N°12 - automne 2021

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

NASH:
la maladie
du soda

BEAUTÉ
Nos conseils
d'automne

Tout petits: la persistance
du **canal artériel**

PSYCHO
Isolement social, le
sentiment d'être différent

CANCER ET TRAVAIL

FATIGUE CHRONIQUE:
l'autre confinement

Découvrez
la navigation
de plaisance

Soins du corps
Lavez-vous en douceur

Sélection pour votre
pharmacie familiale

Mais aussi notre Zapping, notre rubrique Animaux, notre Concours...

PERSKINDOL®

D-FUSION FILM 800 FILM ORODISP 28	18,04 €
D-FUSION FILM FOLIC FILM ORODISP 28	19,85 €
D-FUSION PEARL 2000 CAPS 84	9,87 €
D-FUSION PEARL 800 CAPS 84	8,42 €
D-FUSION PEARL FOLIC CAPS 84	15,84 €
D-FUSION TABS 2000 COMP FONDANT 84	14,23 €
D-FUSION TABS 800 COMP FONDANT 84	10,20 €
D-FUSION TABS 400 COMP FONDANT 84	9,11 €

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

CP / DFUS / Adv / 21013 - sept 2021 - FR

édito

Et votre frigo, que dit-il de vous?

«Tu as vraiment un frigo de bobo», me disait il y a peu mon fiston de 23 ans, contemplant les bocaux recyclables et les emballages en papier brun du magasin de proximité où je m'approvisionne. Une de ces belles coopératives nées de la volonté d'agriculteurs unis pour vendre leur production en circuit court, dans une démarche bio et locale, comme il en existe de plus en plus.

Et bien, si être bobo c'est permettre à des producteurs de vivre de leur travail, si être bobo c'est acheter chaque semaine un colis de légumes de saison, si être bobo c'est connaître le goût des vrais produits, sans pesticides et autres polluants endocriniens, je veux bien accepter cette définition.

Faites l'exercice. Voyez la place occupée par les aliments transformés industriels dans votre frigo, votre placard. Chacun peut - en ville comme à la campagne - décider de petits gestes quotidiens bons pour la planète et pour la région.

Cette démarche de consommation durable, il est aussi possible de l'adopter pour l'hygiène, pour l'habitat, pour l'habillement. Faut-il acheter des vêtements à usage quasi-unique, ou vaut-il mieux rechercher des produits qualitatifs? Quelle est la part des emballages difficilement recyclables et du transport dans le prix final d'un produit?

Voici, à l'heure de la rentrée scolaire, autant de questions et de réflexions à partager avec les consommateurs de demain. Car s'il y a une chose que nous gagnerions à retenir des deux dernières années, c'est bien l'importance de la proximité, face à une mondialisation qui continue de nous montrer ses limites.

Pour l'heure, nous vous souhaitons une belle saison automnale, riche en excursions familiales dans notre belle nature.

Dr Eric Mertens

@letzbehealthy.belgique

Letz be healthy est une publication de

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

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

Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
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.

Letz be healthy
N°12 - automne 2021

Sommaire

6
Zapping .....
- Vaccinations «habituelles» en perte de vitesse
- Perskindol: l'essayer c'est l'adopter
- XD-Pearls 3000 – maintenant offre promo 120+40 !
- Ressentez de l'énergie!
- Avez-vous déjà des comprimés d'iode à la maison?

10
Beauté .....
Nos conseils d'automne

12
Nutrition .....
La NASH, la maladie du soda qui détruit insidieusement notre foie

14
Handicap invisible .....
Syndrome de fatigue chronique: quand la maladie, elle aussi, confine...

16
Tout petits .....
Persistance du canal artériel: une malformation cardiaque souvent due à la prématurité

18
Conseils de saison .....
Notre sélection pour votre pharmacie familiale

Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX

CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck (Bergamote)*, d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck (Orange sanguine)*, de vitamines B6 et B12 et de chrome.

Vous souhaitez des informations sur Citrex? Vous souhaitez recevoir des échantillons? Envoyez un simple mail à info@awt.lu

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

Another Way to Treat

22
Soins du corps .....
Lavez-vous en douceur

25
Recettes .....
• Cake au potimarron et au Comté
• Potimarron farci aux champignons et marrons

27
Animaux .....
Mon chien porte un foulard jaune, il a besoin de sa bulle

28
Cancer et travail .....
Comment préparer son retour au travail pendant ou après un cancer ?

30
Psycho .....
Vivre l'isolement social et le sentiment d'être différent

32
Sport .....
Navigation de plaisance: les règles essentielles pour naviguer en toute sécurité

34
Concours .....

CYSTUS 052
INFEKTBLOCKER®
Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®)
Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne pour soulager votre système immunitaire et rester en bonne santé naturellement

Dispositif médical à base de Cistus incanus L. Pandalis
Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Vaccinations «habituelles» **en perte de vitesse**

Avec la campagne de vaccination anti-Covid, dans de nombreux pays on constate toujours un recul des vaccinations «classiques». Attention pourtant, le retour progressif à une vie plus normale signifie aussi une plus grande exposition aux agents infectieux.

On pense avant tout aux primo-vaccinations, rattrapages ou rappels chez l'enfant, mais il y a aussi les vaccinations contre la rougeole, les infections à méningocoque, l'HPV (papillomavirus) ou encore l'immunisation contre le pneumocoque chez les adultes à risque de complication, qui sont dans les grandes lignes les mêmes groupes que pour la vaccination contre la grippe saisonnière.

Pas de contre-indication !

C'est donc un message à retenir: il n'y a pas de contre-indication entre la vaccination anti-Covid et les autres vaccinations. Tout au plus recommande-t-on, notamment pour faciliter la surveillance des effets indésirables des vaccins Covid-19, de ne pas administrer d'autres vaccins entre les deux doses et d'attendre au moins deux semaines après la seconde dose du vaccin anti-Covid.

Pneumocoque et grippe saisonnières tuent toujours

Rappelons que dans un pays comme la Belgique, les infections à pneumocoque provoquent plusieurs milliers d'hospitalisations et plusieurs centaines de décès chaque hiver. Et la grippe davantage encore. Ces victimes pourraient le plus souvent être évitées par la vaccination, qui est dès lors plus que jamais essentielle.

Vous pouvez retrouver le calendrier de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui indique les différents âges auxquels les différentes vaccinations sont recommandées via le lien suivant: *www.vaccination-info.be/calendrier-de-vaccination/* ●

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien !

Perskindol: l'essayer c'est l'adopter

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... avez-vous déjà testé Perskindol, l'anti-douleur topique iconique suisse à base d'une sélection d'huiles essentielles?

Les atouts? Efficace, bien toléré et pratique, pour être utilisé en toute circonstance. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Grâce à sa double action, Perskindol est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne. Perskindol rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport.

Demandez votre échantillon gratuit sur le site *www.letzbehealthy.be*

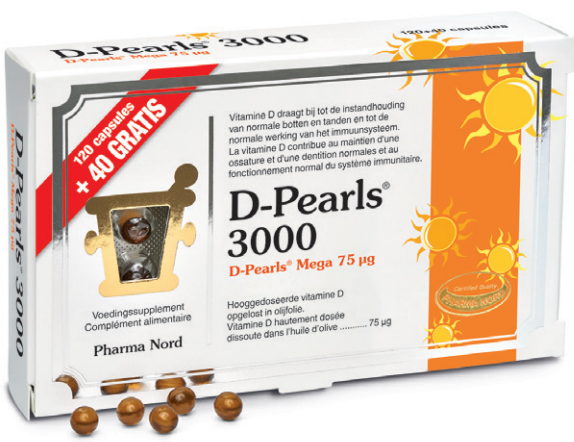
D-Pearls 3000 – maintenant offre promo 120+40 !

Vitamine D3 naturelle, hautement dosée dissoute dans une huile d'olive pressée à froid, pour adultes et enfants à partir de 11 ans. Bon pour l'immunité, les os, les dents et les muscles.

D-Pearls 3000 contient 75 µg de vitamine D3 naturelle liposoluble, dissoute dans une huile d'olive extra vierge. D-Pearls 3000 est recommandé en cas de carence en vitamine D (taux plasmatique de vitamine D < 20 ng/ml ou 50 nmol/l).

D-Pearls 3000 est généralement recommandé pour:

- Les personnes qui ne sortent pas pendant la journée (80 à 90 % de la vitamine D3 est produite par l'exposition au soleil)
- Les personnes ayant une couleur de peau foncée
- Les personnes obèses
- Les personnes âgées (et dans les maisons de retraite)



Tout le monde a besoin de vitamine D

Sous nos latitudes et avec nos habitudes de vie, 8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D3. Or cette vitamine est indispensable pour notre corps ! La vitamine D3 doit en effet être présente dans de nombreux tissus où elle joue un rôle important pour:

- Une bonne ossature et de bonnes dents
- Un bon fonctionnement des muscles
- Une bonne réponse immunitaire

Comment utiliser D-Pearls 3000?

L'emballage promo D-Pearls 3000 contient 120 capsules + 40 capsules gratuites.

Il couvre donc plus de 5 mois de cure de vitamine D, à raison d'une capsule par jour à prendre de préférence pendant le repas (à avaler ou à mâcher). Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

Ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Les produits de la gamme Pharma Nord contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur afin de garantir un bon niveau d'utilisation biologique par le corps. ●

Infos www.pharmanord.be/fr

Ressentez de **l'énergie!**

La coenzyme Q10 est l'élément clé de la production d'énergie dans chaque cellule du corps.

Notre énergie vitale, l'ATP, est produite dans les mitochondries, les centrales d'énergie de nos cellules. L'ubiquinol, forme active de la coenzyme Q10, participe à une étape essentielle de cette production d'énergie. Sans le Q10, le corps humain n'aurait pas d'énergie.

Le complément nutritionnel BioActive Q10, de Pharma Nord, contient 100% de coenzyme Q10 naturelle, sous forme d'ubiquinol, car il est actif dans le corps avec de la vitamine C pour une bonne production d'énergie. Dans

votre pharmacie, désormais également en emballage promotionnel de 60 capsules + 20 capsules gratuites ! BioActive Q10 est disponible à partir de 12,95 €.

Recommandé pour avoir plus d'énergie rapidement !

Avez-vous déjà des comprimés d'iode à la maison?

Selon une étude récente de l'université d'Anvers, la plupart des habitants de notre pays n'ont pas de comprimés d'iode à la maison. Pourtant, on peut obtenir ces comprimés gratuitement auprès de son pharmacien, avec les explications nécessaires en prime!

Source: pharmacie.be

Lors d'un accident nucléaire, de l'iode radioactif peut être libéré. Il peut pénétrer dans l'organisme par les voies respiratoires ou par des aliments contaminés. La glande thyroïde stocke l'iode, ce qui augmente le risque de cancer de la thyroïde, notamment chez les enfants. En prenant des comprimés d'iode au bon moment, on sature la glande thyroïde en iode non radioactif afin qu'elle n'absorbe plus d'iode radioactif.
Or, selon une étude récente, la population est mal préparée à une catastrophe nucléaire, puisque même dans les zones les plus à risque, plus de la moitié des familles n'ont pas de comprimés d'iode à la maison. Les écoles ne sont généralement pas bien préparées non plus, bien que les enfants soient le principal groupe cible.

Pour qui (ou pas)?

Si vous vivez dans un rayon de 20 kilomètres autour d'un site nucléaire, il est préférable d'aller chercher des comprimés d'iode, surtout si vous avez des enfants. Plus vous êtes jeune, plus vous êtes vulnérable aux conséquences de l'iode radioactif. Il est donc conseillé, sur l'ensemble du pays, aux familles avec des enfants et jeunes jusqu'à 18 ans, ainsi qu'aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent d'aller chercher une boîte de comprimés d'iode.
Les personnes de plus de 40 ans ne font pas partie des groupes cibles, car le risque de cancer de la thyroïde causé par l'iode radioactif diminue avec l'âge. Au contraire, le risque d'effets indésirables suite à la prise de comprimés d'iode augmente avec l'âge.

Attention: la prise de comprimés d'iode n'est utile qu'en cas d'accident nucléaire. Ne les prenez jamais de votre propre initiative, mais uniquement lorsque les autorités vous recommandent de le faire, en vous informant par le biais des médias et/ou de BE-Alert.

Pour plus d'infos sur les comprimés d'iode: www.risquenucleaire.be

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

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

CNK: 3438-595

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

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

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

BEAUTÉ

Nos conseils d'automne

Découvrez nos coups de coeur de cet automne. Nos produits préférés, ceux que nous avons envie de tester et ceux qui ne quittent plus l'étagère de notre salle de bain.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

Justine et moi partageons nos coups de coeur finalement très personnels mais qui se rejoignent parfois car même si de nombreuses années nous séparent, nous sommes et restons de vraies nanas !

Distinguez peau sèche et déshydratée

Une peau sèche a besoin de gras, de crème.
Une peau déshydratée a besoin d'eau. Mais il est malheureusement possible de cumuler les deux problèmes.
La peau de notre visage est constamment exposée et a besoin d'être hydratée en permanence. Elle a besoin de réconfort matin et soir afin de rester belle et souple.
Mettre de bonnes crèmes est parfait mais songez également à vous hydrater, à boire tout simplement ! L'eau est capitale pour notre santé, il ne faut pas l'oublier. Notre corps en a cruellement besoin et notre peau également. Si la peau manque d'eau, elle peut manquer d'éclat. Et notez qu'une peau déshydratée vieillit moins bien et plus vite. Alors, ayez le réflexe d'avoir toujours votre bouteille avec vous...
Pour avoir une belle peau, il faut également veiller à avoir une bonne hygiène de vie:

- Manger de façon équilibrée.
- Bien dormir.
- Faire du sport régulièrement.

Pourquoi ne pas tester Bee Radiant d'*Apivita* ? Un gel-crème contre les signes de l'âge qui est aussi un anti-fatigue. C'est un gel-crème à la texture légère à la pivoine blanche et aux extraits de propolis brevetés. Elle prévient, retarde et répare les signes de l'âge (ridules, rides), révélant une peau éclatante et repulpée et un teint uniforme et reposé.
Vichy LiftActiv Specialist Collagen Specialist 50 ml

> “ Mettre de bonnes crèmes est parfait mais songez également à vous hydrater, à boire tout simplement ! ”

est une crème anti-âge de jour, qui permet de combler les rides, resculpter les contours du visage et unifier le teint. Elle contient une formule enrichie en Peptide anti-âge de type II, molécule anti-âge, et en Vitamine C. Inutile d'attendre les premières rides pour adopter des soins anti-âge…

On a très envie d'essayer Nuxuriance Gold de *Nuxe*. Ce Baume Nuit est enrichi en beurre de Karité, il comble la peau en nutrition et la revitalise pendant la nuit. Au réveil, les marques de fatigue sont estompées, la peau est défroissée et lumineuse. Nuit après nuit, elle se fortifie et devient plus résistante.

Testons Vinoperfect de *Caudalie*, crème de nuit Glycolique anti-taches. Elle agit comme un peeling doux pendant la nuit pour révéler une peau fraîche et lumineuse au réveil. Nuit après nuit, les taches brunes sont visiblement atténuées, le grain de peau est lissé et le teint est unifié.

Nous vous conseillons aussi la crème hydratante Figuier de Barbarie de *Weleda* formulée avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle afin de minimiser l'impact physiologique. Le Figuier de Barbarie contient des minéraux et des polysaccharides qui vont aider la captation des molécules d'eau et nourrir l'ensemble du réseau cellulaire. Associé à l'Aloé Vera, les bienfaits sont démultipliés. Le beurre de Karité, quant à lui, renforce la fonction barrière de la peau. Parfaitement adaptée aux peaux normales à sèches, cette crème prend soin des peaux qui subissent diverses agressions.

Nuxe célèbre ses 30 ans et on ADORE

Cette année, *Nuxe* fête ses 30 ans: cet anniversaire est l'occasion de revenir sur les dates fondatrices de cette incroyable histoire d'amour entre Nuxe et les femmes. La marque a réussi à tracer son sillon sensoriel dans l'univers de la beauté en pharmacies. Tout en restant fidèle à ses engagements, comme la qualité *Made in France* et le respect de la planète.

L'Huile Prodigieuse, c'est ce soin culte qui fait rayonner votre peau et votre esprit, un pur plaisir du quotidien qui procure des émotions uniques en vous connectant à vos sens. Désormais disponible en 5 déclinaisons pour varier les plaisirs du glow.

Et en 2021, l'aventure continue… Pour ses 30 ans, l'Huile Prodigieuse passe symboliquement le seuil des 30 millions de flacons vendus depuis sa création. Et Nuxe continue de réinventer son soin culte avec une nouvelle déclinaison inédite. En effet, pour son anniversaire, L'Huile Prodigieuse se réinvente avec un nouveau parfum aux notes de Néroli apaisant pour l'esprit. Cette nouvelle huile sèche est certifiée bio et sa formule est 100% d'origine naturelle.

Masques

Le Masque Gommant Hyséac de *Uriage* permet d'éliminer les impuretés. Grâce à sa composition, le masque permet de nettoyer votre peau en profondeur. Il offre un teint plus mat et lisse et une peau plus fraîche et douce ! Il agit en 2 minutes.

Le masque visage *Royer* à la bave d'escargot est top. Il faut le laisser poser 15 mn et masser délicatement votre visage avant de rincer.

Le masque B.Glitter de *DietWorld* est à recommander. Nous sommes fan car c'est un masque peel-off sublimateur de teint, au doux parfum de fraise. Il purifie, hydrate et régule le pH cutané. ●

Mail: contact@justinechery.com
Insta: @justinechery_mua

La **NASH**, la **maladie du soda** qui détruit insidieusement notre foie

Selon les derniers chiffres d'Eurostat, l'office européen des statistiques, les Belges sont les plus gros buveurs de soda en Europe. Au-delà de 15 ans, un Belge sur cinq consomme une boisson sucrée (avec ou sans édulcorant) tous les jours, ce qui représente le double de la moyenne européenne. Si les sodas sont très appréciés dans notre pays, il ne faut pas oublier leurs effets néfastes sur la santé. Depuis plusieurs années, on a vu apparaître une maladie, notamment chez de jeunes adultes buvant des quantités très importantes de soda chaque jour, c'est la NASH, appelée dans le jargon médical, la stéatose hépatite non alcoolique.

Céline Buldgen

Nous le savons tous, boire trop de soda a des répercussions sur notre santé: problème d'émail dentaire, surpoids et obésité favorisant l'apparition du diabète de type 2, etc. Pourtant, il est difficile pour bon nombre d'entre nous de ne pas boire de soda tous les jours, soit parce que nous n'aimons pas boire de l'eau soit parce que nous avons envie d'avoir un goût sucré en bouche.

La NASH, qu'est-ce que c'est ?

Au bout de quelques années, le foie, qui reçoit une surcharge de graisse, ne parvient plus à l'éliminer. L'organe stocke alors les acides gras, provoquant une inflammation qui peut entraîner une fibrose (formation de tissu cicatriciel). Même en n'ayant jamais bu d'alcool de leur vie, ces patients peuvent alors développer une cirrhose ou un cancer du foie.

La stéatose hépatite non alcoolique est difficile à identifier avant un stade avancé de la maladie, et est aujourd'hui la principale cause des maladies chroniques du foie dans les pays occidentaux.
Il est possible de prévenir et de ralentir l'évolution de cette pathologie grâce à une bonne hygiène alimentaire

> « Au bout de quelques années, le foie, qui reçoit une surcharge de graisse, ne parvient plus à l'éliminer. »

et à la lutte contre la sédentarité. Malheureusement, aucun traitement efficace n'a pu être approuvé à l'heure actuelle.

Conseils simples

Le mieux est de limiter notre consommation quotidienne de soda, par exemple en buvant un verre tous les deux jours, et en favorisant ainsi la consommation d'eau. Par ailleurs, il est important de bien regarder la teneur en sucre par 100 ml (et de convertir cela par rapport à notre consommation). Enfin, rappelons que les jus de fruits contiennent également beaucoup de sucre, et sont à éviter autant que les sodas.

Selon l'industrie des eaux et boissons rafraichissantes, les chiffres d'Eurostat sont à relativiser: les Belges boivent plus souvent mais en quantité moindre que leurs voisins. Quoi qu'il en soit, les fabricants belges s'engagent à réduire la teneur en sucre de 7% d'ici 2025.

Sources:
- www.rtl.be/info/belgique/societe/sante-les-belges-sont-les-plus-grands-consommateurs-de-soda-en-europe-1317724.aspx
- www.nouvelobs.com/sante/20170313.OBS6492/connaissez-vous-la-maladie-du-soda.html

30 comprimés pelliculés - € 19,96

Aide à rétablir le rythme jour et nuit en cas d'un décalage horaire:

- troubles du sommeil
- fatigue en journée

après un vol

Nr. Reg. BE546053

CNK 4131-801 Melatonine Pharma Nord 3 mg

Melatonine Pharma Nord 3 mg comprimés pelliculés est un médicament. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 18 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Pharma Nord ApS

Pharma Nord

001/01/2021 JUIN 2021

BE_Melatonin_ads_LetsBeHealthy_202x267_FR_0821

Syndrome de fatigue chronique: quand la maladie, elle aussi, confine...

Le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) ou Encéphalomyélite Myalgique (EM) est une maladie très invalidante, mais elle ne se voit pas. Les personnes qui sont dans cette situation de handicap invisible doivent donc se battre non seulement contre les symptômes de leur maladie, mais aussi contre le jugement hâtif.

Céline Buldgen

En Belgique, 9% de la population adulte se trouve en situation de handicap suite à un problème de santé ou à des obstacles rencontrés au quotidien. Cela représente environ 660.000 personnes. Parmi elles, 80% sont en situation de handicap invisible.
Les handicaps invisibles restent encore méconnus de toutes et tous, du grand public, de l'entourage proche, du secteur professionnel: médical, scolaire, administratif, associatif et politique. Ce manque de connaissance de certaines pathologies, de symptômes et de troubles (qu'ils soient cognitifs, psychiques ou sensoriels) engendre un jugement hâtif face aux réalités quotidiennes des personnes en situation de handicap invisible. C'est pourquoi l'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH) et Millions Missing Belgique ont décidé d'organiser le 19 mai dernier un premier webinaire gratuit sur les handicaps invisibles, et centré plus spécifiquement sur l'encéphalomyélite myalgique, communément appelée le «syndrome de fatigue chronique».

Le handicap invisible, c'est quoi ?

Le handicap invisible est un état fonctionnel de longue durée qui, de par sa nature ne peut être perçu par l'environnement, n'est pas manifeste aux yeux de la société et échappe à une réalité sensible sur base de certaines connaissances populaires.

L'image populaire du handicap

On conçoit souvent le handicap par ce qui est perceptible visuellement et auditivement (difficultés de marche, difficultés d'expression, expressions physiques). Une chaise roulante, une prothèse, un appareillage, une canne, un rolator, la langue des signes... nous font ainsi rapidement comprendre que la personne en face de nous se trouve en situation de handicap.
Dans le cadre du handicap invisible, d'autres symptômes se manifestent tels que des douleurs intenses, une fatigue intense, des vertiges, des problèmes cognitifs (perte de mémoire, de concentration et d'attention...), une hyperacousie, des troubles du comportement, des troubles anxieux et dépressifs... Le handicap invisible recouvre énormément de symptômes, et par conséquent une multitude de pathologies et de syndromes différents.

Le handicap et ses conséquences

Les conséquences du handicap sont nombreuses:
- Perte d'autonomie dans les tâches de la vie quotidienne avec des répercussions psychologiques (sentiment d'incompréhension, diminution de l'estime de soi, colère intense, anxiété et dépression).
- Isolement social.
- Insécurité de l'emploi,...

L'impact est global, avec des conséquences sur la vie sociale, familiale, professionnelle ou scolaire.

Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique ?

Peu connue, l'encéphalomyélite myalgique est une pathologie multi-systémique (touchant les systèmes nerveux, respiratoire, digestif, etc.), chronique et invalidante. Elle apparaît généralement suite à une infection virale.

> “Les handicaps invisibles restent encore méconnus de toutes et tous, du grand public, de l’entourage proche, du secteur professionnel.”

Les symptômes sont divers: fatigue intense, douleurs musculaires, faiblesses musculaires, troubles du sommeil, malaise post-effort, sensibilités sensorielles, tachycardie, dysphasie, nausées…

Le malaise post-effort est une aggravation de la fatigue et des autres symptômes après un effort physique, cognitif, émotionnel, même minime mais également tout élément qui demande une adaptation. Pour la personne qui souffre d’EM, tout représente un effort. Un effort peut être simplement de rester assis, de se mettre debout, de manger, d’écouter… à tel point que devoir aller au toilettes devient rapidement un véritable marathon.

Qualité de vie et stades de la maladie

Il existe une classification de stades de sévérité de la maladie:

- **EM léger:** représente environ 25% de la population des personnes souffrant d’EM. Ces personnes peuvent généralement encore travailler, mais au prix d’une vie sociale sacrifiée et d’une hygiène de vie drastique. Elles peuvent perdre jusqu’à 50% de leurs capacités physiques ou cognitives.
- **EM modéré:** représente 50% de la population des personnes souffrant d’EM. Ce sont des personnes qui ont besoin d’assistance pour les tâches quotidiennes (exemple type: prendre une douche assise et mettre une heure à récupérer de cet effort). Elles ont généralement besoin de se déplacer à l’aide de béquilles ou d’une chaise roulante.
- **EM sévère:** représente 25% des personnes atteintes d’EM. Ce sont des personnes qui sont confinées à domicile, majoritairement alitées, et qui sont dépendantes pour leurs soins quotidiens.
- **EM très sévère:** représente 4 à 8% du stade d’EM sévère. Les personnes en EM très sévères sont alitées en permanence. Elles se trouvent dans la pénombre parce qu’elles sont devenues intolérantes à tout ce qui est stimuli sensoriels. Elles peuvent également être nourries par sonde parce qu’elles n’ont plus l’énergie pour mâcher et avaler leurs aliments. Selon leur état de santé, elles peuvent avoir besoin d’une bonbonne d’oxygène. Leur faiblesse est telle que respirer devient un effort presque insurmontable…

On peut affirmer que la qualité de vie des personnes qui souffrent d’un Syndrome de Fatigue Chronique est moindre que celle des personnes souffrant d’insuffisance rénale chronique ou de cancer…
Cette maladie ne se guérit pas. Des traitements permettent cependant de soulager les symptômes. ●

Source: Webinaire «Quand la maladie, elle aussi, confine.», diffusé le 19 mai 2021 par ASPH.

Rendons visible l’invisible…

Pourquoi ?
Plusieurs raisons:

- Manque de connaissance des différents symptômes menant à une situation de handicap.
- Manque de diversité des perceptions en lien avec le handicap.
- Manque de connaissance de la maladie = manque de reconnaissance:
  - des difficultés et des efforts à fournir,
  - des répercussions sociales, familiales, professionnelles, administratives…
  - manque de place dans la société,
  - manque de respect des différents droits.

Les situations de handicap invisible sont extrêmement nombreuses puisqu’elles couvrent environ 80% des situations de handicap. Il s’agit donc vraiment d’une question de société incontournable. Il est important de sensibiliser le grand public, d’informer la famille, les amis, les collègues et de former les professionnels.

Persistance du canal artériel: une malformation cardiaque souvent due à **la prématurité**

Le canal artériel, indispensable à la vie du foetus, doit normalement se fermer au premier cri du nouveau-né. Lorsqu'il reste ouvert, ce minuscule vaisseau situé entre l'artère pulmonaire et l'aorte engendre toujours des conséquences dramatiques car le sang est obligé d'emprunter une mauvaise voie de circulation du sang dans le coeur. Sans une intervention chirurgicale, certains bébés atteints de cette malformation meurent très rapidement à la naissance, d'autres arrivent à vivre quelques années et succombent ensuite par épuisement.

Céline Buldgen

Un enfant sur cent naît avec une malformation cardiaque («Maladie bleue» appelée aussi cyanose congénitale, Tétralogie de Fallot...). Abordons plus précisément les symptômes et les traitements envisagés en cas de persistance du canal artériel.

Symptômes

Une persistance du canal artériel bénigne peut être asymptomatique, tandis qu'une persistance plus grave peut se traduire par une prise alimentaire insuffisante, un retard de croissance, une tachycardie ou encore un essoufflement. Le diagnostic repose essentiellement sur l'échocardiographie.

Prise en charge médicale

Les traitements envisagés lors de la persistance du canal artériel:

- Traitement médical avec prise d'anti-inflammatoires ou de paracétamol pour activer la fermeture du canal artériel.
- Chez certains enfants, les médicaments sont inefficaces. Il faut alors recourir à une fermeture du canal par ligature chirurgicale ou par occlusion via une prothèse implantée par voie percutanée. Dès la sortie du bloc opératoire, l'enfant retrouve son souffle et sa bonne mine.

Le traitement diffère selon que le nourrisson est prématuré ou à terme.

«Je suis née à 6 mois et demi de grossesse avec une persistance du canal artériel. Le chirurgien avait proposé à mes parents plusieurs propositions thérapeutiques en fonction de mon état de santé. Et c'est sans hésitation qu'ils ont choisi de me faire opérer. Une surveillance médicale a été nécessaire encore pendant plusieurs années après mon opération pour vérifier si je n'avais pas de problème cardiaque. Aujourd'hui encore, 33 ans après, quand je regarde ma cicatrice dans le miroir, je remercie ce chirurgien de m'avoir sauvé la vie. Cela me touche d'autant plus émotionnellement que ce chirurgien est décédé il y a maintenant quelques années.», témoigne Camille. *«Il s'agit quand même d'une opération fort douloureuse pour un nouveau-né. Je ne sais pas si c'est lié à cela, mais aujourd'hui, mon seuil de tolérance à la douleur est très bas. Je fais facilement des malaises vagaux (syncopes). Aujourd'hui, la technique a sûrement évolué, et la prise en charge de la douleur des nouveau-nés s'est nettement améliorée.»* ●

Nouveauté !

À partir de 700 grammes, les prématurés qui ont une persistance du canal artériel peuvent aujourd'hui être soignés à l'aide d'une prothèse miniature. De la taille d'un petit pois, cette prothèse a été développée par une entreprise américaine.

Sources:
- www.dailymotion.com/video/xbdl72
- www.msdmanuals.com/fr/professional/p%C3%A9diatrie/anomalies-cardiovasculaires-cong%C3%A9nitales/persistance-du-canal-art%C3%A9riel

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D_3* 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

BE_D-Pearls_SelenZinc_Ad_LetzBeHealthy_FR_202x267_1220

Notre sélection
pour votre pharmacie d'automne

En 2021, on ajoutera d'autres produits à son arsenal de défense et de prévention. Nous vous proposons ci-après quelques conseils en vrac. Où vous retrouverez des nouveautés présentées dans nos colonnes qui méritent d'entrer dans votre pharmacie familiale.

La **vitamine C** était déjà bien connue pour son importance dans nos défenses contre les infections. Elle est recommandée depuis des années pour prévenir le rhume banal en cas d'exposition au froid, de stress, de fatigue, etc., et pour traiter les refroidissements au quotidien.

Le rôle du **zinc** et de la **vitamine D** dans les défenses immunitaires était moins connu il y a un an.
Depuis, on ne peut que recommander de veiller à son statut en zinc, oligo-élément essentiel pour nos défenses immunitaires.

Quant à la vitamine D, au début de cette année le Conseil Supérieur de la Santé rappelait que la déficience en vitamine D est répandue dans nos populations avec des effets non négligeables sur la santé osseuse et la résistance aux infections, et formulait les recommandations que l'on peut retrouver dans l'encadré ci-dessous.

Parmi nos coups de coeur pour faciliter la lutte contre la carence en vitamine D, mentionnons **D-Fusion® Film**, une vitamine D spécialement développée pour le confort du patient et la facilité de prise de la vitamine D.

C'est tout particulièrement vrai pour les patients âgés pour qui la prise de comprimés ou de capsules est souvent difficile. Et naturellement, D-Fusion® Film est dosé à 800 UI* de vitamine D3 (colécalciférol), soit la posologie optimale recommandée au niveau international. ●

Pour plus d'infos:
www.colepharma.com

Recommandations 2021 pour la **vitamine D**

La population doit veiller à s'assurer un apport suffisant en vitamine D par l'alimentation et l'exposition au soleil. Des conseils hygiéno-diététiques adaptés sont utiles (...). L'objectif est d'atteindre un apport quotidien total en vitamine D (provenant de l'alimentation et de l'exposition au soleil) de minimum 20 µg/j (800 UI).

Des valeurs plus élevées peuvent être retenues dans certaines circonstances pour des raisons médicales. Les compléments alimentaires ne devraient jamais fournir plus de 30 µg de vitamine D par jour et doivent être pris de manière régulière (quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle).

Pour les patients à risque élevé de développer la Covid-19 et les patients diagnostiqués positifs mais asymptomatiques, il est recommandé de contrôler le statut en vitamine D. En cas de valeur faible (inférieur à 20 µg/L), un traitement médicamenteux en dose de charge (25.000 à 50.000 UI/semaine soit 625 à 1.250 µg/semaine) peut être administré pendant quelques semaines.

Dans les catégories de population où la déficience en vitamine D est fréquente, comme les personnes âgées institutionnalisées, les femmes enceintes, les personnes à la peau foncée, certains végétariens, etc., la vitamine D sera donnée d'office.

Totalement **naturels**, totalement **innovants !**

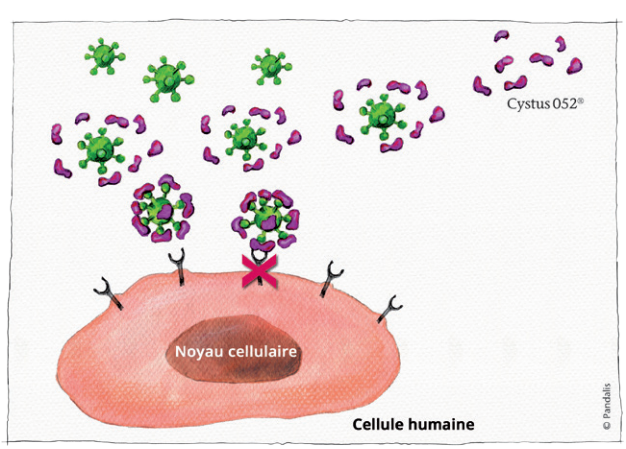
Autres coups de coeur déjà présentés dans nos colonnes, deux nouveautés sur le marché belge qui prennent une place de choix dans la lutte contre les infections et leurs conséquences. Cystus®, pour lutter contre la pénétration des virus pathogènes dans nos muqueuses, et Stilaxx, pour soulager les toux sèches de manière tout à fait naturelle, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.

Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urhei- mische® 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.

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.

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.

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.

Soulager la toux grâce à la mousse d'Islande

Enfin, Stilaxx® est l'autre produit naturel qui mérite d'entrer dans votre pharmacie cette année. 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 aussi dans les Alpes.

L'effet de Stilaxx® 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. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Les bêta-1,3/1,6-glucanes, **les alliés** de notre immunité

Mieux vaut prévenir que guérir. Pour protéger notre corps contre les agents pathogènes, il est très important que notre système immunitaire fonctionne de manière optimale. Malgré notre qualité de vie élevée, notre immunité est fragile. La société moderne augmente la pression sur notre immunité.

Pour renforcer l'immunité il est important d'avoir une alimentation saine, en plus d'une bonne nuit de sommeil, d'assez de détente et de beaucoup d'exercice. Les bêta-1,3/1,6-glucanes, les plantes immunostimulantes et les nutriments peuvent nous aider à renforcer notre système immunitaire. Des études montrent que de tous les composants qui activent le système immunitaire inné, les bêta-1,3/1,6-glucanes de *Saccharomyces cerevisiae* (levure de bière ou levure de boulanger) sont les plus efficaces.
Les bêta-1,3/1,6-glucanes sont des glucides complexes et non digestibles avec une structure ramifiée spéciale. Ils se trouvent dans la paroi cellulaire des levures et des moisissures. Parce que ces formes de vie constituent une possible menace pour les humains depuis des millénaires, le système immunitaire inné a développé la capacité de reconnaître les bêta-1,3/1,6-glucanes et d'y répondre par une forte réponse immunitaire. Plus de 800 études ont montré que les bêta-1,3/1,6-glucanes activent nos cellules immunitaires, les macrophages, les cellules «natural killer» et les neutrophiles. Des études montrent aussi que les bêta-1,3/1,6-glucanes de champignons tels que le maitake, le shiitake et le reishi adhèrent moins bien aux récepteurs CR-3 des neutrophiles et sont donc moins actifs sur le système immunitaire que les bêta-glucanes de la levure de bière.

VITAMINE C

La vitamine C (ou l'acide ascorbique) est importante pour maintenir un tissu conjonctif fort, la première barrière que des agents infectieux doivent traverser. La vitamine C inhibe la fixation et la multiplication des virus. Elle est aussi importante pour plusieurs mécanismes immunitaires.

SELENIUM

Le sélénium augmente la quantité de lymphocytes T et stimule l'activité des cellules «natural killer», de sorte que des éléments étrangers sont mieux reconnus. Le sélénium favorise également la production d'anticorps par les lymphocytes B. Surtout en synergie avec le zinc, le sélénium est un activateur de la résistance très efficace.

ZINC

Le zinc joue un rôle clé dans le fonctionnement du système immunitaire. Il est essentiel pour la fonction du thymus, la glande avec un rôle central dans l'immunité. Il a également été démontré que le zinc réduit la fréquence des infections aigues des voies respiratoires inférieures chez les enfants d'âge préscolaire et peut réduire sensiblement la durée d'un rhume.

VITAMINE D

La vitamine D est très importante pour la prévention des infections. Une étude américaine portant sur 19.000 adolescents et adultes a révélé que les personnes ayant des niveaux de vitamine D très bas étaient 40% plus susceptibles de développer une infection respiratoire que celles ayant des niveaux de vitamine D plus élevés dans le sang. La vitamine D contribue principalement à la différenciation de diverses cellules immunitaires.
Les bêta-glucanes sont très sûrs à utiliser et conviennent aux enfants comme aux adultes. Ils conviennent à usage prolongé, pendant la grossesse et l'allaitement. Grâce à leurs propriétés immunorégulatrices elle peuvent aussi être utilisées lors d'affections auto-immunes et en cas d'allergie. Il est conseillé de prendre un complexe de bêta-1,3/1,6-glucanes de 300 à 600 mg par jour soutenu par des nutriments renforçant la résistance tels que la vitamine C, le sélénium, le zinc et la vitamine D3. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

VITAMINE D_3 1000

NOUVEAU

AVANTAGES

- Quantité optimale par perle douce (1000 I.U.)
- Forme de vitamine D la plus biodisponible
- Absorption rapide et accrue
- 100 % naturel
- Convient aux enfants, pendant la grossesse et l'allaitement
- Sans additifs de colorants ou d'arômes

DISPONIBLES EN 120 ET 360 PERLES

120 perles (cnk: 4380333)
360 perles (cnk: 4396008)

BG300

COMPOSITION UNIQUE CONCENTRÉE POUR UN SOUTIEN OPTIMAL DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE[1].

ß-GLUCANE • VITAMINE C
VITAMINE D • ZINC • SÉLÉNIUM

24 gélules (cnk: 3688603)
60 gélules (cnk: 3520475)

Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

SoriaBel

[1]La **vitamine C**, la **vitamine D**, le **zinc** et le **sélénium** contribuent à une fonction immunitaire normale.

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

Lavez-vous en douceur

La peau est le plus grand organe de notre corps. C'est notre enveloppe protectrice et nous devons en prendre le plus grand soin.

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

Nous avons donc sélectionné pour vous des gels douche et des shampooings pour prendre soin de votre peau, de votre cuir chevelu et de vos cheveux (pour parfaire le tout).

Les gels douche

Le célèbre site «Que Choisir» met en garde contre les substances toxiques qui sont présentes dans de nombreux gels douche qui sont censés être des soins du corps. Le choix de produits n'est pas à prendre à la légère. Voici une petite sélection de produits fiables vendus en pharmacies:

Klorane fait fort avec des produits qualitatifs, un packaging attrayant, des couleurs flashy et des parfums sympathiques. Ainsi, douchons-nous avec un gel douche à la sève de bambou, à l'eau de tiaré, à la feuille de figuier, aux zeste d'agrumes, au cupuaçu bio, au lait de rose, au lait d'amandier, à la fève de tonka, à la fleur de frangipanier, à la fleur d'hibiscus, à la fleur d'oranger, à l'écorce de cèdre... Une large gamme où tout le monde trouvera son bonheur. Cela est important car la douche est un moment de détente à privilégier.

Le Gel douche surgras *A-DERMA* nettoie, nourrit et prévient le dessèchement. Sa formule particulièrement enrichie en émollients permet une hydratation dès la douche. *René Furtherer* a conçu l'huile de douche sublimatrice qui hydrate, nettoie et parfume la peau. Une huile délicate qui nettoie la peau en douceur au quotidien, la satine et l'enveloppe d'un parfum envoûtant. Pour un moment de plaisir inégalé. *La Roche-Posay* propose Lipikar pour toute la famille. Il nettoie en douceur et protège les peaux sensibles en respectant le pH physiologique des peaux sensibles. L'huile lavante *La Roche-Posay* est relipidante et anti-irritations: elle a été créée pour les patients atteints de cancer. Vous pouvez opter pour la crème lavante hydratante de *Ceravé* qui nettoie, hydrate sans altérer la barrière protectrice de la peau. Les hommes peuvent se tourner vers le gel douche énergisant *Weleda* qui tonifie et rafraîchit. Énergisant, il offre un réveil dynamique et un bien-être intense. Riche en huile essentielle de romarin bio, il diffuse un parfum frais, aromatique et stimulant.

Pour les bébés

Le gel lavant douceur Primalba Bébé *A-Derma* nettoie avec délicatesse la peau fragile et les cheveux fins de bébé: sa base lavante très douce, sans savon, respecte le film hydrolipidique cutané et l'équilibre du cuir chevelu.

La première crème lavante d'*Uriage* est parfaite. Elle a été conçue pour les bébés et préserve également le film hydrolipidique de leur peau délicate afin de respecter parfaitement l'équilibre cutané. Elle dépose une mousse fine et onctueuse facile à rincer, et laisse la peau parfaitement propre, douce, hydratée et délicatement parfumée (comme on aime).

La peau de bébé

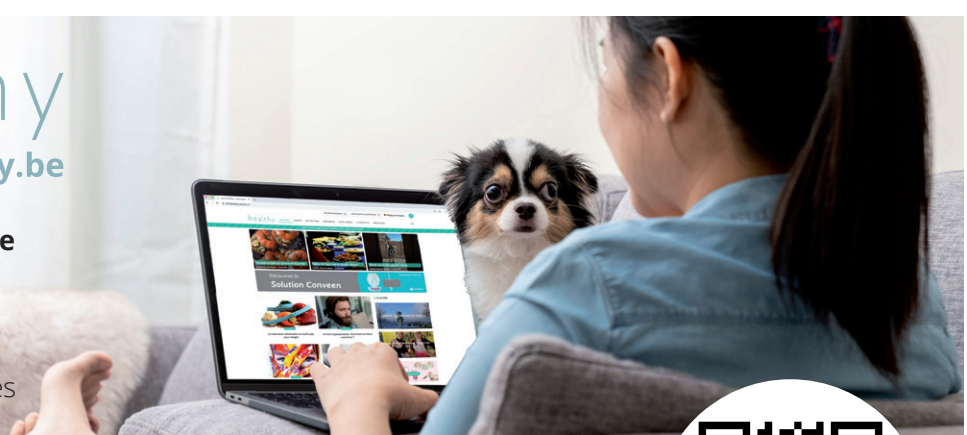
La peau des bébés est particulièrement délicate et sensible. L'épiderme est immature, la barrière cutanée, couche la plus superficielle de la peau qui protège du monde extérieur, est imparfaite. Le film hydro-lipidique est fragile. La peau de bébé peut vite se déshydrater, s'irriter. Elle nécessite de ce fait une attention toute particulière et des soins adaptés.

Letz be healthy

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.

Les shampooings

Les fibres capillaires absorbent et conservent toutes les substances auxquelles nous sommes soumis au quotidien. On peut ainsi retrouver dans nos cheveux et pendant plusieurs jours ou semaines des traces de certaines substances respirées ou avalées.

Il en est de même avec les particules de pollution qui peuvent avoir de nombreux effets néfastes sur notre chevelure. Il est important d'utiliser de bons produits pour nettoyer les cheveux et le cuir chevelu en profondeur mais surtout en douceur.

Ducray a créé Kertyol un shampooing traitant et rééquilibrant: un soin d'accompagnement des peaux à tendance psoriasique.
René Furtherer a conçu 5 sens, un shampooing sublimateur. Le shampoing révélateur de beauté, sans silicone, à base de 5 huiles végétales précieuses, pour des cheveux brillants, doux, soyeux.
L'Oréal a une nouveauté dans sa série Expert: Metal Detox, une crème lavante après coloration.
Klorane surfe sur la tendance et a créé un shampooing

sec détox à la menthe aquatique bio. L'idéal pour nettoyer et rafraîchir le cuir chevelu rapidement et sans rinçage. Idéal pour un séjour à l'hôpital par exemple.
Dercos propose un shampooing purifiant au charbon assainissant et spiruline détox pour les cheveux qui ont tendance à graisser.
Forticea de *René Furtherer* est apprécié pour son côté énergisant et fortifiant pour les cheveux fatigués. Le shampooing Phyto Détox riche en plantes adoucissantes, concilie fort pouvoir lavant et douceur. Il élimine tous les résidus qui ternissent et alourdissent les cheveux (pollution, cigarette, produits coiffants, etc). ●

Quelques cosmétiques solides qui nous font craquer

Les cosmétiques solides ont le vent en poupe car ils respectent la planète. Ces produits ne contiennent plus ou presque pas d'eau et sont très concentrés en principes actifs. Ils ne contiennent pas de conservateurs et sont plus économiques. Il faut donc y songer et vous y mettre pour toutes ces raisons.

Testez les produits «C'est moi qui l'ai fait» de DietWorld: Ils sont beaux, écolos et gourmands. Que demander de plus ? FONCEZ…

- Le shampooing solide (senteurs: mûre et feuilles de figuier, cerise et amande amère, miel et citron et orange pamplemousse).
- Le savon surgras hypoallergénique, bio et issu d'une saponification à froid (myrtille et fleur de figuier ou fleur de tiaré et et cerisier).
- Les 2 dentifrices bio (chlorophylle, menthe poivrée et miel citron).
- Le bain de bouche goût eucalyptus, menthe tea tree.

Demandez les produits «C'est moi qui l'ai fait» de DietWorld à votre pharmacien

NOUVEAU !

CAKE AU POTIMARRON ET AU COMTÉ

L'astuce de Virginie: le fait de mettre des légumes dans vos cakes permet de les alléger. Les graines de courge apportent un petit contraste de couleur sympa.

POTIMARRON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS

L'astuce de Sandrine: ajoutez dans votre farce des noisettes concassées afin d'apporter un petit côté croquant à votre préparation.

Retrouvez d'autres recettes dans notre rubrique NUTRITION sur ***www.letzbehealthy.be***

CAKE AU POTIMARRON ET AU COMTÉ

Ingrédients

- 100 g de farine de blé et 100 g de farine d'épeautre (Index Glycémique bas)
- 4 g de bicarbonate de soude alimentaire
- 3 oeufs bio
- 10 cl de lait entier
- 7 cl d'huile d'olive
- 300 g de potimarron
- 100 g de ricotta ou mozzarella selon vos goûts
- 100 g de comté râpé
- 1/2 paquet de levure chimique
- Sel et poivre
- Des graines de courge ou de tournesol

Mode de préparation

- Laver le potimarron (environ 1 kg) et le couper en dés. Vous pouvez laisser la peau.
- Le cuire à la vapeur 15 mn et l'égoutter.
- Ecraser le potimarron avec la ricotta. Saler et poivrer.
- Laisser refroidir le tout.
- Préchauffer le four à 180°.
- Battre les œufs entiers avec l'huile et le lait.
- Ajouter la purée de potimarron et le comté râpé.
- Bien mélanger.
- Ajouter la farine tamisée avec le bicarbonate et la levure.
- Saler et poivrer un peu et mélanger rapidement avec une cuillère en bois.
- Beurrer un moule à cake, mettre un peu de farine et en mettre partout dans le monde. Jeter l'excédent.
- Verser votre préparation dans le moule.
- Mettre les graines de courge ou de tournesol sur votre pâte.
- Mettre au four 45 mn.

Ce cake est à manger tiède au froid avec une belle salade verte ou après un bol de soupe.

Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est du PLAISIR avant tout, la nutrition n'est pas que de la cuisine vapeur !

POTIMARRON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 petits potimarrons
- 400 g de champignons de votre choix
- 200 g de marrons entiers
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Persil
- 4 c.à soupe de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°.
- Couper les potimarrons en 2 et les vider.
- Les enduire d'huile d'olive au pinceau et les enfourner 30 mn au four.
- Faire revenir à la poêle l'ail et les échalotes émincés dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les champignons

coupés en lamelles et les marrons hachés. Ajouter le persil haché, les noisettes pour le côté croquant.
- Verser la crème fraîche dans la préparation et bien remuer.
- Garnir les potimarrons de cette préparation.
- Enfourner à nouveau 15 mn.

Sandrine, des Paniers de Sandrine à Munsbach est maraichère. Elle produit des fruits et légumes d'exception. Elle fait une culture raisonnée et respectueuse de l'environnement (selon les principes de l'agriculture biologique).

ANIMAUX

Mon chien porte **un foulard jaune,** il a besoin de sa bulle

Lorsque vous voyez dans la rue un chien qui porte sur sa laisse ou son harnais un foulard jaune, cela signifie qu'il a besoin d'espace autour de lui. Pour respecter son besoin d'intimité, évitons donc de le caresser ou de laisser notre propre chien s'approcher de lui.

Céline Buldgen

Le foulard jaune n'est pas une tendance canine a la mode mais bien un code universel qui tend de plus en plus à se faire connaître.

Mouvement du foulard jaune, son origine

L'initiative, *The Yellow Dog Project,* a été lancée en Alberta par Tara Palardy en juin 2012 et inspirée par la Suède. Ce mouvement du foulard jaune est de plus en plus connu et est utilisé aujourd'hui dans de nombreux pays comme le Canada et la Belgique.

Pour une plus grande sécurité

Comme les êtres humains, les animaux ont besoin, eux aussi, d'avoir leur bulle. Lorsqu'un chien porte un foulard jaune, cela ne signifie pas qu'il est forcément agressif et/ou dangereux.
Plusieurs raisons peuvent expliquer son besoin d'avoir de la distance, parmi lesquelles:

- Il est de nature anxieuse.
- Il est âgé.
- Il a déjà été agressé par un autre chien et est désormais en panique.
- Il est en convalescence et a besoin de calme.
- Il s'agit d'un chiot qui n'a pas entièrement terminé sa socialisation.

On ne sait jamais comment un chien peut réagir en présence d'autres animaux ou d'êtres humains. Le port du foulard jaune permet ainsi de promener son animal en toute sécurité. Par contre, le fait de mettre un foulard jaune à son chien n'est pas une raison pour ne pas l'éduquer. C'est une mesure de sécurité temporaire qui ne réglera pas le problème.

De simples précautions

Foulard jaune ou pas, il est conseillé de toujours demander au propriétaire du chien si on peut caresser ou non son animal.
Pour celles et ceux qui ont l'habitude de promener leur chien sans laisse en rue, sur la plage, etc... N'oubliez pas que si votre chien n'est pas agressif et aime les autres chiens, ce n'est pas forcément le cas des autres chiens qu'il rencontrera. De simples précautions permettront d'éviter le moindre risque. Personne ne souhaite en effet que son animal ne soit blessé ou subisse un grand stress...
Tout le monde ne connaît pas encore ce mouvement du foulard jaune. N'hésitez donc pas à diffuser au maximum ce message autour de vous : «Un foulard jaune = «Gardez vos distances!». ●

Retenons:

- Il ne faut pas stigmatiser les chiens qui portent un foulard jaune, ni leurs propriétaires.
- La majorité des accidents de morsures liés à des enfants surviennent plus fréquemment avec le chien de famille ou connu.
- Ne pas associer l'absence d'un foulard jaune à la possibilité d'approcher le chien.
- Demandons toujours la permission au propriétaire du chien si on peut caresser son animal. Apprenons à nos enfants à en faire de même.

Pour plus d'information sur le sujet: www.theyellowproject.com/The_Yellow_Dog_Project/Home.html

Source: https://www.veterinaireste-rose.com/le-mouvement-du-foulard-jaune/

Comment préparer son retour au travail pendant ou après **un cancer ?**

Les patients atteints d'un cancer ont des besoins très spécifiques. C'est pourquoi nombre d'entre eux sont contents de pouvoir bénéficier d'un coaching pour se préparer correctement à leur retour dans le monde professionnel.

Céline Buldgen

Le retour au travail pendant ou après le cancer est une étape extrêmement importante, comme nous le confie Magali Mertens, coach certifiée et fondatrice de l'asbl Travail & Cancer: «*Le patient ne s'en rend évidemment pas toujours compte quand le couperet du diagnostic tombe. La reprise professionnelle est d'une certaine façon le signal que la personne revient dans la vie active, et pas seulement dans la sphère professionnelle. Outre la remise en action, le coaching aide en effet à retrouver un revenu financier, une vie sociale, une confiance en soi ou encore une estime de soi.*»

> « Il est important que la reprise du travail se déroule progressivement et que les patients s'y préparent correctement. »
>
> **MAGALI MERTENS**

Sylviane Wattiez, ancienne patiente atteinte d'un cancer du sein, commente à son tour: «*Avoir une identité professionnelle est primordial pour moi. J'ai besoin de me sentir utile, d'avoir une structure et un rythme dans ma vie, de faire partie de la société et d'y apporter mon empreinte. Lorsque ma vie professionnelle a été mise de côté pendant mes traitements, je me suis posée beaucoup de questions par rapport à qui je suis et à mes valeurs. Que puis-je encore apporter à la société ? Pour moi, c'était l'une des étapes les plus difficiles.*»

REPRISE DU TRAVAIL APRÈS UN CANCER: LES AVANTAGES À ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN COACH

Toutes les professions qui gravitent autour du patient (psychologue, infirmière sociale, onco-coach…) sont extrêmement importantes. C'est pourquoi le retour au travail des patients atteints d'un cancer requiert un processus collaboratif et une bonne communication entre tous ces acteurs. «*Le coach intervient quand la personne se sent prête à reprendre le travail ou lorsque la reprise du travail fait peur mais que la personne aimerait pouvoir y réfléchir. Dans mes coachings, j'ai rencontré de nombreux patients qui avaient l'impression de se sentir prêts à retourner travailler, et après avoir évalué la situation, de se dire: «Ok, je suis en chemin, mais ce n'est pas pour demain. Il y a des choses à mettre en place avant.»*, nous explique Magali Mertens.

Le coach a des connaissances et des compétences spécifiques qui sont complémentaires à celles des professionnels de la santé. Il doit être suffisamment formé sur ce que vit une personne atteinte d'un cancer et en même temps connaître tous les aspects juridiques et inter-relationnels que suppose le monde du travail. Magali Mertens: «*Par le biais d'outils concrets, le coach va véritablement aider la personne coachée à se remettre en action. Par exemple, il peut lui proposer des exercices en vue de préparer son entretien de reprise du travail. Lors du coaching, nous évaluons toujours la situation actuelle de la personne, son objectif à atteindre et les techniques qui vont lui permettre d'y arriver. L'apprentissage des techniques se fait toujours de manière progressive.*»

> Les patients peuvent ressentir une certaine appréhension pour la reprise du travail, bien souvent parce qu'ils ont peur de ne plus pouvoir suivre physiquement et mentalement.
>
> **SYLVIANE WATTIEZ**

Quelle qualité de vie après un cancer ?

Chaque année, en Belgique, environ 37.000 personnes âgées de moins de 65 ans sont confrontées au cancer. Dr Didier Vander Steichel, directeur médical et scientifique de la Fondation contre le Cancer: «*Au cours des 10 dernières années en Belgique, on estime qu'environ 50.000 personnes ont survécu à un cancer. C'est le reflet des progrès qui ont été faits grâce à la recherche scientifique et à l'amélioration des traitements. Il y a donc bel et bien une vie après un cancer, et celle-ci s'avère être le plus souvent une vie de qualité, même si elle ne ressemble pas à 100% à la vie d'avant. Cette transition n'est pas toujours simple à vivre et à accepter pour les patients. Et c'est là que des coups de pouce extérieurs, notamment ceux qu'un coach peuvent prodiguer, sont utiles.*»

Source: Webinaire de la Fondation Cancer intitulé «*Comment préparer son retour au travail pendant ou après un cancer ?*»

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 ! Shampooings, 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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Vivre l'**isolement social** et le sentiment **d'être différent**

Vous êtes solitaire et vous avez tendance à vous isoler ? Les autres vous semblent étrangers, vous ne comprenez pas leur mode de fonctionnement ? Et vous, non plus, personne ne vous comprend vraiment ? Si le sentiment de différence peut être bien vécu par certaines personnes, d'autres le vivront plus mal et auront tendance à s'isoler socialement. Revenons sur les causes et les plaintes réelles exprimées par celles et ceux qui souffrent de cette situation.

Céline Buldgen

Qu'est-ce que le schéma d'Isolement social et de la Différence ? C'est le sentiment d'être différent des autres. C'est le sentiment de n'appartenir à aucun groupe, d'avoir plutôt un rôle de spectateur externe dans les situations de la vie quotidienne, notamment en groupe.

Il est possible de se retrouver dans la définition de ce schéma sans que celui-ci ne soit vraiment structurel de notre personnalité. Nous pouvons donc adopter ce mode de fonctionnement en réaction à une période difficile de notre vie pendant laquelle il va être nécessaire pour nous de prendre de la distance. En revanche, si ce schéma est structurel, cette forme d'exil sera plus envahissante et impactera nos relations (amoureuses, familiales, professionnelles, amicales). Que ce soit sur un mode structurel ou occasionnel, la personne qui vit ce schéma d'isolement social peut le vivre comme un réel handicap social, affectif et intime.

Pourquoi se sent-on différent des autres ?

Voici une liste non exhaustive des différentes expériences de vie précoces qui peuvent déclencher chez l'enfant que l'on a été ce sentiment d'être différent des autres:

- Les dons intellectuels et la manière de s'exprimer
- Les dons artistiques
- L'hypersensibilité
- Le racisme
- L'orientation sexuelle
- L'apparence physique (laideur, beauté, poids, taille...)
- Le handicap, qu'il soit physique, intellectuel ou cognitif (exemple TDAH et non-reconnaissance de ce trouble)
- Les traumatismes et troubles du comportement
- Les enfants adoptés, orphelins
- La stigmatisation familiale (inceste...)
- La dépression, l'alcoolisme d'un des parents
- Une classe sociale plus haute/plus basse que les autres enfants du même âge

Les contextes d'apparition du sentiment d'être différent sont multiples. C'est pour cette raison que le schéma d'Isolement social et de la Différence se retrouve chez de nombreuses personnes.

Les personnes qui sont dans un tel schéma grandissent en se sentant différentes des autres, c'est-à-dire qu'elles grandissent en se tenant systématiquement à l'écart des groupes et en les évitant autant que possible. Les acti-

Bon à savoir:

- Si vous devez porter un masque en société, et que vous vous sentez seul, vous êtes très certainement dans ce schéma d'Isolement social et de la Différence.
- Le schéma d'Isolement social et de la Différence s'appuie sur une blessure de rejet non cicatrisée.

vités de loisirs choisies sont préférentiellement des activités solitaires. L'enfant se construit la plupart du temps sur une image de «perdant», et sur une non-reconnaissance de ce qu'il est.

Dans ce contexte, le but de la thérapie va être d'aider le patient à se sentir moins différent des autres. Le thérapeute lui expliquera ce qui lie les individus les uns aux autres (les opinions communes, les histoires ou souffrances similaires…). Il s'agira également de désacraliser l'importance d'être quelqu'un de différent des autres et de travailler sur des pensées (*«Être comme tout le monde, c'est perdre l'essence de ce qui nous rend unique», «Être comme tout le monde, c'est être un mouton»*, etc).

Selon Jeffrey Young, un psychologue américain: *«Nous sommes tous des êtres humains avec des besoins fondamentaux et les mêmes désirs. Même si nous sommes différents les uns des autres, nous avons plus de similitudes que de différences.»* Un autre but de la thérapie sera d'amener le patient à se tourner davantage vers des personnes plus empathiques (et donc plus accueillantes), même si cela implique des changements profonds de son mode de vie. Il devra passer à l'action et tisser des liens sociaux concrets avec les autres.

Difficultés à créer des liens

Sur le plan relationnel, ce sont des personnes qui peuvent être autant sociales et agréables que sauvages et solitaires, avec un besoin très fréquent de s'isoler. Ces personnes reconnaissent assez facilement qu'elles n'ont pas de sécurité affective, que ce soit dans leurs relations sociales ou intimes, et qu'elles recherchent cette sécurité que l'autre n'est pas toujours capable de donner, créant ainsi souvent des difficultés relationnelles.

Sur le plan émotionnel, le patient montre une certaine anxiété que l'on qualifiera d'anxiété sociale avec des pensées anticipatoires (*«Ah non, je ne réponds pas au téléphone», «Ah non, on m'a invité mais je n'y vais pas»*…) qui vont l'empêcher d'entrer en relation avec les autres, d'entretenir des liens avec eux, y compris des liens intimes.

Le patient va également auto-interpréter automatiquement les situations, les attitudes des autres comme du rejet. Sans en avoir réellement conscience, il aura tendance à amplifier cette différence qu'il ressent vis-à-vis des autres.

Si la forme du schéma est modérée, la personne parvient tout de même à tisser des liens sûrs avec quelques personnes. Mais elle choisira de préférence des relations interindividuelles (de 1 à 1), générant ainsi moins de risque d'être rejeté ou moqué. Elle va éviter les relations de groupe. Dans la forme sévère, la personne se tiendra à l'écart de tout contact social et fuira les relations d'intimité (relations physiques, parler de soi, se confier…). Dans des cas très extrêmes, le thérapeute deviendra le seul contact social de la personne. ●

Source: https://www.youtube.com/watch?v=I5n0aPlJOpI

Navigation de plaisance: les règles essentielles pour naviguer en toute sécurité

Limitations de vitesse, matériel de sécurité, respect du code maritime… la navigation de plaisance doit toujours se faire dans des conditions de sécurité pour éviter au maximum les risques humains ou matériels.

Céline Buldgen

Que vous ayez votre propre navire de plaisance ou que vous optiez pour la location d'un bateau avec skipper lors de vos vacances, des règles de sécurité doivent être respectées. Les risques sont en effet bien réels, et dépendent essentiellement de l'état du navire de plaisance, des compétences de l'équipage ou encore des conditions météorologiques (tempête…).

Être conscient du danger

Le risque de collision entre deux navires, le risque de naufrage… arrivent plus vite qu'on ne le pense. Il est donc important de respecter le code maritime en vigueur (balisage, feux de signalisation…) et de maintenir toute sa vigilance lorsque l'on navigue.
La mer reste un environnement hostile, difficilement maîtrisable. Même les navigateurs les plus aguerris se sont retrouvés un jour dans une situation difficile, peinant à s'en sortir…

L'éloignement des côtes est aussi un facteur de risque aggravant car il est difficile d'avoir accès à un médecin ou de se rendre à l'hôpital rapidement en cas de naufrage, de mal de mer important, de blessure, d'hypothermie ou encore de maladie.

Naviguer l'esprit tranquille

Pour votre sécurité:

1. Consultez la météo.

Avant de sortir en mer, il est indispensable de consulter les conditions météorologiques. Chaque capitainerie diffuse un bulletin météo sur son secteur, mais il est possible également de consulter la météo marine sur Internet ou à la radio. Une fois en mer, la météo est accessible par la radio VHF du bateau.

2. Informez vos proches ou la capitainerie de votre sortie en mer.

Précisez l'heure à laquelle vous partez et l'heure approximative à laquelle vous rentreriez.

3. Vérifiez le matériel de sécurité à bord et informez les passagers.

La vérification concerne le matériel de sécurité à bord ainsi que les équipements divers.

Pour le matériel de sécurité (gilet de sauvetage/aide à la flottabilité, radeaux de survie, extincteurs, etc.), vérifiez:
- le nombre: il doit notamment y avoir un gilet de sauvetage par personne au minimum,
- l'état général,
- le bon fonctionnement,
- la conformité aux normes CE et/ou NF.

Pendant la navigation, même par mer calme, une personne peut tomber à la mer. Il est donc préconisé de toujours porter un gilet de sauvetage, d'autant plus pour les enfants qui auront tendance à se déplacer sur le bateau pendant la navigation ou la manœuvre.

> Que vous ayez votre propre navire de plaisance ou que vous optiez pour la location d'un bateau avec skipper lors de vos vacances, des règles de sécurité doivent être respectées.

La liste des équipements de sécurité obligatoires dépend du type de bateau et de la navigation pratiquée.

Pour les équipements (extincteur, etc.), la nourriture, les médicaments, etc, vérifiez:
- leur fonctionnement,
- leur date de validité ou de péremption.

Pour que toutes les conditions de sécurité soient réunies, il faut également que les personnes présentes à bord soient informées avant de quitter le port sur l'utilisation du matériel de sécurité, en particulier les gilets de sauvetage et les radeaux de survie.

Les bonnes pratiques à respecter pour naviguer en toute sécurité:

- Bien entretenir votre bateau et posséder tout le matériel nécessaire pour naviguer en toute sécurité.
- Identifier le capitaine du bateau avant de naviguer.
- Mettre les gilets de sauvetage et respecter les règles de sécurité.
- Respecter le code maritime (règles de barre, de route, le balisage maritime...) afin de ne pas entrer en collision avec d'autres bateaux sur votre zone de navigation.
- Savoir bien utiliser le GPS ou la carte marine.
- Maîtriser correctement les techniques de mouillage (mettre l'ancre).
- Tenir compte de la météo et des marées avant de naviguer.
- Parfaire ses manoeuvres de port.
- Maîtriser les différentes techniques de récupération de l'homme à la mer.
- Connaître les procédures d'alerte en mer et les signaux de détresse.
- Ne pas boire d'alcool lorsque vous naviguez.

Sources:
- https://lessentiel.macif.fr/navigation-plaisance-8-regles-securite-incontournables
- https://www.navigation-accompagnee.fr/fiche-detail/58da73e7d6af7d0007880432.

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

CNK: 3806-833

- 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

@AWT.Belgium

CONCOURS

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer, une seule adresse: **www.letzbehealthy.be**
Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter et suivez notre page Facebook

Découvrez les nouveaux produits de rasage RAZ*WAR

Notre partenaire **RAZ*WAR** est né comme une révolution dans le rasage. Pour notre concours automne, **RAZ*WAR** vous offre la possibilité de gagner **un colis surprise de produits exclusifs** pour les différentes étapes du rasage. Une belle occasion de découvrir les classiques, le savon de rasage Bio, issu d'une saponification à froid, ou encore l'huile de rasage Bio artisanale à appliquer avant le savon, pour protéger à la fois les lames et la peau.

Et saviez-vous que dans une philosophie de circuit court et de production artisanale, **RAZ*WAR** développe et produit ses cosmétiques tout près de chez vous?

Tentez l'expérience, vous ne reviendrez jamais en arrière. **RAZ*WAR** est une petite révolution..
Site: www.razwar.com ***Raz*War***

...ou les shampoings solides «C'est moi qui l'ai fait»

Ils sont beaux, écolos et gourmands, et nous vous les décrivons en rubrique «Soins du corps» dans ce numéro. Tentez votre chance de recevoir gratuitement un shampooing solide «C'est moi qui l'ai fait» de DietWorld. Senteurs: mûre et feuilles de figuier, cerise et amande amère, miel et citron et orange pamplemousse. Ce sera la surprise pour vous.

Disponibles exclusivement en pharmacie, ne contenant plus ou presque pas d'eau, les shampooings solides sont très concentrés en principes actifs. Ils ne contiennent pas de conservateurs et sont plus économiques. Et eux aussi, ils sont quasiment locaux, puisque produits à Paris.
Testez-les sans attendre.

Echantillons: tout le monde gagne

Ne manquez pas non plus l'occasion d'essayer Perskindol.
Cliquez vite sur le bandeau Perskindol sur notre site ***www.letzbehealthy.be*** pour recevoir vos échantillons gratuits.

Pas de chance aux concours ?

«C'est moi qui l'ai fait» et Perskindol sont disponibles en pharmacie.

CC COMPLEX SUPPLEMENTS

1 COMPRIMÉ PAR JOUR

Complément alimentaire à base de sélénium

- *Le sélénium contribue au fonctionnement normal du système immunitaire*
- *Le sélénium contribue à une fonction thyroïdienne normale*
- *Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif*

Par dose journalière d'un comprimé

Sélénium - 100 µg

% apports de référence : 181,8%

Boîte de 120 comprimés

CNK 4131-645 - € 21,00

1 COMPRIMÉ PAR JOUR

Complément alimentaire à base de zinc

- *Le zinc contribue à la synthèse normale de l'ADN*
- *Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire*
- *Le zinc joue un rôle dans le processus de division cellulaire*
- *Le zinc contribue au maintien d'une peau normale*

Par dose journalière d'un comprimé

Zinc - 15 mg

% apports de référence : 150%

Boîte de 120 comprimés

CNK 4131-652 - € 22,00

SPRL OSCAR. Jan Baptist De Greeflaan, 32 B-1731 ZELLIK. info@oscargroup.be . +32(0)477 47 85 53 - N° TVA BE 0444.489.553.

Numéro d'enregistrement CC10 : NUT 2854/21 – CNK 4131–645 – DGCCRF 2019–11–514 / CC11 : NUT 2854/22 – CNK 4131–652 – DGCCRF 2019–11–520.

Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer un régime alimentaire varié et équilibré, ni un mode de vie sain.
Document exclusivement destiné aux pharmaciens. Toute distribution est interdite.

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.

PERSKINDOL®

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