

# Letz be healthy

**OFFERT**  
PAR VOTRE PHARMACIEN

## BEAUTÉ

- Le soleil OUI mais en toute sécurité
- Les cosmétiques solides

**L'association**  
**DIABÈTE**  
engagée sur  
tous les fronts

LE COURAGE  
DES **FEMMES**  
QUI ONT DÛ  
RENONCER  
**À AVOIR**  
**UN ENFANT**

**PSYCHO**  
La réalité virtuelle  
pour traiter  
les **phobies**

## DOSSIER SPORT

- Prévention des blessures
- Faire du sport chez soi
- Activité physique et COVID

Mais aussi notre sélection de nouveautés,  
nos conseils «compléments» et nos concours

**CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®**



# PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

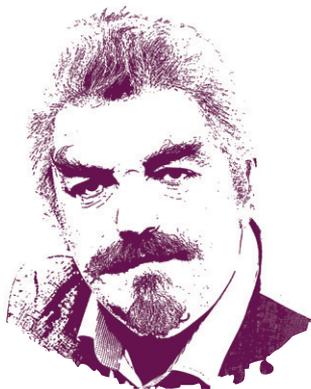
Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

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



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

# édito



## Être heureux... en dépit de tout le reste

L'été de l'espoir. N'est-ce pas ce qui définit le mieux les semaines qui viennent?

Cela fait maintenant près d'un an et demi que nous vivons au tempo de mesures de plus en plus difficiles à supporter pour tout le monde. Ces longs mois pèsent sur le moral de tous, jeunes ou vieux. Pourtant, nous aimerions porter un message d'espoir.

Nous voulons vous inciter à profiter de cette belle saison pour vous retrouver, pour revivre avec vos amis et votre famille des moments de joie, de détente, et pourquoi pas d'insouciance.

Dans l'équipe de *Letz be healthy*, l'une fait du tennis et du vélo, une autre fait de grandes randonnées à moto, une autre encore a fièrement réussi son permis bateau, sans oublier les kilomètres de course ou de marche dans les belles forêts de nos Ardennes. Quant à votre serviteur, il s'applique à sa promenade quotidienne et bichonne ses herbes aromatiques.

Alors certes, les soirées animées nous manquent toujours, mais ne boudons pas la douceur d'un verre en terrasse, la convivialité d'une bonne table, le spectacle d'une nature qui est si belle quand on veut bien la voir.

En feuilletant cette édition, nous espérons que vous aurez envie de vous faire du bien, de sortir, de vous (re)mettre au sport, à l'extérieur ou à l'intérieur. Et nous vous souhaitons surtout, de tout coeur, d'immenses et nombreux rires pour illuminer vos vies.

*Dr Eric Mertens*

*“Je crois que si je passe pour l'écrivain du bonheur, c'est parce que je pense qu'il faut être heureux en dépit de tout le reste.”* Jean d'Ormesson



@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  
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.

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.



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

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

## 6 Zapping .....

- Connaissez-vous les vertus du... venin d'abeille?
- Le nombre de cancers de la peau explose



## 8 Beauté .....

Le soleil OUI mais en toute sécurité

## 10 Beauté .....

Les cosmétiques solides



## 12 Formations .....

L'académie de Naturopathie Luxembourg poursuit son chemin

## 14 Compléments .....

Ensoleiller votre corps et esprit

## 16 Associations de patients ..

L'Association du Diabète, une association engagée sur tous les fronts



## 22 Dossier sport .....

- La prévention des blessures chez le coureur
- Faire du sport chez soi
- L'activité physique protège contre la COVID !

## 26 Témoignage .....

Le courage de ces femmes qui ont dû renoncer à avoir un enfant

## 30 Psycho .....

La réalité virtuelle pour traiter les phobies

## 32 Nouveautés .....

- KAdermin Spray® et KAdermin Crème®, pour la cicatrisation des plaies
- Stilaxx® soulage la toux grâce à la mousse d'Islande
- CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER® Votre défense interne

## 34 Concours .....

Participez aux concours Letz be healthy!



L'apiculture nous apporte le miel, la cire, la gelée royale. Mais saviez-vous que le venin d'abeille est utilisé en médecine depuis la plus haute antiquité? Et aujourd'hui encore il fait des miracles en application locale pour soulager les douleurs.

Hippocrate, déjà, utilisait du miel pour soigner les blessures. Aujourd'hui encore, ses vertus sont utilisées pour traiter les escarres. Quant aux Romains, ils appelaient le pollen la «poudre de vie». Et ne parlons pas de la gelée royale, très prisée pour renforcer l'immunité aux changements de saison, disponible sous diverses présentations en pharmacie, souvent associée à d'autres principes actifs comme le ginseng ou des probiotiques. Quant au venin d'abeille, le spécialiste en la matière est certainement la société allemande *Schloßwald-Bienengut*®.

### La belle histoire de *Schloßwald-Bienengut*®

C'est au printemps 1844 que Johann Stöhr crée la société *Schloßwald-Bienengut*® au pied des montagnes de l'Al-

tvater dans ce qui était encore le royaume de Bohême-Moravie. Son fils Johann Stöhr développe l'apiculture, qui passionnait également le petit-fils Helmut Stöhr. Une dynastie était née. Une dynastie qui en est aujourd'hui à la 5<sup>e</sup> génération, à Oberrot, près de la ville historique de Schwäbisch Hall, sous la direction de son plus jeune fils, Andreas Stöhr, et du petit-fils, Daniel Stecher.

### Venin d'abeille

Leur spécialité, outre les classiques de l'apiculture: le venin d'abeille, que l'on utilise depuis des siècles en application locale pour soulager des maux divers tels que:

- tensions, elongations, hématomes
- douleurs musculaires et articulaires
- rhumatisme et arthrose

*Schloßwald-Bienengut*® est aujourd'hui le seul producteur allemand de venin d'abeilles, et utilise à cette fin une technologie originale permettant de récolter le venin sur une plaque de verre lorsque l'abeille pique une fine membrane de polyéthylène. Et que l'on se rassure: le dard est intact et aucune abeille n'est blessée dans le processus.

## Le nombre de cancers de la peau explose

C'est le cancer qui connaît la plus grande augmentation de cas, et on s'attend à ce que ces chiffres doublent encore au cours des dix prochaines années. La Fondation contre le Cancer tire la sonnette d'alarme!

Source: pharmacie.be .....

En raison du vieillissement de la population, une augmentation significative était attendue, mais c'est pire que prévu. Environ 40% de tous les cancers découverts aujourd'hui sont des cancers de la peau. En 2004, 11.000 cas étaient recensés dans notre pays. En 2018, il y en avait déjà 43.745 et si nous continuons ainsi, il y en



aura plus de 77.000 en 2030.

Cette augmentation s'explique en grande partie par le comportement des Belges qui s'exposent régulièrement au soleil, mais le changement climatique joue également un rôle. L'augmentation du nombre de jours ensoleillés signifie plus d'exposition à la lumière du soleil.

## API-REGENT: 100% naturel et efficace

Le résultat, c'est API-REGENT, une pommade au venin d'abeilles, testée dermatologiquement et cliniquement. Le venin d'abeille utilisé, toujours de la plus haute qualité, répond aux normes de laboratoire les plus élevées avec sa teneur en mélitine de 60-70%, et les autres ingrédients, tels qu'huile d'amande, lanoline, cire d'abeille, huiles essentielles, sont tous de la plus haute qualité.

API-REGENT est très connu en Allemagne et dans les pays germaniques. Encore peu connue en Belgique, la pommade API-REGENT peut être toutefois être commandée par votre pharmacien.



- sans huiles minérales
- sans parabène
- sans additifs de synthèse
- testé dermatologiquement et cliniquement
- 100% made in Germany

CNK 4175-766

## Vous voulez évaluer API-REGENT?

Le distributeur pour la Belgique recrute des patients désireux de l'essayer gratuitement et de partager leur expérience. Si vous êtes intéressé, consultez le site internet [AWT-Belgium.com](http://AWT-Belgium.com) et cliquez sur le bandeau ESSAYER API-REGENT sur la page d'accueil.

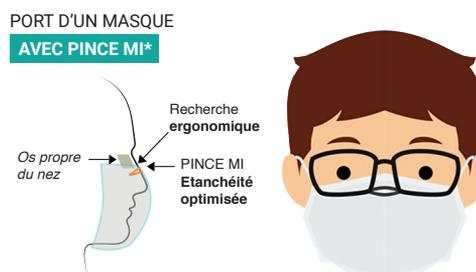
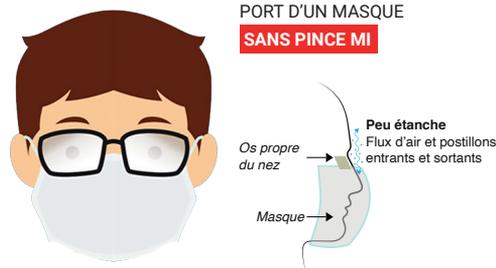
## Baby-boomers, attention!

La diminution de la couche d'ozone a exposé une génération entière (les baby-boomers) à des niveaux de radiation plus élevés. La génération née entre 1960 et 1980 a reçu la plus grande dose cumulée de rayons UV au cours de sa vie. Les bains de soleil avec peu de protection et le succès des bancs solaires, surtout à partir des années 1990, ont entraîné une augmentation de l'incidence des cancers de la peau à partir de 2010.

Le bronzage est encore associé, pour une partie de la population, à la beauté ou à la santé, alors que la majorité des Belges ont la peau claire. Les travailleurs en plein air, les sportifs et les enfants sont également des groupes à risque. ●



AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN...  
**BIEN VOIR AVEC UN MASQUE**  
C'EST ENCORE MIEUX !



\* PINCE MI n'est pas un pince-nez. Il n'obstrue pas les narines. On peut toujours respirer par le nez.

## PINCE MI EST

- TRÈS LÉGER
- ERGONOMIQUE
- ENDURANT
- 100% RECYCLABLE
- INOXYDABLE

## PINCE MI C'EST

- + ÉTANCHÉITÉ
- BUÉE
- CONTACT MAIN/VISAGE
- + EFFICACITÉ moins de masques baissés sous le nez
- + CONFORT
- + MAINTIEN

QUE L'ON PORTE DES LUNETTES DE VUE OU DE SÉCURITÉ  
**LA BUÉE S'INVITE SUR LES VERRES ET PERTURBE LA VISION...**  
... NOUS AVONS LA SOLUTION : **PINCE MI**



**PINCE MI**  
SOLUTION À COUDRE POUR MASQUE EN TISSU

3 POSSIBILITÉS D'INSTALLATION



Retrouvez les patrons sur [www.smg-decoupage-tolerie.com](http://www.smg-decoupage-tolerie.com)



**PINCE MI «ADHÉSIF» (Jetable)**  
SOLUTION ADHÉSIVE POUR MASQUES EN PAPIER, CHIRURGICAUX ET SUR CERTAINS MASQUES EN TISSU ( SELON LA MATIÈRE)

Repositionnable au moins 2 fois (ou plus selon le masque et l'utilisation)



«Nous sommes industriels depuis 1947. Lors de la reprise nos salariés se sont plaints de l'inconfort des masques sanitaires que nous devons porter, et que nous leur avons distribués. La buée qui se formait sur leurs lunettes de vue ou de sécurité perturbait leur vision. PINCE MI est né de ce constat»  
CONFRERE Laurent - Président directeur général



Disponible en pharmacie

CNK 3 pièces: 4278-552 - CNK 10 pièces: 4278-537

Fabriqué par **SMG** 60650 SAINT-PAUL - FRANCE

# Le soleil OUI mais en toute sécurité



Le soleil, on en a besoin... Pour avoir bonne mine, nous redonner le moral, nous donner bonne mine, pour aider notre corps à synthétiser la vitamine D dont nous manquons dans notre pays. MAIS n'en profitons pas n'importe comment ! Profitons-en en toute sécurité car le cancer de la peau continue ses ravages.

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

Nous allons vous proposer une série de produits adaptés qui vous permettront d'en profiter en toute sécurité à tout âge. Une exposition prolongée et non protégée au soleil n'est pas anodine. S'exposer aux UV peut provoquer notamment des coups de soleil ou des réactions allergiques et, à plus long terme, peut favoriser le développement de cancers.

## Préparer sa peau

Avant toute exposition au soleil, Justine préconise de préparer votre peau avant, pendant et après l'exposition. Prenez des capsules *Oenobiol solaire intensif*<sup>®</sup>. Ainsi vous préparez votre peau, sublimes votre bronzage et vous le prolongez. Les capsules *Oenobiol Joli teint* procurent un teint durable et lumineux sur l'ensemble du corps pour avoir bonne mine toute l'année.



## Protéger sa peau

Les indices de protection des crèmes solaires varient de 6 à 50. Il peut être noté sur les tubes IP (indice de protection), FPS (facteur de protection solaire) ou SPF en anglais (*sun protection factor*). Il est bien entendu que pour une protection optimale, il faut utiliser des crèmes solaires de FPS 30 minimum et sincèrement, nous vous conseillons de prendre un indice 50 ! Les crèmes solaires n'empêchent pas de bronzer ! Elles protègent votre peau des rayons nocifs. On se remet de la crème toutes les 2 heures, c'est impératif.

Veillez à acheter des protections solaires à large spectre: il doit impérativement être noté «UVA et UVB» pour protéger contre les deux types de rayons solaires. *RainPharma* propose *Natural Daylight Defence*. Cette crème solaire Vegan 100 % naturelle pour le visage et

le corps offre une protection UVA et UVB à large spectre (FPS 30) et contient un filtre UV 100 % minéral à base d'oxyde de zinc.

Nous aimons Photoderm SPF 50+ de *Bioderma* pour sa qualité et son vaporisateur si pratique.

*Uriage* n'est pas en reste avec son lait haute protection non gras SPF 30. Si vous préférez l'huile, *Bariésun d'Uriage* est top: ce soin garantit une photostabilité prouvée et une large couverture UVB-UVA également.

## Protéger ses cheveux

Les cheveux sont comme notre peau, nous devons les protéger des rayons nocifs du soleil. Pour cela il est bon d'opter pour une huile de protection pour cheveux pour la journée. Sachez que certains produits peuvent être utilisés sur corps et cheveux. C'est le cas de Fascinating Broccoli de *Rainpharma* qui protège et soigne cheveux et corps.

Utilisez un shampooing spécifique comme *Nuxe Sun* qui élimine le sel, le chlore et le sable pour éliminer tous ces résidus de vos cheveux.

Procurez-vous l'après-shampooing réparateur de *l'Occitane* pour reconforter vos cheveux.



## Les enfants

Notez que les coups de soleil reçus durant l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Alors, on ne leur laisse pas le choix et on les tartine de crème solaire.

Toutes les marques font des produits spécifiques pour les enfants. Notons TooFruit, première marque bio pour les enfants aux senteurs gourmandes. Mais aussi *Weleda baby & kids*, *Uriage* avec sa crème bébé et *Bariésun* lait. Ils sont tous SPF 50.



## Hydrater sa peau

Il est important de bichonner votre peau après une exposition au soleil. Hydratez-la avec des produits spécifiques qui lui feront le plus grand bien et l'apaiseront. Testez le lait après-soleil de *Weleda* ou le lait après-soleil prolongateur de bronzage de *Caudalie*.



## Nous sommes fan

- Lait solaire éco-conçu SPF 50+ visage et corps de *Vichy*.
- L'huile bronzante bronzage sublime de *Nuxe* SPF 30.
- Antelios Age Correct de *La Roche-Posay* SPF50: Protection solaire avec des actifs anti-âge.



## Les conseils avisés de Justine

- On oublie la graisse à traire qui n'est pas un produit solaire. Le soleil multiplie par huit le vieillissement naturel de la peau. Donc utiliser un corps aussi gras qui n'est pas adapté pour se protéger des rayons UV revient à augmenter davantage les risques de vieillissement de la peau.
- Les peaux claires: optez en vacances pour la crème solaire, le chapeau et les lunettes de soleil.
- Avant les vacances on gomme bien son corps et son visage, ce qui évitera l'apparition de taches. On gomme, on protège, on bronze et on hydrate.
- Evitez le plein soleil entre 12h et 15h (là où les rayons sont les plus nocifs).
- Pensez aux produits éco-friendly qui protègent en plus la planète.
- Les filles, on ne se maquille pas pour aller à la plage. On évite de surcharger sa peau de produits inutiles.
- Achetez un baume à lèvres avec un indice protecteur. Protégez lèvres et oreilles (hyper important). Optez pour Bariésun de chez *Uriage* avec son SPF 50+ conçu pour les zones fragiles. ●



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



# Les cosmétiques solides

Un cosmétique solide ne contient pas d'eau dans sa composition. L'eau est un élément changeant et vivant qui peut s'altérer dans le temps, les produits qui contiennent de l'eau nécessitent donc l'ajout de conservateurs... Les cosmétiques solides en sont exempts.

Sandrine Stauner-Facques



Les cosmétiques «C'est moi qui l'ai fait» présentent une multitude d'avantages. Ils sont «eco friendly» car ils ne contiennent aucun ingrédient controversé.

## Savon

Les savons proposés sont des savons surgras, hypoallergéniques, bio et issus d'une saponification à froid. La saponification à froid implique que non seulement ils nettoient la peau mais surtout ils l'hydratent.

Faites votre choix entre les senteurs «Myrtille et Fleur de Figuier» ou «Fleur de Tiare et Cerisier» et si votre coeur balance, prenez les deux.

## Shampooing

Le shampooing solide est plus naturel que le shampooing liquide qui contient en général des conservateurs et colorants.

Les shampooings solides «C'est moi qui l'ai fait» sont tous naturels, bio et vegan. Ils sont écologiques, économiques, efficaces, doux et spécifiques à tous types de cheveux.

La marque vous propose:

- Mûre et feuille de figuier: pour les cheveux secs et abîmés.





“ Sans eau, les cosmétiques solides n'ont pas besoin de conservateurs chimiques et leur durée de vie est rallongée naturellement ! ”

### Bain de bouche

Pour compléter votre brosse, découvrez le bain de bouche solide. Il se présente sous la forme d'une suzette. Produit économique qui permet de réaliser 70 bains de bouche. C'est révolutionnaire.

### Baume à lèvres

Pour des lèvres bien hydratées, voici le baume à lèvres avec 98% d'ingrédients d'origine naturelle. Parfait pour celles et ceux qui souffrent de lèvres desséchées car il hydrate en profondeur.

### Pain de rasage

C'est également un produit unisexe à utiliser pour les aisselles et les jambes. Le pain de rasage solide est idéal pour se raser en douceur car il est enrichi en karité. Il est hypoallergénique.

### Déodorant

Vous n'avez pas encore testé de déo solide ? Ce déodorant solide est bio, antibactérien et antifongique. Sa senteur est composée de citron et palmarosa (fragrance douce et florale, aux notes de rose et de géranium). ●

- Cerise et amande amère: pour avoir plus de volume et de texture.
- Miel et citron: pour les cheveux qui ont besoin d'être nourris. C'est également un shampooing anti-chute.
- Orange et pamplemousse: purifiant et fortifiant.

### Dentifrice

Les fabricants de cosmétiques solides se sont également penchés sur l'hygiène bucco-dentaire.

Il faut mouiller sa brosse à dents et la frotter sur le dentifrice solide. Les goûts proposés sont chlorophylle, menthe poivrée et miel citron.



 Demandez conseil à votre pharmacien

# L'académie de Naturopathie Luxembourg poursuit son chemin

La naturopathie a le vent en poupe et tend à s'imposer dans le paysage des médecines non conventionnelles. Elle est reconnue par l'OMS comme étant la 3<sup>ème</sup> médecine traditionnelle, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine ayurvédique.

Sandrine Stauner-Facques

Photo: Etienne Delorme .....

L'an passé, David Blondiau a créé L'ADNL (Académie de Naturopathie Luxembourg). Une académie qualitative, une formation d'excellence, unique et certifiante dans le domaine de la naturopathie.

Font partie de l'équipe pédagogique des personnes expertes et disposant d'une grande expérience dans leur domaine, sélectionnées avec le plus grand soin afin d'avoir un enseignement de haut vol.

## Focus sur l'ADNL\*

La première session de l'Académie de Naturopathie Luxembourg a rencontré un vif succès. Cette formation en naturopathie s'adresse non seulement à de futurs naturopathes mais aussi aux passionnés de solutions naturelles ou à des personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille.

David Blondiau qui souhaite proposer une formation la plus complète possible a réussi son pari: créer de toutes pièces une formation d'excellence, unique et certifiante. *«L'Académie propose des cours à la pointe des recherches scientifiques et des nouvelles découvertes dans le domaine de la santé naturelle.»*

Ce sont 18 modules de formation qui sont dispensés au cours des 2 années de cours. En plus de l'enseignement, des RDV NATURO sont régulièrement organisés au fil de



l'année afin de parler de thèmes divers et variés autour de la naturopathie.

Des portes-ouvertes seront organisées afin de pouvoir échanger avec les personnes intéressées par les cours (consultez les dates sur [www.academie-naturopathie.lu](http://www.academie-naturopathie.lu)).

## L'ADNL et ses spécialisations

L'ADNL organise également un grand nombre de spécialisations avec des experts reconnus dans leurs domaines: iridologie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, nutrition approfondie, yoga, attitude du thérapeute...

## L'ADNL en e-learning

La formation en e-learning arrive en septembre 2021 et sera une formation de haut niveau au même titre que celle enseignée en présentiel:

- 18 modules sur 2 ans.
- Envoi du syllabus (supports de cours) en version papier tous les mois.

- Réunions Zoom mensuelles pour des échanges avec les professeurs qui répondront aux questions des élèves sur la matière du mois.
- Devoirs réguliers.
- Mémoire à préparer et à soutenir.
- Examen final certifiant.

## Création de la plateforme HEALTHENTIAL

David Blondiau poursuit son chemin et a créé avec d'autres collaborateurs une plateforme dédiée à la SANTÉ NATURELLE et au BIEN-ÊTRE. Ceci est dans la lignée de tous ses travaux ultérieurs.

La plateforme Healthential répond aux attentes des personnes qui ont à coeur d'améliorer leur bien-être et celui de leur famille par le biais d'approches holistiques et en matière de santé naturelle. C'est une approche moderne qui allie la science et les outils de la nature, souvent trop délaissés.

La vision d'Healthential est vraiment de donner des conseils d'hygiène de vie, de cultiver une santé et un bien-être de manière optimale par le biais de conférences et formations, d'une application, de consultations....

Pour aider à cela, les têtes pensantes du projet ont lancé une gamme de compléments alimentaires naturels et éco-responsables qui ont la particularité d'avoir une formulation responsable et hautement biodisponible. Ils sont sans conservateurs, additifs ou produits pro-

“ Prendre des compléments alimentaires ne suffit pas, il faut que cela s'accompagne d'une hygiène de vie saine. ”

“ La plateforme Healthential répond aux attentes des personnes qui ont à coeur d'améliorer leur bien-être et celui de leur famille par le biais d'approches holistiques et en matière de santé naturelle. ”

inflammatoires (donc sans cuivre, sans manganèse, sans fer) et sont proposés dans un conditionnement biodégradable.

**healthential.lu:** Les suppléments naturels sont disponibles sur ce site avec le conseil produits en plus si besoin. Les clients peuvent également prendre RDV directement sur le site avec un naturopathe pour une consultation d'hygiène de vie d'une heure. Le but n'est pas de vendre un complément alimentaire mais bien de rééquilibrer la personne, lui redonner sa vitalité.

David Blondiau, Aurélie Maire et d'autres experts en nutrition et naturopathie sont là pour guider de manière personnalisée car chaque être est unique. Ce sont les personnes parfaites pour cela ! Ils insistent sur le fait qu'ils souhaitent aider les gens grâce à des outils naturels et holistiques, simples et pratiques à mettre en place. Car prendre des compléments alimentaires ne suffit pas, il faut que cela s'accompagne d'une hygiène de vie globale. ●

\* L'ADNL est une formation proposée par DB Lifestylecoaching, un organisme de formation professionnelle continue agréé par le Ministère de l'Economie à Luxembourg (n° 10077290) et donne notamment droit à des congés de formation.



Inscriptions  
ouvertes pour  
la rentrée en  
septembre 2021



**Académie De Naturopathie Luxembourg (ADNL)**  
DB Lifestyle Coaching  
2, rue Camille Mersch • L-5860 Hesperange  
contact@adnl.lu

www.academie-naturopathie.lu  
Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

# Ensoleiller votre corps et esprit



Safran

Ces végétaux sont des toniques supérieurs réputés pour leur effet tonifiant et énergétisant. Ils équilibrent notre réponse au stress en régulant le cortisol, notre hormone du stress, et évitent que le stress nous «brûle». Ils améliorent l'état d'esprit, réduisent la fatigue et renforcent le système immunitaire.

## Safran

«L'Or rouge» du safran est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, notamment comme antidépresseur et aphrodisiaque naturel. L'efficacité exceptionnelle de la *Crocus sativa* contre les dépressions légères à modérées, ainsi que sa capacité à améliorer la cognition, a été démontrée par plusieurs études. L'effet adaptogène et neuroprotecteur est attribué à la crocine, la crocétine et le safranal. Les fils dorés du safran peuvent illuminer notre esprit!

## Rhodiola

Originaire des hautes montagnes glaciales de Sibérie et de Scandinavie, les vikings utilisait la *Rhodiola rosea* pour améliorer leur endurance mentale et physique. Les phénols et flavonoïdes de la racine sont neuroprotecteurs, renforcent le cœur, améliorent les performances physiques et mentales et réduisent la fatigue. La rhodiola peut être particulièrement efficace pour combattre les



Rhodiola

Le surmenage, la pollution, l'angoisse et la pression sont tous présents dans notre société. Les plantes adaptogènes augmentent notre capacité d'adaptation face au stress, le «mal du siècle». Des études confirment que le safran, la rhodiola et l'ashwagandha augmentent la résistance de l'organisme face aux facteurs physiques, chimiques ou biologiques à court et à long terme.

symptômes d'asthénie printanière chez des personnes qui se sentent épuisées et fatiguées par le changement de saison et un excès soudain de soleil.

## Ashwagandha

L'Ashwagandha ou le *Withania somnifera* est la plante régénérante et rajeunissante par excellence dans la médecine ayurvédique. Sa racine est riche en alcaloïdes, le pyrazole et la pipéridine, qui réduisent l'anxiété et renforcent l'organisme contre les effets néfastes du stress. La plante équilibre les fonctions physiologiques et hormonales et prévient les réveils nocturnes due à la fatigue nerveuse. Le «ginseng indien» contient également des antioxydants et des acides aminés en abondance.

Combiné avec une alimentation saine riche en oméga-3 et en vitamines et minéraux, les compléments naturels peuvent nous aider à augmenter notre résistance mentale. Les vitamines B sont importantes pour soutenir le système nerveux et le fonctionnement du cerveau. La vitamine B3, B6, B12 et le zinc sont des cofacteurs importants pour le métabolisme des neurotransmetteurs comme la dopamine, sérotonine, GABA. Enfin, il faut également veiller à un bon apport en vitamine D pour favoriser le fonctionnement de notre système immunitaire et éviter les états dépressifs. ●



Ashwagandha



Demandez conseil  
à votre pharmacien

# 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

# L'Association du Diabète, une association engagée sur tous les fronts



Prévention du diabète, défense des droits des personnes diabétiques, collaboration étroite avec le monde médical, relations avec l'INAMI... telles sont les missions de l'Association du Diabète depuis sa création. Revenons plus en détails avec Nicole Pirotte, sa directrice et Julie Theunissen, responsable marketing et communication.

Céline Buldgen .....

Depuis 1942, l'Association du Diabète a pour vocation d'accompagner les personnes diabétiques dans la prise en charge et la gestion de leur maladie. Elle réunit à la fois des personnes diabétiques et des professionnels de la santé.

«L'Association du Diabète a été créée lors de la seconde guerre mondiale par une poignée de médecins. L'insuline n'étant plus distribuée correctement aux personnes diabétiques durant cette période, un système de distribution d'insuline avait été mis en place par cette équipe médicale. Au fur et à mesure des années, les missions de l'association se sont bien sûr élargies et renforcées.», nous explique Nicole Pirotte.

## Missions et activités

Les 3 axes d'intervention de l'Association du Diabète sont:

- **L'information des personnes diabétiques.** Par le biais d'une série d'outils d'information (dépliants, magazine «Dialogue», guide du diabète,...), l'Association

du Diabète apporte les informations nécessaires à une bonne gestion de la maladie. Nicole Pirotte: «*Nous partons du postulat que si une personne diabétique a la capacité de comprendre le mécanisme de sa pathologie, meilleures seront ses chances d'arriver à bien contrôler ses glycémies et à équilibrer son diabète. Le diabète est une maladie complexe, nécessitant l'acquisition de notions théoriques et pratiques. C'est pourquoi nous essayons de donner des clés aux personnes diabétiques afin de les aider à comprendre leur diabète et à agir de manière adéquate si elles rencontrent des difficultés dans la gestion quotidienne de celui-ci.*»

- **L'organisation d'activités de terrain** (culturelles, sportives, de loisirs,...) permettant aux personnes diabétiques de se rencontrer et d'échanger sur leur vécu avec le diabète.
- **L'accompagnement des personnes diabétiques.** Depuis l'année dernière, une infirmière spécialisée en diabétologie est venue renforcer l'équipe. Nicole Pirotte: «*Via notre permanence téléphonique, nos membres (ou toute personne intéressée) peuvent bénéficier d'une écoute, d'un accompagnement par un professionnel de santé.*»

*Les appels journaliers peuvent être nombreux, avec des demandes d'informations très diverses. Et cela fut le cas particulièrement lors du premier confinement lors duquel les questions étaient très nombreuses, l'angoisse exprimée parfois très grande également. Par ailleurs, comme d'autres domaines médicaux, la diabétologie a fortement évolué ces dernières années. La mise sur le marché de toute une série de nouvelles technologies nécessite des compétences de plus en plus pointues. Notre infirmière référente est ainsi disponible pour répondre aux questions que peuvent se poser les personnes diabétiques, notamment en ce qui concerne le contrôle glycémique journalier ou certains dispositifs comme les nouvelles pompes pour la perfusion d'insuline, des dispositifs de plus en plus sophistiqués. Mais j'insiste, il ne s'agit en aucun cas d'une consultation médicale. Notre infirmière est là pour accompagner, répéter ou clarifier certaines notions qui n'auraient pas été comprises.»*

## **L'affiliation des membres**

L'Association du Diabète compte aujourd'hui environ 5000 membres. Par le passé, ce nombre était beaucoup plus important.

Nicole Pirotte nous en explique la raison: *«Nous vivons dans une société où les personnes diabétiques bénéficient d'une prise en charge qui est, il faut le dire, relativement bien organisée. Il y a probablement encore des éléments perfectibles, mais il est vrai que la majorité des patients ont accès aux traitements les plus innovants (nouvelles pompes à insuline, capteurs de glycémie...) et reçoivent un bon remboursement de leur matériel de soins et de leurs traitements. En s'affiliant à notre association pour 35 € par an, nos membres bénéficient de services et avantages exclusifs. Cependant, les personnes diabétiques ne perçoivent pas toujours les avantages que nous pouvons leur offrir. Notre travail quotidien consiste à leur expliquer ce que nous pouvons leur proposer en complément de la prise en charge médicale, et cela passe notamment par une plus grande visibilité de notre association et une volonté de communiquer un maximum.»*

Julie Theunissen commente à son tour: *«Il s'agit d'un travail de longue haleine. Les personnes diabétiques ne vont pas adhérer à notre Association simplement parce que nous lançons une campagne d'information et de sensibilisation. Il est important de répéter notre message à multiples reprises et dans différents contextes, de leur expliquer notre rôle et ce que nous avons à leur offrir. C'est pourquoi nous essayons de communiquer un maximum via nos réseaux*

*sociaux, de prendre les opportunités qui s'offrent à nous pour présenter l'Association dans la presse ou encore de développer des campagnes de prévention en collaboration avec des firmes pharmaceutiques, tout en veillant à garder notre neutralité.»*

## **Défense des droits des personnes diabétiques**

L'Association du Diabète est très active sur le plan politique puisqu'elle représente les personnes diabétiques auprès des pouvoirs publics. Les médecins qui font partie du Conseil d'administration de l'association participent activement aux réunions du Conseil d'Accord diabète de l'INAMI.

*«Des discussions sont en cours pour pouvoir intégrer un certain nombre de nouvelles technologies d'autosurveillance de la glycémie dans les conventions d'autogestion du diabète. Le rôle d'une association de patients est aussi de suivre ces dossiers et de rappeler parfois certaines priorités aux pouvoirs publics quand l'opportunité s'en présente»,* précise Nicole Pirotte.

À cela s'ajoute aussi la volonté pour l'Association du Diabète de militer auprès des autorités politiques pour la création d'un registre national du diabète.

Nicole Pirotte: *«Jusqu'à présent, il est impossible de connaître avec exactitude le nombre de personnes diabétiques dans le pays. Un registre national permettrait d'optimiser la prévision des budgets et des coûts liés au diabète, mais aussi de mieux structurer la prise en charge des patients dans une logique d'efficacité des soins. Aujourd'hui, seul un registre pour les personnes diabétiques de type 1 (et apparentés) existe. Il permet d'étudier les facteurs d'hérédité et d'analyser d'autres interactions possibles. Mais il faut savoir que les personnes intègrent ce registre sur base volontaire. La création d'un registre national du diabète est une recommandation que nous émettons depuis longtemps. Tout comme celle d'implémenter un plan national du diabète avec l'instauration d'une politique de soins structurée. Cet avis n'a malheureusement pas été retenu sur le plan politique. C'est dommage, car elle fait sens.»*

“ Nous vivons dans une société où les personnes diabétiques bénéficient d'une prise en charge qui est, il faut le dire, relativement bien organisée. ”



*n'est prévu pour l'achat du matériel de contrôle glycémique (glucomètre, tiges,...). Or, utilisé quotidiennement, et plusieurs fois par jour, ce matériel représente un coût élevé qui influence certainement la compliance thérapeutique des patients et par conséquent la prévention des complications à moyen et long terme du diabète (pied diabétique, rétinopathie, AVC, infarctus du myocarde,...).»*

Selon Nicole Pirotte, il est primordial d'encourager les campagnes de promotion de la santé et de prévention du diabète: *«Il faut pouvoir y consacrer les moyens, et si possible en partenariat avec les professionnels de la santé impliqués en diabétologie. La prévention du diabète de type 2 est un enjeu majeur de santé publique et il est capital d'informer et de sensibiliser le grand public sur les dangers liés à cette maladie, les complications parfois très graves qu'elle peut causer. Actuellement, l'attention se concentre beaucoup sur la pandémie de Covid-19 et le nombre de victimes et de décès, c'est bien sûr tout à fait compréhensible, mais un diabète mal ou non équilibré en fait tout autant voire même davantage...»*

## Mieux vaut prévenir que guérir

Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Il est possible de l'éviter en étant correctement informé et en prenant quelques précautions simples liés au mode de vie.

Julie Theunissen: *«Sur notre site internet, il est possible d'évaluer son risque de développer un diabète de type 2 au moyen d'un questionnaire très simple, validé au niveau international. Le test ne prend que quelques minutes et a le mérite de mettre en avant les facteurs de risque auxquels il faut être attentif tels que la surcharge pondérale, la sédentarité, les habitudes alimentaires ou encore l'hérédité.»*

Julie Theunissen en profite pour mettre en exergue une problématique liée à la prévention des complications du diabète: *«Actuellement, aucune prise en charge financière n'est prévue pour l'auto-surveillance des personnes pré-diabétiques ou diabétiques traitées par antidiabétiques oraux, sans insuline. Certes, elles reçoivent bien un remboursement de leurs médicaments mais aucun soutien financier*

“ Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Il est possible de l'éviter en étant correctement informé et en prenant quelques précautions simples liés au mode de vie. ”

## Les objectifs de l'association:

- Encourager la prévention et le dépistage précoce de la maladie.
- Offrir aux personnes diabétiques, à leurs proches et aux professionnels de santé, des informations à jour et validées scientifiquement.
- Améliorer la prise en charge médicale des patients afin de minimiser le risque de complications.
- Représenter les personnes diabétiques auprès des autorités de santé.
- Soutenir la recherche fondamentale et clinique.



**ASSOCIATION  
DU DIABÈTE**  
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,  
PARTENAIRES

### Contact:

Association du Diabète  
Avenue de Roodebeek 9  
1030 Bruxelles  
Tél : 02 374 31 95  
Plus d'infos sur: [www.diabete.be](http://www.diabete.be)



# VOUS POUVEZ LE FAIRE

**AVEC VOTRE TÉLÉPHONE\***

Le système Flash d'autosurveillance du glucose



**FreeStyle**  
**LibreLink**  
SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur [myFreeStyle.be](http://myFreeStyle.be)



*life. to the fullest.®*

**Abbott**

\* L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web [www.myFreeStyle.be](http://www.myFreeStyle.be) pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. FreeStyle, Libre et les marques associées sont la propriété d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou professionnels de la santé. Les données sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou données.

© Abbott 2020 | Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ADC-27308. 10/20 v1.0.

# Incontinence masculine : certaines solutions sont plus pratiques que d'autres.



*L'homme qui souffre d'incontinence pense encore trop souvent que la seule solution à ses fuites urinaires est le port de couches pour adultes. Il existe pourtant des solutions plus discrètes, et plus pratiques. Les étuis péniers, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.*

## Incontinence : 1 homme de plus de 40 ans sur 10 en souffre

Incontinence et fuites urinaires. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un problème essentiellement féminin. C'est faux. Après l'âge de 40 ans, 1 homme sur 10 en souffre également. « Bien que les femmes en soient effectivement plus souvent atteintes, l'incontinence urinaire touche aussi les hommes », révèle le Pr Dr Stefan De Wachter, chef du service Urologie de l'UZ Antwerpen. « Selon une étude européenne de 2013, entre 7 et 16 % des hommes âgés de 40 à 79 ans souffrent d'incontinence modérée à sévère, le pourcentage augmentant avec l'âge. Dans la tranche d'âge des plus de 75 ans, 1 homme sur 3 souffre ainsi de fuites urinaires. »

## Le sujet est toujours tabou

L'incontinence masculine est encore plus taboue que l'incontinence féminine. En conséquence, les hommes n'osent pas toujours pousser la porte du cabinet d'un généraliste ou d'un urologue pour un diagnostic ou un conseil. C'est dommage, car un bon accompagnement permet déjà de faciliter nettement les choses. Le médecin peut ainsi mettre le patient sur la voie d'une solution telle qu'une rééducation vésicale, des exercices de renforcement du plancher pelvien, des conseils en matière de dispositifs médicaux ou, si nécessaire, une opération. De ce fait, les hommes sont encore trop nombreux à ignorer l'existence d'une solution discrète et pratique, qui leur permet de préserver leur qualité de vie : l'étui pénien.

## Discret, confortable et efficace

Un étui pénien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine. La nuit, l'étui pénien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jambe et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière. Les étuis péniers se présentent sous un emballage compact, discret et pratique, que vous pouvez aisément emporter au travail, au club de sport ou en voyage. Les hommes qui souffrent d'incontinence peuvent ainsi pleinement profiter de leur qualité de vie retrouvée.



Plus d'infos sur les étuis péniers ?  
Rendez-vous sur [www.coloplast.be](http://www.coloplast.be)

Je reste discret sur mes pertes urinaires...  
Mais je veux trouver une solution.

## La solution idéale pour les hommes

En Belgique, environ 286.200 hommes souffrent d'incontinence urinaire. **Ne laissez pas les fuites urinaires gâcher votre quotidien, il existe une solution.** Maîtrisez vos fuites urinaires grâce aux **étuis péniers Conveen Optima** et retrouvez ainsi votre confort et votre liberté au quotidien.

- Solution discrète
- Pas de problème d'irritation cutanée
- Pas de problème d'odeur
- Hypoallergénique



[www.coloplast.to/lasolutionconveen](http://www.coloplast.to/lasolutionconveen)



**Conveen® Optima**

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2021-05 Tous droits réservés.

Remplissez le coupon pour recevoir un kit d'information gratuit Conveen Optima pour homme ou contactez-nous au numéro gratuit 0800-12888

### 1. Quel produit utilisez-vous?

- protections absorbantes
- autre: .....
- aucun produit

### 2. Complétez vos coordonnées:

E-mail .....  
Téléphone .....  
Prénom .....  
Nom .....  
Adresse .....  
Code postal .....  
Ville .....

### 3. Renvoyez ce coupon à l'adresse suivante:

Coloplast Belgium  
Guido Gezellestraat 121  
1654 Huizingen  
Belgique

Let's BE healthy BE



Coloplast protège votre vie privée conformément à la loi sur la vie privée du 8 décembre 1992 et à son arrêté d'exécution. Les données collectées (y compris les données relatives à la santé que vous communiquerez plus tard par téléphone) sont traitées en toute confidentialité et conservées de manière sûre. En outre, vos données ne sont pas transmises à des tiers et sont utilisées exclusivement afin de répondre à vos questions concernant nos produits et de vous informer dans le futur au sujet de nouveaux produits et services. Vous disposez à tout moment d'un droit de regard, de correction et de suppression de vos données. Veuillez à cet égard prendre contact avec Coloplast Belgium SA, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen, qui est responsable du traitement.

# La prévention des blessures chez le coureur

Pratiquer une activité sportive et notamment la course à pied ne doit pas se faire sans règles ou conseils au risque de se blesser régulièrement et gravement. La prévention des blessures est un des plus grands enjeux de ces dernières années car elle joue un rôle capital dans la recherche de l'optimisation des performances.



Sandrine Stauner-Facques et Stéphane Schoenacker  
Photos : Sandrine Stauner-Facques .....

Nous nous sommes entretenus avec Stéphane Schoenacker, kinésithérapeute DE, Ostéopathe DO. Ce thérapeute passionné renforce constamment son expertise professionnelle afin de se spécialiser en permanence pour ses patients.

## Pourquoi le coureur se blesse ?

Dans 80% des cas, les coureurs se blessent car il y a eu un changement dans leur entraînement. Une augmentation trop rapide du volume, de l'intensité ou du dénivelé lors de leur séance et cela est valable quel que soit le niveau du coureur. Tout changement doit être progressif, c'est la base de la prévention des blessures du coureur. Ajuster sa progression en fonction de ses symptômes est la première chose à faire pour prévenir les blessures. Le corps s'adapte dans la mesure où le stress mécanique appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation.

En dépassant le seuil maximal d'adaptation, on crée de

la lésion. Une douleur apparaît alors pendant l'effort ou persiste plus d'une heure après.

En s'entraînant juste en dessous de ce seuil et en étant progressif dans son entraînement, on repousse ses limites en laissant le corps s'adapter aux nouvelles contraintes: c'est le principe de l'entraînement !

Certains sportifs n'ont pas conscience de cela et se blessent régulièrement.

## Le rôle de notre expert en course à pied

Après avoir fait une anamnèse qui permet de comprendre quelles sont les habitudes d'entraînement du coureur, il est possible de faire une analyse de la foulée. Cette analyse permet d'améliorer «le patron de course» du coureur, d'objectiver sa vitesse d'impact au sol, de vérifier que le choix de chaussure est le bon...

Pour certains, il s'agit de prévenir les blessures, pour d'autres c'est un levier pour améliorer les performances.

## Rôle éducatif du kinésithérapeute

Le rôle du kinésithérapeute est d'identifier, de déterminer les causes à l'origine de la blessure et de faire de l'éducation thérapeutique. Expliquer les modalités de l'entraînement ainsi que les conditions de la reprise après blessure.

L'essentiel est d'être progressif et de fractionner son volume d'entraînement:

- Faire dans la semaine plusieurs sorties courtes plutôt qu'une seule sortie mais longue. (Eviter la seule et unique sortie longue du dimanche si vous n'avez pas couru la semaine!).
- Prévoir des séances d'entraînement fractionné en plus de séances d'entraînement continu. Si le temps manque dans la semaine, privilégier toujours sa séance de fractionné à sa séance d'endurance continue.
- Le corps s'adapte mieux à la contrainte si cette contrainte est appliquée régulièrement voire quotidiennement.



- Avoir des chaussures adaptées à sa foulée.
- Vérifier que sa cadence (nombre de pas par minute) se situe autour de 180.

### Les types de foulées

Il y a deux grands types de foulées: certains coureurs attaquent plutôt avec le talon et d'autres attaquent plutôt médio-pied ou avant-pied.

Pour les deux types de foulées, les contraintes mécaniques appliquées sur le corps sont différentes:

- En attaquant avec le talon, le coureur va avoir une contrainte compressive sur le membre inférieur et cela sera un facteur favorisant pour des douleurs aux lombaires, fesses, genoux et tibias.
- Une foulée médio-pied ou avant-pied induit des contraintes mécaniques qui vont s'appliquer plutôt sur le mollet et la voûte plantaire.

Pour prévenir certaines blessures, il est parfois nécessaire de modifier le patron de course du coureur. En modifiant sa cadence, sa longueur de pas, son oscillation verticale, ou ses chaussures.

L'analyse de la foulée permet de jouer sur plusieurs paramètres pour que la vitesse d'impact au sol mesurée soit la plus faible possible. En effet cette vitesse d'impact au sol est une valeur prédictive des blessures.

Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise foulée mais il est nécessaire d'en avoir conscience et de corriger ce qui doit l'être afin d'éviter les blessures.

“ On n'achète pas ses chaussures en fonction du prix, ni de la couleur, ni du design. ”

STÉPHANE SCHOENACKER



### Infos utiles

- 80% des blessures sont liées à un changement dans l'entraînement. Une augmentation trop rapide du volume, de l'intensité ou du dénivelé lors de la séance.
- La cadence d'un débutant est d'environ 150 pas/mn alors que la foulée idéale se situe plutôt autour de 175/180 pas/mn.
- ATTENTION: Si un coureur ne se blesse pas, on ne modifie rien !

### Et vos chaussures ?

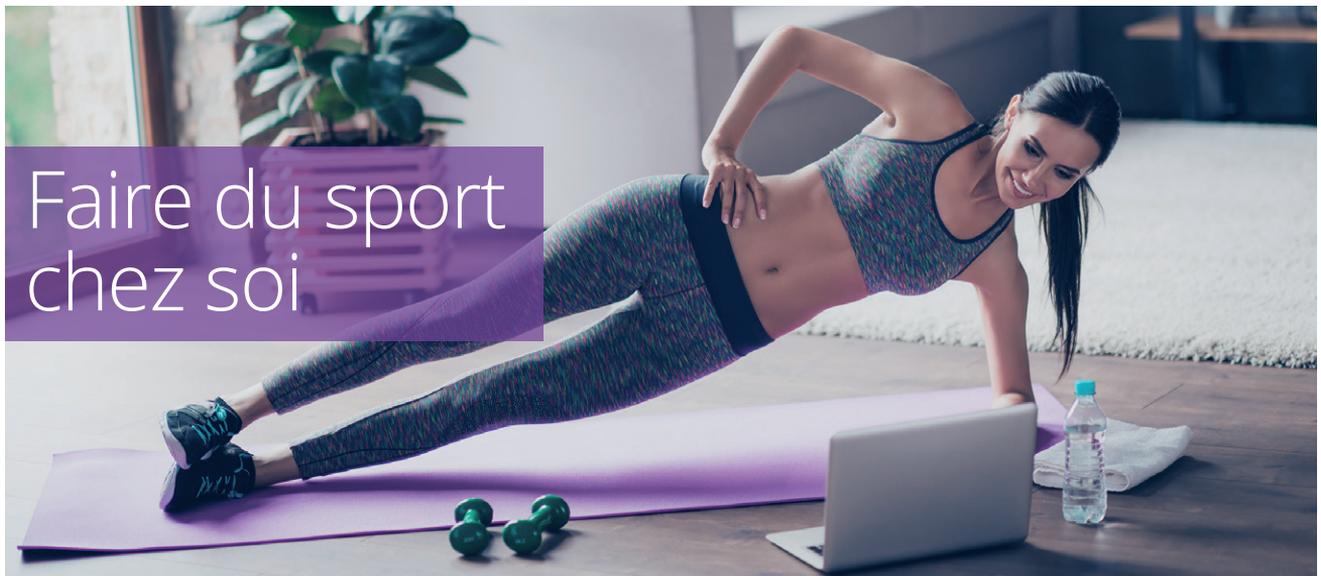
On n'achète pas ses chaussures en fonction du prix, ni de la couleur, ni du design. Il existe 5 critères à prendre en considération:

- Poids.
- Flexibilité.
- Torsion.
- Technicité.
- Drop (la différence entre l'arrière-pied et l'avant-pied). Plus le drop est élevé, plus on a d'amorti sous le talon, ce qui a tendance parfois à modifier la foulée.

Les chaussures maximalistes sont lourdes, avec un gros amorti. Elles sont peu flexibles. Elles favorisent une attaque avec le talon. C'est la chaussure qui absorbe le choc. Ce sont des chaussures plus protectrices des tendons d'Achille, du mollet et de la voûte plantaire.

Les chaussures minimalistes sont plus souples, plus légères, avec plus de torsion et moins d'amorti. Elles facilitent les attaques médio-pieds ou avant-pieds. Le coureur va naturellement mettre en place des solutions pour essayer d'amortir avec son propre corps: ses chevilles, ses genoux et ses hanches protégeant ainsi les chocs dans les lombaires, les genoux et les tibias.

Attention: on ne passe pas d'un type de chaussure à l'autre sans un temps d'adaptation ni progressivité. ●



## Faire du sport chez soi

Lors du premier confinement, la pratique du sport à domicile a littéralement explosé. Beaucoup de particuliers ont même créé de petites salles de sport chez eux.

Sandrine Stauner-Facques .....

Certains étaient déterminés et le sont toujours. A la maison, la difficulté est de ne pas lâcher. Après une journée de travail, nous avons le choix entre nous laisser tomber dans notre canapé OU enfiler notre tenue de sport. Gros dilemme...

### L'engouement pour le sport

Le télétravail et la fermeture des salles de sport a fait que vous êtes nombreux à vous être mis sérieusement au sport à la maison.

Les cyclistes se mettent en selle sur un home-trainer connecté à leur tablette (seuls ou en groupe histoire de rester connectés à ses ami(e)s).

Les filles qui adorent le fitness n'ont que l'embarras du choix pour trouver des cours sur la chaîne *YouTube*.

Mais très sincèrement, il vaut mieux avoir déjà une expérience en la matière pour éviter toute blessure. Il faut commencer en douceur afin d'habituer votre corps aux différents efforts.

Voici quelques exemples de cours sympatiques:

- Sur *YouTube*, la chaîne *Gym Direct* reste ma préférée: on y trouve des cours pour tous les niveaux. Les hommes (et certaines femmes) y trouveront leur compte avec les

séances «100% abdos» de Mohamed qui demandent de bonnes aptitudes physiques. Sandrine Arcizet propose du fitness sous toutes ses formes: Cuisses/fessiers - Renforcement musculaire - Stretching - Cardio - Tabata...

- N'oublions pas notre personal trainer préféré, David Blondiau, également directeur de la *Fitness Academy* qui a donné quelques cours sur notre site [www.letzbehealthy.be](http://www.letzbehealthy.be) ou sur notre chaîne *YouTube* «Magazine Letz be healthy». Retrouvez 10 séances durant lesquelles David monte en progression. Des séances ultra efficaces et qui ne nécessitent aucun matériel.

### S'équiper

Depuis la pandémie, les achats de tapis de course, de home trainer, de vélos elliptiques, de step, de poids ont explosé. Espérons que ces outils continuent à vous être utiles et ne finissent pas sur la market place de *Facebook*. ●

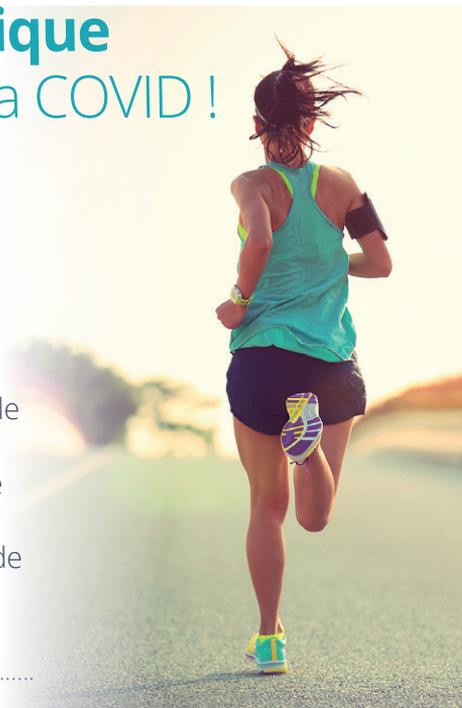
### Fuyez la sédentarité

Selon l'âge et la santé de chacun, 30 minutes à une heure de notre temps devrait être accordée chaque jour à une activité physique. En fait, une activité régulière permet de rester en forme. Mais pour les non-initiés, le but est d'adopter une activité de façon progressive, adaptée à ses envies et ses capacités. Notez que selon l'OMS, en dessous de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée (soit 30 minutes par jour, 5 jours par semaine) ou de 75 minutes d'activité physique intense (25 minutes 3 jours par semaine), on est considéré comme inactif ! Il faut bien se mettre en tête qu'une activité régulière permet de rester en forme.

# L'activité physique protège contre la COVID !

Une activité physique régulière peut réduire le risque de décès dû à des maladies infectieuses telles que la COVID-19 et augmenter l'efficacité de la vaccination. Telle est la conclusion d'une méta-analyse réalisée par l'Université Calédonienne de Glasgow en collaboration avec l'Université de Gand.

Source: pharmacie.be .....



Sur la base d'une synthèse de 16.698 études réalisées dans le monde entier, le Pr Sébastien Chastin, chercheur principal, affirme que «l'exercice régulier est associé à une diminution de 31% du risque de maladies infectieuses telles que la COVID-19, ainsi qu'à une diminution de 37% du risque de mortalité due aux maladies infectieuses». L'étude était basée sur la recommandation sanitaire de 150 minutes d'exercice par semaine.

L'activité physique a également un impact positif sur l'efficacité de la vaccination. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice avaient une concentration d'anticorps plus élevée dans le sang après la vaccination que les personnes physiquement inactives.

Cet effet a également été observé chez les personnes âgées. Selon les chercheurs, un exercice physique suffisant peut augmenter de 20 à 40% l'efficacité des vaccins contre les maladies infectieuses. Cependant, vous devez faire de l'exercice régulièrement pendant les 20 semaines précédant la vaccination.

“ La bonne recommandation: faites au moins 150 minutes d'exercice physique par semaine. ”

Hélas, les grandes enquêtes menées pendant la pandémie, telles que l'enquête de santé COVID-19 et le baromètre de la motivation, confirment à chaque fois que la proportion d'adultes qui font suffisamment d'exercice (au moins 150 minutes par semaine) reste beaucoup plus faible qu'avant la pandémie: 50 % seulement des adultes en Flandre faisaient suffisamment d'exercice en mars 2021, selon la dernière enquête de santé COVID-19. ●

Référence:  
Sports Med 2021 Apr 20;1-14.

# AVEC LOUPE CART-A-TIC

## L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES

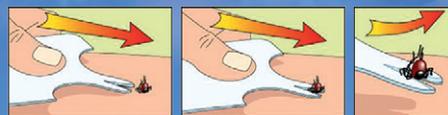
[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)



### 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

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg  
Distribution:  
AWT Belgium sprl-bvba  
Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels  
[www.awt-belgium.com](http://www.awt-belgium.com)

# Le courage de ces femmes qui ont dû renoncer à **avoir un enfant**

Depuis toute jeune, Karin Enfield-de Vries (42 ans), en avait la certitude: celle de vouloir être maman. Mais le destin en a décidé autrement. C'est avec émotion qu'elle aborde avec nous son histoire, et la place importante qu'a aujourd'hui l'organisation Gateway Women dans sa vie.

Céline Buldgen .....

C'est à l'âge de 33 ans que Karin reçoit le diagnostic de cancer du col de l'utérus pour lequel une hystérectomie radicale a été programmée trois semaines plus tard. Karin se souvient encore des mots de son oncologue: «L'opération est un franc succès. Bonne chance avec votre vie future.» Karin est rentrée chez elle huit jours après l'opération. Elle se déplaçait en chaise roulante, complètement anéantie physiquement et psychologiquement.

## L'envie de devenir maman

Karin avait 33 ans, était mariée et, forcément, elle voulait devenir maman. Deux possibilités s'offraient au couple: l'adoption d'un enfant ou le recours à une mère porteuse.

Mais ce n'était pas si simple à concrétiser, comme nous le confie Karin: «Pour être éligible à l'adoption d'un enfant,

“ Parmi les 20% de femmes qui sont sans enfants dans le monde, 90 % le sont indépendamment de leur volonté. ”

**KARIN ENFIELD**

*il faut être en bonne santé pendant une période d'au moins 10 ans après son cancer. Techniquement, il était possible que mon mari et moi puissions concevoir un bébé avec l'aide d'une mère porteuse vu que l'un de mes ovaires a été laissé en place lors de l'hystérectomie. Cependant, cela reste très compliqué de bénéficier d'une mère porteuse quand il y a un enjeu «commercial» derrière. Il était préférable de trouver une mère porteuse dans ma famille ou mes amies. Dans tous les cas, c'était délicat: comment dire merci ensuite ? Et si cela ne fonctionne pas ? Et si il y a des complications pour la mère porteuse ?... D'un commun accord, mon mari et moi, nous avons décidé de ne pas faire aboutir ce projet d'enfant.»*

## Une période d'instabilité émotionnelle

Les deux premières années qui ont suivi son opération, Karin a dû passer des examens médicaux annuels et surtout récupérer physiquement de son opération. Ce fut une période très compliquée pour Karin qui n'a pas eu le temps de réfléchir correctement sur l'impact qu'a eu réellement ce cancer et cette opération dans sa vie.

Elle raconte: «Lorsque nous avons acheté notre maison, huit ans auparavant, mon mari et moi, nous nous étions





## Qui est Jody Day, la fondatrice de Gateway Women ?

Jody Day est psychothérapeute intégrative, conférencière TEDx, fondatrice et ancienne membre du conseil d'administration de *Aging Well Without Children* et ancienne Fellow en innovation sociale à la *Cambridge Judge Business School*.

Elle est également l'auteure de l'ouvrage «*Living the Life Unexpected: How to Find Hope, Meaning and a Fulfilling Future Without Children*» (Bluebird/Pan Mac: 2<sup>e</sup> éd, 2020).

*dit au départ que la chambre dans laquelle se trouve actuellement mon bureau serait la chambre de notre enfant. Nous l'avions décorée et aménagée. Je n'ai pas voulu toucher à cette chambre pendant les 3-4 années qui ont suivi mon hystérectomie. C'était trop douloureux. Je suis finalement tombée en dépression. À l'époque, je*

# 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 cellulosique, l'avoine, le zinc et le romarin.



CNKC 3651-056

50ML - 1.69 FL.OZ

Demandez conseil à votre pharmacien



 @AWT.Belgium

*n'avais pas compris que les différentes émotions qui me traversaient étaient en réalité liées au processus de deuil de ne pas pouvoir être maman. Un jour, en janvier 2015, j'ai tapé sur internet les mots-clés «être sans enfant sans en avoir fait le choix». C'est alors que j'ai découvert le site Internet de Gateway Women, une organisation internationale fondée par Jody Day, qui est également l'auteur de l'ouvrage «Living the Life Unexpected: How to Find Hope, Meaning and a Fulfilling Future Without Children». J'ai acheté immédiatement le livre sur Internet. Une fois reçu, je me suis mise à lire les premières pages du livre. Mais émotionnellement, je n'étais pas prête à lire l'ouvrage dans son intégralité.»*

### Une nouvelle vie qui commence

En juin 2015, Karin et son mari ont décidé de rénover complètement leur maison. Pour pouvoir avoir accès à la nouvelle chambre à coucher, le couple devait passer par cette petite chambre «d'enfant». Le mari de Karin lui proposa alors d'en faire un bureau. *«Au début, je n'étais pas très partante, puis j'ai commencé tout doucement à accepter l'idée. Un jour, lorsque j'étais en train de peindre la chambre de mon futur bureau, j'ai entendu une chanson qui m'a bouleversée. J'ai craqué et j'ai pleuré pendant de longues heures. C'est la première fois que je laissais sortir mes émotions.»*, confie Karin.

La jeune femme s'est dit qu'elle ne pouvait plus continuer ainsi: elle devait chercher de l'aide. Elle reprit la lecture du livre de Jody Day et le lut entièrement.

Une aubaine, comme nous l'explique si bien Karin: *«Je suis devenue membre sur la plate-forme Gateway Women où j'ai pu rencontrer des femmes qui vivaient la même expérience que moi. J'ai pu parler de mon histoire. Je me suis sentie respectée et écoutée sans jugement. Pour la première fois, je comprenais que tout ce que j'avais vécu émotionnellement jusqu'à présent était lié aux étapes du deuil. L'organisation Gateway Women est devenue très importante pour moi parce qu'elle m'a donné une autre perspective dans ma vie. En 2017, j'ai participé au programme de Gateway Women «The Online BEE», programme de 12 mois, dans lequel, mois par mois, on aide les femmes à reprendre leurs*

“ Laissons le temps aux femmes de faire le deuil de leur vie sans enfant, de prendre soin d'elle et d'apprendre à vivre cette vie sans enfant. ” **KARIN ENFIELD**



“ L'un des projets ambitieux de Gateway Women est de pouvoir améliorer la connaissance des professionnels de la santé sur les besoins des femmes qui ont dû renoncer à avoir un enfant. ”

**KARIN ENFIELD**

*esprits et à trouver un plan B (le plan A était: je voudrais être maman/Le plan B est:...). Cela a complètement changé ma vie, et j'ai commencé à travailler un jour par semaine pour Gateway Women. Depuis cette année, je travaille à mon propre compte en tant qu'indépendante. J'ai dit au revoir à mon ancien travail pour me focaliser entièrement à Gateway Women. En tant que Directrice des opérations, je vais consacrer une partie de mon temps à augmenter la visibilité de Gateway Women dans le monde, en particulier au Benelux.»*

### Ce que propose Gateway Women

Gateway Women ([www.gateway-women.com](http://www.gateway-women.com)) est un réseau mondial d'amitié et de soutien pour les femmes sans enfant créé en 2011 par Jody Day.

Cette plateforme a une portée active d'environ 2 millions d'utilisateurs à travers le monde et héberge une communauté en ligne privée (authentification par ID) de presque 1000 membres.

À disposition des membres:

- Blog.
- Online Community.
- *The Online BEE* (programme de 12 mois) et *Reignite Weekends* (workshops d'un weekend, organisés via Zoom depuis la pandémie de Covid-19) pour aider les femmes à reprendre leurs esprits et à trouver un plan B (le plan A était: je voudrais être maman/Le plan B est:...).

- Gateway Gatherings (organisés par Zoom depuis la pandémie de Covid-19).
- Vidéos et podcasts.
- Gateway Women Benelux.
- Childless Elderwomen.

«Nos membres proviennent du monde entier (Canada, Etats-Unis, Australie, France, Allemagne, Belgique, Luxembourg...) et nous sommes heureux de voir que le groupe ne cesse de s'agrandir. Les femmes ont vraiment besoin d'être ensemble, de se connecter en ligne, de parler de leur douleur, de partager leur vécu... Grâce à Gateway Women, les femmes savent qu'elles ne sont pas toutes seules à vivre cette situation. Actuellement, nous vivons dans une société pro-nataliste. Souvent, la meilleure chose qui puisse arriver à une femme est de devenir maman. Beaucoup de femmes qui n'ont pas d'enfant sans en avoir fait le choix se sentent dès lors exclues de la société.», explique Karin Enfield, Directrice des opérations chez Gateway Women.

Elle souligne également un point important: «On pose souvent ce type de questions quand on rencontre une personne pour la première fois: «Êtes-vous mariée ? Avez-vous des enfants ?» N'oublions jamais que ces questions restent très personnelles. Nous ne pouvons jamais connaître l'histoire de la personne qui est en face de nous. A-t-elle eu un enfant qui est décédé ? Une fausse couche ? Des difficultés à concevoir un enfant ?... Tout cela revêt une certaine sensibilité.»

Gateway Women existe depuis 10 ans. Depuis son lancement, l'organisation ne cesse de développer l'offre des services qu'elle propose.

L'un des projets prioritaires de Gateway Women est la création de programmes en faveur des femmes âgées qui n'ont pas d'enfant, et qui vivent un second deuil, celui de ne jamais pouvoir être grand-mère. Au moment de la retraite, ces femmes se retrouvent seules si elles n'ont plus leur conjoint ou un aidant proche à leur côté, et appréhendent le jour où elles auront un problème de santé.

L'équipe de Gateway Women aimerait également réaliser ce rêve, un jour: organiser un «Gateway Women Festival». ●



DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES



MASQUE  
PEEL-OFF

Sublimateur de  
Teint Brillant

GLOW MASK GLITTER

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

# La réalité virtuelle pour traiter les phobies

Peur de la foule, peur des araignées, peur du vide, peur de l'avion, peur de la conduite d'un véhicule... Il n'est pas toujours facile de surmonter sa plus grande angoisse. Face aux thérapies classiques par exposition, quels sont les enjeux de la réalité virtuelle (RV) dans le traitement des phobies ? Pour aborder la question, nous avons assisté à la présentation d'Anne-Marie Etienne, Professeure ordinaire et Vice-Doyenne à l'enseignement à la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'ULiège lors d'un webinar intitulé «*Des thérapies 3D pour les phobies: quelles conséquences pour l'usager ?*» et organisé le 8 mars 2021 dans le cadre des Grandes Conférences de l'ULiège.

Céline Buldgen

Le DSM-V (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, version 5) définit la phobie comme étant «*une peur marquée et persistante, de manière excessive ou déraisonnable, déclenchée par la présence ou l'anticipation d'un objet ou d'une situation spécifique.*» Cette peur excessive entraîne très souvent des comportements d'évitement. La personne met en place des stratégies dans le but de diminuer voire d'éviter la peur, mais aussi les symptômes physiologiques qui accompagnent cette peur.

Il existe un nombre incalculable de phobies, certaines étant plus répandues (phobie de l'avion, claustrophobie, arachnophobie...), d'autres plus inhabituelles (peur de vomir, phobie de consommer des fruits...).

## La réalité virtuelle ?

La réalité virtuelle est un ensemble de matériels technologiques permettant aux individus d'explorer un environnement virtuel 3D en temps réel géré par un ordinateur et d'interagir efficacement avec celui-ci.

L'utilisateur peut agir dans l'environnement virtuel selon deux points de vue:

- Égocentrique: la caméra est à la place des yeux de l'utilisateur.
- Allocentrique: l'utilisateur choisit un personnage virtuel (avatar) pour le représenter graphiquement dans un univers virtuel.

## Comment traite-t-on la phobie ?

Le traitement classique de la phobie est basé sur un principe assez simple: la thérapie par exposition. Lors de ce traitement, il est important d'établir tout d'abord une hiérarchie des situations où la personne craint d'être en

contact avec l'araignée. Cette liste des situations permet de décider de l'ordre dans lequel la personne accepte de se confronter ou de s'exposer graduellement, de manière sécurisée et contrôlée à l'araignée.

Grâce à la thérapie par exposition, le patient peut faire deux apprentissages:

1. Les conséquences que la personne craint (par ex. les morsures) n'arrivent pas nécessairement.
2. Lors de l'exposition, la personne observe un phénomène important: au moment où elle regarde l'araignée, elle a peur; cette peur monte pendant qu'elle se rapproche de l'araignée mais la personne fait aussi l'expérience, que si elle reste en présence de l'araignée, sans rien faire de particulier, cette peur diminue petit à petit, avec le temps qui passe.

La réalité virtuelle a, elle aussi, l'avantage de déconstruire les craintes et de permettre aux personnes de s'exposer à la situation ou à l'objet phobogène.

Des études de recherche actuelles montrent qu'«**au niveau cérébral**», la réalité virtuelle permet de «déprogrammer» l'amygdale (gestion des émotions, réactions de peur, d'anxiété, d'agressivité) et de «reprogrammer» le cortex préfrontal (mémoire à court terme, prise de déci-





“ Il est possible aujourd’hui d’avoir accès à des casques de réalité virtuelle très performants (Oculus GO/Oculus Quest 2...). ”

PR ANNE-MARIE ETIENNE

sion, prise d’initiative). «On vise dès lors un changement de point de vue et d’interprétation de l’objet de la peur. L’interprétation de la situation devient plus réaliste. L’avantage majeur de la réalité virtuelle, par rapport à la thérapie classique par exposition, c’est qu’elle va permettre d’apprendre plus facilement et plus vite de nouvelles associations sans mettre en danger l’utilisateur.», souligne le Pr Anne-Marie Etienne.

«**Au niveau cognitif**», la réalité virtuelle permet trois contributions importantes:

- L’augmentation de la **perception d’efficacité personnelle**. «Je me sens plus apte à faire face à ma phobie.»
- La **réduction des croyances dysfonctionnelles**. «Une araignée agit toujours de façon agressive.»
- L’**apprentissage tiré de l’exposition**. Le patient se trouve dans un processus plus positif centré sur l’apprentissage et non plus sur l’évitement.

### La Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle

La Thérapie par Exposition en Réalité virtuelle (TERV) permet d’obtenir une diminution de la peur et de la disparition des comportements d’évitement. Le traitement est constitué d’un apprentissage de techniques d’apaisement (relaxation, respiration), d’expositions progressives, répétées et hiérarchisées aux situations anxiogènes. Pr Anne-Marie Etienne: «En réalité virtuelle, la réalité est remplacée par des stimuli créés artificiellement et contrôlés dans un environnement 3D. La confrontation aux objets phobogènes va dans un premier temps entraîner une augmentation de l’anxiété. Le patient va finalement pouvoir s’habituer progressivement à ce qui se passe physiologiquement dans son orga-

nisme lorsqu’il est en présence d’un objet phobogène. Cette habitude aux stimuli va lui permettre de diminuer sa peur et son comportement d’évitement. Il pourra dès lors transférer ce qu’il aura appris dans les séances de réalité virtuelle, dans la réalité, en vue de retrouver une meilleure qualité de vie.»

### Efficacité et avantages de la TERV

En terme d’efficacité à long terme, les thérapies par exposition en RV s’avèrent aussi efficaces que les thérapies «classiques». Outre les phobies, la TERV est particulièrement indiquée pour les troubles anxieux généralisés, la peur de parler en public, etc.

Les conséquences positives de la TERV sont:

- La réduction des coûts (finances et temps).
- L’interactivité : flexibilité des environnements, diversité des stimuli.
- La sécurité.
- L’augmentation du sentiment de confiance et d’auto-efficacité.
- Contourne le problème du recours aux habilités de visualisation/hypnose.
- Facilite l’accès à des stimuli ou des situations anxiogènes difficilement accessibles ou contrôlables dans le monde réel. La RV brise les limites et offre des situations plus écologiques.
- Crée une expérience standardisée.
- Augmente la motivation par l’«attrait» pour «une» nouvelle technologie.
- N’altère pas l’alliance thérapeutique (collaboration entre le thérapeute et le patient). ●

## NOUVEAUTÉS

# 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 plaies.

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 trai-



tement de blessures mineures, de coupures, de brûlures 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. ●

## 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 également 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. ●

# CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

## Votre défense interne

Depuis peu disponible en Belgique, Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand *Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH*, fait partie des dispositifs médicaux. Des pastilles à laisser fondre en bouche, pour neutraliser les agents infectieux.

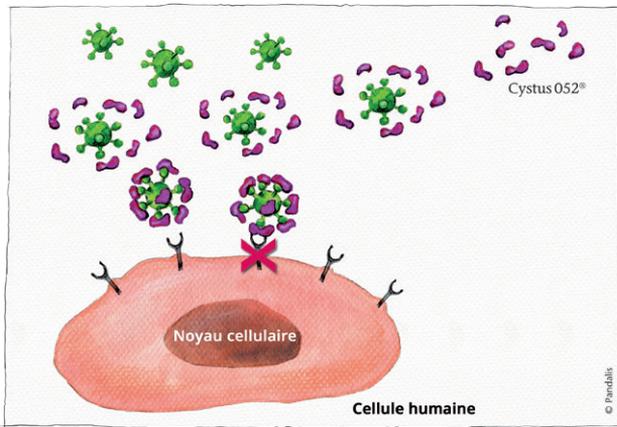
Le secret: des polyphénols spéciaux qui enrobent un grand nombre de ces agents pathogènes avant qu'ils aient le temps d'attaquer nos cellules. Ces polyphénols proviennent d'une plante, *Cistus incanus L. PANDALIS*, qui pousse exclusivement dans une région spécifique de Grèce dans des conditions biologiques contrôlées, est récoltée à la main et séchée doucement à l'air marin.



CNK 4252-466



CNK 4252-490



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

Double utilisation:

- en prévention en cas de risque accru d'infection, en particulier peu avant et pendant le séjour dans une zone publique à forte fréquentation (école, grands magasins, transports publics), laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes,
- en 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. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

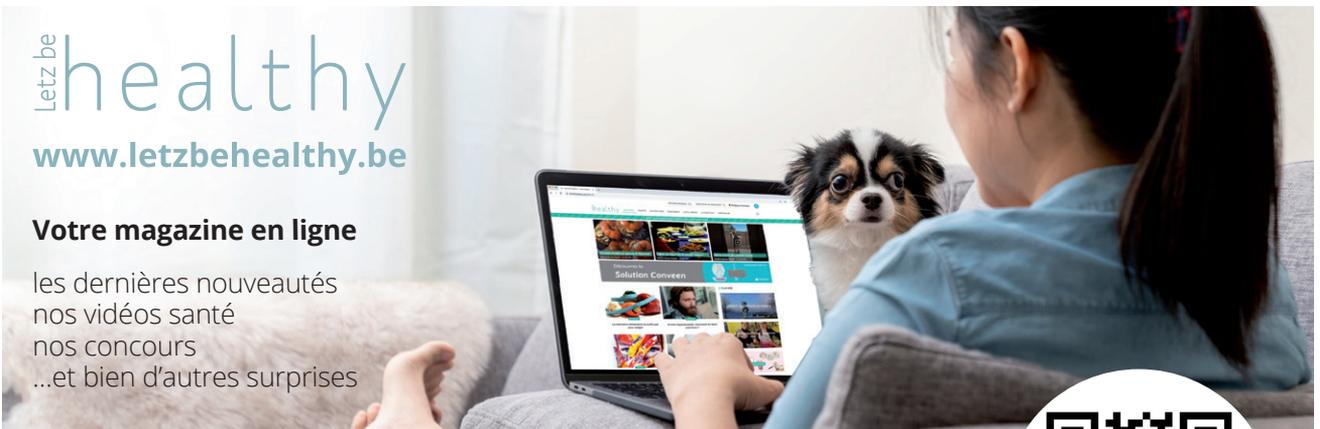
Letz be healthy  
[www.letzbehealthy.be](http://www.letzbehealthy.be)

### 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.



## 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

### Toujours l'indispensable CART-A-TIC !

Pratique, au format carte de banque, avec une loupe intégrée, la CART-A-TIC vous permet de retirer les tiques proprement, sans risquer de les écraser. En prime: une seconde encoche plus petite pour retirer les plus petites tiques et... les dards d'abeilles.

Une technologie danoise brevetée...

...ne sortez jamais sans elle !

**Tentez votre chance de gagner une CART-A-TIC.**



### «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.**

### Avec RAZ\*WAR, se raser est un plaisir

Raz\*War a décidé de transformer la corvée du rasage quotidien en un véritable rituel de soin. Oui Messieurs... se raser peut être un moment agréable. Un moment où l'on pense à soi, où l'on s'occupe de soi.

Les rasoirs RAZ\*WAR et les cosmétiques de la marque promettent un rasage précis, agréable et surtout impeccable. Les têtes de lames ont la particularité d'être composées de 5 lames en acier suédois haut de gamme et en plus d'une lame de précision.

Pour tenter cette nouvelle expérience, RAZ\*WAR vous offre un équipement qui va vous séduire à coup sûr :

- Découvrez le nouveau rasoir de la marque avec son manche en acier brossé. Vous serez rasé de près et en douceur grâce à ses 5 lames de grande précision composées d'acier de haute qualité. Il vous apportera un réel confort de rasage.
- Un savon de rasage Bio, savon issu d'une

saponification à froid. Il nourrit la peau et procure une sensation de confort.

- L'huile de rasage Bio artisanale à appliquer avant le savon pour une expérience incroyable de douceur. Cette huile aide à assouplir le poil pour faciliter le passage de la lame. Elle lubrifie la peau, protège le visage des lames, pour une véritable sensation de glisse.



Tentez l'expérience, vous ne reviendrez jamais en arrière. RAZ\*WAR est une petite révolution.

**Site: [www.razwar.com](http://www.razwar.com) f Raz\*War**

**Raz\*War offre un équipement complet.**

### Pas de chance aux concours ?

CART-A-TIC et PINCE MI sont disponibles en pharmacie.

# 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)

D-FUSION FILM 800 FILM ORODISP 28	17,53 €
D-FUSION FILM FOLIC FILM ORODISP 28	19,29 €
D-FUSION PEARL 2000 CAPS 84	9,59 €
D-FUSION PEARL 800 CAPS 84	8,18 €
D-FUSION PEARL FOLIC CAPS 84	15,40 €
D-FUSION TABS 2000 COMP FONDANT 84	13,82 €
D-FUSION TABS 800 COMP FONDANT 84	9,91 €

# La carence en vitamine D nous concerne tous !

**NOUVEAU**

## D-Fusion®

la gamme de vitamine D3 innovante et la plus complète

**Agit sur le système immunitaire  
Maintien de la solidité des os**



**Film orodispersible à déposer  
sur ou sous la langue :**

polymère naturel - absorption sublinguale  
- destiné plus particulièrement aux patients  
dysphagiques et/ou ayant des problèmes  
de malabsorption



**Comprimé fondant :**

absorption sublinguale -  
goût adapté à l'âge du patient



**Capsule molle :**

petite perle à base d'une solution huileuse  
pour une absorption optimale

Destiné aux adolescents et aux adultes - Prise journalière  
Un complément alimentaire ne peut remplacer une  
alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie sain.



colepharmaceuticals