N°01 - automne 2018

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

Letz be healthy

BEAUTÉ
VOS MAINS ET VOTRE PERSONNALITÉ

Alimentation, stress chronique et dépression

DOSSIER
VOTRE PHARMACIEN DE RÉFÉRENCE

SAISON GRIPPALE:
penser à la vaccination
...et ne pas oublier
le pneumocoque

LA MAUVE CRÉPUE:
votre alliée détox

B.SMILE
CHARBON

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:
- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et…
…à un prix abordable !!!

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

édito

A votre santé…

Voici sans doute la meilleure formule pour ouvrir la présentation de ce premier numéro de *Letz be healthy*, votre nouveau magazine dédié à la santé, offert par votre pharmacien.

Au rythme des saisons, *Letz be healthy* vous apportera des conseils beauté, des recettes santé élaborées avec des nutritionnistes, des idées loisirs, et bien d'autres rubriques encore. Prolongement du rôle de conseiller de votre pharmacien, c'est tout naturellement à votre pharmacien de référence qu'est consacré ce premier numéro.

Et parce qu'une bonne nouvelle ne vient jamais seule, nous vous invitons aussi à rejoindre notre page Facebook et à nous dire quels sujets vous aimeriez retrouver dans nos prochaines éditions. Nous serons attentifs à vos demandes comme votre pharmacien l'est pour votre santé… et en prime, nous aurons des cadeaux à vous offrir avec nos partenaires.

Toute l'équipe *Letz be healthy* vous souhaite une bonne lecture!

Dr Eric Mertens

@letzbehealthy.belgique

Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°10055526/0

Letz be healthy est imprimé sur du papier certifié issu de la gestion responsable des forêts.

Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés
Editeur responsable
Dr Eric Mertens
Tél. +352 27 86 01 87
drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

B.Mask

BLACK MASK

PEEL-OFF CHARBON

Le seul vrai **Black Mask** prêt à l'emploi disponible en pharmacie

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Le masque PEEL OFF au charbon est le plus complet et le plus efficace de sa catégorie de par la synergie des éléments qui le composent: le charbon, la gomme cellulose, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

sommaire

6 ..... **Zapping**

8 ..... **Beauté**
Que disent vos mains et vos ongles de votre personnalité ?

10 ..... **Phytothérapie**
La mauve crépue, votre alliée détox

12 ..... **Hiver et immunité**
12 Pourquoi sommes-nous si vulnérables aux infections?
14 Zinc: démontré depuis plus de dix ans

16 ..... **Recettes santé**
Hachis parmentier
Taboulé de quinoa rouge

18 ..... **Plus de 65 ans**
Saison grippale: penser à la vaccination...
...et ne pas oublier le pneumocoque

20 ..... **Dossier**
Votre pharmacien de référence: tout ce qu'il peut faire pour vous

26 ..... **Neuromédiateurs**
Liens entre alimentation, stress chronique et dépression

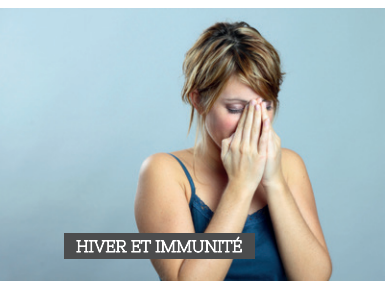
30 ..... **Psycho**
Plaisir versus bonheur !

32 ..... **Equilibre**
Les bons réflexes d'un sommeil réparateur

34 ..... **Evasion**
Baugé: une magnifique apothicairerie

36 ..... **Mots fléchés**

38 ..... **Coup de patte**


HIVER ET IMMUNITÉ

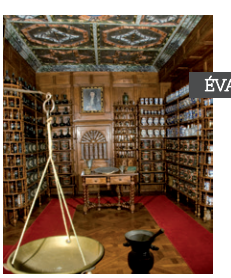
DOSSIER

ÉQUILIBRE

PHYTOTHÉRAPIE

RECETTES SANTÉ

NEUROMÉDIATEURS


ÉVASION

Besoin d'une pharmacie de garde ? Rendez-vous sur **www.pharmacie.be**

Un Belge sur trois prêt à reporter un rendez-vous chez le dentiste pour des raisons financières

C'est ce qui ressort du baromètre 2018 de l'assureur DKV, publié début octobre. L'étude dévoile également la relative méconnaissance des Belges quant aux frais couverts par la sécurité sociale ou leur mutuelle et par une assurance maladie complémentaire.

Parmi les personnes interrogées qui ont peur de se rendre chez le dentiste, les Wallons (81%) et les Bruxellois (80%) sont plus nombreux que les Flamands (70%) à songer à repousser une visite chez le dentiste pour éviter de devoir délier les cordons de leur bourse. Par tranche d'âge, ce sont les 35-44 ans les plus prompts (84%) à postposer un rendez-vous pour une question d'argent.

Sur l'échantillon de 1.001 personnes interrogées durant la première semaine de l'été, 19% se disent prêtes à faire passer leur budget de vacances avant leurs soins dentaires, en particulier les moins de 45 ans.

Les fêtes (mariage, anniversaire, etc.) passent également avant le dentiste pour 15% des répondants, tandis que l'achat de vêtements ou de meubles est une excuse pour 13% d'entre eux. L'électronique (12%) et les accessoires (10%) entrent également en ligne de compte.

Par ailleurs, la moitié des personnes interrogées qui ont souscrit à une assurance complémentaire soins dentaires l'ont fait pour obtenir de meilleurs remboursements. La tranquillité d'esprit (37%) et la nécessité (33%) d'une telle assurance arrivent en deuxième et troisième position. À l'inverse, ceux qui ne bénéficient pas d'une assurance soins dentaires expliquent leur choix par un coût jugé trop élevé (32%), parce qu'ils n'y avaient pas vraiment pensé (28%) ou parce qu'ils n'en ressentent pas le besoin (20%).

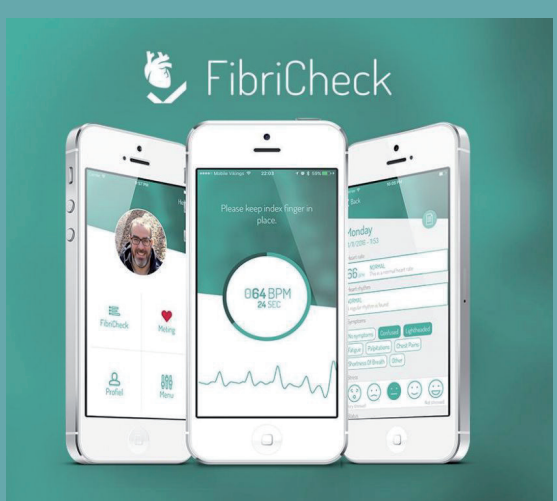
Letz be healthy vous encourage vivement à consulter votre dentiste au minimum une fois par an. ●

Source: Belga

FibriCheck: contrôlez votre rythme cardiaque du bout du doigt

Créé en 2014, l'application belge FibriCheck vous permet de contrôler votre rythme cardiaque, n'importe où et quand vous le voulez.
Facile, instantané, fiable, cette appli surveille et contrôle les arythmies cardiaques, notamment la fibrillation auriculaire. FibriCheck a reçu l'approbation pour le marché européen voici deux ans. Aujourd'hui, l'application belge vient de recevoir le feu vert de l'agence des médicaments américaine FDA. Le feu vert américain lui permet désormais de s'attaquer au vaste marché des USA. ●

Source: Belga



La Croix-Rouge **recherche des bénévoles** pour rendre visite aux **seniors isolés**

Partout en Belgique, la Croix-Rouge s'active pour améliorer les conditions de vie des personnes vulnérables. En complémentarité avec des partenaires locaux, les équipes de volontaires vont à la rencontre de toutes personnes qui souffrent de solitude en portant une attention particulière à nos aînés.
L'année passée, les bénévoles de ce projet baptisé «Hestia» (du nom de la déesse grecque du foyer) ont réalisé 12.696 visites auprès de 552 personnes isolées. Rien qu'à Bruxelles, la demande est tellement importante que les visites ont doublé de 2016 à 2017 ! Pour les 8 premiers mois de cette année 2018, 112 nouvelles demandes sont parvenues au service !
La Croix-Rouge recherche d'urgence des bénévoles de terrain ainsi que des bénévoles qui seraient responsables d'activités pour la province, qui soutiendraient et encadreraient les visites.
Intéressé(e) ? Appelez gratuitement le 105 pour obtenir de plus amples renseignements.
Pour consulter les différentes activités de bénévolat de la Croix-Rouge: https://www.croix-rouge.be ●

Journées mondiales: **l'occasion d'y penser**

Chaque année, comme la rentrée des classes, c'est le retour des journées mondiales.
Les Nations Unies en célèbrent plus de 140 sur l'année. Dont quelques-unes en rapport avec la santé. En voici deux importantes au programme des prochaines semaines...

14 novembre

Journée mondiale du diabète

Entre 1980 et 2014, le nombre de personnes souffrant de diabète a pratiquement quadruplé dans le monde, passant de 108 millions à 422 millions de personnes touchées, tandis que la prévalence chez les adultes a doublé pour atteindre 8,5%. Depuis 10 ans, la prévalence du diabète a augmenté plus rapidement dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

1er décembre

Journée mondiale de lutte contre le sida

«Le monde est en bonne voie pour atteindre l'objectif de mettre fin à l'épidémie de sida d'ici à 2030. [...] En cette Journée mondiale de lutte contre le sida, je lance un appel pour que nous nous engagions une nouvelle fois à terminer ce que nous avons commencé et à faire de l'épidémie de sida une chose du passé.»
António Guterres, Secrétaire général de l'ONU ●

Source: ONU

Saviez-vous que...

De 40 à 80% des Belges seraient carencés en vitamine D. Et cette carence se manifeste plus encore pendant l'hiver, faute d'exposition au soleil.

Parmi les facteurs de risque les plus courants, citons
- Une forte pigmentation de la peau
- Le port de vêtements couvrants
- Un âge avancé
- Un manque d'activités en plein air
- Une protection solaire excessive
- Une alimentation non équilibrée
- Certaines maladies, certains traitements ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Que disent vos mains et vos ongles **de votre personnalité ?**

Les mains sont sollicitées en permanence, au quotidien, que l'on s'habille, que l'on ouvre une porte, donne la… main, pianote sur un clavier ou que l'on plante un rosier ! Les mains, le reflet de notre personnalité ! Oui mais voilà, toutes les femmes rêvent d'être féminines jusqu'au bout des ongles, sans pour autant toujours trouver le temps d'avoir recours à la french manucure ! Et si, pour sublimer mains et ongles, on optait tout simplement pour une routine beauté à base de soins dermo-cosmétiques vendus en pharmacie ?

Servane Calmant

Symbole de féminité, les mains sont également la partie du corps la plus exposée à l'eau, au froid, aux rayons du soleil (qui pense à se protéger les mains des UV ?), à la pollution, aux détergents. Face à ces agressions du quotidien, les mains ont tendance à devenir rapidement sèches, à vieillir prématurément, à développer dès 40 ans une hyperpigmentation, c'est à dire une surproduction de mélanine qui entraîne l'apparition de taches brunes communément appelées taches de vieillesse. Quant aux ongles, que vous les aimiez (mais pas au point de les ronger !) nus ou colorés (elle est loin l'époque où le vernis était synonyme d'oisiveté), ils requièrent également une réelle attention. Des ongles rongés, cassés ou mous, du vernis griffé ou écaillé, non merci ! Certes le vernis semi-permanent est séduisant mais les produits chimiques fragilisent les ongles. Pensez à les préserver en les laissant se reposer et respirer au moins un mois après trois poses successives de vernis.

Petit tour d'horizon des dermo-cosmétiques vendus en pharmacie qui vous aideront à soigner mains et ongles.

Mains fort abîmées, gercées et sur-sollicitées

Les laboratoires La Roche-Posay proposent Cicaplast mains, une crème réparatrice qui va apaiser, protéger et restaurer la barrière cutanée des mains abîmées par les agressions domestiques et professionnelles. Dans sa gamme Atoderm à destination des peaux très sèches et irritées, Bioderma propose un soin, véritable gant régénérant et nutritif qui va soulager les mains sujettes à des sécheresses irritatives, gerçures, craquelures…

Une nouveauté from USA !

CeraVe, la marque américaine culte de soins pour la peau, a débarqué en septembre dans nos pharmacies. A découvrir: *Reparative Hand Cream*, une formule non grasse qui hydrate les mains sèches et craquelées et aide à restaurer la barrière protectrice de la peau.

Mains sèches et légèrement abîmées

Les agressions du quotidien (le froid, le soleil, l'eau, le chauffage…) mettent à mal le film hydrolipidique qui recouvre la peau des mains. En conséquence, les mains deviennent sèches et s'abiment. On vous conseille de choisir des crèmes hydratantes évidemment, mais qui ne sont pas trop grasses afin de pouvoir reprendre immédiatement votre activité. Profitez-en également pour masser vos mains par petits mouvements circulaires, ça facilite la pénétration du produit et ça fait un bien fou ! Et tant qu'à faire: choisissez des produits qui ont plusieurs atouts dans leur tube, qui traitent les mains et les ongles, qui préviennent, réparent et protègent. C'est le cas de la marque Jowae qui propose un 2-en-1, une crème nourrissante mains & ongles à l'huile de camélia qui va nourrir, réparer et protéger la peau des mains et les ongles. Vichy propose un soin complet qui va nourrir la peau des mains et renforcer les ongles. Bio Beauté by Nuxe propose trois crèmes de beauté mains & ongles à l'extrait de cédrat de Corse bio et à l'huile d'argan bio, avec une palette de trois parfums irrésistibles: néroli et fleur d'oranger, jardin aromatique et lait de figue. L'extrait de figue figure également au cœur du Baume mains & ongles nourrissant et délassant de Roger & Gallet. Rêve de Miel chez Nuxe vante quant à lui les bienfaits du miel et de la vitamine E. Le miel que l'on retrouve comme ingrédient phare de Bee Nature: à la fois nourrissant, cicatrisant, adoucissant, hydratant et antioxydant, le miel est utilisé depuis l'Antiquité pour embellir la peau et soigner les blessures. Louis Widmer invite également à tester une excellente crème des mains, un soin intensif régénérant enrichi à l'huile d'argan, un antioxydant puissant qui prévient le vieillissement cutané. ●

Spécial ongles

- C'est un classique, incontournable: l'huile de ricin, chez Pranarom notamment, qui permet de redonner force et vitalité aux ongles cassants et fragiles ! On like.
- Des ongles sains et brillants ? Pas toujours simple au quotidien ! Aromaderm chez Pranarom propose une lotion Ongles jaunis, aux huiles essentielles certifiées bio, qui assainit les ongles, les rend plus forts et moins cassants.
- Choisissez un vernis qui contient du silicium pour fortifier les ongles. Notamment chez La Roche-Posay qui soutient le mois du cancer, octobre, en proposant un nouveau vernis bleu en édition limitée – pour chaque Toleriane Silicium bleu vendu, 1 euro sera reversé à la Fondation contre le Cancer.

PHYTOTHÉRAPIE

La mauve crépue, votre alliée **détox**

Enfin disponible en Belgique, la mauve crépue, ou mauve frisée, est un draineur permettant d'éliminer en profondeur les toxines. Utilisée en médecine traditionnelle chinoise depuis des millénaires pour ses propriétés dépuratives, la mauve crépue - récoltée en Californie - est proposée sous forme de tisanes, disponibles en pharmacie.

Dr R. Dehesbaye

Après les excès de l'été et des vacances, il est temps de régénérer notre organisme en nous débarrassant de toutes les toxines accumulées. Une nouvelle arme au quotidien, enfin disponible en Belgique sous le nom de B.Slim, peut nous aider à faire ce grand nettoyage: la mauve crépue, ou mauve frisée. En latin *Malva verticellata.*
Cette herbacée est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, ainsi qu'en Indochine et au Tibet, depuis plus de deux millénaires. Mincir sans frustration, retrouver le sourire au fil des jours et redécouvrir le plaisir d'évoluer dans la légèreté, c'est ce que promet la tisane B.Slim. Ses bienfaits s'axent sur 3 actions principales, la détox, le ventre plat et l'aide au transit. Longtemps oubliée, l'utilisation en médecine de cette plante médicinale remonte à plus de deux mille cinq cent ans.

Vendue depuis 2003 en France

Plus de 100.000 boîtes de la tisane B.Slim sont vendues chaque année en France, et l'année dernière c'est donc un total de plus de 2 millions de boîtes qui oint été vendues dans quelque 1200 pharmacies. La clé de ce succès: des patientes satisfaites: 90% des boîtes sont vendues à des clientes fidélisées depuis des années.

Californienne

Importée de Californie, la mauve frisée est célèbre pour ses propriétés dépuratives. Son effet «ventre plat» est visible dès la première utilisation. Elle n'engendre aucune contrainte puisqu'il suffit de la boire en infusion du soir, environ une heure et demi après le dîner.
Son action drainante élimine les toxines de l'organisme, et apporte un effet laxatif. Il est recommandé de l'utiliser en cure de 30 jours pour des résultats exceptionnels.
Aux Etats-Unis, la plante est commercialisée depuis de nombreuses années sous forme de tisanes pour ses vertus amincissantes et vantée pour la perte de poids, le remodelage des formes et l'amélioration de la qualité de la peau. En Asie, ses feuilles agrémentent les plats.
Ses principales propriétés sont calmantes, anti-inflammatoires, laxatives, diurétiques, dépuratives, émollientes... A ne pas confondre avec la mauve, sa cousine plus commune ou *Malva sylvestris*, utilisée pour la constipation.

Dépuratif

La mauve crépue agit comme un dépuratif qui va éliminer les toxines au niveau du foie, des reins, des intestins. Elle détoxique le foie et la rate dès le début de la cure.
D'autre part, grâce à sa capacité à humidifier les intestins, elle favorise l'élimination des toxines emmagasinées dans l'ensemble du tube digestif. Le trop plein de lipides saturés va être expulsé dans les selles.
En réduisant la rétention d'eau dans les tissus et en délogeant les graisses résiduelles, elle peut faire perdre quelques kilos dès les 15 premiers jours.

Comment l'utiliser ?

La mauve crépue s'utilise sous forme de tisane en cure de trente jours, à raison d'une tasse tous les soirs après le repas. De saveur douce au léger goût de noix, la tisane ne

Saviez-vous que...

Le maître LI SE-ZHEN (1518-1593), maître en herboristerie fut l'un des premiers à coucher dans ses mémoires «*Origine et catégorie des herbes*» les propriétés de la mauve frisée, et sa capacité à **«éliminer les excès du corps».**
En 1984, le Dr Frixel, professeur à Harvard et considéré comme le meilleur spécialiste mondial des malvacées «*mauves*», a remis en évidence les capacités étonnantes de la mauve frisée dans le domaine de l'élimination des toxines, de la déconstipation et de l'amincissement.
La mauve frisée de B.Slim doit être cultivée pendant 7 ans avant que l'on puisse récolter la plante, qui à ce point de maturité, libère tous ses actifs. Seulement 5% de la plante - une partie dont le secret est jalousement gardé - est destiné à la consommation. Au regard de la déperdition en matière première (95%), la Mauve Frisée, reste rare et par conséquence relativement onéreuse.

nécessite pas d'ajout de sucre. Laisser simplement infuser un sachet dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Comme la plupart des draineurs, la tisane peut entraîner quelques petits désagréments au début de la cure. C'est pourquoi, les trois premiers jours, il est conseillé de ne pas laisser infuser plus de 5 minutes, le temps que le corps s'habitue aux effets. Vu son action dépurative, la mauve crépue est contre-indiquée en cas de grossesse, d'insuffisance rénale et de diarrhées. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

La gamme
Les Potions de Grand-mère

B. NATURE **assainissant d'air**

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

@DietWorld.by.AWT

HIVER ET IMMUNITÉ

Pourquoi sommes-nous **si vulnérables** aux infections?

Nous sommes porteurs de germes et chaque jour en contact avec de nombreux autres. Nous ne succombons pas pour cela sans cesse à des infections. Nous avons des défenses, en particulier les globules blancs et les anticorps. En dehors de quelques situations rares, notre organisme est capable de s'opposer à l'agression. Pourtant, parfois nous résistons mal. Sus aux trois grands coupables!

Pierre Van Vlodorp

1. Nous sommes fatigués

L'énergie est le «nerf de la guerre». Les globules blancs comme les anticorps, pour se multiplier et être efficaces, ont besoin d'énergie. Si les réserves en énergie sont basses, nous sommes vulnérabilisés.

La première ligne de défense est de cultiver la vitalité au jour le jour et apprendre à la maintenir à un niveau optimal.

Recharger son énergie par LE complément énergétique et anti-stress: le magnésium

La plupart des personnes qui essayent de prendre un complément alimentaire de magnésium pendant quelques temps rapportent toujours des sensations très nettes: moins de stress, un meilleur sommeil, une meilleure concentration, un meilleur souffle, un système immunitaire plus vigoureux.

Si ces résultats sont si communs c'est parce que les déficits en magnésium sont tout aussi communs ! Ce n'est pas un hasard si le magnésium est le complément alimentaire le plus prescrit par les médecins.

Répartition des calories et qualité du sommeil

Un gros repas sature les circuits des mitochondries (nos centrales énergétiques), ce qui réduit leur capacité efficacité et augmente les fuites radicalaires.

Un petit déjeuner copieux et protéiné, un repas de midi équilibré en protéines et glucides (riche en végétaux), un goûter composé de fruits, oléagineux et chocolat noir (min 70%) et un souper léger à prédominance glucidique (riche en végétaux et végétarien) favorisent à la fois un meilleur rendement mitochondrial, une disponibilité d'énergie pour les activités de la journée et un métabolisme ralenti pendant la nuit, période de récupération, de réparation et de maintenance, y compris immunitaire.

2. Nous manquons de certains outils indispensables au bon fonctionnement de nos défenses

Quelques nutriments clés nécessaires à la production des armes anti-virales et anti-bactériennes comme le zinc ou les vitamines B, ou à leur efficacité comme les antioxydants (vitamines C, E, bêta-carotène…) ne sont pas en quantité suffisante dans notre organisme. De quoi manquons-nous pour donner les réponses efficaces aux attaques ? Comment apporter aux défenses anti-infectieuses les armes dont elles ont besoin?

> La Glutamine
Des muscles contre les infections

L'activité sportive régulière est au moins aussi importante que l'alimentation pour améliorer les défenses immunitaires. Cela s'explique principalement par le fait que l'exercice régulier contribue à conserver une bonne masse musculaire, fondamentale pour se défendre contre les virus ou les bactéries et même les cancers. En effet, pour fonctionner normalement, nos globules blancs, qui assurent nos défenses, ont besoin de glutamine, un acide aminé qu'on retrouve en abondance dans les aliments riches en protéines et dans nos muscles. En effet c'est la glutamine qui est le carburant privilégié des lymphocytes. En cas d'attaque virale, les globules blancs se multiplient et la demande en glutamine augmente.

> Le Zinc
Le catalyseur clé de la synthèse des anticorps et de la multiplication des globules blancs

Les anticorps sont des protéines utilisées par notre organisme pour détruire les bactéries et les virus. Or, les anticorps ne peuvent donc pas être fabriqués dans les quantités nécessaires si l'on manque de zinc (cela est déjà vrai au moment de la vaccination).

En pratique…

…il y a tellement de bons conseils que nous pouvons mettre en oeuvre

- Eviter les toxiques (tabac, cuisson agressive, environnement…).
- Prendre 3 repas équilibrés et variés avec une dominante végétale.
- Manger des poissons gras 3x/semaine: maquereaux, sardines, saumons sauvages…
- Eviter les excès d'acides gras saturés (viande grasse, fromage, beurre) et trans (margarine, produits industriels).
- Éviter le sucre rapide et consommer des sucres lents: céréales semi-complètes (riz basmati, quinoa, sarrasin, millet…) et les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches…).
- Favoriser les amandes et les noix avec des fruits frais comme collation.
- Cuisiner à l'huile d'olive sans jamais la faire fumer.
- Assaisonner les légumes cuits ou crus et les céréales avec de l'huile de colza (oméga-3).
- Utiliser quotidiennement les épices suivantes: curcuma – gingembre – clou de girofle.
- Apprendre à apprécier le thé vert, les infusions.
- Choisir ses fruits et légumes, riches en vitamine (kiwi, cassis, agrumes bio…), en caroténoïdes (carotte, brocoli, tomates, mangue, pêche, abricot, sauce tomate…).
- Découvrir les légumes lactofermentés (choucroute…).
- Prendre de la vitamine D d'octobre à mars.
- Augmenter votre masse musculaire (carburant de l'immunité) par une activité physique.

Ce minéral se retrouve en abondance dans les viandes, les fruits de mer, les poissons, mais il est le plus mal absorbé de tous les minéraux.

Et cette difficulté d'absorption s'aggrave avec l'âge. Les personnes les plus susceptibles de manquer de zinc sont les personnes âgées.

> La vitamine D
Plus il y a de vitamine D dans votre corps, plus il fabrique des antibiotiques naturels

Le rhume, la grippe, les pneumonies frappent plus souvent en hiver quand les taux de vitamine D sont les plus bas. Cette vitamine est en effet produite majoritairement lors de l'exposition au soleil. En hiver, il faudrait prendre une complémentation pour atteindre un taux plasmatique de la vitamine D autour de 50 à 60 ng/ml (à voir avec votre médecin).

> La vitamine C

Elle joue de multiples rôles dans l'immunité et aide à recycler le glutathion, le détonateur des globules blancs. Elle contribue à la synthèse des anticorps.
Au bout de 24 h de rhume, le taux leucocytaire de vitamine C est fortement diminué.
Les globules blancs brûlent leurs cartouches, d'où l'intérêt de les recharger en continu.

En pratique, augmenter sa consommation de fruits et légumes frais, riches en vitamine C: kiwi, cassis, papaye, agrumes bio....

> Thé vert et autres polyphénols

Le thé vert agit comme un antiviral. Par ailleurs les catéchines de thé vert sont puissamment anti-inflammatoires, ce qui protège les globules blancs et les tissus infectés. Les tanins freinent l'absorption du fer, réduisant l'accès de ce facteur de croissance majeur pour les virus, les bactéries, les levures et les parasites.

3. *Nous consommons trop d'aliments qui profitent aux agents infectieux*

Par exemple, les acides saturés du beurre, des fromages, des fritures, permettent aux virus et aux bactéries de se forger des membranes inoxydables, inattaquables par les substances corrosives sécrétées par les globules blancs pour les détruire. Ou nous consommons trop de fer, provenant principalement de la viande. Or, le fer est utilisé par les agents infectieux comme facteurs de croissance. Néanmoins, il ne faut pas non plus en manquer, ce qui est aussi une cause de moindre résistance. S'ajoutent à ces excès de nutriments défavorables, les polluants présents dans les aliments, les boissons, mais aussi l'air, les vêtements, les cosmétiques, etc... autant de toxiques aux effets négatifs pour nos défenses anti-infectieuses. ●

HIVER ET IMMUNITÉ

Zinc: démontré depuis plus de dix ans

Le zinc, l'un des oligo-éléments les plus abondants dans l'organisme humain, est présent dans l'alimentation (crustacés, céréales complètes, viande, foie, oeufs), mais les personnes âgées s'alimentent souvent trop peu. Pour cette raison, une supplémentation peut se révéler tout à fait utile.

Dr R. Dehesbaye

Des scientifiques américains ont pu démontrer qu'avec un apport en zinc chez les personnes âgées en maison de retraite, le taux de mortalité – toutes causes confondues – a été réduit de ...39% ! Le nombre de pneumonies contractées ainsi que la durée de celles-ci ont diminué et la prise d'antibiotiques a pu être réduite également, tant en nombre qu'en durée.

L'étude qui s'est déroulée sur une période de 12 mois a porté sur la corrélation entre les niveaux de zinc et la survenance de pathologies chez un groupe d'hommes et de femmes d'un âge moyen de 84,5 ans. Les sujets ont reçu une supplémentation en zinc et quelques autres micronutriments.

Avec un apport en zinc chez les personnes âgées en maison de retraite, le taux de mortalité a été réduit de 39%.

Se préparer au vaccin contre la grippe pour augmenter encore son efficacité !

Mieux: une étude française rigoureuse menée en double-aveugle et contrôlée par placebo, a été réalisée pendant deux ans, sur 725 personnes âgées de 65 ans ou plus, placées en institution, et recrutées dans 25 centres gériatriques différents à travers la France.

Les chercheurs ont observé que les personnes des groupes prenant un complément de sélénium et de zinc produisent plus d'anticorps après avoir été vaccinées contre la grippe (leur réponse immunitaire était meilleure) et que les cas d'infections respiratoires ont été bien moins nombreux.

Le sélénium et le zinc: des substances importantes

Le sélénium et le zinc jouent un rôle important dans les défenses primaires de l'organisme contre les virus et les infections. Le système immunitaire a besoin de ces deux minéraux pour fonctionner de manière optimale.

Les scientifiques ont démontré que le zinc réduit la durée du simple refroidissement et que le sélénium renforce le système immunitaire et réduit les risques d'infections.

Un complément alimentaire tel que SELENIUM+ZINC (Pharma Nord), contient du gluconate de zinc et du sélénium, organiquement liés et hautement biodisponibles (comme la levure de sélénium organique standardisée), et des vitamines A, B6, C et E. ●

D-Pearls
- La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

- **Vitamine D3 naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale**
- **Facile à avaler ou à mâcher**
- **1 petite mini-perle ou - 5 gouttes par jour**

D-Pearls
- La nouvelle référence en vitamine D

BE_D-Pearls_AD_LeSoleilHealthy_FR_105x250_1018

D-Pearls
- Pour tous, toute l'année

Boîte GRATUITE ?
Participez à notre quizz:
www.pharmanord.be/fr/quiz-d4
et tentez votre chance.
Offre valable jusque **03/2019**.

Pharma Nord
Innovant pour la santé
disponible en pharmacie
www.pharmanord.be/fr

Hachis **parmentier**

Pour 6 personnes

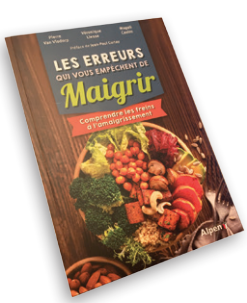
Ingrédients:

- 250 g de patates douces (en gros cubes)
- 250 g de carottes (en dés)
- 100 g de lentilles corail (bien rincées)
- 500 g de boeuf maigre haché
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 grosses poignées d'épinards
- curry, curcuma, gingembre, paprika
- huile d'olive
- (chapelure aux 3 céréales: quinoa, riz et sarrasin)

Préparation:

- Cuire à la vapeur les carottes et patates douces jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Cuire les lentilles dans de l'eau bouillante.
- Faire revenir les épices dans un filet d'huile d'olive et y faire fondre l'oignon émincé.
- Ajouter la viande.
- Ajouter les tomates, les épinards, mélanger et laisser mijoter encore quelques minutes. Réassaisonner si besoin.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mixer au blender, les patates, les carottes et les lentilles corail avec éventuellement un peu d'eau de cuisson pour obtenir une purée.
- Verser le mélange carné dans le fond d'un plat à gratin et verser la purée de patates douces par-dessus.
- Lisser à l'aide d'une spatule.
- Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de chapelure.
- Faire colorer sous le grill durant quelques minutes.

Astuce: si votre cuisson vapeur se fait dans une casserole avec un panier, vous pouvez utiliser l'eau de cuisson pour cuire vos lentilles. ●



Vous pouvez retrouver cette recette, et d'autres, dans l'ouvrage *Les erreurs qui vous empêchent de maigrir*, publié aux éditions Alpen (www.alpen.mc), et rédigé par Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse et Magali Castro, professionnels de la nutrition.

Taboulé de quinoa rouge

Ingrédients:

- Quinoa rouge (compter 30 à 40 g sec/pers.)
- 1 filet d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- votre mélange curcuma – gingembre - curry
- 4 herbes aromatiques au choix (pas de salade): coriandre, ciboulette, persil plat, menthe fraîche, citronnelle, basilic, sauge, aneth...

Préparation:

- Rincer abondamment le quinoa et le faire tremper si possible 2 heures.
- Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 à 15 minutes. Le quinoa rouge reste assez ferme; il est prêt lorsque sa petite queue blanche se détache.
- Laisser refroidir.
- Mélanger le quinoa refroidi avec les herbes hachées, l'huile d'olive, le mélange d'épices et le jus de citron.

Préparation:

- Le nombre d'herbes différentes peut aller jusque 10, mais les saveurs propres à chacune ne seront plus perceptibles. Il est préférable dès lors de se limiter à 4, voire 6 grand maximum. ●

FATIGUÉ ?

Bio-Q10 / BioActive Q10*
la solution sans stimulant !

* Combiné à la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal

Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented Formula

Pour le maintien d'une

BONNE PRODUCTION D'ENERGIE

pour réduire la fatigue.

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

Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 et vitamine C

- le mieux documenté
- pour une bonne production d'énergie
- pour réduire la fatigue

Disponible chez votre pharmacien. Conditionnements promotionnels disponibles jusqu'à épuisement des stocks.

Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be/fr

BE_Q10_Ad_LetsBeHealthy_FR_101x267_1018

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-q3 et tentez votre chance. Offre valable jusque 03/2019

Saison grippale: penser à la vaccination… …et ne pas oublier le pneumocoque

Etre et rester en bonne santé est une des préoccupations majeures des séniors… comme des plus jeunes. Et comme le rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé, la vaccination des adultes est essentielle au maintien de la santé et permet de rester actif dans la société.

Dr Eric Mertens

La vaccination permet de réduire considérablement le risque d'infection des poumons chez les personnes âgées de plus de 65 ans, tant chez les adultes en bonne santé que chez les patients atteints d'autres maladies, augmentant le risque de développer une infection. Dans cet esprit, on ne rappellera jamais assez l'importance pour les plus de 65 ans et les autres groupes à risque de ne pas négliger la vaccination contre la grippe saisonnière.

Mieux vaut prévenir que guérir

La grippe n'est certainement pas une infection bénigne. Très contagieuse, elle fait chaque année des centaines de victimes en Belgique, qui décèdent des suites de complications qui y sont liées. Se faire vacciner est le meilleur moyen de s'en protéger, de freiner sa transmission au sein de la population et de réduire ainsi le nombre de malades, d'hospitalisations et de décès.

Important pour les groupes cibles

Se faire vacciner est simple et peu coûteux. Tout le monde peut le faire, mais c'est surtout important pour les personnes âgées ou les malades chroniques, qui sont les plus à risque de développer des complications graves. Pour les personnes faisant partie des groupes cibles de la vaccination, celle-ci est même gratuite ; le vaccin est remboursé en partie par les autorités et en partie par la mutuelle.

Pneumonie à pneumocoque: parlez-en à votre médecin !

La pneumonie à pneumocoque peut être grave pour la santé. En effet, le pneumocoque, l'agent pathogène isolé le plus fréquemment à l'origine d'une pneumonie, est la principale cause de décès évitable par la vaccination, dans le monde ainsi qu'en Europe.

Le risque d'une pneumonie à pneumocoque s'accroît avec l'âge, parce que le système immunitaire s'affaiblit. Mais chacun peut contracter la maladie, y compris les per-

sonnes qui ont un mode de vie sain. Les risques de contracter une grippe et une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les conséquences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies. ●

On peut mieux faire !

Malgré le fait que certains vaccins – comme celui contre la grippe et la pneumonie à pneumocoque – sont recommandés pour les personnes âgées, les taux de vaccination sont encore beaucoup trop faibles.

Ceci peut s'expliquer par une faible prise de conscience des risques de maladie, une méconnaissance de la disponibilité des vaccins et de leur coût. Ainsi, quand on parle de vaccins, la plupart des personnes pensent aux enfants ou aux voyages. Et quand on parle de pneumonie à pneumocoque, on pense encore que la maladie ne peut pas être évitée et pourra être traitée par des antibiotiques. Mais la résistance aux antibiotiques augmente et devient une préoccupation mondiale majeure; c'est également le cas des antibiotiques agissant contre les bactéries à l'origine de la pneumonie à pneumocoque. ●

Grippe et pneumocoque: qui vacciner?

Toutes les personnes à risque devraient se faire vacciner à partir de la mi-octobre contre la **grippe saisonnière:** personnes âgées de 65 ans et plus, malades chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires, pulmonaires...), femmes enceintes (qui sont au 2e ou 3e trimestre de leur grossesse durant la saison grippale). Et évidemment les professionnels de la santé, comme votre médecin et votre pharmacien. Voilà pourquoi votre pharmacien donne le bon exemple.

Quant à la **pneumonie à pneumocoque**, les groupes cibles se recoupent largement, c'est pourquoi il est important de sensibiliser en même temps les patients âgés ou fragilisés à l'importance de se protéger contre les infections à pneumocoque. Tout comme le virus de la grippe, le pneumocoque est une bactérie qui peut se révéler très agressive et provoquer des infections graves (notamment la pneumonie), dont les complications peuvent être fatales. La plupart des mutuelles offrent d'ailleurs un remboursement partiel du vaccin.

DOSSIER

Votre pharmacien de référence: tout ce qu'il peut faire pour vous

À l'image du médecin de famille responsable du Dossier Médical Global de ses patients, la fonction de pharmacien de référence a été créée à l'automne dernier. Depuis, plus de 600.000 Belges ont déjà choisi un pharmacien de référence. Celui-ci accompagne de manière proactive ses patients atteints de maladie chronique dans leur traitement médicamenteux. Et beaucoup plus encore.

La mission essentielle du pharmacien de référence est d'assurer un accompagnement, un suivi du patient et de l'aider au bon usage de ses médicaments en toute sécurité. Pour ce faire, il va éditer un schéma de médication complet et à jour: c'est le reflet fidèle des médicaments utilisés par le patient. Ce schéma donne une vision globale du traitement en reprenant les doses et les posologies prescrites. Quel que soit le médecin prescripteur et même quand les médicaments sont achetés dans une autre pharmacie – de garde notamment –, les informations arrivent, via le dossier pharmaceutique partagé (DPP), chez le pharmacien de référence qui les centralise. Et en cas de changement de médicament, le schéma de médication sera directement adapté.

En bref

Le pharmacien de référence donne des conseils personnalisés et tient à jour, pour chaque patient, un schéma reprenant tous les médicaments et autres produits de santé qu'il utilise. Ce schéma de médication constitue par ailleurs une vue d'ensemble pratique pour le médecin généraliste et l'infirmière à domicile, ou encore lors d'une hospitalisation.

Un Belge sur quatre est concerné

Une personne sur quatre en Belgique souffre de maladie chronique et doit donc prendre, chaque jour, un ou plusieurs médicament(s). Une prise correcte et régulière est indispensable pour garantir leur efficacité. Or, bien souvent, on reste loin du compte… On sait en effet que la moitié des patients n'utilisent pas correctement leurs médicaments. C'est dommageable, car leur bon usage permet d'éviter des complications et de freiner l'évolution de la maladie.

Heureusement, votre pharmacien de référence est toujours de bon conseil: il vous remet un schéma de médication pratique grâce auquel vous saurez toujours précisément quel médicament prendre à quel moment.

Objectif: préserver l'autonomie, pour une vie meilleure

Plus de 85% des patients chroniques vivent encore chez eux. Certains ont juste besoin d'un peu d'aide pour se soigner. L'autonomie est plus agréable pour tout le monde. On n'insistera jamais assez sur l'importance du bon usage des médicaments pour cette catégorie de la population.

En tant qu'expert du médicament par excellence, le pharmacien de référence a toutes les clés en main pour bien accompagner les patients chroniques dans leur traitement médicamenteux. ●

Retrouvez encore d'autres infos sur
www.pharmacie.be

Les 7 atouts du schéma de médication

1 À tout moment, une vue globale et fiable sur votre médication

Votre pharmacien de référence dispose d'une vue complète sur votre médication: tant les médicaments prescrits par votre médecin traitant, votre dentiste ou des médecins spécialistes que les médicaments et autres produits de santé achetés sans prescription en pharmacie.

Votre pharmacien de référence intègre toutes ces informations dans votre schéma de médication. Même les produits que vous seriez allé(e) chercher dans une autre pharmacie. Et il adapte votre schéma chaque fois que votre traitement change, par exemple lorsque vous devez prendre un nouveau médicament.

2 Le bon médicament, au bon moment, à la bonne dose

Prendre beaucoup de médicaments, ce n'est pas toujours une sinécure. *«C'est ce médicament-ci que j'ai déjà pris ? Ou bien celui-là ? Fallait-il le prendre avant ou après le repas ? Et à quelle dose encore ? Des demi-comprimés, non ?»* Grâce à votre schéma de médication, vous êtes tranquille ! Vous savez précisément ce que vous devez faire et vous êtes certain(e) de prendre le bon médicament au bon moment et à la bonne dose. Ce qui vous permet de tirer le plus grand bénéfice de votre traitement.

3 Une préparation de vos médicaments facilitée

Vous triez vos médicaments par jour et par moment de prise (le matin, le midi, le soir, la nuit) ? Avec votre schéma de médication sous la main, c'est simple comme bonjour et vous ne risquez pas de vous tromper. Une infirmière vient à domicile pour préparer vos médicaments ? Ou vous êtes aidé(e) par un membre de votre famille ? Vos enfants savent-ils quels médicaments vous devez prendre à quel moment ?

Grâce à votre schéma de médication, ils peuvent vous aider à les prendre correctement, et vous permettre ainsi de rester vivre encore longtemps chez vous.

Les 7 atouts du schéma de médication

4 Votre médecin sait exactement les médicaments que vous prenez

Votre médecin traitant n'a pas toujours connaissance de tous les médicaments que vous prenez. Seuls ceux qu'il ou elle vous a prescrits figurent dans votre dossier médical. Or les médicaments achetés sans prescription en pharmacie ou ceux qui vous ont été prescrits par d'autres généralistes (un médecin de garde, par exemple) peuvent aussi être très importants. Et que dire des médicaments prescrits par des spécialistes ou des dentistes ? Votre schéma de médication est un outil de communication essentiel. Chaque médecin consulté doit pouvoir se baser sur votre schéma de médication complet et à jour. Vous aurez ainsi la garantie de bénéficier des meilleurs soins.

5 L'information toujours accessible, même en cas d'hospitalisation ou d'un voyage à l'étranger…

Qu'il s'agisse d'une hospitalisation planifiée ou imprévue, votre traitement médicamenteux ne doit pas être interrompu et les soins reçus à l'hôpital doivent aussi s'y adapter. Et inversement lors de votre sortie. Avec un schéma de médication, vous n'avez plus besoin d'expliquer ou de noter les médicaments que vous prenez: vous avez tout sous la main ! Et le risque d'oublier quelque chose ou de vous tromper est ainsi réduit à zéro.
Votre schéma vous sera aussi très utile au cas où vous auriez besoin de soins médicaux à l'étranger.

6 Tout ce que vous prenez n'est pas nécessairement un médicament

Certains comprimés, sirops, gélules… ressemblent à des médicaments, mais n'en sont pas. Il se peut que vous preniez des dispositifs médicaux ou des compléments alimentaires. Cela ne pose aucun problème. Car votre pharmacien de référence évaluera toujours la situation: si un produit de ce type est susceptible d'influencer votre traitement, il en tiendra compte et, le cas échéant, il ajoutera les informations nécessaires dans votre schéma de médication. Votre médecin et votre infirmière à domicile en seront ainsi avertis.

7 Un meilleur suivi grâce à votre pharmacien de référence

Avant même de devenir votre pharmacien de référence, votre pharmacien attitré vous accompagnait déjà dans votre traitement. Il vous expliquait le bon usage de vos médicaments. Il vérifiait si un médicament nouvellement prescrit était bien compatible avec ceux que vous preniez déjà. Il vous donnait des conseils gratuits pour vos petits pépins de santé et vous conseillait de consulter un médecin si nécessaire. Il tenait aussi votre dossier pharmaceutique à jour… À cet égard, rien ne change ! Car votre pharmacien de référence s'est engagé à vous offrir un accompagnement complet. Vous pharmacien de référence vous connaît. Lui aussi a signé !

© APB - www.pharmacie.be

Ce qu'ils en pensent…

Votre médecin généraliste…

« Le pharmacien de référence est la personne la mieux placée pour avoir une vue d'ensemble sur tout ce que mes patients prennent, y compris les médicaments non soumis à la prescription et d'autres produits de santé. Il maîtrise aussi parfaitement les interactions potentielles entre les médicaments et ces autres produits de santé, dont les effets sont parfois contraires. »

« C'est un très bon système de contrôle pour nous, les médecins généralistes. Dans un contexte multidisciplinaire, le pharmacien de référence est d'une importance capitale: je pense que les généralistes ne s'en rendent pas encore suffisamment compte. Le pharmacien entend et voit souvent des choses dont nous n'avons pas connaissance ! »

Votre médecin spécialiste…

« Je ne vois pas fréquemment mes patients et je n'ai aucune vue d'ensemble sur leur médication. C'est donc une bonne chose que le pharmacien de référence assume ce rôle en matière de médication. À mon avis, il est le mieux placé pour le faire. C'est beaucoup plus pratique pour tout le monde qu'il ait une vue globale sur la prise de médicaments. »

Dans un contexte multidisciplinaire, le pharmacien de référence est d'une importance capitale.

« En tant que médecin, avoir une meilleure vue sur les médicaments pris par nos patients. Pour moi et mon équipe, c'est essentiel. Le patient prend-il des anticoagulants, par exemple ? S'il y a le moindre doute à cet égard, le chirurgien ne peut tout simplement pas opérer. Le schéma de médication est aussi très pratique pour le patient. »

Le pharmacien de l'hôpital…

« Les patients doivent renseigner leurs médicaments sur le questionnaire qu'ils reçoivent à l'hôpital, mais ce n'est pas un exercice facile pour eux. Ces listes de médicaments contiennent encore trop d'erreurs et trop de patients doivent encore la compléter seuls. La mise à disposition du schéma de médication en ligne serait idéale. »

Ce qu'en disent les patients comme vous

“Aujourd'hui, je prends 8 médicaments de moins qu'avant.”

“On m'avait prescrit à la fois le médicament de marque et l'une de ses variantes génériques. Cela aurait pu être grave.”

“Je prenais toujours trop tard le médicament pour mon diabète.”

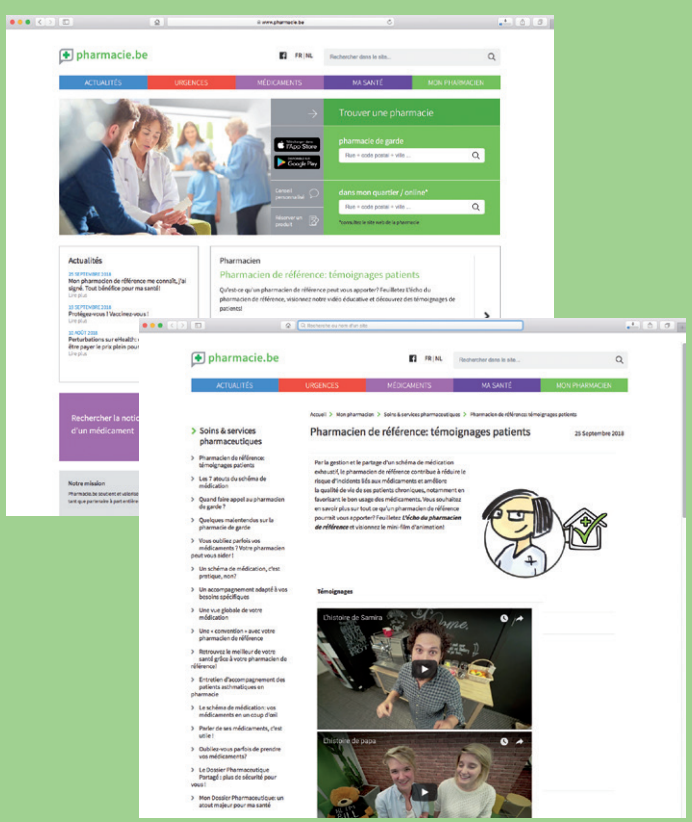
“Le spécialiste chez qui j'avais rendez-vous m'a demandé quels médicaments je prenais.
Un coup de fil à ma pharmacienne de référence et j'avais la réponse.”

Témoignages vidéos

Découvrez sur www.pharmacie.be d'autres témoignages de patients sur leur pharmacien de référence.

Vous n'avez pas encore de pharmacien de référence ? Consultez Pharmacie.be pour savoir comment le choisir rapidement.

Découvrez les témoignages vidéo
en scannant ce code QR ou en surfant sur
www.pharmacie.be



One life Health first

Il n'y a pas d'âge pour être en bonne santé

La vaccination, ce n'est pas seulement pour les enfants

Le vaccin contre la pneumonie à pneumocoque, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.pneumo.be

180814, septembre 2018 | Editeur responsable: Dorothée Bottemanne Bld de la Plaine, 17 1050 Bruxelles

Pfizer

Liens entre alimentation, stress chronique et dépression

L'alimentation joue un rôle important quand on se sent malheureux ou dépressif. Elle peut nous protéger contre la dépression mais peut aussi en être la cause. L'acide arachidonique, que l'on retrouve surtout dans l'alimentation d'origine animale, est une substance pro-inflammatoire et engendre un état inflammatoire chronique qui peut enclencher le développement d'une dépression. C'est ainsi qu'une alimentation riche en viande augmente le risque de dépression.

On a par exemple pu montrer qu'un groupe de patients privé de viande pendant 2 semaines montrait une amélioration de l'état d'esprit, de l'angoisse, de la fatigue et de la dépression de manière significative. Les personnes testées étaient plus productives et avaient plus d'énergie, des meilleures valeurs d'acides gras et une moindre résistance à l'insuline. On a aussi démontré que des rats qui ne mangent que des légumes frais surpassent l'espérance de vie moyenne, contrairement à des rats soumis à un régime occidental. De même, un régime à base de légumes donné à 40 personnes dépressives, diminuait les symptômes de dépression de 62%.

Assiette et neuromédiateurs

L'ananas et le jus d'ananas sont des aliments recommandés. L'ananas inhibe l'enzyme mono-amine-oxydase (cible de certains médicaments) et maintient ainsi des niveaux de sérotonine et de dopamine élevés. La sérotonine, neuromédiateur qui aide à rester calme, patient et heureux voit ses concentrations augmenter en cas de régime alimentaire végétal.

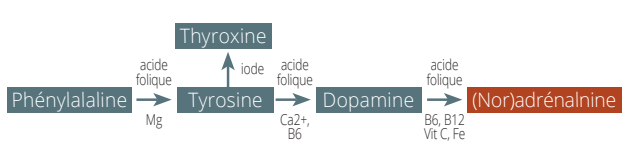
Le sport, l'exercice régulier, le yoga, les promenades et la lumière solaire augmentent le taux de sérotonine et sont une bonne protection contre la dépression. En revanche, le neurotransmetteur (nor)adrénaline - l'hormone du stress, de la fuite, du combat et de la tachycardie augmente si on mange beaucoup de viande. Ainsi, les prisonniers ont un niveau plus élevé en noradrénaline que la population moyenne.

Dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur essentiel pour l'action, la réaction, la créativité et la récompense. La dopamine confère un sentiment de plaisir et de joie. Elle intervient lors des relations sexuelles, d'un bon repas ou… de la prise de drogue.

En cas de surdosage, on peut d'ailleurs devenir «accroc». En revanche, un manque de dopamine provoque hyperactivité, comportement asocial, voire dépression.

La dopamine est nécessaire pour la communication entre les cellules nerveuses. Le stress chronique provoque par exemple un manque en dopamine et en tyrosine, un acide aminé nécessaire pour la production de dopamine. Les haricots et surtout le pois mascate sont riches en dopamine (*Mucuna pruriens*).



Tyrosine

L'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine sont produits à partir de la tyrosine qui est surtout nécessaire au fonctionnement de la thyroïde et au métabolisme basal. Trop de stress épuise nos réserves de tyrosine, ce qui diminue l'activité de la thyroïde et les performances. Ceci entraîne de la fatigue, de la morosité et un manque de vitalité.

Un régime végétarien est suffisant pour l'apport de tyrosine, car on la retrouve surtout dans les bananes, les pommes, la pastèque, les œufs, le poisson, l'avocat, la betterave rouge, les légumes, les noix, le chocolat et l'avoine. Une banane mure contient 10 mg de tyrosine. Un adulte a besoin de 1,5 mg par jour. La tyrosine est produite à partir du phénylalanine dont le fromage, les amandes, les cacahuètes, le sésame et les fèves de soja sont les sources les plus importantes.

Tryptophane

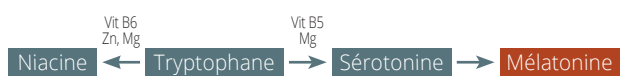
Le tryptophane est un antidépresseur naturel et diminue l'irritation, l'angoisse et la morosité. Le tryptophane stimule la production de mélatonine (meilleur sommeil pendant la nuit) et de la sérotonine (meilleur état d'esprit pendant la journée).

En présence de suffisamment de mélatonine, le tryptophane est converti en vit B3 et tryptamine, responsable de la relaxation et de l'état de rêve. Les contraceptifs oraux et un cortisol élevé, suite à un stress prolongé, augmentent la dégradation du tryptophane, ce qui conduit à l'épuisement de la vitamine B6. Or, pour produire de la sérotonine à partir de tryptophane, notre cerveau a besoin de Zn, Vit B3, B6 et B12.

Mélatonine

La mélatonine règle le cycle du sommeil et est formée à partir de la sérotonine et du tryptophane. C'est un antioxydant puissant. L'organisme cesse de produire de la mélatonine au départ du tryptophane lorsqu'il a suffisamment de mélatonine.

L'obscurité est nécessaire à un sommeil profond et prolongé, car en présence de lumière la mélatonine est transformée en sérotonine et l'on se réveille. C'est pourquoi la mélatonine est conseillée en cas de troubles du sommeil ou de décalage horaire.



GABA

Le GABA ou l'acide gamma-amino-benzoïque est un neurotransmetteur qui normalise un niveau d'adrénaline, de dopamine et de cortisol élevé. Il rétablit l'équilibre. Le GABA est formé à partir d'acide glutamique. L'efficacité est fortement diminuée par le stress chronique et un manque en vit B1. Le niveau de GABA diminue dans des situations telles que l'angoisse, les troubles du sommeil ou l'épilepsie. Le PABA est un précurseur de GABA et est présent dans le brocoli, les pommes de terre, la chlorelle, l'alfalfa, les oignons et les œufs.

Millepertuis

La plante la plus efficace en cas de dépression est l'*Hypericum perforatum*. Cette plante stimule la détoxification hépatique. Elle peut donc augmenter la dégradation de certains médicaments. L'Hypericum est conseillé en cas de dépression pour les personnes qui ne prennent pas de médication.

Safran

En cas de prise de médicaments, le safran convient mieux car cette plante n'influence pas le foie comme l'Hypericum. La crocine et le safranal, les 2 composants principaux du safran, inhibent la dégradation de la sérotonine (SSRI) et ont un effet anti-inflammatoire (une des causes de la dépression).

Dans une étude clinique sur 40 patients avec une dépression moyenne, le safran (30 mg) a ainsi montré une réduction de la dépression comparable à celle que l'on pouvait obtenir avec certains médicaments.

Ashwaghanda

L'ashwagandha est une plante médicinale ayurvédique qui stimule la production de sérotonine, de dopamine et de GABA et exerce un effet antidépressif et antistress.

La plante est tonifiante, immunostimulante, cardioprotectrice, antitumorale, calmante et favorise le sommeil. Elle est idéale pour des personnes qui souffrent de stress, de troubles du sommeil (premier symptôme de dépression) et de burn-out.

Rhodiole

La rhodiole est une plante très connue dans les pays scandinaves, ou il y a beaucoup de dépressions dues au manque de soleil. La plante stimule la production de différents neurotransmetteurs et inhibe les médiateurs de la dépression.

La rhodiole est ainsi connue comme antidépressive et adaptogène. Elle stimule la mémoire et améliore les performances. Elle est indiquée en cas de fatigue, burn-out et perte de libido.

Huile de krill

L'EPA (acide eicosapentaïoque) est l'acide gras oméga 3 dont l'effet antidépressif est le plus marqué, grâce à son action anti-inflammatoire. La stimulation de la synthèse des prostaglandines E3 par l'oméga-3 empêche la libération de l'acide arachidonique, diminue l'insomnie et les troubles de la mémoire.

Elle diminue la tension et inhibe l'agrégation des thrombocytes. Le DHA (l'acide docosahexaénique) est une substance oméga-3 qui favorise la croissance et le développement du cerveau.

Un désavantage de l'oméga-3 est qu'il faut la prendre bien plus longtemps que les plantes avant de ressentir un effet thérapeutique. Le meilleur produit d'oméga-3 est l'huile de krill (un plancton des profondeurs de l'océan antarctique) avec un rapport idéal oméga 3:(15)/ oméga 6:(1)/ oméga 9:(5). L'huile de krill contient de l'EPA, du DHA et de l'astaxanthine, un antioxydant puissant pour les yeux, le cœur et la peau.

Conclusion

Il existe un grand choix de produits en pharmacie qui peuvent aider à traverser des périodes difficiles. Un produit avec une combinaison de tryptophane, de mélatonine et de GABA vous aidera à contrôler votre stress et vous permettra de dormir profondément.

En cas de dépression légère et moyenne, une synergie de Safran, d'Ashwagandha et de Rhodiole peut vous aider à retrouver l'esprit positif. Il existe aussi de la tyrosine végétale avec de la glycine, qui est conseillée en cas d'hypothyroïdie, de syndrome prémenstruel, d'obésité ou de fatigue. Enfin, la Neptune Krill Oil de l'océan antarctique offre le meilleur apport d'oméga 3. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

NOUVEAU

MEGAZEN

bon sommeil et repos optimal

MELATONINE
GABA
TRYPTOPHANE
VITAMINE B3, B5, B6 & B12
ZINC

La **vitamine B6** et la **vitamine B12** aident à maintenir une **fonction mentale normale**.
Le **zinc** contribue à la **fonction cognitive**.

CNK: 3676145

SAFFRASOR

esprit optimal

SAFRAN
ASHWAGANDHA
RHODIOLE
VITAMINE D, B3, B6 & B12
ZINC

L'**Ashwagandha** et la **Rhodiole** augmentent la **résistance mentale** en cas de stress.
Le **Safran** aide à maintenir un état d'**esprit optimal**.

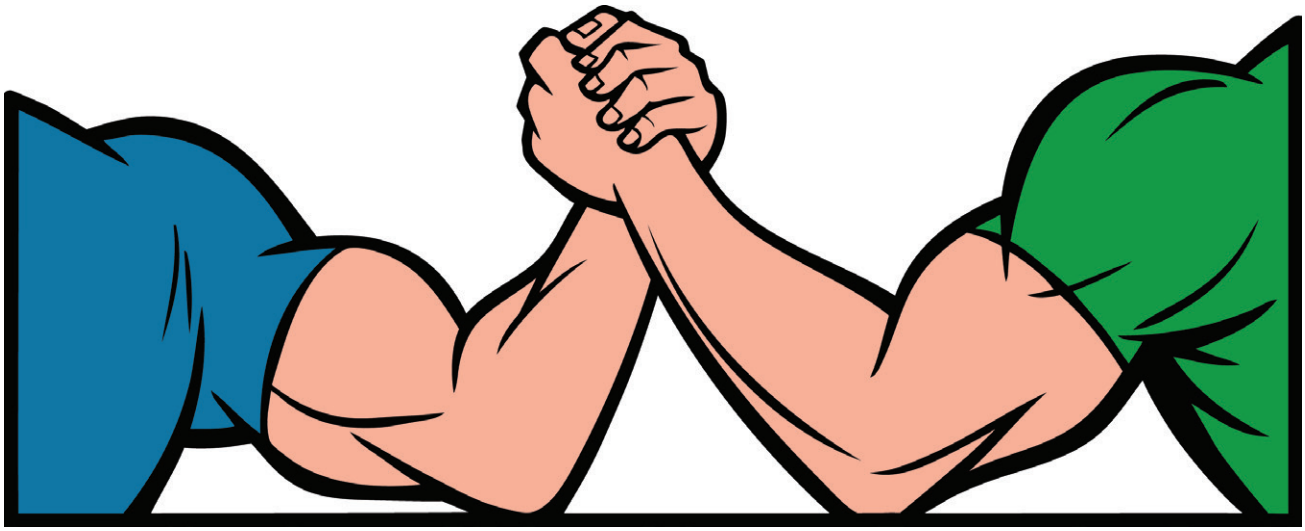
CNK: 3674959

Technologie cyclodextrine pour une **absorption élevée**.

SoriaBel

Les produits sont disponibles en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be



PSYCHO

Plaisir versus **bonheur !**

Il est où le bonheur ?...dans le plaisir ? Et vice versa. Et bien non ! Le Dr Robert Lustig, professeur à l'université de Californie et spécialiste en neuroendocrinologie, clarifie et révèle l'incroyable amalgame entre le plaisir et le bonheur, dans son article «*The Hacking of the American Mind*»[1] (Le piratage du cerveau américain).

Céline Buldgen

Le plaisir réside dans l'immédiateté, il est éphémère tandis que le bonheur est durable.

La société de consommation l'a bien compris, on nous vend du plaisir en nous faisant croire que c'est le bonheur. Ce plaisir peut être obtenu par des substances, pas le bonheur. Le plaisir est solitaire tandis que le bonheur est vécu aux travers d'échanges sociaux. Les plaisirs en excès mènent tous à des addictions, que ce soit à travers la prise de substances ou des comportements, mais personne n'a jamais été accro au bonheur...

Les comportements du plaisir sont bien connus: les jeux d'argent, les jeux vidéo, certains sports (et oui), les smartphones et bien d'autres... Il suffit d'observer son entourage et il est aisé de déterminer l'addiction à certains comportements.

Tandis que les substances addictives, qui nous procureraient du plaisir, sont hélas légion et ne se limitent pas à la drogue. En effet, bon nombre d'aliments et de boissons sont assimilés au plaisir, il suffit de regarder les publicités nous convainquant que c'est un bonheur d'ingérer ou de boire «machinchose» alors qu'il s'agit d'un plaisir fugace.

Le Dr Robert Lustig nous explique que la molécule du plaisir est la dopamine et celle du bonheur la sérotonine. La dopamine est l'hormone du plaisir et de la vigilance, grâce à celle-ci on se sent moins fatigué et plus productif. La sérotonine est inhibitrice. Elle n'est pas excitante. Elle nous procure plénitude et relaxation.

Le plaisir réside dans l'immédiateté, il est éphémère tandis que le bonheur est durable.

Mais pourquoi devenons-nous accro à cette dopamine liée au plaisir ?

«Ce sont deux substances neurochimiques que le cerveau produit et utilise pour ses communications entre un neurone et l'autre. Il s'avère que la dopamine excite le neurone suivant et quand il les excite trop, ils tendent à mourir, et le neurone a un mécanisme de défense pour survivre. Il réduit son nombre de récepteurs sensibles à la stimulation, dans une tentative de minimiser les dégâts… le processus s'appelle régulation négative.»

Donc, il s'avère que nous devons prendre une plus forte «dose» à chaque fois que nous désirons ce plaisir. A force d'augmenter encore et encore les doses jusqu'à ce que finalement, vous ayez atteint votre seuil de tolérance, un palier, les neurones commencent à mourir. Cela s'appelle l'addiction.

Par contre la sérotonine inhibe ses récepteurs, elle n'est pas excitante. Elle procure relaxation et plénitude. En effet cette hormone ralentit les neurones au lieu de provoquer une surcharge. *«Vous avez une sensation de contentement, d'union avec le monde si vous voulez, cette chose que nous appelons le bonheur.»*

Mais il y a une chose qui régule à la baisse la sérotonine: la dopamine. Ainsi plus vous recherchez le plaisir, plus vous êtes malheureux.

L'économie de marché n'est pas dupe et nous vend du plaisir pour du bonheur. En fait nous achetons…du vent… Devenant malheureux, nous achetons encore et encore des substances et objets afin d'essayer de retrouver un bonheur qui est en fait du plaisir…Et ainsi de suite. Cette économie de marché, basé sur l'hédonisme, nous rend donc malheureux. Etant incapables d'identifier le problème nous ne pouvons le résoudre. Nous sommes devenus indubitablement…malheureux.

Le raisonnement du Dr Lustig est simple: mangeons sainement pour être heureux.

Le Dr Lustig prescrit des choses simples pour aider à la production de la sérotonine: du sommeil en suffisance, une tête claire, de l'exercice, toute chose qui travaille à réduire le cortisol (qui agit contre la sérotonine), et

«L'adage 'L'abus nuit', s'applique parfaitement au plaisir non au bonheur.»
Dr Robert Lustig

un régime allégé en sucres (qui abaissent les taux de sérotonine) mais bien pourvu en tryptophane (un précurseur de la sérotonine) et en oméga 3 pour soutenir la transmission de la sérotonine. Le raisonnement du Dr Lustig est somme toute assez simple: mangeons sainement pour être heureux. Bien que ce dicta soit réducteur, il nous paraît aller de soi. Mais ne serait-ce pas le début d'un cheminement personnel vers le vrai bonheur ?

Hélas, nous sommes inégaux devant le bonheur. La production de ces hormones obéit à un déterminant génétique. Heureusement, le cerveau est un organe en perpétuel chantier. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale. Cela signifie que le cerveau change de configuration au fur et à mesure de notre histoire, de nos expériences et de notre vécu. Nous avons la capacité de façonner nos réseaux de neurones. Donc…tout est possible ! *We have the power !*

Alors, soyez heureux, ça ne dépend que de vous-même, renforcez en vous les expériences positives. Commencez par prendre soin de vous, en référence aux conseils du Dr Lustig. La plasticité cérébrale permet un renforcement des circuits de neurones souvent activés et permet également la modification de notre matériel cognitif.

En fait, tout réside dans notre volonté… ●

Référence:
1. Paru sur Information Clearing House sous le titre The Hacking of the America Mind: Pleasure vs Happiness

ÉQUILIBRE

Les bons réflexes d'un sommeil réparateur

Faut-il que nous réapprenions à dormir? Il semble que oui, car notre vie trépidante est riche en stimulations vespérales peu propices à l'abandon dans les bras de Morphée. Coup d'oeil sur notre horloge biologique...

Dr R. Dehesbaye

Les fonctions de l'organisme comme l'état de veille ou de sommeil, la pression artérielle, la température corporelle, la production d'hormones (cortisol, mélatonine par exemple), la vigilance ou encore la mémoire, sont régulées par nos cycles circadiens.
Les rythmes circadiens sont endogènes, générés par l'organisme lui-même. Pour décrire ce mécanisme temporel interne, on parle d'horloge biologique. Cette dernière est un peu notre chef d'orchestre, elle impose son rythme à l'organisme.

L'étude des cycles circadiens est appelée chronobiologie. Le terme «circadien» provient des termes latins *circa* (autour) et *dies* (journée).

Une horloge qui se dérègle

Notre horloge biologique est aussi sensible à des phénomènes extérieurs: la lumière du jour, l'activité socioprofessionnelle, les repas ou encore l'activité physique agissent comme des signaux et viennent «resynchroniser» notre horloge biologique. C'est la lumière qui va influencer le plus notre horloge biologique et notamment agir sur l'endormissement et l'éveil.

La sécrétion de la mélatonine, appelée «hormone du sommeil», est typiquement circadienne, contrôlée par notre horloge interne. Elle augmente en fin de journée (avant le coucher) en l'absence de lumière et chute au petit matin.

Cependant, une exposition à la lumière tardive le soir, ou trop matinale, décale la production de mélatonine; l'endormissement peut être retardé et le réveil avancé. L'organisme doit donc s'adapter à ces décalages (changement d'heure, voyage à l'étranger). Enfin, la mélatonine est aussi reconnue pour réduire les effets du décalage horaire.

Gare à la lumière bleue

Les écrans des téléviseurs, smartphones, tablettes et ordinateurs perturbent l'horloge biologique. Nos parents le savaient, qui nous recommandaient de ne pas regarder la télévision trop tard le soir...
La lumière bleue émise par les écrans pour le rétroéclairage active cent fois plus les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. De plus, elle envoie de mauvais signaux à notre cerveau et désoriente notre horloge biologique à la nuit tombée en freinant la sécrétion de mélatonine.
Afin de privilégier un sommeil réparateur, mieux vaut donc ne pas abuser des écrans avant de se coucher.

Les bienfaits de la pomme

Chez *Apple*, la fonction *Night Shift* utilise l'horloge et la fonction de géolocalisation de votre ordinateur pour déterminer l'heure de coucher du soleil dans votre région. Elle fait ensuite passer automatiquement les couleurs de votre écran sur des couleurs plus chaudes. Au matin, l'affichage reprend naturellement ses réglages par défaut. Il est également possible de programmer cette adaptation en fonction de ses propres horaires de vie. Bien pensé depuis 2012 pour les ordinateurs.... et adopté aussi par les autres fabricants.
De même, le mode nuit permet à l'iPhone ou l'iPad de mieux accompagner nos jours et nos nuits. Ainsi, la lecture sur iPhone ou iPad avec écran à tendance orangée serait moins nocive pour le sommeil qui suit et le rythme jour/nuit du corps humain pour les jours à venir.

La gamme
Les Potions de Grand-mère

B. NATURE **sommeil**

« Pour aider à engager le processus de décontraction et de lâcher prise propice à un sommeil réparateur »

B. NATURE **circulation**

« Pour favoriser le retour veineux et stimuler une meilleure circulation »

B. NATURE **maux de tête**

« Pour soulager et calmer les céphalées »

B. NATURE **maux de ventre**

« Pour soulager et décontracter la sangle abdominale »

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

Baugé: une magnifique apothicairerie

A une trentaine de kilomètres au nord de Saumur et de son célèbre Cadre Noir, Baugé est au coeur de l'Anjou, au nord-est d'Angers. Son territoire essentiellement rural n'attire pas les amateurs de bons crus, contrairement à Chinon, capitale oenologique à une heure de route. Le lieu vaut toutefois le détour pour les férus d'histoire - et ne le sommes-nous pas tous?

Dr R. Dehesbaye

© R-vision

Fondé vers 1650, l'hôpital de Baugé, géré par les Hospitalières de Saint Joseph, a accueilli les malades de la région durant plus de 350 ans.

Magnifique exemple d'architecture du grand siècle classique, cet ensemble est édifié grâce à deux femmes: Marthe de la Beausse et Anne de Melun. Marthe de la Beausse, femme pieuse et charitable, consacre sa vie aux plus démunis en fondant un hôpital à Baugé. Elle commence ce projet sans aide financière et la première pierre est posée le 1er avril 1643.

En 1650, Marthe fait la rencontre d'Anne de Melun, descendante d'une illustre famille flamande de passage en Anjou. Déçue par la vie de cour, elle a décidé de vouer sa vie à la piété et à la charité. Grâce à la généreuse et riche donatrice l'établissement peut en n accueillir les malades.

A la fin du XVII^{e} siècle, l'Hôtel-Dieu réunit un ensemble architectural classique, composé d'une salle de soins d'environ 30 lits, une grande chapelle et un couvent, sans oublier les jardins du cloître.

En activité jusque... 2001

Face au nombre grandissant de malades, l'hôpital doit s'agrandir. En juin 1772, les travaux reprennent pour la construction de la seconde salle commune. Dorénavant la première salle est réservée aux femmes et la seconde aux hommes.

A la fin du 18^{e} siècle l'hôpital accueille plus de 600 malades par an, avec une communauté forte d'une trentaine de religieuses.

Durant la période révolutionnaire, des troubles diminuent les revenus des religieuses, mais les soins se poursuivent. Établissement de soins de référence dans la région, il se dote d'un bloc opératoire vers 1900. Après plus de 350 ans d'activités, l'hôpital transfèrera les derniers malades sur un nouveau site en 2001.

© gecko production

L'Apothicairerie

Mais si la salle des malades de l'Hôtel-Dieu de Baugé vaut le détour et permet de plonger dans le quotidien d'un hôpital au XVII^{e} siècle, la visite incontournable du lieu est l'Apothicairerie, sans nul doute une des plus complètes de France.

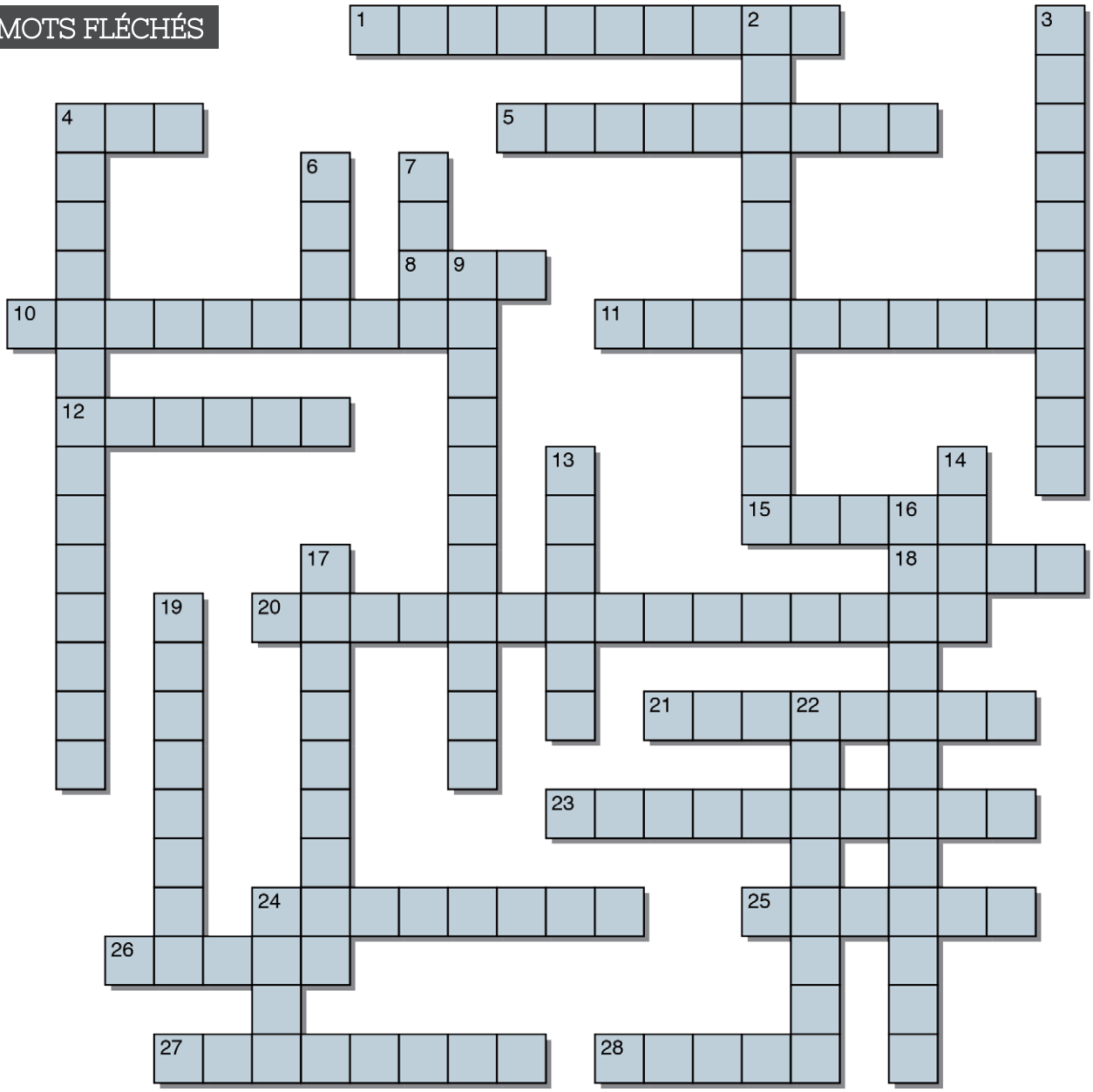
Classée Monument Historique, l'Apothicairerie de Baugé comporte en effet une collection de plus de 650 pots et boîtes aux contenus aussi mystérieux qu'étranges: du sang de dragon, des yeux d'écrevisses, de la poudre de cloporte... feront frémir les plus jeunes.

C'est un recueillement presque religieux qui s'impose toutefois par la beauté du lieu, où un ensemble de faïences d'apothicaires de Lyon et de Nevers datant des XV^{e}, XVI^{e} et XVII^{e} siècles trône sur des dressoirs à huit étages aux colonnettes torsadées en noyer de style Louis XIII.

Point de vins de messe toutefois, mais à l'issue de votre visite le magnifique vignoble du Val de Loire vous ouvre ses bras... ●

© gecko production

MOTS FLÉCHÉS



Horizontalement
1. Désarmée en officine
4. Change tous les ans
5. Acide aminé
8. Ville d'eau
10. Votre personne de référence
11. Hachis
12. Arbre séduisant
15. Russe
18. Possédées
20. Messagers du corps
21. Reçoit de la famille
23. Contrôle votre rythme cardiaque
24. Un Belge sur trois prêt à lui poser un lapin
25. Au bout des doigts
26. Aussi doux que possible
27. Butée
28. Lumière à éviter le soir

Verticalement
2. Grammaticaux ou pharmaceutiques
3. Origine de la tisane B.Slim
4. Vieille pharmacie
6. Catalyse la synthèse des anticorps
7. Epineuse
9. Agent de la pneumonie
13. Plaie non mortelle
14. Marié à sa soeur
16. Crépue en latin
17. La Croix-Rouge en cherche
19. Système D
22. Cela s'arrose
24. Parfois incisive

Un coup de pouce? Un grand nombre de réponses se trouvent dans ce numéro de Letz be healthy.

La solution de la grille?
Elle se trouve sur notre page Facebook@letzbehealthy.lu ! Rejoignez-là... des surprises vous y attendent...

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

“Entrez dans le monde **Diet World** et préparez-vous à ne plus pouvoir vous en passer.”

Diet World
PRÉPAREZ VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

LA SAISON DES VACCINS EST OUVERTE

B.Mask Glitter

MASQUE PEEL-OFF

Sublimateur de Teint Brillant

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GLOW MASK GLITTER

- Masque peel-off anti-ride pailleté
- Texture JELLY
- Parfumé à la fraise

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

POUDRE
··· de ···
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE

- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT