cholestérolémiant, de maintenir une hygiène intime féminine, de veiller à un bon taux de vitamine D et de rechercher un boost d'énergie naturelle.

L'équilibre cholestérolémiant, bien que souvent associé à des considérations médicales, transcende ces limites pour devenir un élément clé de notre santé cardiovasculaire. Les choix que nous faisons chaque jour en matière d'alimentation et de mode de vie jouent un rôle crucial dans cette équation, et il est impératif de les considérer comme des investissements en faveur de notre bien-être global.

L'hygiène intime féminine, sujet parfois abordé avec réserve, mérite d'être évoquée avec l'attention et le respect qu'elle requiert. Il s'agit d'un aspect fondamental de la santé

féminine, reflétant notre engagement envers la compréhension et le soutien des besoins individuels de chacune.

Le taux de vitamine D, souvent négligé, est pourtant un indicateur essentiel de notre santé globale. Les bienfaits de cette vitamine vont bien au-delà de la santé osseuse, touchant également notre système immunitaire et notre bien-être mental. Veiller à un taux adéquat devrait être un élément clé de notre approche envers une vie saine.

Enfin, le besoin d'un boost d'énergie naturelle devient de plus en plus pressant dans notre société moderne. Cependant, au lieu de chercher des solutions temporaires, envisageons des approches naturelles qui nourrissent notre corps de manière durable, créant ainsi une énergie qui perdure.

Ces réflexions sont ancrées dans notre engagement envers votre bien-être global. En les intégrant consciemment dans votre quotidien, vous posez les fondements d'une santé équilibrée et épanouissante.

L'homéopathie au quotidien



Même sans être adepte de cette médecine douce, on a parfois testé les vertus de l'arnica anti-bobos ou du Nux Vomica pour soulager les maux de ventre. **Or, il existe plein d'autres granules, valables pour toute la famille, des bébés aux seniors.**

Non, entre médecine douce et traditionnelle, il ne faut pas choisir. L'homéopathie peut parfaitement s'employer en complément de médicaments allopathiques. Ainsi, on traite une angine avec des antibiotiques destinés à éradiquer les bactéries. Et avec des granules pour accélérer la remise sur pied. Après une intervention chirurgicale, ces remèdes doux accélèrent la cicatrisation et estompent les hématomes comme les réactions inflammatoires. Ils donnent d'excellents résultats dans certaines situations d'allergies, d'anxiété, de problèmes digestifs, de troubles du sommeil, etc. Soit dans les troubles chroniques pour lesquels la médecine traditionnelle offre peu de solutions. Plus surprenant : dans certains hôpitaux belges, cette pratique complémentaire est également prescrite par des médecins, en oncologie. Et ce, dans le but de réduire les effets secondaires des chimios et radiothérapies mais également liés à la maladie cancéreuse (nausées, fatigue, angoisses, insomnies, soucis cutanés, amélioration des paramètres sanguins, etc.). A la ménopause, elle permet enfin de passer le cap sans grand bouleversement, surtout si elle est mise en route dès le début des symptômes. Et va ainsi réduire ou supprimer les bouffées de chaleur, l'humeur en dents de scie, la sexualité déclinante, les troubles du sommeil, etc.

Juste de la magie ?

De récentes et nombreuses études scientifiques de référence prouvent que l'homéopathie, ce n'est pas de la poudre de perlimpinpin. Ces recherches constatent des résultats com-

parables à ceux de la médecine conventionnelle, mais avec moins d'effets indésirables et davantage d'efficacité que les placebos. Car, à une époque, ses détracteurs affirmaient que son fonctionnement n'était que la conséquence positive





d'une écoute attentive des patients par les médecins. Afin de contrer cette hypothèse placebo, les praticiens homéopathes rappellent que ces granules sont fréquemment utilisés chez les nourrissons... Et dans les élevages d'animaux pour soigner les infections des chevaux et vaches, calmer les dindes stressées, prévenir le mal des transports des chats et chiens, etc. Et si Médor est soulagé...

Pourquoi on la plébiscite

Cette thérapie complémentaire n'entraîne aucun effet secondaire, ni risque de surdosage, d'allergie ou d'intoxication. Elle est donc sûre, efficace et valable aussi bien chez les bébés, les enfants que les futures mamans et les seniors. Surtout lorsque ces derniers consomment parfois bien d'autres médicaments allopathiques: avec les granules, aucun

danger d'interactions négatives. Dissous dans l'eau ou à placer directement en bouche, ils sont aisés à consommer. Enfin, argument de poids en période économiquement difficile: un tube de granules coûte moins de 10 euros...

En consultation

En Belgique, l'homéopathie est fréquemment pratiquée par des médecins. Elle ne camoufle pas le symptôme mais booste l'organisme à mieux réagir et ce, de manière physiologique, en puisant dans ses ressources. C'est également une approche très personnalisée: voilà pourquoi les consultations durent généralement longtemps (45 à 60 minutes) car le praticien doit cerner correctement, outre le diagnostic, chaque personne (niveau caractère, physique, mental...). Et parfois, en cours

de route, affine ou modifie ses conseils avant de trouver la souche la plus adéquate. L'unique risque? De ne pas obtenir de résultats. Car s'il reste relativement aisé de s'auto-soigner via des livres, Internet ou les conseils du pharmacien, c'est moins facile de s'auto-guérir!

Fonctionnement mystère

Les produits homéopathiques sont fabriqués à partir d'éléments minéraux, végétaux ou animaux. Une partie d'entre eux est fortement diluée dans de l'eau distillée et agitée. Le remède peut aussi être broyé et pulvérisé avec du lactose (responsable du goût sucré des granules). Quant au chiffre suivant le nom des remèdes (30 C, 200 K), il correspond au nombre de dilutions réalisées pour obtenir le résultat. Si les médecins spécialisés admettent de ne pas encore cerner le mode de fonctionnement de l'homéopathie, ils en constatent les résultats tous les jours.

Ses plus beaux succès

Soucis digestifs • Rhume des foies • Asthme • Troubles musculosquelettiques • Traumatismes (choc physique ou mental, accident sportif, etc.) • Infections et notamment celles des voies aériennes supérieures • Troubles anxieux, stress, trac • Migraine • Côlon irritable • Syndrome prémenstruel • Problème de sommeil

► Comment se soigner?

- Dans les affections aiguës, les remèdes peuvent être absorbés très souvent, voire plusieurs fois par heure. Quand les symptômes s'améliorent, on passe à 3 ou 4 prises par jour jusqu'à l'arrêt progressif.
- Tous les remèdes (granules, globules, comprimés, poudre, solution) sont à laisser fondre en bouche, sous la langue. Il ne faut pas spécialement être à jeun (mais bien les consommer la bouche « vide », donc pas avec de la nourriture ou des boissons). La menthe ne présente aucune interaction avec l'homéopathie.
- Inutile de tourner le tube dans tous les sens. S'il ne porte aucune indication sur la maladie qu'il peut soigner, ni aucune dose conseillée, c'est parce qu'il convient au suivi de plusieurs affections. Et la quantité à prendre varie selon chacun.
- Aucun remboursement INAMI n'est prévu mais la plupart des mutualités proposent une prise en charge, à condition que la prescription émane d'un médecin.

Infos et sources

www.boiron.be, ouvrages

« Traumatologie générale et sportive – Troubles anxieux - Gynécologie et obstétrique », par Michèle Boiron et François Roux, éd. Le moniteur des pharmacies (sur Amazon, en français).

« Homéopathie pour chiens et chats », par Marie-Noëlle Issautier (vétérinaire), éd. Marabout.

Pour trouver un praticien homéopathe - Unio Homeopathica Belgica, www.homeopathy.be (cliquer onglet UNIO puis membres de l'UNIO).

Ma pharmacie de tous les jours

- Prévention des rhumes et autres: Mucococcinum 200 K, 6 granules une fois par semaine.
- En cas de crampes musculaires : Cuprum metallicum 9 CH et Arnica montana 9 CH, 5 granules de chaque – si ces crampes surgissent la nuit : Cuprum metallicum 9 CH et Zincum metallicum 15 CH, 5 granules de chaque au coucher.
- Pour résoudre les troubles du sommeil chez l'enfant : Passiflora composé, 5 granules le soir. A coupler avec Gelsemium 15, 5 granules au coucher; si l'insomnie est la conséquence d'une anxiété.
- En cas de règles douloureuses chez les jeunes filles : Colocynthis 9 CH et Magnesia phosphorica 9 CH, 5 granules toutes les heures en espaçant dès amélioration.
- Sans oublier les chats et chiens, si stress et nervosité : Ignatia 15 CH et Gelsemium 15 CH, 5 granules matin et soir pendant 1 à 3 mois.
- NuxVomica 9 CH pour traiter les troubles digestifs, 5 granules toutes les heures.
- Apis mellifica 15 CH pour apaiser les piqûres d'insectes ou estomper les œdèmes, 5 granules tous les quarts d'heure, puis espacez.
- Arnica montana 9 CH en granules ou en gel, en cas de traumatismes, hématomes, courbatures mais aussi de varices, varicosités et hémorroïdes, 4 granules toutes les 1/2 h jusqu'à amélioration.





Pour des beaux ongles en été, traitez-les maintenant !

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

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

L'origine des mycoses des ongles

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

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

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

Traiter les mycoses des ongles

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extensi-

on aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin...

Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.

Les facteurs favorisants

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

Les mesures de prévention

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

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

A comme athérosclérose



L'athérosclérose est une maladie courante qui se développe avec l'âge. Au fil des années donc, une plaque d'athérome (comprenez : du mauvais cholestérol) va se déposer sur les parois internes des artères. Elle va lentement évoluer, grossir, obstruer le vaisseau...

Pourquoi c'est la cata ?

Car quand l'athérosclérose rétrécit une artère, les tissus irrigués par cette artère ne reçoivent plus assez de sang et d'oxygène. Cette obstruction des vaisseaux sanguins due à l'athérosclérose est d'ailleurs à l'origine de la plupart des maladies cardio-vasculaires, AVC et infarctus. Elle est également la première cause de mortalité au niveau mondial, carrément.

Y a-t-il des facteurs de risque ?

Oui, et ils n'étonneront personne : un taux de cholestérol LDL (le mauvais) trop élevé, un taux de cholestérol HDL (le bon) trop bas (or c'est le bon qui contribue à éliminer le mauvais), un surpoids, une hypertension, le diabète, la sédentarité, le stress, une faible consommation de fruits et légumes, l'alcool... Le tabac, l'ennemi public n° 1. Le tabac provoque le rétrécissement des artères déjà réduites par l'athérosclérose, diminuant encore la quantité de sang qui irrigue les tissus. C'est double peine. Que des facteurs aggravants connus de tous !

Comment prévenir l'athérosclérose ?

Là encore, cela tombe sous le sens : avoir une bonne hygiène de vie. Perdre du poids si nécessaire, pratiquer du sport de manière régulière et privilégier une alimentation équilibrée.

Quid des premiers symptômes cliniques ?

Céphalées, vertiges, essoufflement, douleur thoracique, angine de poitrine, crampes musculaires des membres inférieurs à l'effort... : toutes ces gênes doivent vous pousser à consulter fissa un médecin généraliste. N'attendez pas qu'il soit trop tard. L'examen qui permet d'observer les plaques d'athérome est l'artériographie qui va mesurer l'épaisseur des plaques et évaluer leur dangerosité.

Et côté médocs ?

Les statines sont le traitement de référence pour les personnes qui ont une hypercholestérolémie. La levure rouge de riz vendue sous forme de complément alimentaire semblerait réduire le cholestérol sanguin également. Parlez-en à votre médecin.

Le saviez-vous ?

Le stress émotionnel ou une émotion vive est un facteur de risque de rupture des plaques d'athérome. Après le décès d'un être cher par exemple, le risque de crise cardiaque est 21 fois plus élevé dans les 24 heures qui suivent le drame.



Dormez pour votre forme !

Le sommeil est essentiel pour notre bien-être physique et mental. Pourtant, dans nos vies trépidantes, il est souvent négligé. **Une bonne nuit de sommeil n'est pas seulement réparatrice, elle est cruciale pour maintenir notre santé globale.**

Pourquoi dormir ?

Le sommeil, contrairement à ce que l'on pourrait penser, est un processus dynamique ! En effet, pendant que nous dormons, notre corps travaille : il se régénère, nos cellules se réparent, et notre cerveau consolide les souvenirs et traite les informations.

Comment bien dormir ?

ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE DE SOMMEIL Afin d'aider votre horloge biologique interne à se réguler, Allez au lit et réveillez-vous à la même heure chaque jour, même le week-end.

SOIGNEZ VOTRE ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL Assurez-vous que votre chambre est propice au sommeil. Gardez-la sombre, calme et à une température confortable. Investissez dans un matelas et des oreillers de qualité.

LIMITEZ LA LUMIÈRE BLEUE Les écrans d'ordinateurs, de téléphones et de tablettes émettent une lumière bleue qui peut perturber la production de mélatonine, une hormone liée au sommeil. Évitez les écrans au moins une heure avant de vous coucher.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE L'exercice régulier favorise un sommeil profond et

réparateur. Cependant, évitez les exercices intenses trop près de l'heure du coucher.

APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS La méditation, la respiration profonde, ou le yoga peuvent aider à apaiser l'esprit et à réduire le stress, favorisant ainsi un sommeil paisible.

ADOPTÉZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE Évitez les repas lourds et la caféine avant de vous coucher. Optez pour une collation légère si la faim se fait sentir.

ÉVITEZ LES SIESTES PROLONGÉES Des siestes trop longues pendant la journée peuvent perturber le cycle de sommeil nocturne. Limitez les siestes à 20-30 minutes si nécessaire.

OPTIMISEZ VOTRE SOMMEIL AVEC DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES La mélatonine, la camomille, la valériane, la L-théanine ou encore la vitamine D par exemple peuvent être des alliés précieux pour optimiser la qualité de votre sommeil.

En conclusion

Une bonne nuit de sommeil n'est pas un luxe, mais une nécessité pour fonctionner au meilleur de notre potentiel. Alors, mettons toutes les chances de notre côté pour faire de beaux rêves et prendre soin de notre santé grâce à des nuits réparatrices !

Les dents vous parlent, écoutez-les !



Selon l'OMS, le défaut de soins bucco-dentaires touche près de la moitié de la population mondiale. Oui, les maladies bucco-dentaires sont un véritable fléau. **C'est d'autant plus vrai que la santé bucco-dentaire est essentielle pour maintenir l'état de santé général et le bien-être.**

La Journée mondiale de la santé bucco-dentaire (WOHD) est célébrée chaque année le 20 mars. Elle permet notamment de rappeler l'importance d'une santé bucco-dentaire optimale pour un bon état de santé général et pour le bien-être. La Chambre de Médecine Dentaire belge (CMD), première association représentative des dentistes francophones et germanophones de Belgique, interpelle en avançant des chiffres glaçants : près de 30 % des personnes âgées de 65 à 74 ans n'ont plus de dents naturelles (et ce pourcentage devrait augmenter au vu du vieillissement de

la population mondiale) et les maladies bucco-dentaires figurent en 4^e place des maladies coûteuses à traiter.

Une relation bidirectionnelle

Nombreuses sont les études qui indiquent qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut avoir des répercussions sur d'autres organes. L'explication est toute simple : chaque dent est reliée par des microveinules à la circulation sanguine générale. Pour mieux comprendre cette relation



de cause à effet, voici quelques exemples parlants : les bactéries présentes dans la bouche peuvent amplifier le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladies cardiovasculaires ; l'inflammation des gencives peut augmenter le risque de complications dues au diabète ; les infections buccales intensifier une pneumonie ; des douleurs buccales qui vous empêchent de bien mâcher certains aliments peuvent occasionner des problèmes digestifs ou des carences nutritionnelles ; des caries non soignées peuvent infecter la région ORL ; des gencives hyper-enflammées (parodontite) sont un facteur de risque de l'infarctus ou des AVC. Etc. Même une mauvaise haleine (halitose, pour faire savant) ou des dents abîmées peuvent affecter la confiance en soi, la capacité à interagir avec les autres et entraîner un isolement social... Tout est lié, en somme.

Ce trait d'union entre les maladies buccodentaires (inflammation des gencives, de la pulpe dentaire, affection de l'os de la mâchoire, aphtes, etc.) et notre état de santé est d'ailleurs à double sens. Les symptômes buccodentaires fonctionnent en effet comme autant de signaux d'alerte : l'halitose peut indiquer des problèmes gastro-intestinaux, la parodontite peut révéler un stress intense ou du diabète, des aphtes à répétition sont peut-être liés à une carence vitaminique, des dents jaunes peuvent indiquer une intolérance au gluten...

Et quand on vieillit ?

Quand on prend de l'âge, l'émail des dents s'use, les dents sont moins hydratées et plus cassantes, les caries se développent plus vite, les gencives s'amincissent, les dents se déchaussent, la production de salive qui protège la bouche en la lubrifiant, diminue... On l'aura compris : la prévention est indispensable pour éviter d'éventuelles complications liées à une mauvaise santé buccodentaire. Prévention signifie trois brossages par jour, après chaque repas, de manière régulière et l'usage du fil dentaire. Sans oublier, une visite annuelle chez le dentiste. Nos bons conseils : soyez attentif aux signes de gin-

givite pendant ou en dehors du brossage, méfiez-vous de certains médicaments, comme les antidouleurs qui peuvent favoriser les mycoses buccales, du tabagisme et du stress, qui peuvent aggraver une parodontite. Attention évidemment au sucre qui provoque des caries, à tout âge malheureusement.

La sécheresse buccale, on en parle ?

Les personnes âgées se plaignent régulièrement de sécheresse buccale. Cette xérostomie survient de fait lors d'un dysfonctionnement des glandes salivaires, ce qui entraîne une diminution de la production de salive. Quelles sont les causes les plus fréquentes de sécheresse buccale ? Le vieillissement ? C'est peu probable ! La cause principale est la prise de médicaments qui ont des effets anticholinergiques, notamment le syndrome de la bouche sèche. Or, de nombreux médicaments prescrits aux seniors dans le traitement de la maladie de Parkinson, pour faire baisser l'hypertension artérielle (antihypertenseurs) ou encore pour traiter les troubles de l'anxiété (anxiolytiques) ont des effets indésirables anticholinergiques ! Méfiance donc, surtout si vous fumez, le tabagisme entraînant le plus souvent une diminution de la sécrétion salivaire.





La vitamine D

Un nutriment sous-estimé

La recherche a démontré que la vitamine D, un nutriment traditionnellement associé à la santé des os, **joue un rôle beaucoup plus important dans le corps humain que ce que l'on aurait pu imaginer.**

Malheureusement, il est surprenant de constater que le sang de nombreuses personnes ne contient pas assez de ce nutriment. Il n'y a pratiquement aucune cellule dans le corps qui puisse se passer de vitamine D. Tous les tissus de notre corps sont saturés de récepteurs spéciaux de vitamine D auxquels le nutriment se fixe. La présence massive de ces récepteurs nous permet de comprendre assez bien l'importance de cette vitamine pour notre santé et notre bien-être.

Pendant des décennies, il était courant d'administrer des gouttes de vitamine D aux bébés pour assurer un développement osseux sain, mais des études récentes ont démontré que ce nutriment est également nécessaire à une foule d'autres fonctions corporelles.

Soutien de nombreuses fonctions de santé

Par exemple, la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, ce qui est pertinent pour tout le monde. Elle contribue également à une fonction musculaire normale et peut même aider à prévenir les chutes à un âge avancé, un problème qui entraîne souvent des fractures osseuses. La vitamine D joue même un rôle dans la division

cellulaire, et elle contribue à maintenir des niveaux normaux de calcium dans le sang. La grande question est la suivante : en consommons-nous suffisamment ? Des études menées dans le monde entier indiquent que beaucoup de personnes, même dans les régions ensoleillées, présentent une carence en vitamine D. Cela est surprenant, si l'on considère que l'exposition au soleil est notre principale source de vitamine D.

Trop peu de soleil

Lorsque les rayons UVB frappent notre peau, nous synthétisons de la vitamine D, mais de nombreuses personnes passent trop de temps à l'intérieur (école, bureau, entrepôt, centre commercial) ou évitent le soleil en raison des campagnes de sensibilisation qui mettent en garde contre les effets néfastes de l'exposition au soleil. En conséquence, beaucoup d'entre nous ont un faible taux de vitamine D en circulation dans le sang. Pour aggraver les choses, la science a découvert que les recommandations précédentes en matière de vitamine D étaient trop faibles. Aujourd'hui, les scientifiques recommandent que le taux de vitamine D dans le sang se situe entre 20 et 30 ng/ml. Même en été, il est difficile d'atteindre le niveau minimum, et encore plus pendant la période sombre de l'hiver.

DE L'ÉNERGIE PENDANT DES PÉRIODES FATIGUANTES¹

instant
energy

fostprint PLUS

+ ginseng

tout en un!

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

NOUVELLE
FORMULE
PUISSANTE



PLUS D'INFORMATION



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

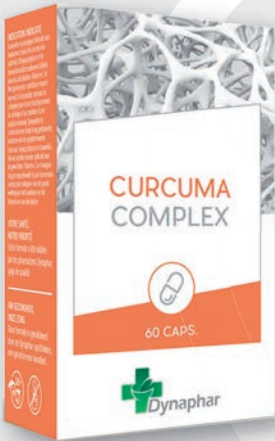

SoriaNatural[®]



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 € *

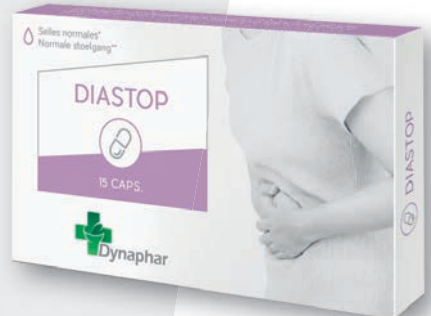


Digest,
10,90 € *

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
nourrissant,
5,95 € *

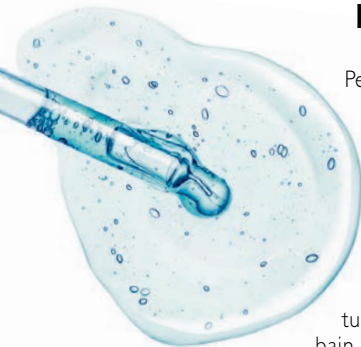


Thermomètre
digital, 7,99 € *

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

Sérums de vérité

Un cosmétique de plus dans la salle de bains ? **Peut-être mais celui-là représente un concentré de bienfaits, valable à tous les âges et tant pour les femmes que les hommes.**



Petit flacon mais maxiactifs ! C'est tout l'intérêt des sérums, ces formules riches en ingrédients qui offrent la majorité des réponses à nos besoins. Et ce, que ceux-ci soient ponctuels ou permanents : bain d'hydratation, lutte contre les rides et autres marques de vieillissement, manque de fermeté et d'éclat, actions détox et purifiantes, amélioration de l'acné et des imperfections, anti-rougeurs et soulagement des sensibilités...

Si vous estimez que vos crèmes de jour et de nuit accomplissent déjà ces tâches, vous n'avez que partiellement raison... Loin de remplacer ces cosmétiques, les sérums renforcent ou complètent leurs actions. Avec une concentration en actifs plus élevée que celle d'un soin classique, ils constituent plutôt un premier traitement qui prépare l'épiderme à la suite de votre routine quotidienne (crème de jour, maquillage ou nettoyage et crème de nuit).

Si faciles à utiliser

Les sérums sont également plus rapides à appliquer. Frais, très fluides (parfois liquides) et non gras, ils sont vite absorbés par l'épiderme afin d'agir illico en profondeur. Pourtant, ce ne serait pas un réflexe adéquat de les utiliser en solo (sauf pour la nuit) car ils sont dépourvus de filtres solaires. A quel moment les dégainer ? Lors des changements de saison ou

lorsque l'épiderme accuse une baisse de régime en souffrant de soucis spécifiques. Voire tous les jours pour certaines indications. Si vous craignez de vous emmêler les spatules, sachez que les sérums "revitalisants" s'utilisent en cure, les "anti-âge" ou "réparateurs" toute l'année et les "ciblés" (anti-taches, détox, teint terne, pores dilatés...) le temps de résoudre le problème.

Mâles admis

A quel âge commencer ce rituel ? Inutile d'attendre les



premières rides car la majorité des sérums possèdent un haut pouvoir hydratant. Ils sont nombreux à combattre les saboteurs de bonne mine, auxquels nous sommes tous soumis : la pollution, la fatigue, la malbouffe, le stress... C'est également l'un des soins les plus plébiscités par les hommes car ils sont légers et pénètrent rapidement sans laisser de sensation de gras. Même si certaines marques proposent des formules spécifiquement destinées à l'épiderme plus épais et aux problématiques particulières des mâles : matifier, estomper les feux du rasage...

Mariage heureux

Vous avez à la fois la peau Sahara et un teint brouillé ? Des ridules et des rougeurs ? Bonne nouvelle, il ne faut plus choisir entre vos pots de cosmétiques : pour les sérums, vous pouvez en combiner jusqu'à trois (et idéalement deux) différents. En commençant par celui dont vous avez davantage besoin à ce moment-là. Si vous hésitez, demandez malgré tout conseil à votre pharmacien car certains actifs ne forment pas toujours une combinaison heureuse ou risquent d'hypersensibiliser votre visage. Ou, en cas de doute, appliquez-en un le soir et l'autre le matin. Enfin, certaines formules agissent mieux la nuit quand le corps est en mode récupération. Vous frémissez devant le prix ?

Certes, les sérums sont plus chers car ce sont des concentrés d'actifs à la texture de rêve, nécessitant souvent une haute technologie. Mais ils ne s'appliquent qu'en micro-doses et donc le flacon dure plus longtemps...



L'ABC du bon geste

- Appliquez un sérum sur une peau parfaitement propre, nettoyée et séchée. Et toujours avant la crème de jour ou celle de nuit.
- Si ces soins sont disponibles en petits flacons à pompe ou avec une pipette compte-goutte, ce n'est pas un hasard. Cela permet de prélever aisément la quantité nécessaire du soin. Placez-la entre les paumes des mains et réchauffez le produit avant de l'appliquer. Faites-le pénétrer en massant doucement le visage, du centre vers les tempes. Pour un sérum anti-acné ou pores dilatés, vous pouvez, par exemple, vous limiter sur les zones à imperfections.
- Evitez le contour des yeux, où la peau est plus fine et plus réactive. Ou optez pour un sérum spécifiquement destiné à cette région et dès lors testé au niveau ophtalmologique.
- Si vous optez pour deux sérums, agissez l'un après l'autre mais sans les mélanger dans vos mains. Attendez que le premier ait pénétré dans l'épiderme avant de passer au second.
- Certains sérums sont à base d'eau et d'autres, à base d'huile. Appliquez toujours celui à base d'eau en premier.



La République dominicaine, une perle au cœur des Caraïbes



© Adobe Stock

Soleil, mer turquoise et hôtel All In au bord des plages paradisiaques font partie des atouts incontournables de l'île. **Mais bien d'autres attraits complètent ce beau tableau !** PAR VACANCESWEB.BE – JULIE DOCKSTERD

Santo Domingo, la capitale

Dans la capitale, Santo Domingo, les traces de Cristóbal Colón, alias Christophe Colomb, restent bien visibles. Dans le centre historique toujours appelé la zone coloniale, se trouve la Plaza Cristóbal Colón où trône la statue du héros avec à ses pieds l'image d'une reine locale taïno soumise. Sur cette même place, vous êtes directement dans l'am-

biance du pays avec cette fabrique de tabac où tout est encore fait à la main, dans un minuscule atelier. Mais quels effluves ! Le cigariériste expérimenté qui roule ses pièces devant nous produit en moyenne trois cents cigares par jour.

Ensuite, poussons la porte du Museo de Ámbar, musée de l'ambre, qui est situé à côté de la petite fabrique. Ici, il y a de l'ambre taillée, une résine fossilisée translucide qui



Santo Domingo.



L'Alcázar.



Samaná.

© Adobe Stock

© Adobe Stock

varie de nuances de brun ou de bleu. Dans les pierres les plus recherchées, il y a des fossiles miniatures incrustés qui en font sa richesse. Le larimar est également présenté, cette pierre bleue que l'on ne trouve qu'en République dominicaine est tout aussi jolie et peut être montée en bijoux.

Dans la Calle de Las Damas, qui est la plus ancienne rue pavée d'Amérique, les premières maisons en pierre d'Amérique ont vu le jour. Elles sont d'ailleurs toujours debout, y compris la maison où Hernán Cortés (Cortez) a préparé sa conquête du Mexique. Quant à Diego Colón, fils de Christophe Colomb, et entretemps devenu gouverneur de l'île, qui résidait dans cette rue, il fit venir d'Espagne pour son épouse, María de Toledo, une vingtaine de demoiselles de compagnie pour l'entourer. Ces fringantes dames se promenaient chaque jour avec María dans cette rue pavée qui garde encore le nom de "rue des Dames". La journée se termine à l'Alcázar de 1515, le palais de Diego Colón. Un intéressant musée notamment pour sa collection d'art de Christophe Colomb junior.

De Samaná à Cayo Leventado

Après la visite de Santo Domingo, direction la péninsule de Samaná au nord-est, à environ trois heures de la capitale. A l'arrivée, nous embarquons immédiatement sur un bateau au départ de Samaná pour rejoindre la toute petite île de Cayo Leventado et notre hôtel, le magnifique Bahia Principe. Comme tout est superbe ici, on dirait le paradis sur terre. Nous n'avons d'ailleurs jamais vu une telle plage, d'un blanc si pur. L'eau cristalline est chaude, dans un harmonieux mélange de couleurs : bleu, turquoise et vert. A la tombée de la nuit s'y ajoutent les reflets rouges du soleil. Paradisiaque. Le lendemain, une grande balade au choix, à pied ou à cheval, est au programme. Avec un petit groupe, nous partons à la recherche de la cascade située près du village d'El Limón. Pendant une heure, le circuit passe par des sentiers de montagne et des rivières. Un spectacle entre criques, jungle, ruisseaux et animaux étonnants est au rendez-vous. Petite halte dans un bar avant de se rapprocher de l'impressionnante cascade. Nos efforts seront récompensés par un petit plongeon bien mérité au pied de la chute d'eau.



© Adobe Stock

Repos et détente à Punta Cana

Pour terminer, c'est à l'est de l'île que vous découvrirez Punta Cana et ses plages bien connues qui ont fait depuis des années la réputation de la République dominicaine. C'est idéal après ce circuit que de terminer ses vacances ici, dans un des très beaux hôtels qui bordent les plages de sable blanc. Ici, l'Atlantique rejoint la mer des Caraïbes et le gouvernement dominicain l'a bien compris, l'endroit est fabuleux pour développer un tourisme à grande échelle. Tout le monde y trouvera son compte : de la famille nombreuse en quête de sensations fortes, aux amateurs de sports nautiques et plongée sous-marine, des couples amoureux à la recherche du paradis, aux gastronomes qui apprécient crustacés et divers plats de poissons, du golfeur au skipper... Bref le bonheur est souvent comme vous le voulez et dans une des formules alléchantes où le tout compris est la règle.

Les rochers de Los Haitises

Le voyage continue vers la ville de Sánchez, un rendez-vous de pêcheurs. C'est le point de départ des chaloupes qui s'en vont tôt le matin et qui s'en reviennent chargées de toutes sortes de poissons, de crevettes géantes et de crabes bleus. Ils vendent ensuite leurs prises aux hôtels et restaurants alentours. A bord d'un bateau, nous naviguons pendant une demi-heure le long des rochers de Los Haitises. Une centaine d'espèces d'oiseaux, dont de nombreux pélicans, vivent sur cette côte rocheuse et les petites îles toutes proches. Nous entrons dans une grotte située sous un immense rocher. Le spectacle des stalagmites et des stalactites est fascinant. Les racines des mangroves s'étendent bien au-dessus du niveau de l'eau. Et dans ces enchevêtrements, les jeunes poissons et coquillages trouvent un habitat sûr et tranquille pour grandir. Sur les murs de la grotte Cueva de la Linea, quelques dessins sont visibles, réalisés par des Taïnos, ethnies locales au XV^e siècle. Ce sont de simples, mais belles illustrations, qui figurent la vie des ancêtres. Une baleine soufflant par son évent et un oiseau avec un crabe dans son bec, des personnages à caractère humain, et même un enfant en colère. Le dessin le plus intrigant montre un personnage mi-homme mi-poisson. Et si c'était tout simplement le symbole de l'harmonie entre l'homme et l'animal au sein de cet espace naturel ?



Los Haitises, à l'intérieur du parc national.

© Adobe Stock

© Adobe Stock

Quelles plantes pour renforcer votre immunité



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

PROPOLIS est une substance résineuse recueillie par les abeilles sur des plantes, des bourgeons d'arbres et d'autres sources naturelles. Elle est utilisée depuis des milliers d'années pour ses propriétés fortifiantes. L'une des propriétés les plus remarquables de la propolis est son activité antibactérienne et antifongique. Il a été démontré qu'elle inhibe la croissance d'un large éventail de micro-organismes. La propolis est donc considérée comme un antibiotique naturel à large spectre d'action.

GELÉE ROYALE "ROYAL JELLY" est une substance nutritive produite par les abeilles mellifères pour nourrir leur reine. La gelée royale rétablit l'équilibre mental et hormonal, augmente la vitalité, stimule l'appétit, améliore les sensations de fatigue physique et mentale, régule les processus digestifs et métaboliques, renforce le système immunitaire et a des effets neuroprotecteurs.

L-THÉANINE est un acide aminé que l'on trouve dans les feuilles de thé, en particulier le thé vert. Il a été démontré que la L-théanine augmente les ondes cérébrales alpha, qui sont associées à un état de relaxation et de vigilance mentale. Cela peut contribuer à réduire l'anxiété et à améliorer le sentiment de calme et de détente. L-théanine améliore également l'attention et la concentration. De plus, des recherches ont démontré que la L-théanine peut aider à ralentir le déclin cognitif lié à l'âge en raison de ses effets neuroprotecteurs potentiels.

GINSENG Les principaux composants actifs du Panax ginseng sont les ginsénosides, dont il a été démontré qu'ils ont plusieurs effets bénéfiques, notamment des effets an-

ti-inflammatoires, antioxydants et anticancéreux. Les résultats des études cliniques montrent que le Panax ginseng peut améliorer la fonction psychologique, la fonction immunitaire et les conditions associées au diabète.

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

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

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

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

FORTÉ NIGHT **8^h**

Enfin, je fais
mes nuits⁽¹⁾ !

**MÉLATONINE
+ PLANTES**
Efficace
et sans
accoutumance

**AUSSI EN
GUMMIES**



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

2 recettes printanières

Tarte à la rhubarbe

4 PERSONNES
PRÉPA : 30 MN
CUISSON : 35 À 40 MN

INGRÉDIENTS

- 1 PÂTE FEUILLETÉE À DÉROULER
- 600 G DE RHUBARBE
- 1 ŒUF ENTIER + 2 JAUNES
- 15 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 3 C. À SOUPE DE POUDRE D'AMANDES
- 50 G DE SUCRE EN POUDRE
- 50 G DE CASSONADE

1. Pelez et coupez la rhubarbe en tronçons de 2 à 3 cm. Mettez-les dans un saladier avec le sucre en poudre. Mélangez et laissez macérer 1 heure au frais en mélangeant régulièrement.

2. Déroulez la pâte feuilletée et garnissez un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et de poids de cuisson. Réservez au frais pendant le préchauffage du four.

3. Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6). Lorsqu'il est chaud, enfournez le fond de tarte et laissez cuire 15 minutes. Pendant ce temps, fouettez l'œuf entier et les jaunes dans un saladier avec la crème liquide et la cassonade.

4. Retirez le fond de tarte du four, puis ôtez le papier et les poids. Saupoudrez de poudre d'amandes, puis versez la crème. Egouttez soigneusement la rhubarbe, puis déposez les tronçons debout dans la tarte en les serrant. Enfournez à nouveau et laissez cuire 20 à 25 minutes.



Riz de printemps au poulet et sésame

4 PERSONNES

PRÉPA : 30 MN

CUISSON : 40 MN

INGRÉDIENTS

- 300 G DE RIZ BLANC
- 2 BELLES ESCALOPES DE POULET
- 1 PETITE BOTTE D'ASPERGES VERTES
- 250 G DE HARICOTS VERTS
- 150 G DE PETITS POIS ÉCOSSÉS
- 150 G DE FÈVES PELÉES
- 50 G DE POUSSES D'ÉPINARDS
- 2 C. À SOUPE DE GRAINES DE SÉSAME
- 1/2 CITRON
- HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE



1. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet (10 minutes environ). Egouttez et réservez.

2. Nettoyez les asperges, puis coupez-les en tronçons. Equeutez les haricots verts. Portez à ébullition une grande casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les asperges et les haricots verts et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez les petits pois et les fèves. Prolongez la cuisson 5 minutes. Egouttez les légumes, puis plongez-les aussitôt dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Egouttez et réservez.

3. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Ajoutez les escalopes de poulet et faites-les dorer 5 minutes sur chaque face. Salez, poivrez, saupoudrez de graines de sésame, baissez le feu et prolongez la cuisson 10 minutes. A l'issue de la cuisson, coupez le poulet en dés.

4. Dressez le riz dans un plat creux. Ajoutez les légumes, les pousses d'épinards et le poulet. Arrosez d'un filet d'huile et d'un peu de jus de citron, donnez un tour de moulin à poivre, puis servez.

Vos promotions Dynaphar



Pharma Nord

La vitamine D est produite par la peau quand elle est exposée à suffisamment de rayons de soleil et on retrouve la vitamine D en apport limité dans l'alimentation. Cependant, l'exposition au soleil ainsi que l'apport par l'alimentation sont limités. La prise d'un complément de vitamine D est une solution simple pour toute la famille pour éviter ou combler une carence.

-30%

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



D-Pearls 3000 (120+40 caps)

20,96 € au lieu de 29,95 €

D-Pearls 1520 (100+20 caps)

13,96 € au lieu de 19,95 €



Exigez le meilleur pour vos articulations, muscles et tendons* !

Flexofytol FORTE est un produit belge et étudié scientifiquement, à base d'extraits exclusifs de curcuma, de boswellia serrata et de vitamine D pour contribuer à maintenir la souplesse de vos articulations.

* L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité des articulations et tendons. L'extrait de boswellia contribue à la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.

Flexofytol FORTE 84 comp.

40,95 € au lieu de 58,50 €

Flexofytol FORTE 28 comp.

15,33 € au lieu de 21,90 €

-30%



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



Baileul
LABORATOIRES

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

Mycose de l'ongle ? La solution Myconail, vernis à ongles médicamenteux actif sur un large spectre et facile d'utilisation. Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule.

23,80 €
au lieu de 34 €



Excilor® Traitement des Verrues Duo Power combine le meilleur de deux mondes : la cryothérapie et l'application d'un gel TCA pour un traitement efficace en seulement 5 jours. Pour des verrues sur les mains et les pieds.



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

-30%

20,93 €
au lieu de 29,90 €

Maîtriser son cholestérol avec des solutions naturelles



A côté des traitements synthétiques, des solutions naturelles existent pour maîtriser le cholestérol. Zoom sur quelques composants qui méritent toute notre attention.

L'OLIVE ET LA FEUILLE D'OLIVIER

L'olive contient de l'hydroxytyrosol, l'un des antioxydants naturels les plus puissants. Il permet de lutter contre l'oxydation du LDL (le mauvais cholestérol) et contre la formation de plaques grasses dans les artères, à l'origine de leur obstruction. La feuille d'olivier contient de l'oleuropéine dont l'efficacité est reconnue par de nombreuses études pour réguler la tension artérielle.

L'AMLA Cette groseille indienne est extrêmement riche en vitamine C et

couramment utilisée dans la tradition ayurvédique pour ses bienfaits au niveau du cholestérol, des triglycérides et de l'endothélium (la paroi des vaisseaux de l'organisme qui permet la fluidité sanguine). L'amla a la particularité d'agir sur l'élimination du cholestérol, tels les nouveaux traitements synthétiques sous forme d'injections qui restent encore peu accessibles (car chers et nécessitant des autorisations spéciales).

LA LEVURE ROUGE DE RIZ Il s'agit d'un champignon microscopique

cultivé sur le riz. Les nombreuses études dont elle a fait l'objet la considèrent comme la solution naturelle par excellence pour réduire le taux de cholestérol.

Ces composants naturels sont utilisés seuls ou en association pour profiter de la synergie de leurs principes actifs. Ils peuvent aussi renforcer un traitement classique qui ne permet pas d'atteindre le taux de cholestérol souhaité. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin !

→ CHUTE DE CHEVEUX ?

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

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

PRIX PUBLIC

60ml **14,00€**

PRIX PUBLIC

3 x 60 **33,90€**



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

Hygiène intime chez la femme

Les bons gestes

La zone intime de la femme est composée de tissus très sensibles.

Des mauvaises habitudes peuvent entraîner un déséquilibre de la flore protectrice des milieux vulvaire et vaginal.

Ces mauvaises habitudes peuvent être une mauvaise hygiène, un excès d'hygiène ou l'utilisation de produits inadaptés pouvant engendrer des irritations ou favoriser des infections. C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène intime au quotidien et utiliser un produit adapté.

Quels sont les bons gestes au quotidien ?

- Pratiquer maximum deux toilettes intimes quotidiennes le matin et le soir, l'excès d'hygiène pouvant entretenir les irritations.
- Bannir les douches vaginales. Même les douches à l'eau claire.
- Bien se rincer après la toilette intime.
- Se sécher soigneusement.
- Appliquer si besoin un soin apaisant.
- Éviter les produits antiseptiques et préférer les soins lavant doux sans savon.
- Se laver mains nues, le gant de toilette étant un véritable nid à microbes.
- Changer quotidiennement de sous-vêtements et préférer ceux en coton plutôt que les tissus synthétiques ou en soie.
- Changer régulièrement de protection périodique pendant les règles.

Et pour les sportives ?

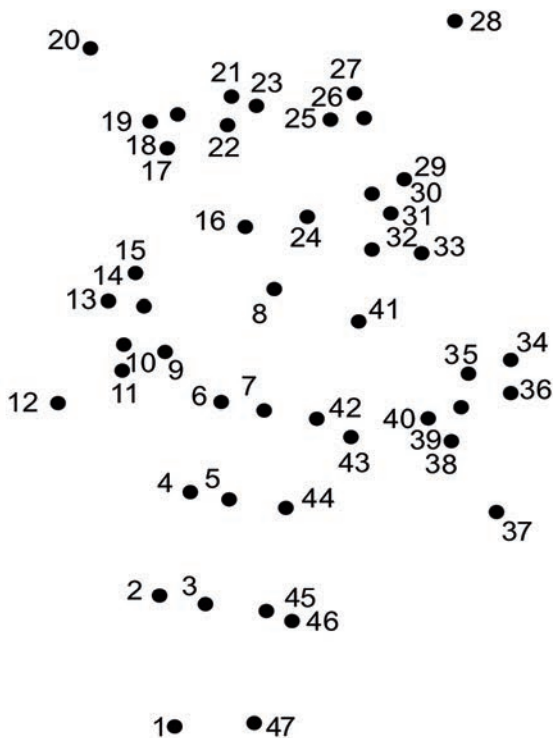
Pendant le sport, la transpiration et la macération au niveau des muqueuses sont susceptibles de provoquer ou d'aggraver les irritations et les démangeaisons surtout chez les femmes sujettes à des petits désagréments gynécologiques. Voici quelques conseils pour concilier activité sportive et confort de la zone intime :

- Après le sport, la douche ou l'utilisation de lingettes de toilette intime sont les seuls moyens pour stopper la macération, responsable de l'apparition de mycoses intimes, et calmer les irritations possibles causées par les frottements avec les vêtements.
- Éviter de porter des pantalons ou shorts trop serrés qui favorisent la transpiration et les frottements, sources d'irritations.
- Après un sport aquatique, l'eau de la piscine peut aggraver les démangeaisons et irritations chez les femmes à peau et muqueuses sensibles. Une fois sortie de l'eau, nous recommandons de porter le moins longtemps possible un maillot de bain mouillé. En effet, l'humidité du maillot de bain favorise le développement de mycoses intimes. Il est également important d'éliminer les traces de chlore et de produits désinfectants qui sont très irritants, en prenant une douche avec un soin lavant intime ou en utilisant des lingettes de toilette intime.



Point par point

Relie les points de 1 à 47 pour découvrir ce qui se cache derrière...



Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond au dessin...



Jeu des erreurs

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



Labyrinthe

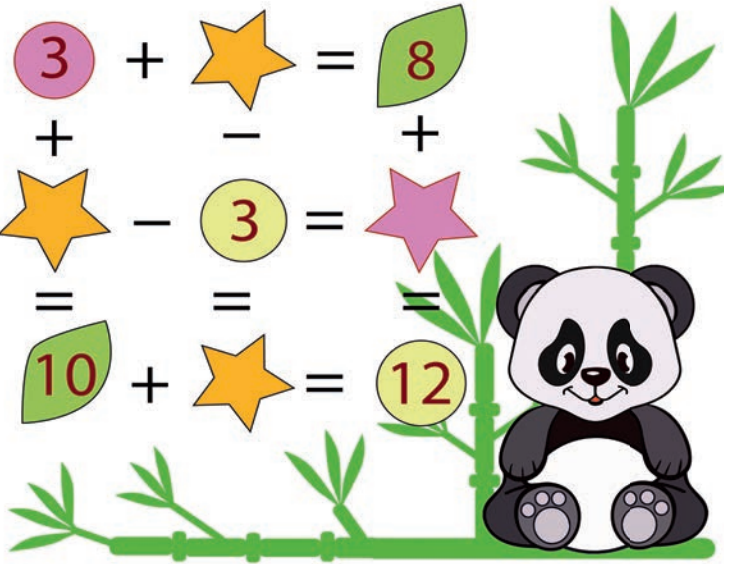
A qui appartient ces bébés ?
Trouve le bon chemin pour que la poule
et la cane retrouvent leurs petits...



Calcul









Concentre-toi et trouve les nombres manquants dans ces additions et soustractions...

$$\begin{array}{r}
 \textcircled{3} + \star = \textcircled{8} \\
 + \quad - \quad + \\
 \star - \textcircled{3} = \star \\
 = \quad = \quad = \\
 \textcircled{10} + \star = \textcircled{12}
 \end{array}$$



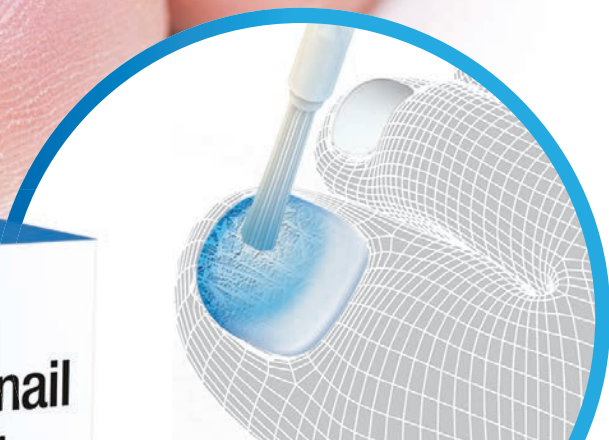
Sudoku party

Complète le sudoku. Tu ne peux utiliser que chaque symbole une fois par rangée, par colonne et 4 par 4 dans la grille.



Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS À ONGLE
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un
large spectre*

*Facile
d'utilisation*

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

D-Pearls* – Pour tous, toute l'année

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !



D-Pearls
– La nouvelle
référence en
vitamine D



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

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



Pharma Nord
Innovant pour la santé