

# Letz be healthy

## **BEAUTÉ**

Mettez votre bouche et vos yeux en valeur

Le **pain**, notre aliment santé

Smart Gastronomy Lab (Gembloux):

**L'ALIMENTATION DE DEMAIN**

## **Conseils de saison**

Resvératrol, vitamine D, zinc

Bannir **la graisse** de notre alimentation ?

Mais aussi notre sélection de nouveautés, nos conseils de saison et nos concours

**INSUFFISANCE RÉNALE:**  
découvrez la L.I.R.

Je suis **fibromyalgique** et je vais bien

Méfiez-vous des pneumocoques !

## **CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®**



# RÈGLES DOULOUREUSES

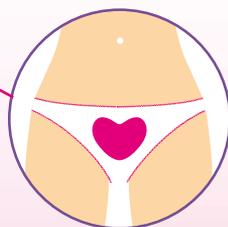
# KILYA® patch

NOUVEAU

*Quel soulagement,  
les filles !*

## KILYA® patch

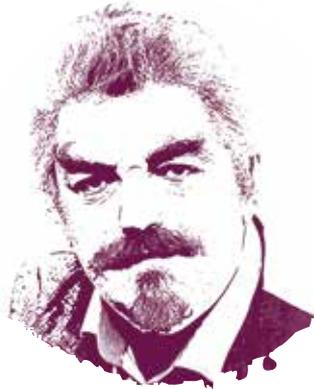
- ♥ Soulage naturellement les douleurs des règles
- ♥ Agit dès 5 minutes et pendant 8 heures



*Patch à diffusion de chaleur à poser sur le sous-vêtement*



# édito



## Le bonheur est notre destin véritable

Il y a un peu plus d'une année, nous écrivions que le monde vivait au rythme de l'épidémie de Coronavirus. C'était le 4 février 2020. Un des Belges rapatriés deux jours plus tôt de Wuhan était testé positif au virus. La personne ne présentait aucun symptôme et semblait en bonne santé. Les experts étaient encore rassurants. La suite, nous la connaissons tous.

Qu'il nous semble lointain, ce monde d'avant. Après une année de vie entre parenthèses, nous n'avons de cesse de revivre. Au moment où je rédige ces lignes, certains pays retrouvent le goût de la convivialité, et d'autres engrangent les progrès de la vaccination. Et si, partout, la COVID-19 a volé la vedette aux virus de la grippe ou de la rougeole, au pneumocoque et aux autres maladies, l'essence même de notre titre - *Letz be healthy* - est là pour rappeler énergiquement que nous avons tous en nous la capacité à mieux faire pour notre santé, tant physique que mentale.

En ce printemps 2021, plus que jamais nous voulons miser sur une alimentation saine et locale, sur le grand air, sur la joie. Le regard d'un parent, le sourire d'un enfant, les éclats de rire entre amis nous tendent la main. Saisissons-les chaque fois que nous le pourrons.

Et humblement, je citerai ces vœux de Jacques Brel, le 1<sup>er</sup> janvier 1968...

*Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille. Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.*

On ne peut mieux dire.

Dr Eric Mertens



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.*



@letzbehealthy.belgique



**Régie commerciale**

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

**Editeur responsable**

Dr Eric Mertens

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.

# Votre immunité est-elle bien armée ?

## Renforcez votre système immunitaire\* !



- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D<sub>3</sub>\* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6\*, C\*, E et les oligo-éléments sélénium\* et zinc\*.

+ Disponible en pharmacie

\* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

 **Pharma Nord**  
Innovant pour la santé

## 6 Zapping .....



- Cystus 052 Infektblocker®, votre défense interne
- Stilaxx® soulage la toux grâce à la mousse d'Islande
- KAdernin Spray® et KAdernin Crème®, pour la cicatrisation
- Méfiez-vous du pneumocoque !
- «PINCE MI»: enfin disponible dans les pharmacies belges
- Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !



## 10 Beauté .....

Mise en valeur de votre bouche et de vos yeux



## 14 Nutrition .....

Le pain, notre aliment santé



## 18 Nutrition .....

Faut-il bannir la graisse de notre alimentation ?



## 20 Conseils de saison .....

- Le resvératrol peut changer votre vie
- Zinc et vitamine D



## 22 Innovation .....

Smart Gastronomy Lab: construisons ensemble l'alimentation de demain



## 26 Association .....

En pleine crise sanitaire, la L.I.R. continue de vous informer et de vous sensibiliser

## 28 Compléments .....

Sélénium et coenzyme Q10 pour protéger les reins

## 30 Témoignage .....

Je suis fibromyalgique et je vais bien

## 34 Concours .....

Participez aux concours Letz be healthy!

# CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

## Votre défense interne

Le système immunitaire est constamment exposé à de nouveaux virus, aux bactéries, aux toxines environnementales. Les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® enrobent un grand nombre de ces agents pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge, avant qu'ils n'attaquent nos cellules.

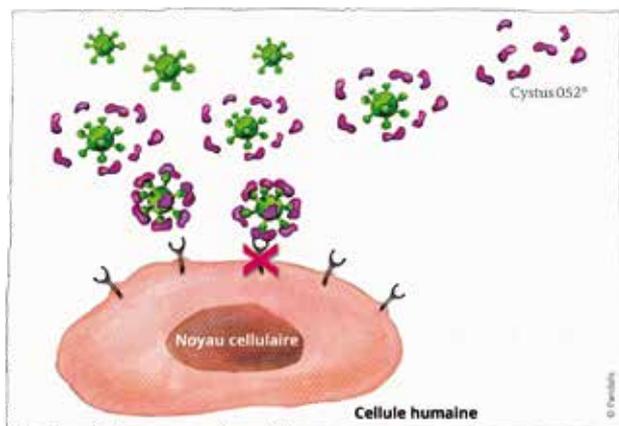


Depuis peu disponible en Belgique, Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH, fait partie des dispositifs médicaux. On laisse fondre dans la bouche et agir dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures, entre autres celles causées par les virus de grippe ou du rhume.

Agissant au bon endroit, au bon moment, et contre tous les agresseurs, un tel extrait peut - en raison de l'absence d'effets secondaires, s'utiliser à titre prophylactique, tel un premier bouclier de défense contre les infections. Même au premier chatouillis dans la gorge, Cystus 052® vous aide à tenir les agents pathogènes à distance et prévenir les maladies.

A conseiller en utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection, en particulier peu avant et pendant le séjour dans une zone publique à forte fréquentation (par exemple à l'école, dans les grands magasins, dans les transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes. Utilisation en tant que traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

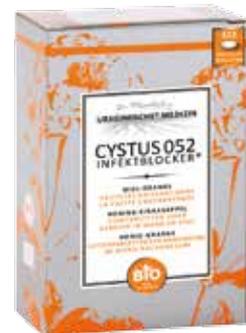
Cystus 052 Infektblocker® est un extrait de *Cistus incanus L. PANDALIS*, seule variété ayant démontré ce remarquable effet antiviral. *Cistus incanus L. PANDALIS* pousse exclusivement dans une région spécifique de Grèce dans des conditions biologiques contrôlées, est récolté à la main et séché doucement à l'air marin. A ne pas confondre avec d'autres espèces de cistus d'autres origines ! ●



CYSTUS 052 Infektblocker® enrobe les virus et les empêche ainsi de pénétrer dans nos cellules.



CNK 4252-466



CNK 4252-490



Demandez conseil  
à votre pharmacien

# Stilaxx® soulage la toux grâce à la mousse d'Islande

Soulager la toux sèche de manière naturelle, sans les dangers des médicaments contre la toux traditionnels, c'est possible. C'est ce que fait Stilaxx®, grâce à sa «formule islandaise»: mousse d'Islande, racine de guimauve et racine de réglisse.

Les médicaments contre la toux à base de codéine ou de ses dérivés sont aujourd'hui fortement déconseillés et soumis à prescription médicale même chez l'adulte. Pourtant, souvent on aimerait pouvoir soulager une toux irritative. C'est là que Stilaxx crée la nouveauté, de manière totalement naturelle.

## Comme un baume sur les muqueuses

Stilaxx® n'est pas un médicament, mais un dispositif médical, qui forme un film protecteur et se dépose comme un baume sur les muqueuses de la gorge. Les muqueuses irritées sont protégées et apaisées. Stilaxx® est une réponse naturelle purement végétale contre la toux sèche, à base de mousse d'Islande, sans alcool et sans sucre. La mousse d'Islande (*Cetraria islandicus*) pousse principalement dans les pays du Nord, en particulier autour du cercle arctique (Islande), mais égale-



ment dans les Alpes. Dans de nombreux pays, la mousse d'Islande est consommée traditionnellement sous forme de bonbons ou en tisane.

L'effet repose sur une teneur élevée en mucilages, qui jouent un rôle clé contre diverses affections respiratoires comme les maux de gorge. Stilaxx® contient également de la racine de guimauve et de la racine de réglisse. Stilaxx® convient très bien le jour mais aussi la nuit, pour les adultes et les enfants dès 4 ans.

Stilaxx® est depuis plusieurs années la référence contre la toux sèche dans son pays d'origine, l'Autriche, et est disponible en Belgique sous forme de comprimés à sucer ou de sirop. ●

# KAdermin Spray® et KAdermin Crème®, pour la cicatrisation des plaies

Grâce à leur technologie brevetée SCX, à base de dioxyde de silicium optimisé avec des ions argent et de la chlorhexidine, KAdermin Spray® et KAdermin Crème® sont des produits innovants et très efficaces pour prévenir la réinfection des plaie.

KAdermin Spray est une formulation en poudre qui crée une barrière protectrice pour le traitement des blessures, des abrasions, des brûlures et des lésions cutanées. Sa formule brevetée est idéale pour une utilisation sur les zones humides (zones inguinales, axillaires, interdigitales, fessières, pli sous-mammaire, autres plis cutanés).

KAdermin Crème® est recommandée soit pour le traitement de blessures mineures, de coupures, de brû-



lures et d'éraflures), soit pour le traitement d'ulcères et d'escarres.

KAdermin Crème® crée une barrière protectrice efficace contre les agressions microbiennes et favorise les processus naturels de régénération des tissus, aidant ainsi les blessures à cicatriser plus rapidement. ●

# Méfiez-vous du pneumocoque !

Généralement inoffensif chez les personnes en bonne santé, le pneumocoque peut toutefois se révéler très agressif et provoquer, surtout chez des personnes plus fragiles, des infections potentiellement très graves.

Source: [www.pharmacie.be](http://www.pharmacie.be) .....

Fréquentes, les infections à pneumocoque ne sont pas anodines. Se faire vacciner est aujourd'hui le meilleur moyen de s'en protéger, de freiner la transmission de pneumocoque au sein de la population et de réduire le nombre d'hospitalisations.

## Qu'est-ce que le pneumocoque ?

Le pneumocoque, ou *Streptococcus pneumoniae*, est une bactérie de la flore naturelle des muqueuses qui colonise les voies respiratoires (gorge, nez et pharynx). Elle se transmet notamment par les petites gouttelettes invisibles projetées dans l'air quand on éternue.

Généralement inoffensif chez les personnes en bonne santé, le pneumocoque peut se révéler très agressif et provoquer, surtout chez des personnes plus fragiles, des

infections potentiellement très graves (otites, sinusites et méningites chez l'enfant; pneumonies et broncho-pneumonies chez l'adulte et l'enfant).

Etant donné la gravité des infections qu'ils peuvent développer, la vaccination contre le pneumocoque est recommandée pour tous les nourrissons dès l'âge de 2 mois et le coût du vaccin est intégralement remboursé.

## Et chez l'adulte ?

A partir de 50 ans, le risque de développer une infection à pneumocoque augmente. Après 60 ans, il augmente fortement. Or on estime que le risque de décès des suites d'une infection à pneumocoque est de 1 sur 5 après 50 ans. Comme de plus la résistance du pneumocoque aux antibiotiques est relativement élevée dans plusieurs pays européens, notamment en Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé recommande la vaccination aux personnes à risque.

Si vous hésitez à vous faire vacciner ou si vous avez des questions sur les infections à pneumocoque ou le vaccin, demandez conseil à votre pharmacien. Il prendra le temps de vous répondre. ●

## «PINCE MI»: enfin disponible dans les pharmacies belges

C'est «LA »solution pratique pour bien pincer le masque sur le nez et supprimer du même coup la buée sur les lunettes. PINCE MI se colle sur les masques jetables ou en tissu, et peut se coudre très facilement. Il peut même se glisser dans certains masques munis d'un fourreau.



Grâce à PINCE MI, les personnes qui portent des lunettes seront les plus heureuses du monde. En effet, ils pourront dire « Bye Bye » à la buée sur leurs carreaux ! Magique non ? Et oui... Certains masques de protection ne sont pas très étanches en partie haute, principalement les masques en tissu. En respirant, l'air chaud que l'on expire est dégagé vers le haut du masque et provoque cet inconfort. Le fait d'équiper son masque de PINCE MI, le masque est ajusté sur le visage et l'étanchéité en partie haute est optimi-



sée. La buée sur les lunettes est de ce fait fortement réduite voire inexistante.

Même sans lunettes, PINCE MI est génial. Il permet un maintien optimal de votre masque. Il est franchement désagréable de constamment être obligés de le remonter car il bouge. Cela ne vous est jamais arrivé ? C'est gênant car nous sommes sensés ne pas le toucher... Un masque de protection équipé d'un PINCE MI glisse beaucoup moins sur le visage. Cela diminue considérablement les contacts entre les mains et le visage.

Demandez-le à votre pharmacien: CNK 4278-552 (3 pièces) ou 4278-537 (10 pièces)

# Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !

Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci. Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments.

Un total de 16 ingrédients actifs, sélectionnés avec la plus grande rigueur, avec entre autres de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium.

Bio-Multivitamin Pharma Nord est conseillé aux jeunes en croissance (à partir de 12 ans), aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux femmes ayant un désir d'enfants, mais aussi aux personnes actives et aux séniors. Ce complexe multivitaminé est également conseillé en préparation de l'hiver et dans le cadre d'un déséquilibre alimentaire, ainsi que pour fortifier le système immunitaire.

Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La composition en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et permet de soutenir les apports alimentaires.

Préparez-vous pour l'hiver avec Bio-Multivitamin Pharma Nord et aidez votre corps à satisfaire les besoins nutritionnels journaliers! ●

*Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOpack 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code CNK correspondant 3688-793. 1 comprimé par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé: € 25,50*

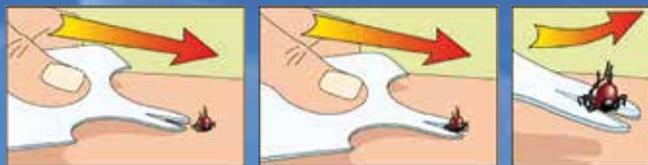


An advertisement for Cart-A-Tic. At the top, a magnifying glass focuses on a tick on a skin surface. The text 'AVEC LOUPE' is written in white. Below, the brand name 'CART-A-TIC' is written in large, bold, red letters. A green speech bubble contains the text 'L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES' and the website 'www.cart-a-tic.com'. To the right, a cartoon family of four (two adults and two children) and a dog are standing in a grassy field.

## Retrait sécurisé et efficace des tiques chez l'humain et chez l'animal

### Sans pince à tiques

La SafeCard relève d'une technique nouvelle: la tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La SafeCard a été développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie. Elle a été conçue pour être appliquée sur toutes les parties du corps. La SafeCard peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.



Format carte de crédit



CNK: 3736-105  
Vendu exclusivement en pharmacie

# Mise en valeur de votre bouche et de vos yeux

Comme le mois dernier, nous avons fait appel à notre collaboratrice Justine Chery, Make up Artist et conseillère en image depuis 10 ans afin d'avoir des conseils d'une vraie professionnelle. Ces pages seront dédiées au soin et maquillage des lèvres et aux bonnes couleurs de fards à paupières, à employer selon la couleur de vos yeux Mesdames.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery .....

## La bouche

L'hiver favorise les gerçures des lèvres et cela est fort désagréable. Cela fait mal et les petites peaux mortes ruinent votre rouge à lèvres. Il faut donc miser sur un gommage ou exfoliant bien spécifique à la bouche et traiter cela. De petits grains gomment la peau des lèvres sans l'agresser dans le but de la sublimer.

### Côté soins:

**L'astuce naturelle de Justine:** En cas de lèvres gercées, prendre un peu de sucre et le mélanger à un peu d'huile d'olive ou mieux, de l'huile de coco. Appliquez avec vos doigts sur vos lèvres en faisant des mouvements circulaires. Cela va émoullier (rendre les petites peaux molles) et le gommage va les faire disparaître. Après cette opération il est important de bien hydrater ses lèvres. Justine



## A SAVOIR

Les rouges à lèvres mats, feutres ou liquides auront toujours une meilleure tenue. Ce qui est crémeux et brillant (plus gras) aura tendance à s'estomper plus rapidement.



## Un vrai remède pour les peaux fragilisées

Quel que soit votre type de peau (sèche, normale ou mixte)... un nouveau phénomène universel fait qu'elle est fragilisée. Manque d'hydratation, nettoyages avec des produits trop agressifs, pollution, UV, cigarette, particules fines, alimentation, stress... Autant de facteurs qui fragilisent la peau et provoquent des problèmes dermatologiques.

Heureusement, URIAGE a créé des produits Bariéderm CICA DAILY qui vont vous permettre de pallier à cela.

### Sérum et Gel-Crème: un duo gagnant

Le sérum stimule et apaise votre peau sensibilisée. Il est composée du complexe Thermal-Biotic à base d'Eau Thermale d'Uriage et de prébiotiques pour réparer les barrières cutanée et microbienne. La formule est aussi enrichie en Centella Asiatica, en acide hyaluronique afin d'atteindre toutes les strates de l'épiderme. Le Panthenol prévient et soulage des petites rougeurs et sensations de tiraillement. Enfin, la réparation de l'épiderme est reboostée et sa

régénération optimisée pour prévenir les signes prématurés du temps grâce au dipeptide.

### Le gel-crème purifie, protège et apaise: il limite la prolifération des bactéries.

Ce duo est donc un shot réparateur et hydratant pour soulager au quotidien les peaux agressées et fragilisées des femmes et des hommes. A utiliser en traitement telle une cure pour stimuler la réparation de la peau ou en prévention sur le long terme afin de renforcer l'épiderme et le rendre plus résistant face aux agressions extérieures.





©: Margaux Gatti

déconseille les produits de grande surface qui sont moins qualitatifs que tout ce qu'on peut trouver en pharmacie. Justine est une grande adepte de Cicaplast de *La Roche Posay*.

### **Côté maquillage:**

Nous avons le choix entre les rouges à lèvres, les gloss et les soins teintés selon l'effet dont nous avons envie et selon les occasions.

Avant d'appliquer quoi que ce soit, Justine vous conseille d'appliquer un crayon sur vos lèvres. L'objectif est de redessiner ses lèvres correctement (elles sont rarement symétriques). En plus, le crayon va créer une barrière naturelle et empêcher que le rouge à lèvres file dans les ridules ! Pensez ensuite à

# B.SMILE CHARBON



DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES



CNK: 3687-589

### **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



 @AWT.Belgium

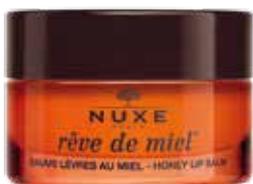
colorer légèrement vos lèvres de façon à ne pas faire un trait de contraste mais une unification, une homogénéité qui en plus servira de base à votre rouge à lèvres ou à votre gloss (et qui sera toujours présent si votre rouge s'estompe).

Notez que si vous ne souhaitez pas faire de contraste, il existe des crayons transparents ! Il est également utile de prendre d'autres précautions comme mettre de l'anti-cernes, du fond de teint autour de sa bouche et de bien poudrer à nouveau.

Pour le soin, nous adorons le soin Naturalblend de Vichy qui est un baume à lèvres coloré, formulé avec 96% d'ingrédients d'origine naturelle, il nourrit et répare les lèvres tout en leur apportant une touche de couleur naturelle. Il contient de l'huile de colza, de ricin, de coco qui apportent une hydratation immédiate ainsi que du beurre de coco. La cire d'abeille apporte le confort longue durée.



Le but est donc de retrouver un confort et des lèvres réparées avant de les parer de diverses couleurs. Le baume Rêve de miel de Nuxe est très bon aussi ainsi que le soin nourrissant de Weleda pour les fans de Bio.



### Côté couleurs:

Les baumes Couvrance d'Avène sont des baumes embellisseurs avec des couleurs délicates au fini gloss pour des lèvres brillantes et éclatantes comme on les aime. On aime aussi le lipstick et l'eau de soin de Vitry...



### Les yeux

Les fards à paupières sont à choisir en fonction du cercle chromatique. Il permettra de savoir quelles couleurs feront le mieux ressortir vos yeux. Avant de poser votre fard, pensez à mettre sur vos paupières une base plutôt beige et légèrement nacré. Votre fard s'appliquera plus aisément sur votre paupière et sera mieux fixé. Pour les fards, faites-vous plaisir avec la palette Longcils Boncza de Vitry qui est splendide ainsi que la dernière palette d'Yves Saint Laurent. De vrais bijoux.

### Les couleurs de fards à adopter

Couleur des yeux	Ce que Justine préconise
BLEUS	<i>Des couleurs plutôt chaudes qui vont booster le bleu. On partira sur des tons orangés (très tendances), bruns, dorés.</i>
VERTS	<i>La tendance sera de partir sur des couleurs plus froides: le rosé, violet, pourpre feront ressortir les yeux verts.</i>
BRUNS NOIRS	<i>On peut tout se permettre sur les yeux bruns ou noirs mais il est préconisé de partir sur des teintes lumineuses: du doré, de beaux bruns, kaki, cuivrés, bleus, bronze, cuivre... Tout vous va.</i>

ATTENTION: On termine toujours son maquillage des yeux par deux couches de mascara pour souligner les yeux et donner un effet volume. Le mascara Respectissime de La Roche Posay maquille en douceur et apporte du volume. Lash Idôle de Lancôme rivalise quant à lui avec les extensions de cils. Nous avons testé le mascara Les Couleurs de Noir F-Oxy et nous vous le conseillons. ●



**Mail:** [contact@justinechery.com](mailto:contact@justinechery.com)

**Insta:** [@justinechery\\_mua](https://www.instagram.com/justinechery_mua)

# URIAGE

EAU THERMALE



## Bariéderm CICA DAILY

SOINS QUOTIDIENS  
**RÉPARATEURS**  
PEAUX AGRESSÉES ET FRAGILISÉES

### INNOVATION PRÉBIOTIQUES

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage, experts de la barrière cutanée innovent avec **Bariéderm Cica Daily**.

Des **soins quotidiens hydratants réparateurs aux prébiotiques** enrichis en Eau Thermale d'Uriage, pour rééquilibrer toutes les peaux agressées et fragilisées.

**86% PEAU RÉGÉNÉRÉE\* • UNIFIÉE\*\***

**96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE**

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES, VENDU EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

URIAGE.COM

URIAGE. L'EAU THERMALE DES ALPES

\*Test d'usage sous contrôle dermatologique: % de satisfaction - 28 jours d'application du Gel-crème - 22 sujets (autoévaluation) / \*\*Test d'usage sous contrôle dermatologique: % de satisfaction - 28 jours d'application du Sérum - 21 sujets (autoévaluation). Analyse métagénomique intra-individuelle du microbiome de la peau du visage (21 jours d'application du Sérum).

# Le pain, notre aliment santé

Le pain est très souvent diabolisé. Pourtant, contrairement aux idées reçues, le pain ne fait pas grossir ! Il est même devenu un allié des diététiciennes car consommé comme il se doit, c'est un aliment rassasiant qui est bien utile.

Sandrine Stauner-Facques



Il est bien facile d'incriminer le pain et de dire qu'il est responsable de certaines prises de poids. Ne faudrait-il pas plutôt se dire que le responsable est plutôt ce qu'on met sur le pain ? Pâte à tartiner, beurre, confiture, miel, fromage, charcuterie, rillettes... ? Et oui...

## Nos besoins

Notre corps a besoin de sucres lents pour fonctionner. Pourquoi de sucres lents ? Car ce dernier pénètre très lentement dans le sang et peut être considéré comme un carburant nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Le pain est un aliment hautement nutritif. Les sportifs en consomment car il est bon pour eux et contient peu de matières grasses.

Il ne vous reste qu'à définir votre dose quotidienne raisonnable et de vous y tenir. Cela peut se faire avec une diététicienne par exemple.

## Les avantages nutritionnels du pain

Le pain présente une composition nutritionnelle intéressante dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Notez

que les protéines végétales qu'il apporte corrigent une alimentation souvent trop pauvre en légumes et trop riche en protéines animales.

Il est source de glucides complexes, de protéines végétales, de fibres et contient des vitamines du groupe B (B1 et B6), de la vitamine E et des minéraux.

Pour info, le pain complet contient 2 à 3 fois plus de vitamines du groupe B et plus de vitamine E que le pain blanc.

Les glucides complexes représentent la principale source d'énergie nécessaire au métabolisme et au bon fonctionnement du cerveau ainsi que du système nerveux central. Ils sont assimilés plus lentement que les glucides simples et permettent d'atteindre un sentiment de satiété qui peut éviter les envies de grignotages entre les repas. C'est intéressant !

En général le pain n'apporte presque pas de lipides sauf les pains spéciaux car ils sont enrichis d'ingrédients lipidiques comme les noix, les graines, les lardons, les olives par exemple...

## La maison Delhaye ou l'amour du bon pain

Fondée vers 1875, la Boulangerie Delhaye opère toujours à la même adresse depuis sa création.

Quatre générations se sont ainsi succédées pour perpétuer la tradition du pain bien fait et chaque boulanger successif est vraiment «né dedans.»

Depuis 1978, Christiane et Michel Delhaye ont décidé de développer l'activité pour la transformer en une PME.

La cinquième génération, présente depuis quelques années maintenant, a le souhait de garder la même ligne de conduite. Plus que jamais, la Boulangerie Delhaye va tout faire pour sélectionner les meilleurs matières premières en tenant compte de l'aspect nutritionnel et durable de celles-ci. Les méthodes de fabrication basées sur de longues fermentations, des méthodes traditionnelles, une cuisson correcte et un goût sans artifice constituent la ligne directrice à suivre.

### Leurs valeurs

Leurs valeurs sont liées aux méthodes traditionnelles, à la passion du métier et à l'utilisation de matières premières de qualité.

Chaque nuit, leurs boulangers répètent les mêmes gestes, les mêmes pétrissages, les mêmes temps de repos, les mêmes cuissons.

### Leur philosophie depuis plus de 140 ans

Ici on ne sait pas ce que c'est que le pain «vite fait». Depuis cinq générations, étalées sur plus de 140 années, ils sélectionnent les meilleures farines qu'ils mettent en oeuvre suivant des procédés empruntés de savoir-faire, de respect de la nature et de rigueur. Ceci afin que leurs clients gardent le goût du «bon pain» et l'apprécient à sa juste valeur.

L'entreprise a toujours eu un même et seul objectif: conserver envers et contre tout un haut niveau de qualité et un maintien des principes de base d'une bonne panification.

### Une épopée familiale

Ils ont su durant 5 générations faire perdurer la passion et l'envie. Selon Martin: *«Chez nous, la passion du pain a toujours été présente. Cela a toujours été un métier familial. Nous sommes passés d'une petite boulangerie à Marche à une structure moyenne. A présent nous répartissons le travail sur plusieurs personnes qui gèrent des tâches bien précises au niveau de la gestion de nos 13 points de ventes.»*



“ Le pain n'apporte presque pas de lipides sauf les pains spéciaux car ils sont enrichis d'ingrédients lipidiques comme les noix, les graines, les lardons, les olives par exemple... ”

“ Le pain complet contient 2 à 3 fois plus de vitamines du groupe B et plus de vitamine E que le pain blanc. ”

Martin gère les équipes et se préoccupe principalement de vérifier la qualité des produits. Leur créneau est de maîtriser les choses, d'utiliser des méthodes traditionnelles, des matières premières de qualité faisant fi de la mode.

Au niveau de la boulangerie, Martin nous explique l'importance pour lui, son frère Maxime et son papa Michel de conserver des méthodes traditionnelles afin de produire un pain qui a du caractère, basé sur de longues fermentations et qui n'est pas body buildé en levure.

### Une particularité de la maison: des pains «Santé»

La particularité de la maison Delhaye est vraiment d'avoir une large gamme de pains «Santé». C'est leur credo, leur philosophie car ils sont sensibilisés au fait de bien manger et surtout de manger de bonnes choses.

- **Le pain blanc** est souvent considéré comme «banal» mais la famille Delhaye a fait un gros travail de fond sur celui-ci, sur la méthode mais aussi avec les meuniers afin d'avoir du blé qui provient de l'agriculture durable. Leur pain blanc est fait avec de l'huile de colza d'un producteur local (Huilerie Alvenat à Achêne). Pour avoir une qualité de produit stable, ils ont également des chartes signées avec les agriculteurs avec beaucoup de paramètres qui sont contrôlés.

20% de leur farine est pré-fermentée (cela se nomme la Polish en boulangerie). C'est un peu comme un levain qui est légèrement activé avec de la levure. La fermentation est plus douce, plus longue et on met moins de levure dans le pain. Ces méthodes appliquées ici pour le pain blanc sont également appliquées à tous les pains. Les méthodes de travail de la maison, les méthodes de fermentations douces en l'occurrence magnifient les produits qui sont travaillés. Leur pain blanc n'est donc pas du tout à déconseiller car fait avec de bons produits.

- **Un pain multicéréales complet** par exemple, contient des graines entières et est donc le plus riche en nutriments. S'il contient également des grains, noix, pépins ou graines brisées ou concassées, sa teneur en nutriments est généralement plus élevée qu'un pain multicéréales traditionnel. C'est donc réellement ce qu'on appelle un pain «Santé». Les pains 6-7 ou 8



### Voici une liste non exhaustive des pains de la maison

Le carré blanc, le bouleau, le hesbaye, le vieille Famenne, l'abbaye, le fitness, le complet, l'avoine soja, l'Ardennais, le fermier - Le 8 céréales - Le pain des champs, l'épeautre, le vital, le bio 7 céréales, l'intégral, le pain de son, le pro body, le noix, le figue et l'olive...

céréales ont des vertus différentes selon les graines utilisées.

- **Leurs deux pains d'épeautre** sont sources de fibres, de vitamines, de minéraux (fer, cuivre, zinc...) .L'épeautre est riche en manganèse, magnésium, acides aminés. L'épeautre maintient un bon niveau de sucre dans le sang et contribue au bon fonctionnement de la thyroïde. L'épeautre est un blé rustique qui a subi peu de transformations. Il est riche en acides gras mono et poly-insaturés, en minéraux et en vitamines (E et B). De plus, ses protéines contiennent les huit acides aminés essentiels dont le corps a besoin, ce qui est rare pour une céréale.
- Les sportifs aiment **le Probody** riche en protéines et pauvre en glucides. Le pain nordique est aussi très prisé: il est composé de pas mal de seigle et diverses graines.
- **Les pains gris ou demi-gris** sont particuliers. Michel, Maxime et Martin ont demandé aux meuniers de laisser le germe afin d'avoir l'intégralité du grain dans leurs pains. Les valeurs nutritives de ces pains sont très intéressantes de ce fait. Le parti pris de laisser le germe dans la farine n'est pas fréquent. ●

**Boulangerie Delhaye - Boucle de la Famenne 12  
6900 Marche-en-Famenne - [www.delhaye.be](http://www.delhaye.be)**



**Vaccinez-vous contre  
la pneumonie à pneumocoque  
si vous souffrez d'une maladie  
qui augmente le risque.<sup>1</sup>**

**Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.**



Pour plus d'information,  
rendez-vous sur [www.pneumo.be](http://www.pneumo.be)

**Il y a de la vie dans l'air**



1. Fiche de vaccination /avis 9562: Conseil Supérieur de la Santé, Recommandations Vaccination antipneumococcique, vaccination de l'adulte, 2020.  
[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/css\\_9562\\_fiche\\_vaccination\\_antipneumococcique\\_web.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9562_fiche_vaccination_antipneumococcique_web.pdf).

# Faut-il **bannir la graisse** de notre alimentation ?

Ce fameux gras accusé de tous les maux car il fait grossir. Il est accusé d'être calorique, d'encrasser nos artères, il est responsable et vu en horreur par toutes les personnes qui surveillent leur santé et leur poids et qui font la chasse aux graisses.

Sandrine Stauner-Facques .....

Mais il est nécessaire de bien s'informer car le gras que l'on mange n'est pas systématiquement transformé en gras et ne va pas se stocker forcément sur votre ventre ou vos hanches ! Tous les aliments riches en cholestérol ne vont pas vous donner du mauvais cholestérol. Tous les acides gras saturés ne sont pas non plus mauvais. Alors ne diabolisons pas le gras et décryptons un peu tout cela pour que vous puissiez y voir plus clair.

## Notre graisse

Notre corps est constitué en partie de graisse. Sachez qu'elle est nécessaire pour survivre à toute épreuve de la vie, comme la maladie par exemple.

- Le corps d'une femme contient en moyenne 25% de graisse.
- Le corps de l'homme contient en moyenne 15%. C'est comme cela depuis toujours C'EST PHYSIOLOGIQUE.

Il y a 2 types de graisses:

- **La graisse sous-cutanée.** Notez qu'il est normal d'en avoir...
- **Et la graisse viscérale** (au niveau de l'abdomen qui entoure nos viscères) qui est étroitement liée aux maladies cardiovasculaires.

Ces deux types de graisses peuvent être décelées et calculées grâce à un impédancemètre chez un professionnel de santé.

Elle n'est pas uniquement causée par la graisse que nous consommons mais surtout par les glucides consommés en excès: le corps les transforme en graisse.

## Les différents types de graisse dans l'alimentation

Il est certain qu'il faut privilégier certaines graisses plus que d'autres: on vous dit tout... Il existe 2 catégories de graisses: VEGETALES ET ANIMALES et l'on doit consommer 50% de chacune d'entre elles.

### 1) Les graisses animales:

- **Ce sont des graisses saturées:** elles se transforment en énergie mais consommées en excès, elles peuvent devenir du cholestérol (bon et mauvais) et sont néfastes pour la santé. Il faut consommer ces aliments avec parcimonie : beurre, crème, fromage, charcuterie, friture, sauces, plats industriels, pâtisserie...
- **Les graisses trans:** ce sont les graisses présentes dans les produits de l'industrie agro-alimentaire. Elles augmentent le taux de mauvais cholestérol et font diminuer le bon. Ces graisses sont utilisées pour améliorer la texture des aliments. Elles sont à éviter.
- **Le cholestérol des aliments:** on le trouve dans l'huile d'arachide et l'huile de palme, beurre, charcuterie, aliments fris, chips, viande grasse, abats...

### 2) Les graisses végétales (matières grasses solides) à utiliser avec modération.

- **Les Oméga 9:** ce ne sont pas des acides gras essentiels. Le corps sait en fabriquer tout seul.
- **Les Oméga 6 et Oméga 3:** ce sont les acides gras essentiels qui contribuent au ralentissement du vieillissement, et des maladies neurodégénératives. C'est à nous de les apporter à notre corps. Le corps ne sait pas les fabriquer.

## A SAVOIR:

Les Oméga 6 sont présents dans les oeufs, la volaille et sont présents dans une alimentation équilibrée. Notre vie moderne fait que nous en consommons davantage. Il faut savoir que l'industrie agroalimentaire nourrit nos poulets et nos poules au maïs (Oméga 6), de ce fait nos œufs et nos escalopes de poulet sont enrichies en Oméga 6.



## Exemple d'une journée équilibrée en graisse

### Au petit déjeuner

- Du vrai beurre entre 5 g et 15g (si cholestérol, utiliser de la margarine mais vérifier que la composition est bien d'origine végétale).
- Les laitages doivent être ½ écrémés... On évite le 0% car c'est souvent acide et fade, et en plus démunis de vitamines A et D (le calcium ne pourra pas être fixé).

### Déjeuner et Dîner

- Une portion de volaille ou oeufs riches en Oméga 6.
- 1fois par semaine une viande rouge.
- Poisson gras: Oméga 3, 1 fois par semaine.
- 30g de fromage par jour.
- 1 cuillère à soupe par repas d'huile ou 30g de crème à 30%.

Les Oméga 3 sont présents dans les noix, le colza, l'huile de lin, le saumon, le maquereau, la sardine, l'avocat...

### Pourquoi faut-il consommer de la graisse ?

C'est une source d'énergie essentielle pour nos cellules. Elles apportent des vitamines liposolubles qu'on ne trouve nulle part ailleurs (vitamines A, D, E, K) dont nous avons besoin pour beaucoup de nos fonctions.

Ces graisses ont un rôle très important dans notre organisme. Elles sont un fournisseur d'énergie, un isolant thermique. Elles structurent nos cellules et sont donc aussi un allié minceur. Certaines fabriquent nos hormones.

Leur consommation justement dosée peut également permettre d'améliorer la mémoire, la santé cardiovascu-

laire, la vision et assure un bon transit.

Les matières grasses apportent également des vitamines et pour certaines des protéines.

Selon Virginie di Tore, diététicienne: «*Si vous vous privez de ces graisses et notamment les Oméga 3, 6, 9, vous risquez d'avoir des envies de sucres et des pulsions alimentaires. Alors réfléchissez avant de vous priver d'un peu de matières grasses dans vos plats pour manger moins de calories. En effet, cela aura des répercussions et vous finirez tout de même par consommer autant de calories en dehors de vos repas.*»

### Que faut-il consommer par jour en tout ?

- Entre 30 et 35 % de graisse.
- Entre 50 et 55 % de glucides.
- Le reste, ce sont des protéines.

# Le **resvératrol** peut changer votre vie

Le resvératrol est une substance naturelle très étudiée et classée comme polyphénol. Les polyphénols forment un groupe important d'ingrédients actifs végétaux à base d'un anneau phénolique aromatique, où l'on retrouve aussi la curcumine, l'antioxydant naturel puissant du curcuma, ou l'épigallocatechine gallate (EGC), un composant du thé vert aux propriétés puissantes et bienfaites.



En 1939, le chercheur japonais Takaoka a réussi à extraire un polyphénol d'un veratrum blanc (*Veratrum album L. var grandiflorum*) des montagnes japonaises, d'où le nom resvératrol. Dans les années 1960, la substance a également été découverte dans une plante médicinale asiatique célèbre: la renouée du Japon (*Fallopia japonica*, également appelée *Reynoutria japonica* ou *Polygonum cuspidatum*), dont le rhizome et les jeunes feuilles sont utilisés en médecine traditionnelle pour lutter contre les inflammations (bronchite, hépatite...) et pour traiter les maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, athérosclérose...).

Le resvératrol est aussi présent, mais dans une moindre mesure, dans le chocolat et le vin rouge. Ainsi, on a montré que le «paradoxe français», l'étonnante contradiction entre la consommation élevée de vin, de graisses et de fromages et la relativement bonne santé cardiovasculaire des Français, est dû aux effets bénéfiques du resvératrol présent dans le vin rouge.

## De nombreux bienfaits

- Le resvératrol est un antioxydant naturel puissant qui peut neutraliser les radicaux libres, qui causent beaucoup de dommages à notre ADN. Le resvératrol neutralise les substances procarcinogéniques dans notre corps.
- Le resvératrol est un anti-inflammatoire naturel. Il inhibe les substances anti-inflammatoires et pourrait alléger les douleurs inflammatoires.
- Le resvératrol augmente la résistance aux affections virales - comme la COVID-19, en améliorant l'immunité innée (macrophages) et acquise (cellules T) et aide à protéger l'organisme contre les dommages collatéraux des infections.
- Le resvératrol a un effet protecteur sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Il diminue les taux de cholestérol, de triglycérides et de cholestérol LDL de façon naturelle. C'est aussi un anticoagulant naturel et inhibe

l'agrégation des plaquettes. Il pourrait ainsi potentiellement prévenir les thromboses et l'artériosclérose.

- Depuis quelques années, on étudie l'effet coupe-faim et de restriction calorique du resvératrol. Selon certaines études, il peut réduire de 10% la quantité de nourriture consommée grâce à l'inhibition de la production de leptine dans les cellules adipeuses (hormone de la faim).
- La prise de resvératrol peut augmenter la sensibilité à l'insuline et améliorer la régulation du taux de glucose chez les patients atteints de diabète de type 2.
- Le resvératrol inhibe le vieillissement prématuré et peut activer certains gènes (sirtuines) qui garantissent une espérance de vie plus élevée. Il protège contre les symptômes dégénératifs de l'âge et est souvent ajouté aux crèmes antirides.

## Recommandations

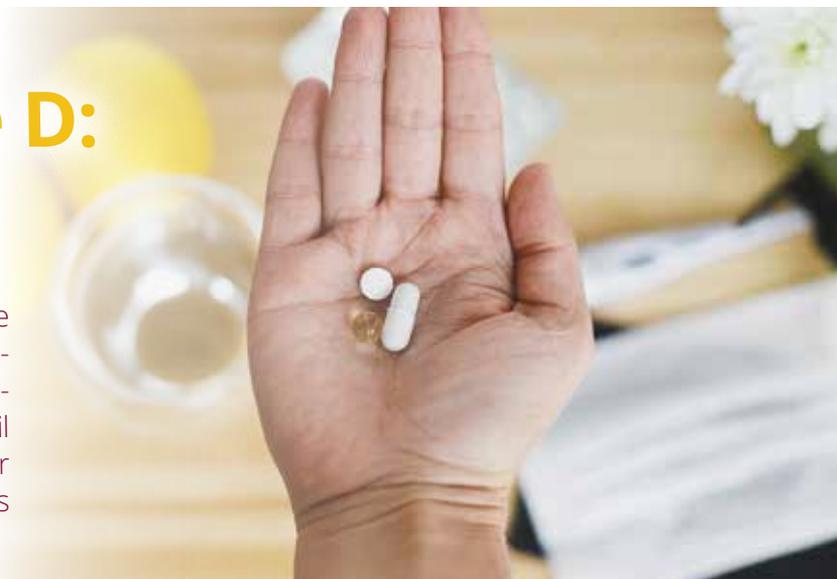
Aucune toxicité n'a été observée à une dose thérapeutique jusqu'à 1000 mg par jour. Vu son effet anti-agrégant, le resvératrol n'est pas adapté pour les personnes qui utilisent des anticoagulants. Par mesure de précaution, le resvératrol n'est pas recommandé pendant la grossesse, l'allaitement ou pour les enfants. L'utilisation prolongée de resvératrol avec des médicaments n'est pas recommandée. Le dosage va de 1 comprimé de 100 mg par jour (prévention) à 3 comprimés de 100 mg, répartis sur la journée (curatif, période de pandémie). Le resvératrol n'étant pas absorbé facilement par l'organisme, les comprimés à base de technologie cyclodextrine et associés à la vitamine C ont la préférence absolue. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

# Zinc et vitamine D: confirmation

Depuis un an, les nutritionnistes n'ont de cesse de rappeler l'importance d'un apport satisfaisant en zinc et en vitamine D pour notre système immunitaire. En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a fait un point sur la question. Et confirme que nos populations sont souvent carencées.



Ce que disent les médecins qui se sont intéressés au statut en vitamine D des patients faisant des formes sévères de Covid-19, pourtant, c'est que les taux observés sont souvent très faibles. On peut le comprendre, puisqu'en Belgique comme ailleurs, environ 80 % de la population aurait des teneurs corporelles modérément à assez fortement insuffisantes en vitamine D, explique le rapport. Or la vitamine D joue un rôle essentiel dans le développement du squelette et des dents, mais aussi dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

## De 400 à 800 unités de vitamine D par jour...

Pour prévenir un état de déficience chronique, le CSS recommande en tout temps de consommer assez d'aliments riches en vitamine D – tels les poissons gras, les œufs, le fromage et la viande ainsi que des aliments enrichis (lait et produits laitiers, céréales) – et de s'exposer au soleil. Néanmoins, le CSS constate qu'un complément alimentaire est souvent requis pour satisfaire les besoins nutritionnels.

C'est pourquoi le CSS recommande pour les sujets présentant un risque accru de maladie et dont le statut en vitamine D est souvent faible (personnes âgées institutionnalisées, femmes enceintes, personnes à la peau foncée et/ou certains végétariens), de procéder à l'évaluation de leur statut en vitamine D et, en fonction des résultats, de prendre de façon régulière 10 à 20 µg (400 à 800 UI) de vitamine D par jour.

## ...et 10 mg de zinc par jour

Tout comme la vitamine D, le zinc est aussi un allié potentiel très médiatisé dans la lutte contre le virus depuis plusieurs mois. Cet oligo-élément joue en effet

“ Tout comme la vitamine D, le zinc est aussi un allié potentiel très médiatisé dans la lutte contre le virus depuis plusieurs mois. ”

un rôle essentiel dans un certain nombre de processus biologiques importants, notamment en tant qu'immunostimulant. Bien que les carences en zinc paraissent moins fréquentes que pour la vitamine D (environ 10 à 20 % de la population), le CSS recommande dans les circonstances actuelles de consommer suffisamment d'aliments riches en zinc. Il s'agit par exemple de la viande, des œufs, du poisson, des céréales, des légumineuses, du lait et des produits laitiers.

En ce qui concerne les groupes à risque de déficience en zinc dont les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées et les personnes sous régime non équilibré, le CSS conseille la prise de compléments de zinc de l'ordre de 10 mg/jour. De même, pour les personnes à haut risque d'infection qui ne présentent pas encore de symptômes, le CSS estime qu'un traitement préventif au zinc de 10 mg/jour pendant 3 à 4 semaines est approprié.

## Et dans le cadre de la vaccination ?

Tout traitement chronique à base de vitamine D et/ou de zinc entrepris avant la vaccination sera maintenu inchangé. Pour éviter toute interaction éventuelle avec la réponse vaccinale, le CSS préconise de ne pas modifier la dose ingérée 2 à 3 semaines avant et après la vaccination. ●

Source: Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)

# Smart Gastronomy Lab (Gembloux): construisons ensemble l'alimentation de demain

Le *Smart Gastronomy Lab* est un des deux premiers *Living Lab* wallons. Unique en son genre, cette structure d'innovation s'est donné comme leitmotiv de répondre aux enjeux alimentaires actuels et futurs, en mobilisant de nombreux acteurs du paysage alimentaire (consommateurs, producteurs, entrepreneurs, scientifiques, designers, diététiciens, etc). Nous avons rencontré Dorothee Goffin, directrice du *Smart Gastronomy Lab*, pour nous expliquer comment ce laboratoire d'usage, de co-création et de prototypage vise à encourager l'expérimentation gastronomique et technologique.

Céline Buldgen .....

Le *Smart Gastronomy Lab* concentre ses activités autour de 3 pôles: la sensibilisation aux tendances alimentaires actuelles et à une alimentation plus saine et durable à travers différents formats d'ateliers, le service aux entreprises, et enfin la recherche & développement.

«Le *Smart Gastronomy Lab* existe depuis maintenant 5 ans. Nos locaux sont situés au sein du campus Gembloux Agro-Bio Tech qui est rattaché à l'Université de Liège, bien que notre structure soit indépendante juridiquement de l'Université. Notre équipe est composée de profils très différents: ingénieur chimiste, chef cuisinier, électronicien spécialisé dans la programmation, sociologue de l'alimentation... Nous sommes tous passionnés par l'alimentation et les perspectives offertes par l'innovation dans le domaine culinaire.», nous explique Dorothee Goffin, directrice du *Smart Gastronomy Lab* et professeure à l'Université de Liège.

## Implication du consommateur

Le *Smart Gastronomy Lab* a pour mission de sensibiliser le consommateur par son implication, à travers différentes animations telles que des ateliers culinaires, des conférences ou des cycles de formation. Dorothee Goffin précise: «Nous abordons diverses thématiques qui tournent autour des tendances actuelles de l'art culinaire et de l'alimentation en général et des besoins du consommateur.



Il peut s'agir de la fermentation, de la cuisson à basse température, de l'alimentation à base d'insectes ou encore du décryptage des étiquettes dans les supermarchés. Nous poursuivons ainsi deux buts. Le premier est de pouvoir éduquer le consommateur afin qu'il puisse adopter de meilleurs réflexes et qu'il soit conscient de l'importance de la qualité de son alimentation. Le second est de pouvoir fédérer une communauté d'utilisateurs autour du *Smart Gastronomy Lab*, avec laquelle nous pouvons interagir pour concevoir différents projets d'innovation.»

## Recherche et développement

L'agroalimentaire comme champ d'études, l'équipe réfléchit, notamment, à la manière dont les nouvelles technologies peuvent participer au «mieux-manger». Dorothee Goffin: «Nous analysons une série de tendances actuelles telles que la fermentation, les nouveaux aliments (insectes, algues...), à travers diverses études et expériences. À partir de celles-ci, nous développons ensuite toute une série de techniques, de produits, de procédures... et nous organisons en même temps des ateliers pour les faire tester et interroger le consommateur. À côté de cela, nous développons des méthodes de recherche qui sont centrées sur les utilisateurs. C'est pourquoi nous créons un certain nombre d'outils qui vont nous permettre d'évaluer la qualité des produits, l'acceptation de ces produits et le comportement des consommateurs face à ces produits. Pour cela, nous mettons en

“ Les enfants sont les consommateurs de demain. C’est pourquoi nous mettons en place des projets de formation pour ce public cible. ”

DOROTHÉE GOFFIN



## Des balances connectées pour la gestion des déchets

Pour la gestion des déchets, le *Smart Gastronomy Lab* développe actuellement des balances connectées. Celles-ci pourraient être utilisées dans des restaurants, par exemple, avec l’objectif de mesurer à chaque fois les déchets qui ont été générés, tout en identifiant à chaque fois la personne qui exécute le travail et la recette. Le système comprend trois balances : la première pèse le produit brut, la seconde les déchets et la troisième le produit transformé (découpé, etc).

Dorothée Goffin: «L’objectif est de faire de nombreux tests pour déterminer l’impact de la composition de la recette, l’outil utilisé (couteau ou économe) sur la production des déchets, analyser quels déchets pourraient être réutilisés partiellement ou complètement dans d’autres recettes. Notre équipe doit faire face à de véritables défis technologiques pour que nos outils soient capables de récolter des données quantitatives et qualitatives. Un exemple concret à vous donner est le développement d’outils de reconnaissance d’image qui permettent d’identifier les caractéristiques d’un légume, et de reconnaître que c’est l’utilisateur X qui va le découper avec un tel calibre, etc.»

*place des technologies qui sont utilisées dans des conditions réelles de consommation de la vie de tous les jours. Cela nous permet finalement de voir comment ces produits sont acceptés et si le contexte d’utilisation interfère sur l’acceptation du produit.»*

L’équipe du *Smart Gastronomy Lab* met actuellement sur pied un «restaurant expérimental», dans lequel seront intégrés des outils connectés (verres, plateaux-repas...), des capteurs d’ambiance ou encore des bornes interactives. Ces outils permettront de récolter des données auprès du consommateur et de voir son comportement par rapport à certains types de produits et à l’ambiance d’une pièce. Dorothée Goffin nous en dit plus: «La tech-



*nologie du plateau-repas connecté est basée sur un modèle de balance intelligente, contenant un certain nombre de capteurs, tels que des capteurs de température et de luminosité. Grâce à ces différents capteurs, nous pouvons récolter des données sur le comportement du consommateur: où il a mangé dans l’assiette, la manière dont il a mangé, etc. Le poids de l’assiette est enregistré et change au fur et à mesure de ce que la personne mange, la quantité, et la façon dont elle mange dans son assiette. Nous allons mesurer à chaque fois des pressions qui vont nous donner des informations tangibles sur la vitesse à laquelle la personne mange, si elle mange d’abord certains aliments, si elle laisse des aliments*



“ Nous avons passé un accord avec les mutualités pour pouvoir tester prochainement nos objets connectés (verres, plateau-repas,...) dans des maisons de repos. ” **DOROTHÉE GOFFIN**

*dans son assiette, si elle est stressée, etc. Les données récoltées via ces plateaux-repas intelligents seront ensuite transmises à des médecins, des nutritionnistes, des psychologues, etc. Le but est de pouvoir identifier un certain nombre de changements de comportement alimentaire du consommateur (ex.: tremblements des mains, petites bouchées et lenteur pour s'alimenter...) qui seraient liés à des problèmes de santé des patients (ex.: dénutrition des personnes âgées, problèmes dentaires, AVC, troubles de la vue...). Pour l'instant, nous n'en sommes qu'à la phase de développement des produits et à la réalisation des tests. Par la suite, nous avons l'intention de tester les plateaux intelligents dans des maisons de retraite, et de voir si on est capable de détecter le moment où les patients passent en état de dénutrition. Est-ce que la personne mange-t-elle moins ou différemment qu'avant ? Afin d'y être attentif et de suivre les données à court, moyen et long terme. Quant au verre connecté, il pourra être très utile pour surveiller par exemple le risque de déshydratation des personnes âgées.»*

Un autre projet de recherche et de développement dédié à l'environnement débutera prochainement avec l'aide de philosophes, de psychologues, de sociologues... Des lunettes de réalité augmentée seront mis à la disposition des consommateurs dans le but de modifier leur environnement et de voir si les lunettes de réalité augmentée modifient ou non leur façon de manger. «Nous veillons à ce que tous les objets utilisés s'intègrent le mieux possible à l'environnement des utilisateurs et à l'usage qu'ils en font afin de pouvoir récolter des données objectives.», tient à préciser Dorothée Goffin.

## Services aux entreprises

Le *Smart Gastronomy Lab* propose un coaching adapté au domaine très spécifique de l'alimentation et une aide au développement de recettes ou de produits. «*Dans le cadre du prototypage de produits, par exemple, nous travaillons beaucoup sur des produits Clean Label qui contiennent moins d'additifs, ont une meilleure valeur nutritionnelle et participent au développement durable. Nous nous focalisons également sur des produits plus actuels comme des cuillères comestibles, des barres de céréales pour cycliste, etc.*»

## Le Laboratoire en Sciences Gastronomiques

Le Laboratoire en Sciences Gastronomiques de Gembloux Agro-Bio Tech développe la recherche fondamentale et appliquée, en lien avec le *Smart Gastronomy Lab*, dans le domaine émergent des sciences gastronomiques. Ce laboratoire, co-fondé par le Eric Haubruge et Dorothée Goffin, se positionne sur des thématiques telles que: l'utilisation de nouvelles technologies en agro-alimentaire (impression 3D/4D et gravure laser), l'*Internet of food* (développement d'applications mobiles et d'outils connectés au service du consommateur), la gastronomie comme moyen de préserver sa santé (Hippocratonomie) et l'observation des usages au sein des *Smart Cities*. Ce laboratoire permet de développer une nouvelle expertise dans le domaine du *Food 4.0*, valorisable sur le territoire wallon, en tenant compte des besoins du citoyen. ●

**Suivez le *Smart Gastronomy Lab* sur les réseaux sociaux et restez informé des nouveautés !**

Sources:

- Interview de Dorothée Goffin, directrice du *Smart Gastronomy Lab*.
- <http://www.smartgastronomy.be>

# RESVERATROL

## natural 100 mg

Avec une biodisponibilité optimale

- 100 mg de trans-resvératrol naturel de renouée du Japon
- Avec la Technologie Cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec de la vitamine C qui soutient le système immunitaire



60 comprimés (cnk: 4213294)

# SAFFRASOR

## pour un bon esprit



- Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale
- L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress
- Technologie cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec des cofacteurs comme les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc pour un support optimal



36 gélules (cnk: 3674959)



  
**SoriaBel**

Les produits de Soria Bel 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

# En pleine crise sanitaire, la L.I.R. continue de vous informer et de vous sensibiliser

Connaissez-vous la Ligue en faveur des Insuffisants Rénaux (L.I.R.) ? Cette association regroupe toutes les personnes intéressées par la problématique de l'insuffisance rénale, notamment des patients rénaux, des membres du corps médical et des sympathisants. Maria Panagiotakopoulos, présidente, et Alina Laura Enache, secrétaire, nous expliquent comment la L.I.R. tente de conserver une partie de son activité malgré la pandémie de Covid-19.

Céline Buldgen .....

La Ligue en faveur des insuffisants rénaux (L.I.R.) asbl a été créée en 1974 à l'initiative de patients insuffisants rénaux. La L.I.R. est l'association de patients la plus ancienne du pays et fait partie de la Fédération des Associations Belges des Insuffisants Rénaux (FABIR-FENIER), une organisation nationale créée en 1981 qui rassemble 18 associations locales partageant les mêmes buts. La L.I.R. compte actuellement plus de 700 membres.

## Missions et activités

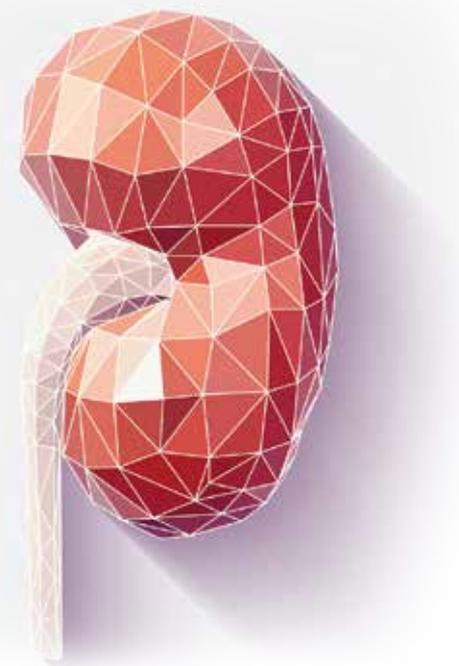
La L.I.R. a pour objet d'entreprendre, promouvoir, développer, encourager, sous quelque forme que ce soit, toute action scientifique, médicale, sociale et pédagogique pour combattre l'insuffisance rénale et ses conséquences. Entre autre, elle aide moralement les insuffisants rénaux à trouver une réadaptation harmonieuse. Elle travaille essentiellement aux Cliniques Universitaires Saint Luc mais aussi à l'hôpital Saint Jean et aux Deux Alice de Bruxelles ainsi qu'avec les centres de dialyse de Arlon, Frameries, Gilly, Jumet, Jolimont, Marche-en-Famenne, Mouscron et Ottignies.

Voici un aperçu des activités/services d'aide que la L.I.R. propose habituellement à ses membres:

- Permanence en semaine de 9h à 13h.
- Mise à disposition des membres d'une ligne Internet, de brochures, de livres, du journal Horizon (en partenariat avec FABIR), qui traitent de la dialyse, de la transplantation, du don d'organes, de la diététique

et des problèmes sociaux. *«Le numéro 160 du bulletin trimestriel Horizon paraîtra en mars 2021. Cette année, nous avons prévu deux sortes de cotisation, de sorte que la revue peut être envoyée par la poste ou par email sous format PDF.»*, souligne Alina Laura Enache.

- Accueil à la Consultation des Greffés aux Cliniques Universitaires Saint Luc une matinée par mois.
- Soutien financier pour les plus démunis après étude du dossier par une assistante sociale. Maria Panagiotakopoulos: *«Notre Ligue peut offrir un soutien financier très ponctuel aux membres, notamment pour régler des factures liées à des soins médicaux, à un déplacement en transport médical entre le domicile et l'hôpital ou à un vaccin non remboursable.»*
- Organisation de vacances à l'étranger pour le dialysé et sa famille avec une assistance médicale. Maria Panagiotakopoulos: *«Nous les organisons habituellement tous les ans ou tous les deux ans. Ces voyages à l'étranger sont très appréciés par nos membres qui sont accompagnés par deux infirmières et un néphrologue. Le séjour dure quinze jours, avec à la clé de belles destinations comme la Grèce ou l'Espagne et un programme d'activités riche et varié. Les participants sont logés dans un hôtel quatre étoiles. Ils sont vraiment chouchoutés.»*
- Organisation d'un séjour à Nieuwport avec encadrement infirmier.
- Organisation de soirées pour se rencontrer et combattre la solitude de certains des membres (exemple: souper spaghetti annuel).
- Location d'appartements à la mer & location de mobil-home.



- Sensibilisation et information du grand public, notamment lors de la Journée mondiale du don d'organes et de la Journée mondiale du rein.
- Mise en contact de bénévoles de la L.I.R. (insuffisants rénaux dialysés et greffés) avec de nouveaux patients pour expliquer leur vécu.
- Organisation du Prix Marlène et Philippe Cloës. *«Philippe Cloës était un patient greffé, dont l'épouse, Marlène, fut la vice-présidente de la L.I.R. C'est elle qui décida d'instaurer le prix «Philippe Cloës» qui vise à soutenir financièrement un projet de recherche scientifique dans le domaine de l'insuffisance rénale ou un projet d'accompagnement des patients insuffisants rénaux. Marlène Cloës est aujourd'hui décédée. Ses enfants ont donc décidé de modifier le nom du prix pour lui rendre un hommage.»*, précise Maria Panagiotakopoulos.
- Récoltes de fonds.

### Ce qui reste d'actualité

Suite à la pandémie de Covid-19, pratiquement toutes les activités de la L.I.R. ont dû malheureusement être mises à l'arrêt. *«Nous restons cependant très actifs sur Facebook, et les gens ont toujours la possibilité de nous joindre s'ils ont la moindre question. Un néphrologue fait partie de notre conseil d'administration et se fera un plaisir de répondre aux questions que peuvent se poser les patients insuffisants rénaux ou greffés rénaux face à cette pandémie de Covid-19.»*, commente Maria Panagiotakopoulos. Alina Laura Enache intervient également: *«N'hésitez pas à consulter régulièrement notre page Facebook sur laquelle nous sommes très actifs. Cette année encore, nous publierons régulièrement des informations, notamment lors de la Journée mondiale du rein et de la Journée mondiale du don d'organes.»*

Enfin, sachez que tous les deux ans, la L.I.R. organise une exposition d'oeuvres artistiques de ses membres et sympathisants artistes. Cette année, l'exposition est accessible en ligne sur le site Internet de la L.I.R. Il est possible d'acheter les œuvres, une participation devra être versée sur le compte de la LIR afin de l'aider à continuer ses activités en faveur des patients dialysés et greffés. Un petit coup de pouce qui serait fort utile pour la L.I.R. et ses membres en cette période de crise sanitaire et économique. ●

#### Contact:

Place de l'Alma 3- bte 6 1200 Bruxelles  
 info@lir-liri.be  
 Tél : 02/466.36.55 GSM 0470/64.33.00



## L'historique du Prix Marlène et Philippe Cloës:

### Le 22 décembre 2009

Docteur François Jouret pour son travail: *«Caractérisation Moléculaire de la Dysfonction Tubulaire proximal du rein mucoviscidose».*

### Le 20 septembre 2012

Docteur Nathalie Demoulin pour son travail: *«Quels patients en insuffisance rénale chronique sévère faut-il préparer à la suppléance rénale ?»* et à l'équipe de dialyse extra-hospitalière du grand hôpital de Charleroi pour leur travail: *«L'humanisation des soins en dialyse extra-hospitalière».*

### Le 14 septembre 2014

Docteur Johann Morelle pour son travail: *«Mécanisme et régulation du transport d'eau en dialyse péritonéale».*

### Le 6 octobre 2015

Docteur Thien Anh Ho pour son travail: *«La polykystose rénale autosomique dominante est associée à un défaut central et néphrogénique de l'osmorégulation».*

### Le 22 septembre 2016

Docteur Clémence Béchade pour son travail: *«La technique du buttonhole n'est pas associée à une augmentation des infections liées à la fistule artério-veineuse dans une unité d'autodialyse: étude longitudinale»* Equipe de dialyse extra-hospitalière des Cliniques universitaires Saint Luc pour leur travail: *«Enseignements tirés de 30 ans d'expérience dans une unité d'autodialyse».*

### Le 26 septembre 2018

Nicolas Hanset, Selda Aydin et Johann Morelle pour le projet de recherche: *«Glomérulonéphrite Extra-Membraneuse vers une «Médecine de Précision».*

### Le 25 septembre 2019

Nathalie Godefroid, Valentine Gillon, Karin Dahan, Olivier Devuyst, Nathalie Demoulin pour le projet de recherche: *«Caractérisation phénotypique et corrélation génotype-phénotype chez les enfants atteints de polykystose rénale autosomique dominante: Cohorte de 70 enfants suivis aux CUSL».*

## Sélénium et coenzyme Q10 pour protéger les reins

Selon une nouvelle étude scandinave, une supplémentation quotidienne en sélénium et en coenzyme Q10, deux composés naturels, peut contribuer de manière significative à préserver la fonction rénale chez les patients âgés.

Des reins en bonne santé sont essentiels. Ils aident à éliminer les déchets et le surplus de liquide de l'organisme, tout en maintenant le bon équilibre entre l'eau, les sels et les minéraux dans le sang.

Avec l'âge, la fonction rénale a tendance à se dégrader, mais selon une nouvelle étude menée par des scientifiques suédois et norvégiens, une supplémentation en sélénium et en coenzyme Q10, deux nutriments essentiels dans notre alimentation, peut aider les reins à remplir leurs fonctions vitales beaucoup plus facilement.

### Levure de sélénium et coenzyme Q10

La nouvelle étude, publiée dans le numéro de décembre 2020 de la revue *Nutrients*, porte sur 215 hommes et femmes d'une moyenne d'âge de 71 ans.

Les participants ont été choisis au hasard pour recevoir soit 200 microgrammes de levure de sélénium (SelenoPrecise) et 200 mg de coenzyme Q10 (Bio-Quinone Q10) par jour, soit un placebo correspondant. Avant l'intervention, les scientifiques ont mesuré les niveaux de sélénium dans le sang de tous les participants et ont pu constater que ces niveaux étaient relativement faibles.

### Une population de seniors normale

Les sujets représentaient une population normale de seniors occidentaux, ce qui signifie qu'ils étaient généralement en bonne santé mais que certains présentaient des problèmes de santé divers. Ainsi, parmi les participants à l'étude, 17,2% étaient diabétiques, plus de 70% souffraient d'hypertension, 17,7% avaient une cardiopathie ischémique et environ 5% avaient une fonction cardiaque altérée.

Le nombre de sujets souffrant de ces maladies était réparti de manière similaire dans les deux groupes. Pendant 48 mois, les sujets du groupe de traitement actif et du groupe placebo ont reçu, en double aveugle, soit les compléments actifs, soit un placebo.

### Amélioration de la fonction rénale

La fonction rénale a été évaluée avant le début de l'étude et après la période d'intervention, dans les deux groupes,



avec pour tous les paramètres étudiés une amélioration significative de la fonction rénale chez les participants qui ont pris la levure de sélénium et la coenzyme Q10. Ainsi, après 48 mois de supplémentation en sélénium et en coenzyme Q10, les taux de créatinine (paramètre d'évaluation d'une altération de la fonction rénale) étaient réduits de manière significative dans le groupe de traitement actif, alors qu'ils étaient inchangés dans le groupe placebo.

Il en va de même pour le dosage de la cystatine C, biomarqueur de la fonction rénale, aussi utilisée pour prédire l'apparition ou la détérioration de maladies cardiovasculaires, ou encore pour le taux de filtration glomérulaire, significativement amélioré dans le groupe de traitement actif, mais pas dans le groupe placebo.

### Des données prometteuses

D'autres études sont attendues, mais on sait que les reins (ainsi que la thyroïde) ont la plus forte concentration de sélénium dans l'organisme, ce qui suggère son rôle dans ces organes.

En outre, le sélénium et la coenzyme Q10 sont tous deux capables de contrecarrer l'inflammation et le stress oxydatif, qui sont aussi caractéristiques des maladies cardiovasculaires. Or on sait que l'altération de la fonction rénale va souvent de pair avec les maladies cardiovasculaires, notamment.

C'est pourquoi certaines des améliorations de la fonction rénale observées dans cette étude pourraient aussi être le résultat d'une amélioration de la fonction cardiaque systolique et d'une augmentation du débit cardiaque. Et précisément ces améliorations ont déjà été démontrées dans l'étude KiSel-10 où la même combinaison de levure de sélénium et de coenzyme Q10 a été testée versus placebo. ●

Référence:

Selenium and coenzyme Q10 Supplementation Improves Renal Function in Elderly Deficient in Selenium: Observational Results and Results from a Subgroup Analysis of a Prospective Randomised Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2020, 12, 3780;doi:10.3390/nu12123780

# B.Mask Glitter



DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES



CNK: 3806-641

## MASQUE PEEL-OFF

## MASQUE PEEL-OFF

Sublimateur de  
Teint Brillant

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

Demandez conseil à votre pharmacien

Dist.: AWT Belgium sprl  
www.awt-belgium.com

# 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.



CNK: 3651-056



Demandez conseil  
à votre pharmacien



@AWT.Belgium

# Je suis fibromyalgique et je vais bien

La fibromyalgie est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) depuis 1992. Elle a d'abord été classée comme maladie rhumatismale et depuis janvier 2006, elle est reconnue comme une maladie à part entière.

Sandrine Stauner-Facques .....

La fibromyalgie touche majoritairement les femmes (environ 90 %) et se caractérise par des douleurs chroniques, aggravées par divers facteurs: les efforts, le froid, l'humidité, les émotions et le manque de sommeil. Aucun examen ne permet de la détecter. Seul un examen des points douloureux peut être significatif pour poser le diagnostic. Il y a 18 points douloureux et le diagnostic est posé lorsque 11 points sur 18 sont trouvés.

Ce diagnostic est en général posé quand d'autres examens ont été réalisés pour écarter d'autres pathologies ou maladies inflammatoires.

## Témoignage de Chloé

Chloé a 50 ans et a été détectée fibromyalgique à l'âge de 40 ans. Cela faisait déjà une bonne dizaine d'années qu'elle souffrait énormément et consultait de tout côté pour tenter de comprendre ce qui n'allait pas et pour trouver une solution.

Déjà adolescente, Chloé avait un «abonnement» chez le kiné pour des douleurs de dos non justifiées par sa scoliose. Douleurs constantes de dos et de nuque avec torticolis à répétitions. Elle a donc vécu toute jeune déjà

## Les secrets de Chloé

- Un bain chaud tous les soirs avec quelques poignées de sel d'Epsom + quelques gouttes d'huiles essentielles de lavandin, de camomille romaine, d'eucalyptus radiata et petit grain bigarade.
- Une séance de kiné par semaine pour ne pas laisser s'installer les contractures.
- Un mental d'acier, une volonté à toute épreuve.
- Une alimentation équilibrée.
- Prise régulière de magnésium (pour les douleurs musculaires), de curcuma en gélules (puissant anti-inflammatoire naturel et antioxydant) et de vitamine D.
- Une séance d'ostéopathie si besoin afin de rééquilibrer son corps et repartir sur de bonnes bases.

avec des douleurs mais rien d'alarmant. Puis au fil des ans les douleurs sont devenues de plus en plus récurrentes et plus lourdes. Cela ne l'a jamais empêchée de vivre mais cela lui a gâché de nombreux moments d'existence tout de même. Pourquoi ? Tout simplement car lorsqu'on souffre, cela a des incidences sur le moral, sur l'humeur et cela a des conséquences sur l'entourage même si on ne veut pas cela. C'est inévitable, cela fait partie des dommages collatéraux.



Letz be healthy

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

### **Votre magazine en ligne**

les dernières nouveautés  
nos vidéos santé  
nos concours  
...et bien d'autres surprises



### **Newsletter**

Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien.

*Letz be healthy* est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.



Chloé a été professeur durant une partie de sa carrière et malgré des épisodes très douloureux et compliqués, elle ne s'est jamais mise en arrêt maladie. Rester avec ses douleurs chez elle était bien plus compliqué que d'être face à ses élèves à enseigner et à emporter son esprit ailleurs. Mais quand elle était en période de crise, la douleur s'accroissait au fil de la journée et le soir elle souffrait énormément. Sans parler des nuits qui étaient souvent encore plus compliquées que les journées car la station couchée empirait les douleurs.

Alors que faire quand on souffre de la sorte ? Elle a testé de nombreux anti-douleurs, des benzodiazépines, des opioïdes, des antidépresseurs. Mais vu les effets secondaires que cela impliquait chez elle et le peu d'effets que cela avait sur ses douleurs, elle a pris la décision de tout arrêter et de ne plus rien prendre comme médicaments.

En 2010, elle prit la décision de se rendre au centre hospitalier de Nancy en médecine interne orientée vers les maladies orphelines et systémiques. En fait, elle y est allée dans l'espoir d'entendre qu'elle ne souffrait pas de fibromyalgie... C'était loupé !

## Un état second

Comme le dit Chloé, le fait de souffrir devient habituel, cela fait partie du quotidien, c'est devenu normal. *«On vit avec cette fibromyalgie qui est en nous et pourrait notre existence. Chacun le vit sans doute différemment mais dans mon cas, la douleur me mettait dans un état second... Une sorte de monde parallèle qui faisait que je souffrais énormément mais je vivais quand même malgré tout. Personne, mis à part mes proches ne savait que je souffrais H24. Je refusais catégoriquement que mon corps décide à ma place et qu'il décide que je devais rester au repos. Alors comme par défi, j'ai toujours fait le contraire, je ne me suis jamais ménagée. Mais j'avoue avoir eu des moments difficiles, des moments où j'ai craqué, où j'ai baissé les bras, où j'ai déprimé, des moments où j'avais envie d'en finir (oui) mais le courage me manquait pour cela (heureusement). A l'époque, quand le diagnostic est tombé, mes parents ne l'ont pas vraiment pris au sérieux à cause de leur médecin généraliste (et apparemment ignorant) qui leur a dit que la maladie de leur fille était dans sa tête uniquement. Le fait d'entendre cela m'a mise dans une rage indescriptible. Comment un médecin se donnait-il le droit d'affirmer une chose pareille ? C'est INTOLÉRABLE. Donc en clair, cet incompetent me traitait de cinglée ! Qu'à cela ne tienne, je suis allée consulter un des meilleurs psychiatres de la région. Si cette maladie était dans ma tête, j'allais peut être trouver une solution.»*

## Apprentissage de l'auto-hypnose

*«Au bout de trois consultations, ce psychiatre m'a dit que ma pathologie était bien présente et que psychologiquement, j'étais une personne équilibrée qui souffrait à cause de douleurs qui étaient bien présentes même si ces dernières pouvaient être aggravées par des faiblesses psychologiques évidemment. De ce fait, ce médecin génial m'a proposé de m'apprendre l'auto-hypnose. Et c'était parti pour 10 séances qui m'ont vraiment beaucoup apporté. En effet, le fait de pratiquer l'auto-hypnose dès que j'en avais besoin a été bénéfique pour moi, pas miraculeux mais c'était positif. Je pouvais grâce à cela retrouver un état de mieux-être. J'ai appris à dissocier la douleur de l'émotion qui l'accompagne: la douleur est toujours présente mais n'est plus aussi terrible, plus aussi vive. Je prenais en quelque sorte du recul. Attention, cela ne fonctionne pas tout le temps, il ne faut pas rêver non plus... Mais dix ans après cet apprentissage, cette pratique est pour moi acquise et je l'utilise inconsciemment quand j'en ai besoin.»*

*«A présent les médecins ont conscience de l'existence de la fibromyalgie et je m'en réjouis car il est important pour*

“ Grâce à la combinaison «Alimentation-Sport-Mental», je vis normalement même si j'ai évidemment de temps à autre des épisodes douloureux, des périodes de crises. ” **CHLOÉ**

*quelqu'un qui souffre d'être pris au sérieux par le corps médical sous peine d'aller plus mal encore.»*

## Une rencontre essentielle

Chloé a croisé sur son chemin un nutrithérapeute et personal trainer luxembourgeois qui a changé sa vie en 2013. En effet, ce nutrithérapeute l'a prise en main, lui a changé son alimentation et l'a remise au sport. Chose qui était inenvisageable pour elle. Et pourtant... A force de volonté et de courage, elle a réussi à dompter son corps...

Cela ne s'est pas fait sans mal évidemment. Il a fallu réapprendre à bouger et cela a eu des conséquences sur ses muscles qui n'en étaient plus vraiment... Mais elle s'est battue et ne le regrette pas bien au contraire car grâce à la combinaison «Alimentation-Sport-Mental», elle vit normalement même si elle a évidemment de temps à autre des épisodes douloureux, des périodes de crises.

## Résultat

Grâce à cette rencontre en 2013, Chloé a renoué avec une vie normale. Elle continue à s'alimenter parfaitement car elle a conscience de l'importance de l'alimentation. Elle mange très sainement et pratique une activité sportive quasi quotidienne sauf exception. Elle pratique le fitness et la marche rapide. Elle est capable de faire 15 km le samedi et la même chose le dimanche. Pour quelqu'un qui ne bougeait plus, c'est plutôt pas mal et en semaine, elle enchaîne diverses séances de fitness.

## Et si elle va mal ?

Et bien si Chloé va mal, elle a décidé de ne pas écouter son corps ! C'est SA manière à elle de fonctionner. *«Si mon corps est douloureux, si je souffre de contractures diverses, j'avoue qu'il m'est difficile d'enfiler mes vêtements de sport mais je ne me laisse pas le choix ! Simplement parce qu'après ma séance, mon corps est moins douloureux à chaque fois, c'est un constat. Moins je bouge et plus j'aurais mal, je sais de quoi je parle.»* ●

# DÉTOX MINCEUR TRANSIT

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

“ Il y a un avant  
et un après **B.SLIM**® ”

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



CNK: 3438-595

DietWorld  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

Dist.: AWT Belgium sprl  
[www.awt-belgium.com](http://www.awt-belgium.com)

## Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer, une seule adresse: [www.letzbehealthy.be](http://www.letzbehealthy.be)

Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter et suivez notre page Facebook



### RESVERATROL CT 100 mg

Protégez-vous de façon naturelle avec le RESVERATROL CT 100 mg. Le resvératrol est une substance végétale de la Renouée du Japon que la plante produit pour se défendre contre des infections, des dommages et des rayons UV. La renouée de Japon est antioxydante et protège l'organisme contre les radicaux libres. La vitamine C contribue à l'immunité naturelle. Grâce à la technologie cyclodextrine ce produit est facilement assimilé par l'organisme. La standardisation du produit garantit une efficacité optimale. Ce produit convient à usage préventif à 1 comprimé de 100 mg par jour. La dose peut être augmentée en période à haut risque ou en usage curatif jusqu'à 3 comprimés par jour.



### CART-A-TIC, pour retirer les tiques proprement

Technologie danoise brevetée. Méfiez-vous des imitations ! La CART-A-TIC associe une encoche pour retirer les tiques, une autre pour les dards d'abeille, et une loupe grossissant 4x. Le tout au format carte de banque.



### «PINCE MI» - l'upgrade pour le masque

VU SUR TFI

Le tester c'est l'adopter, et nous vous proposons de tenter votre chance de le recevoir. Le PINCE MI permet de mieux ajuster le haut du masque au visage et donc de limiter la buée sur les lunettes. Le PINCE MI permet également d'augmenter l'efficacité du masque lorsque l'on ne porte pas de lunettes. Il limite les projections verticales et le glissement du masque. PINCE MI évite ainsi le contact au visage lors des manipulations pour le remettre en place.

**Tentez votre chance de gagner une pochette de 3 PINCE-MI à coller ou à coudre sur votre masque.**

### Raz\*War continue de révolutionner le rasage

En plus de ses rasoirs, la marque propose à ses adeptes un rituel de rasage à l'ancienne: blaireaux, savons de rasage au look vintage. A découvrir sur [www.razwar.com](http://www.razwar.com)

*Raz\*War offre aux lecteurs de Letz be healthy des kits de démarrage Raz\*War généreux: manche de rasoir El Fidel Neo (le plus vendu !), recharges de lames lubrifiées à l'aloé vera, pochon de voyage, savon de rasage et bol de rasage en inox.*



### Pas de chance aux concours ?

RESVERATROL CT 100 mg, CART-A-TIC et PINCE MI sont disponibles en pharmacie.



# C'EST MOI QUI L'AI FAIT



## LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



### LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !  
Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche...  
Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

### LA GAMME

- 2 Dentifrices: Chlorophylle menthe poivrée et Citron Miel
- 4 Shampoings: Mûre Sauvage - Orange/Pamplemousse - Rhassoul Cerise - Miel Citron
- Déodorant à la pierre d'Alun au Citron Palmarosa
- Bain de bouche solide et nomade goût Menthe - Eucalyptus

### NOUVEAUTÉS

- Pain de rasage enrichi au Karité
- Savon fleur de tiare/fleur de cerisier
- Savon myrtille/bois de figuier



Demandez conseil à votre pharmacien



# PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.



Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

Dist.: AWT Belgium sprl - [www.awt-belgium.com](http://www.awt-belgium.com)