

Let's be healthy

Sport:
préparez-vous
au **ski**

Vitamine D:
une étude sur
6000 personnes



Nos **recettes** santé
à conserver

DÉCOUVERTE
Un **concept store**
très particulier

MODE DE VIE
Recommandations
et **syndrome**
métabolique

Bien-être:
la kinésiologie

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

Bonnes
résolutions pour
de meilleures
défenses

A chaque saison sa **beauté**
...nos coups de cœur **maquillage**

Nos **mitochondries:**
des bactéries ancestrales



Stilaxx®

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guaiave

✓ Sans sucre / Suikervrij
✓ Cassis / Zwaarte bes 28 Pastilles

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Laboratoires

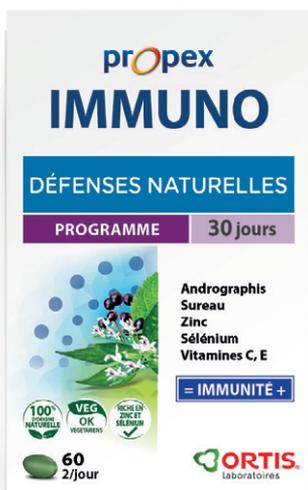
ORTIS[®]

DEPUIS 1958

Pour une immunité*... naturellement au top!

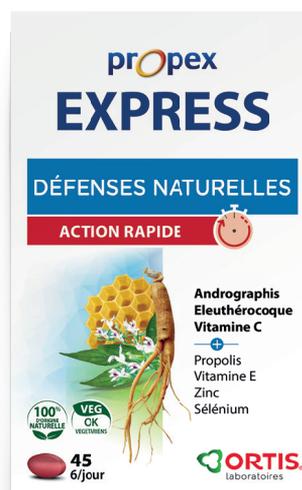
EN PRÉVENTION

DÈS LES PREMIERS SIGNES



CNK : 4220-216

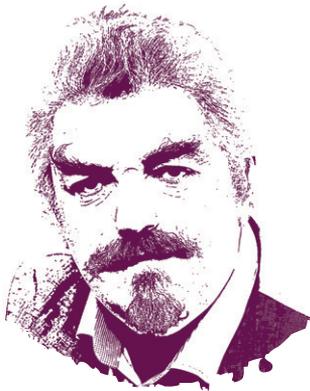
*Grâce à l'action de l'andrographis, du sureau, des vitamines C et E, du zinc et du sélénium.



CNK: 2529-667

*Grâce à l'action de l'andrographis, de l'éléuthérocoque, des vitamines C et E, du zinc et du sélénium.

édito



Etait-ce mieux avant?

Telle est la question, chères lectrices et chers lecteurs, que je me suis posée au moment de vous écrire ce dernier billet de l'année 2021.

Et c'est ainsi que mes lectures m'ont mené il y a un siècle exactement, pour découvrir qu'en décembre 1921, le prix Nobel de physique était attribué à Albert Einstein.

Cela m'a donné envie, en cette saison de cadeaux, de vous offrir trois réflexions impertinentes extraites de *Comment je vois le monde*, ou égrenées par Einstein au cours de ses émerveillements et, peut-être, de ses prémonitions.

«Pour être un membre irréprochable parmi une communauté de moutons, il faut avant toute chose être soi-même un mouton.»

«Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure. Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute. C'est ça la relativité.»

«Il n'existe que deux choses infinies, l'univers et la bêtise humaine... mais pour l'univers, je n'ai pas de certitude absolue.»⁽¹⁾

Je n'ai pas trouvé la réponse à ma question. J'ignore si c'était vraiment mieux avant, et à la lecture de ces traits d'esprit nous pouvons en douter.

C'est pourquoi je ne peux que vous engager à méditer ces résolutions, également inspirées du père de la relativité, et auxquelles j'adhère vigoureusement. Primo, la seule chose absolue dans un monde comme le nôtre, c'est l'humour. Et secundo, ne pensez pas trop au futur: il vient bien assez tôt.

D'ailleurs, demain nous serons dans une nouvelle année, que nous vous souhaitons la plus radieuse qui soit.

Dr Eric Mertens

(1) Ce constat est en tout cas devenu un classique, et l'on ne peut s'empêcher de le rapprocher de la version tellement plus imagée de Frédéric Dard: *«Si tous les cons volaient, il ferait nuit.»*



@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.

S o m m a i r e

6

Zapping

- Les bonnes résolutions pour de meilleures défenses
- Sélénium+Zinc: une composition unique
- Stilaxx®: notre meilleur choix en cas de toux
- Cystus 052 Infektblocker®: des pastilles à sucer pour faire obstacles aux virus



10

Beauté

- A chaque saison sa routine bien-être et beauté
- Coup de coeur maquillage
- Découverte de la gamme *C'est Moi Qui l'Ai Fait*



14

Découverte

Un concept store très particulier



16

Focus

Les mitochondries: des bactéries ancestrales au coeur de nos cellules



NOUVEAU!

19

Recettes

- Boeuf braisé aux carottes et pommes de terre
- Quiche saumon et brocolis

CYSTUS 052
INFECTBLOCKER®

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





22
Bien-être
La kinésiologie



24
Sport
Ski: avant de dévaler les pistes,
préparez-vous !



26
Compléments
Vitamine D: une étude sur
6.000 personnes en Grande-
Bretagne



29
Mode de vie
• Les 10 commandements de
l'American Heart Association
• La nature contre le syndrome
métabolique
• Du nouveau pour le CITREX



32
Animaux
L'arthrose chez nos animaux
de compagnie



34
Concours
• Une parenthèse de douceur
Weleda
• Un kit complet de rasage
de la marque Raz*War



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



Les bonnes résolutions pour de meilleures défenses

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. Et ce alors que la pression sur notre immunité augmente, faut-il le rappeler? Mais nous pouvons y remédier.

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

Nous vivons de manière beaucoup plus hygiénique et notre nourriture contient beaucoup moins de germes qu'avant. Notre système immunitaire inné était autrefois stimulé par des levures naturelles sur les fruits et légumes, dont les bêta-1,3/1,6-glucanes. Ceux-ci ont en grande partie disparu en raison des normes alimentaires plus strictes, de l'utilisation de fongicides, de la congélation, etc. De plus, la surconsommation d'antibiotiques affecte également la flore intestinale, essentielle pour notre système immunitaire.

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: classique mais bien d'actualité

La vitamine C ou l'acide ascorbique est importante pour un tissu conjonctif fort, la première barrière que les agents infectieux doivent traverser. La vitamine C inhibe la fixation et la multiplication des virus. La vitamine C est importante pour plusieurs mécanismes immunitaires: la division des globules blancs B et T, la production d'interféron par les cellules infectées, l'activité phagocytaire des macrophages (qui mangent les envahisseurs), la production du facteur du complément C3, qui à son tour incite les cellules B à produire plus d'anticorps.

Sélénium: la clé de notre immunité

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. Enfin, le sélénium est un cofacteur important de la glutathion peroxydase, une enzyme antioxydante importante, qui détermine également l'activité des cellules T et est

“ Notre alimentation contient également trop peu de sélénium et de vitamine D, deux substances importantes pour notre résistance. ”





aiguës des voies respiratoires inférieures chez les enfants d'âge préscolaire et les tout-petits et peut réduire sensiblement la durée du rhume.

...et bien sûr la 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 les niveaux les plus bas de vitamine D dans le sang étaient 40 % plus susceptibles de développer une infection respiratoire que celles ayant des niveaux plus élevés de vitamine D dans le sang. La vitamine D contribue principalement à la différenciation de diverses cellules immunitaires. ●

essentielle pour la capacité phagocytaire des macrophages. Une bonne source de sélénium est le composé organique sélénométhionine, qui est entre autres stocké dans la levure de bière.

Le zinc: synergique avec le sélénium

Le zinc joue un rôle clé dans le fonctionnement du système immunitaire. Il est essentiel pour le bon fonctionnement du thymus, la glande avec un rôle central dans l'immunité. Le zinc favorise la maturation des cellules T du thymus (avec le sélénium) et améliore ainsi la fonction de ces cellules immunitaires. Le zinc aide les macrophages à éliminer les envahisseurs étrangers, les cellules mortes et les débris cellulaires. Il a également été démontré que le zinc réduit la fréquence des infections

Quel complexe de bêta-glucanes?

Les bêta-glucanes sont très sûrs à utiliser pour les enfants et les adultes. Ils conviennent également à usage prolongé. Les bêta-glucanes conviennent pendant la grossesse et l'allaitement. Contrairement à l'échinacée, les bêta-glucanes ne peuvent pas surstimuler l'immunité et conviennent également lors d'affections auto-immunes et aux allergies. Les bêta-1,3/1,6-glucanes purifiés de levure de bière peuvent être utilisés en cas de sensibilité à Candida. Choisissez 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

Stilaxx®
Toux sèche

FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

soulage rapidement l'irritation

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

Mousse d'Islande
L'Islande sans
+ racine de réglisse
zoochloretal
+ racine de guimauve
heestwortel

soulage rapidement l'irritation

Stilaxx®
Toux sèche
Sirop contre la
Toux sèche
junior

Mousse d'Islande
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse

soulage rapidement l'irritation

Stilaxx®
Toux sèche
Sirop contre la
Toux sèche

Mousse d'Islande
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse

soulage rapidement l'irritation

Stilaxx®
Toux sèche
Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller

✓ 80 drage hoest
✓ 80 ml
200 ml

✓ jour et la nuit
✓ cool et sans sucre 200

✓ Pour la journée et pour la nuit ✓ Sans alcool et sans sucre

Sélénium+Zinc: une composition unique

Le sélénium élémentaire en tant que minéral (élément trace) peut être proposé sous forme anorganique ou organique. Cependant, des études ont révélé que le sélénium lié «organiquement» était mieux assimilable et que la forme biologique la plus active est la forme sélénométhionine.

La sélénométhionine est d'ailleurs une «forme réserve», comme on peut en rencontrer dans le corps humain. C'est-à-dire que c'est à partir de la sélénométhionine que les formes actives, telles que la sélénocystine, sont fabriquées.

Pharma Nord a réussi à maîtriser cette culture, ce qui se traduit non seulement par une quantité minimale stable et garantie de sélénométhionine biologiquement active, mais aussi par une absorption garantie constante de

presque 90% du sélénium.

Selenium+Zinc contient non seulement du sélénium lié organiquement, mais aussi du zinc, nécessaire à l'activation de la superoxyde dismutase (SOD) et des vitamines A, C et E, ainsi que de la vitamine B6, qui soutient le fonctionnement du sélénium et du zinc. ●

Code pharmacie

CNK 2326-577 Prix conseillé: € 21,95; 1/jour = € 0,18/jour



Stilaxx®: notre meilleur choix en cas de toux

Rappelons-le encore: la toux est une réaction de défense normale de l'organisme. Parfois toutefois, la toux est irritative. Pour la soulager, notre premier choix est Stilaxx®.

A base de mousse d'Islande, Stilaxx® permet de soulager les toux sèches de manière tout à fait naturelle, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.

Stilaxx® est un dispositif médical, qui forme un film protecteur 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 (*Cetraria islandicus*), qui 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 les mucilages, qui jouent un rôle clé contre diverses affec-

tions respiratoires comme les maux de gorge. Stilaxx® contient également de la racine de guimauve et de la racine de réglisse.

Sans alcool et sans sucre, Stilaxx® convient très bien le jour mais aussi la nuit, pour les adultes et les enfants dès 4 ans. ●

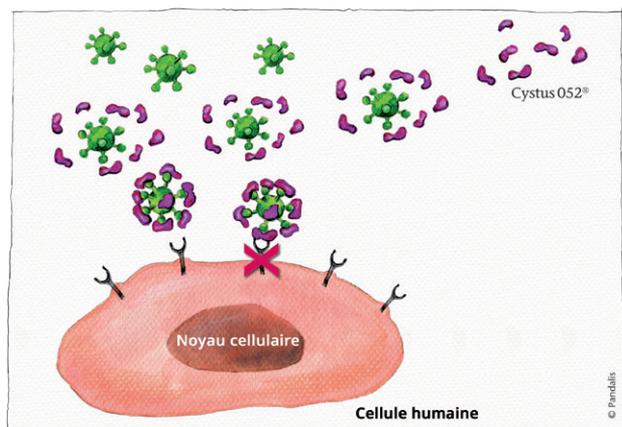


Cystus 052 Infektblocker®: des pastilles à sucer pour faire obstacles aux virus

Pour aider le système immunitaire à lutter contre les virus, bactéries et toxines environnementales, vous pouvez également compter sur les bienfaits de la nature grâce à Cystus 052 Infektblocker®, un dispositif médical exclusif du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH.

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.

Les polyphénols spéciaux contenus dans cet extrait naturel de cyste enrobent un grand nombre des agents



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

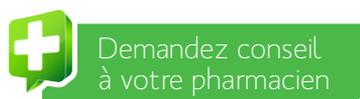


pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge.¹

Grâce à cette action, les cellules immunitaires de l'organisme ne sont pas altérées et les fonctions naturelles des muqueuses sont maintenues.²

Contre tous les virus testés

Du fait de l'absence d'effets secondaires, l'extrait de Cystus 052® peut également être utilisé de manière prophylactique, comme un bouclier de première défense contre les infections.³ ●



Références:

1. Droebner K, Haasbach E, Mueller C et al. (2011): The polyphenol rich plant extract Cystus 052 is highly effective against H5N1 and pandemic H1N1v influenza A virus. *Influenza. Other Respi Viruses* 2011; 5 (Suppl. 1): 237-239
2. Kalus U, Grigorov A, Kadecki O et al. (2009): *Cistus incanus* (Cystus 052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. *Antiviral Res* 2009; 84:267-271
3. Ludwig, S. (2009). WISSENSCHAFT-Neue Wege in der Grippe-Therapie. *Biospektrum*, 15(3), 247.

Le conseil de votre pharmacien

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

Pour soulager votre système immunitaire et rester en bonne santé naturellement.

A chaque saison sa routine bien-être et beauté

Nous allons vous aider à adopter votre routine beauté pour cet hiver. Tout simplement car nous savons ce qui est bon pour vous et pour votre corps qu'il est capital d'entretenir.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

Votre pharmacie regorge de petits bijoux qui vont vous faire du bien et améliorer votre confort alors suivez-nous et si vous avez d'autres besoins, demandez conseil à votre pharmacien qui saura vous aider.

Prenez soin de votre visage

Si vous avez envie d'adopter un vrai rituel démaquillage Mesdames, optez pour la marque *Valmont*. Wonder Falls est «wonderful» ! Au contact de la peau, sa texture crème onctueuse se métamorphose en une huile fine. Maquillage et salissures s'évanouissent en quelques instants et dévoilent après le rinçage une peau nue, radieuse et douce. L'eau micellaire démaquillante dermatologique *A-Derma* est spécialement formulée à base de sève d'avoine biologique. Ce soin est idéal pour aider à nettoyer en profondeur et à démaquiller le visage, les yeux et le cou, même avec du maquillage waterproof, tout en aidant à apporter douceur et hydratation à la peau.

Ensuite, faites le bon choix pour hydrater votre visage afin de garder une belle élasticité.

Messieurs, nous pensons à vous ! *Weleda* a créé une crème légère et fluide indiquée pour le soin de la peau du visage des hommes. Elle rendra votre peau douce et souple. Cette crème est idéale en soin de jour comme de nuit et est adaptée à tous les types de peaux même les plus sensibles.

Un soin mixte et top qualité: *Bee radiant d'Apivita* est une crème signes de l'âge et anti-fatigue texture riche. C'est un soin qui atteint un niveau inégalé dans la protection et la régénération de la peau. Une crème veloutée à la

pivoine blanche et aux extraits de propolis brevetés qui préviennent, retardent et réparent les signes de l'âge, révélant une peau éclatante et repulpée et un teint uniforme et reposé.

Exfoliez votre visage une fois par semaine

Pour hommes et femmes, le gommage du visage a de multiples vertus. Il nettoie la peau en profondeur, désincruste les pores, vous débarrasse des impuretés et des peaux mortes. Ainsi, votre visage est plus apte à accueillir les soins que vous allez lui prodiguer.

Le Face Exfoliant de *Valmont* contient un produit naturel venu tout droit de l'océan. Il intègre dans sa formule des algues microscopiques qui possèdent la faculté de débarrasser les déchets toxiques présents à la surface de votre peau.

Le masque B-Glitter de *DietWorld* est un masque ultra-complet qui conjugue de nombreux effets: peel-off, sublime le teint, purifie, hydrate et régule le PH cutané. Sa présentation, sa texture et son odeur de fraise sauront séduire une large clientèle.

Bioderma Sébium Gel Moussant Actif Nettoyant Purifiant aide à désobstruer les pores, à diminuer les imperfections et à réduire les brillances. Il nettoie la peau en profondeur et sent vraiment très bon.



Chouchoutez vos mains

Nos mains continuent à souffrir à cause des gels hydro-alcooliques... Il faut prendre soin d'elles avec des soins spécifiques.

Bariéderm d'*Uriage* est isolante et réparatrice: sa particularité est qu'elle résiste à l'eau, ce qui peut être intéressant. *Royer* propose sa crème à la bave d'escargot, un produit Bio et 100% Made in France pour les



peaux sèches et déshydratées. Notre dernière sélection est la crème pour les mains au lait d'avoine Rhealba d'A-Derma qui est hyper hydratante.

Pour la douche ou le bain

Pour vous laver, optez pour La Crème de Douche Relaxante Relax de *Weleda* qui est formulée pour tous les types de peaux, même sensibles. Son parfum chaud et aromatique de lavande, bergamote et vétiver s'accompagne d'une texture crème enrichie en huile de tournesol bio pour une peau parfaitement hydratée même après le rinçage. Cette crème de douche permet de nettoyer en douceur la peau grâce à ses tensioactifs doux d'origine végétale.

Les femmes craqueront sans doute pour le Gel Douche Soleil des Vignes de *Caudalie* sans savon. Il est formulé sur une base lavante douce d'origine végétale qui respecte le pH physiologique de la peau. Sa fragrance ensoleillée dévoile sur la peau des notes de coco, fleur d'oranger et jasmin pour un souvenir d'été à tout moment de l'année. ●



Nouveautés pour les peaux fragiles

Les Laboratoires *Boiron* lancent Dermoplasmine, une gamme de soins dermocosmétiques à base de Calendula issu de l'Agriculture Biologique. Dermoplasmine prend soin et répare les peaux fragilisées ou agressées, de façon efficace et respectueuse de tous types de peaux, y compris les peaux sensibles.

ZOOM sur: le stick à lèvres hydratant et apaisant, le baume à lèvres réparateur et nourrissant, la mousse Dermoplasmine hydratante et protectrice, le soin apaisant et réparateur pour les peaux agressées et irritées. Un quatuor que vous devez avoir chez vous...



Coup de cœur maquillage

Connaissez-vous la marque Les Couleurs de Noir ?

Nous avons eu un gros coup de cœur pour cette marque belge très qualitative vendue en pharmacies.

Un peu d'histoire

Les Couleurs de Noir a été lancé à Gand par Dries Van de Walle. Dries est très attaché à cette belle ville où il a continué à vivre après ses études. Le bureau de la marque donne sur le magnifique centre-ville de Gand, qui fournit jour après jour un flux d'inspiration à toute l'équipe.

Dries est issu d'une famille de pharmaciens qui a transmis ses connaissances depuis trois générations. Le monde de la pharmacie lui tient à cœur. Il a donc choisi de travailler avec ce vaste réseau de professionnels. Aujourd'hui, il continue l'histoire avec des dermatologues, des oncologues, des esthéticiennes et la communauté du maquillage sain en ligne.

Tous les produits sont développés avec un respect accru de l'environnement. La forte concentration d'ingrédients naturels est obtenue de manière écologique, respectant la faune et la flore. Les formules sont légères et douces pour votre peau et se distinguent par leurs effets de longue durée, d'imperméabilité et de pigmentation élevée.



Petit tuto de Justine Chery, Make-up artist

Pour un maquillage réussi, mettez la CC Cream adaptée à votre carnation afin de vous faire un teint parfait. Appliquez votre fard à paupières qui permet de faire de superbes Smoky eyes. Le tout souligné par un trait d'eye liner parfait et accentué par un beau mascara mis en double couche. Un petit gloss discret suffira sur vos lèvres afin de les faire briller et les mettre en valeur. ●

Mail: contact@justinechery.com

Insta: [@justinechery_mua](https://www.instagram.com/justinechery_mua)



Découverte de la gamme C'est Moi Qui l'Ai Fait

Face à un consommateur qui est trop souvent désarmé devant la liste des ingrédients inidentifiables pour le commun des mortels, C'est Moi Qui l'Ai Fait a souhaité «Repartir sur les fondamentaux et faire appel au bon sens commun».

Ainsi les ingrédients présents dans ces cosmétiques sont constitués d'actifs naturels. Votre mère et même votre grand-mère pourraient identifier chaque ingrédient, sans avoir à se demander «C'est quoi ce truc bizarre ?».

Ainsi, vous pouvez utiliser les yeux fermés:

- les shampoings Bio: mûre sauvage, orange/pamplemousse, rhassoul/cerise, Miel/Citron.



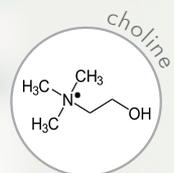
- Le déodorant solide Bio: Citron/palmarosa.
- Les dentifrices solides Bio: Chlorophylle/Menthe poivrée, Citron
- Le bain de bouche solide.
- Les savons Bio surgras: Myrtille/Bois de figuier, Fleur de Tiaré/Cerisier.
- Le baume à lèvres constitue d'huile de coco, de beurre de karité, de cire de candelilla et de cire d'amande.
- Sans oublier la brosse à dents en bambou à poils souples infusés au charbon dont les qualités anti-bactériennes ne font pas débat.

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec

CYRASIL FOIE • BILE • DETOX

- La choline, le radis noir, l'artichaut et le desmodium favorisent une bonne fonction hépatique
- Le radis noir contribue à une fonction biliaire normale
- L'artichaut et le chardon-Marie contribuent à une fonction d'élimination saine



CNK: 4352076

INDISPENSABLE POUR UNE BONNE DIGESTION¹ AVEC DES MICRO-ORGANISMES À ENROBAGE ENTERIQUE

INULAC

COMPRIMÉS À SUCER SAVOUREUX



CNK: 1726942

¹L'ananas favorise une digestion normale.

Trop mangé ?

Trop vite?

Trop gras ?

COMPOSITION UNIQUE:

- ✓ INULINE
- ✓ ENZYMES DIGESTIVES
- ✓ ANANAS
- ✓ MICRO-ORGANISMES
- ✓ ACIDE LACTIQUE



sorianatural

Un concept store très particulier

La Maison Schmit-Beaufays Men située à Arlon est une enseigne qu'il faut connaître et dont il faut parler absolument autour de vous. C'est un concept store magnifique avec des produits d'exception MAIS qui a une particularité complètement géniale.

Sandrine Stauner-Facques texte et photos



Un concept Store d'exception pour hommes

La boutique a 83 ans d'existence et a été rachetée par Christelle Prémont en 2011. Elle en a fait bien plus qu'une boutique: c'est un lieu de vie surprenant et unique. Dès l'entrée, le comptoir est également un «bar». Chaque client est accueilli et peut boire ce qui lui fait plaisir, peut s'installer pour passer un bon moment... Dans le même esprit, au fond du magasin, on trouve un superbe jardin de 130 m² où l'on peut s'installer pour prendre l'air durant les beaux jours.

Différents corners composent la boutique avec des thèmes définis: manteaux, costumes, chaussures, accessoires, vêtements divers... Le tout sur 200 m² décorés avec beaucoup de goût et de jolis objets chinés qui forment une jolie cohérence et une atmosphère exclusive. L'atelier de couture est logé derrière une jolie verrière.

Le credo de Christelle

Christelle est une femme étonnante. Hypersensible, complètement dans l'empathie mais capable de gérer des clients qui ont un handicap (comme les autres clients). Pas de misérabilisme, ni de pitié chez elle, elle est là pour aider et trouver les meilleures des solutions. Elle sait dédramatiser les problèmes sérieux. Sa volonté est d'habiller tout le monde, tous les hommes quels que soient leurs styles et leurs problèmes s'ils en ont.

Son objectif est de conseiller, aider, satisfaire ses clients avant de vendre. Elle habille les hommes de toutes les morphologies et de tous les âges. Sa volonté est d'adapter les vêtements car chaque être est différent et unique. D'où l'existence de son atelier de couture sur place.

Mode et handicap

Christelle a bien en tête que personne n'est à l'abri d'un accident de la vie. C'est pourquoi elle a eu envie d'aider les personnes qui ont eu un jour un problème... Accident du travail, accident de la route, handicap, maladie qui implique des traitements et appareillages divers. Christelle fait vraiment du cas par cas et s'adapte aux problèmes, demandes et complexités rencontrées afin de trouver les meilleures solutions pour habiller ses clients.

Christelle nous disait que les vêtements amples s'imposent souvent comme un choix évident dans les premiers mois qui suivent une amputation et le début de l'appareillage. En effet, la prothèse d'essai est plus volumineuse que la prothèse définitive et prendra donc plus de place sous les vêtements. Mais Christelle, grâce à son atelier de couture peut adapter les vêtements que la personne souhaite. De ce fait, elle pourra continuer à s'habiller normalement. Christelle adapte donc les habits qu'elle vend afin de faire avancer les choses, décomplexer les gens et parce que pour elle, c'est normal. Tellement normal que les retouches sont gratuites !

Christelle habille également des personnes dont le handicap n'est pas forcément visible mais qui est bien présent. Il existe de nombreux cas de figures car chaque homme est différent. Pour un homme qui est petit par exemple, il est même possible d'ajuster les manches ou le bas du pull. Il en est de même pour un polo, une chemise, un pantalon...

Christelle propose également un pantalon pour les personnes qui ont des problèmes d'intestins: ce pantalon est évolutif et s'adapte si le ventre ballonne durant la journée. On peut gagner 8 cm sans être serré ou obligé de déboutonner (grâce à des élastiques intégrés et invisibles) ! Génial non ?

Quelques cas concrets rencontrés par Christelle

Cas rencontrés par Christelle	Solutions
Prothèse suite à l'amputation d'une partie de la jambe	Le pantalon est muni d'une fermeture invisible afin que le client enfiler son pantalon, mette sa prothèse et referme le pantalon au niveau de l'intérieur de la jambe. C'est complètement invisible et faisable sur un jean, un costume...
Dans le cas d'une stomie, certaines personnes sont munies de poches (évacuation des selles ou des urines).	Il est possible de créer une pochette en filet qui sera cousue aux vêtements afin d'insérer cette poche à l'intérieur de façon sécurisée et discrète.
Port d'une pompe à insuline pour des diabétiques.	Idem: Confection d'une pochette qui sera cousue aux vêtements afin d'insérer cette pompe à l'intérieur.
Port d'un électro-stimulateur externe contre les douleurs.	Même système afin d'intégrer le boîtier.
Main ou bras robotisé	Les bras des chemises peuvent être adaptés en fonction de tous les paramètres.
Bras, main en moins	Systèmes de pressions possibles. Tous types d'adaptations selon les cas.

Les marques, les prix

La boutique propose plus de 38 marques différentes, ce qui vous laisse imaginer le choix qu'il peut y avoir. Toutes ces marques fabriquent leurs vêtements dans leurs usines en Allemagne. Des marques allemandes car la qualité des vêtements, les tissus et les finitions sont impeccables.



POUR CHRISTELLE:

“ Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions. ”

On y trouve tout: sous-vêtements, pyjamas, Sportswear du XS au 6XL, tenues de ville, costumes du 42 au 68, vêtements de cérémonie, chemises, accessoires (chaussettes, chapeaux, ceintures, noeuds papillon, boutons de manchettes, mouchoirs, parapluies...).

Ce qui est incroyable

- Dans cette boutique, l'accueil est extrêmement chaleureux. Le client n'est pas un numéro.
- Superbe atelier avec deux couturières.
- Des conseils avisés, un grand professionnalisme.
- Retouches gratuites même durant les soldes !
- Acceptation des retouches de vêtements extérieurs (payant).
- Des costumes à 269 euros pour les étudiants uniquement (Christel ne marge pas dessus) car elle veut que les étudiants aient des costumes de qualité.
- Christelle prend le temps pour ses clients et pour eux, elle fixe des plages horaires en dehors des heures d'ouverture de la boutique.
- Les vêtements sont tous qualitatifs et confortables. ●

MAISON SCHMIT-BEAUFAYS MEN

167, rue de Neufchâteau - B-6700 ARLON

Tél.: + 32 63 22 43 67

www.schmitbeaufaysmen.com schmitbeaufaysmen

Les mitochondries: des bactéries ancestrales au coeur de nos cellules

Les mitochondries sont originellement des bactéries ancestrales que nous avons adoptées. Elles se localisent au niveau cellulaire principalement dans les muscles, le cerveau, la rétine et le sperme. Elles nous fournissent l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du métabolisme.

Dr Carine Carchon



Notre énergie, c'est l'ATP, l'adénosine triphosphate. Nos mitochondries produisent de l'ATP par hydrolyse. Leur production quotidienne d'ATP avoisine les 50 kg chez un individu en cas de fonctionnement mitochondrial normal.

En cas de dysfonctionnement, ces centrales de production d'énergie sont impliquées dans toutes les maladies dites de la «civilisation», dans le processus de vieillissement. Rides, arthrose, cancers, la plupart des maladies cardiovasculaires, l'infertilité, l'atrophie cérébrale, le diabète, la dépression et les performances sportives sont tous en relation avec nos mitochondries.

Les symptômes les plus fréquents seront alors: fatigue, faiblesse musculaire, blanchiment des cheveux, baisse de la vue et de l'acuité auditive.

Le cerveau consommant plus de 70% de l'énergie produite, on comprend facilement la relation entre déficience mitochondriale et maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.

Déficits nutritionnels: la première cause de dérèglement

Les mitochondries sont très gourmandes et ont besoin de fer, magnésium, vitamines A, B1, B2, B3, B5, C, E, acide lipoïque, omega-3, omega-6, carnitine, Co-enzyme Q10, zinc, cuivre, sélénium, glutathion réduit et acétylcystéine.

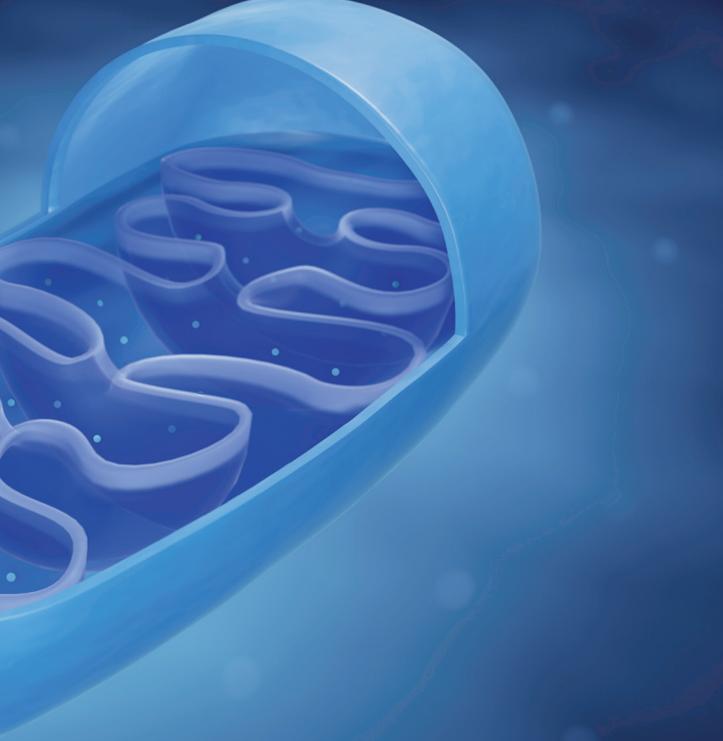
Mitochondries et longévité

Plus une espèce protège ses mitochondries, plus sa longévité sera longue. Plus le stress oxydatif est sous contrôle, plus la mitochondrie sera préservée. Avec l'âge, l'altération est inexorable et donc la fatigue s'installe. Les maladies neurodégénératives aussi, par accumulation de mauvaises mitochondries. Heureusement, on peut optimiser les mitochondries et ce, en association avec une activité sportive qui peut par exemple se limiter à 20 min. de marche quotidienne afin d'éliminer les déficiences.

Mitochondries et immunité

Les mitochondries sont largement impliquées dans le maintien de l'immunité. La COVID-19 maladie infectieuse due au virus SRAS-CoV-2 est associée à toute une série de symptômes cliniques comme la toux, la fièvre, les frissons, les maux de tête, l'essoufflement, les difficultés respiratoires, des douleurs musculaires ou encore une perte d'odorat ou de goût. De nouvelles études démontrent que le virus détourne les fonctionnements mitochondriaux des cellules en altérant la dynamique mitochondriale conduisant à la mort cellulaire.

Les personnes âgées dont l'immunité est compromise sont très sensibles à la COVID-19 et la probabilité de mortalité augmente avec l'âge et la présence de comorbidités telles que l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires ou les maladies chroniques pulmonaires obstructives.



“ Certains éléments nutritionnels ne sont malheureusement plus présents en suffisance dans notre nourriture quotidienne. ”

Comment protéger nos mitochondries?

La protection des mitochondries commence toujours par l'établissement d'un statut nutritionnel correct, s'obtenant par la consommation d'aliments de qualité, une nourriture variée, bien mastiquée.

Hélas, certains éléments nutritionnels ne sont malheureusement plus présents en suffisance dans notre nourriture quotidienne, et c'est là qu'intervient la complémentation «intelligente» et non excessive !

La **vitamine B1** est capitale pour le cerveau car il se nourrit exclusivement de glucose (pyruvate). Une déficience en B1 provoquera une malabsorption du pyruvate pouvant entraîner une diminution des performances cérébrales et physiques avec à la clef, fatigue, ADHD, épilepsie, baisse des performances intellectuelles et scolaires.

Notre production de **Q10** est souvent déficiente et certainement lors de la prise de statines (qui anéantissent la production de production Q10). Or, le Q10 est comme le fer primordial pour la formation et le stockage de l'énergie dans les mitochondries.



POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



- 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

La **carnitine**, élément provenant à 75% des viandes rouges (attention aux végétariens et petits mangeurs de viande) et à 25% de la production par nos cellules, permet la transformation des lipides en énergie, point très important pour les diabétiques, dans les sports d'endurance, etc.

Inflammation: attention danger

En cas d'inflammation, les mitochondries seront très sollicitées. A la clé: un vieillissement prématuré. La mitochondrie étant une grande pourvoyeuse de radicaux libres, il faut donc prévoir des antioxydants en suffisance.

A cet effet, le **curcuma** est très intéressant: c'est un antioxydant puissant, avec des vertus anticancer, capteur de métaux lourds, cicatrisant d'ulcères gastriques et intestinaux, anti-inflammatoire naturel, surtout si l'on se base sur un extrait de plantes fraîches cryobroyées, très concentré en curcumine.

L'**acide alpha lipoïque** (de forme R, donc naturelle, contrairement à la forme S synthétique), sous forme micro-encapsulée garantissant sa stabilité, est également un anti-oxydant très puissant que chacun devrait consommer au quotidien. On le trouve surtout dans les brocolis et les épinards mais malheureusement en très faible quantité. On lui connaît environ 22 fonctions différentes avec des effets positifs pour les pathologies comme le diabète, le cancer, Alzheimer, démence, inflammation, DMLA, post infarctus du myocarde, etc.

Cet antioxydant est aussi un chélateur de métaux lourds, lipo- et hydrosoluble, jamais en excès dans l'organisme et qui de surcroît recycle les autres antioxydants.

Mitochondries et Covid «long»

La peur de contracter le virus occupe beaucoup les esprits depuis bientôt 2 ans sachant que la Covid 19 se décline aussi dans des formes persistantes ou traînantes.

Certaines personnes souffrent de symptômes post-Covid pendant plusieurs mois et semblent avoir toutes les peines à retrouver leur vitalité d'antan, avec comme

“ La peur de contracter le virus occupe beaucoup les esprits depuis bientôt 2 ans sachant que la Covid 19 se décline aussi dans des formes persistantes ou traînantes. ”



principaux signes une fatigue tenace et des douleurs qui ressemblent au syndrome de fatigue chronique ou à la fibromyalgie. Ces symptômes sont aussi associés à des mitochondries en souffrance.

Au coeur de nos cellules, les mitochondries sont la cible de certains poisons comme l'arsenic, qui bloque le cycle de Krebs, ou le cyanure qui empêche brutalement toute production d'ATP. Le dysfonctionnement de la respiration mitochondriale observé dans le cas d'une fatigue chronique constitue une explication plausible à ses principaux symptômes.

Il pourrait en être de même pour expliquer les formes traînantes du Covid, ainsi que pour les traiter, notamment par le renforcement du système antioxydant. En affectant certains gènes le SARS-CoV-2 dérègle nos mitochondries, mais peut aussi les manipuler et détourner leurs fonctions. Ce qui lui permet, entre autres, d'échapper au système immunitaire et de faciliter sa réplication.

À terme, on observe alors des dommages de l'ADN mitochondrial, qui peut se retrouver dans le cytoplasme de la cellule et aggraver l'inflammation.

Vous comprendrez aisément que les optimiser fait partie du concept EBM (*Evidence Based Medicine*). En conclusion, optimisons nos mitochondries! ●

BOEUF BRAISÉ AUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

L'astuce de la rédaction:
1/2 c. à c. d'épices à pain d'épices donne un arôme un peu spécial à notre sauce.
Pour plus de gaieté mettez des carottes de couleurs différentes dans votre préparation.



QUICHE SAUMON ET BROCOLIS

L'astuce de Virginie: Cette quiche est un repas complet, vous pouvez la manger avec une salade verte, une salade de tomate pour apporter fraîcheur et légèreté.



BOEUF BRAISÉ AUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de boeuf (paleron ou bourguignon)
- 1 tranche de lard coupée en dés
- 6 belles carottes
- 1 kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Sauge, thym, laurier
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 c. à s. de persil frais
- 1/2 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mode de préparation

- Couper la viande en morceaux réguliers. Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faire revenir la viande.
- Une fois les morceaux revenus de tous les côtés, les mettre dans une assiette et faire revenir les oignons émincés et les lardons.
- Préparer le bouillon de boeuf avec 1/2 litre d'eau et le cube.
- Eplucher les carottes et les couper en tronçons.
- Remettre la viande à cuire dans la cocotte. Verser le bouillon dessus avec le concentré de tomates, les carottes, l'ail pressé et les herbes aromatiques.
- Eplucher les pommes de terre et les réserver.
- Assaisonner avec le sel et le poivre, mélanger et laisser mijoter
- Au bout de 45 mn, ajoutez vos pommes de terres.
- Remuez le tout et remettez à cuire environ 40mn à feu doux.

QUICHE SAUMON ET BROCOLIS

Ingrédients pour la pâte brisée

- 300 g de farine (150 g farine de blé, 150 g de farine d'épeautre)
- 1 jaune d'œuf, 125 g de beurre coupé
- 90 g d'eau, une pincée de sel

Ingrédients pour la quiche

- 1 pavé de saumon frais
- 500 g de brocolis
- 3 œufs bio
- 20 cl de crème fraîche à 15% de matière grasse
- 70 g de gruyère ou de Comté râpé
- 1 c.à s. de moutarde
- Ciboulette ciselée, muscade, sel, poivre, huile d'olive

Mode de préparation

- Préparer la pâte. Dans une terrine, mettre la farine, faire une fontaine et y mettre le jaune d'œuf (garder le blanc), le beurre froid coupé en morceaux, l'eau et la pincée de

sel. Amalgamer le tout à la main et une fois que la pâte a une belle consistance, mettez-la au frais dans un film. Si elle colle, ne pas hésiter à remettre un peu de farine.

- Mettre de l'eau à bouillir, la saler. Y plonger les brocolis 5 mn. Les sortir et les égoutter en faisant couler de l'eau froide dessus. Cela stoppe la cuisson et permet de garder leur belle couleur verte.
- Faire revenir à la poêle le saumon frais dans un peu d'huile d'olive.
- Dans une terrine, battre les œufs entiers et le blanc d'œuf restant avec la crème. Assaisonnez: saler, poivrer, ajouter une pointe de muscade râpée (en fonction de votre goût). Préchauffer votre four à 180°.
- Étaler la pâte à tarte dans votre moule beurré et fariné.
- Tapisser le fond de tarte de moutarde. Y ajouter le saumon et les brocolis coupés en morceaux égaux.
- Verser l'appareil (crème et œufs battus) sur votre quiche et parsemer du fromage râpé de votre choix.
- Enfournier 30 à 40 mn dans le four chaud.

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 !





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%

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 **4131-645** - € 21,00

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.

La kinésiologie

La kinésiologie est une médecine douce destinée à favoriser un état de bien-être physique et mental. Elle se base sur la tonicité musculaire pour identifier et dénouer les blocages.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Christelle Dewaele afin de parler des bienfaits de la kinésiologie.

Qu'est-ce que la kinésiologie ?

Étymologiquement, la kinésiologie signifie étude du mouvement, du grec *kinesis* (mouvement). Elle est née au XX^e siècle aux États-Unis. Cette science est le fruit de recherches croisées sur la physiologie à l'occidentale et sur l'énergétique chinoise.

La kinésiologie est une technique qui permet de lever certains blocages que l'on peut avoir (stress, blocages émotionnels). En levant ces blocages, on va permettre à la personne de retrouver sa capacité à atteindre les objectifs qu'elle souhaite atteindre.

Tests musculaires

Christelle procède à des tests musculaires sur ses patients et parvient de cette façon à identifier les stress et les blocages qui les empêchent de vivre pleinement.

«Quand on a un stress, on a une faiblesse de la tonicité musculaire. Les kinésologues sont formés pour identifier ces faiblesses. Je me sers d'un muscle, le deltoïde antérieur par exemple que je vais solliciter en suivant un protocole très précis. Je pose des questions et je vais sentir si le bras tient ou lâche par rapport à ce que je dis et cela va me permettre d'avoir des informations précises sur la personne dont je m'occupe. Cela est toujours émotionnel. Grâce à ce travail, nous arrivons à avoir des prises de conscience qui établissent un lien entre le corps d'un côté et la conscience de l'autre. C'est cette prise de conscience qui permet de lever vos stress et vos blocages.»

Christelle insiste bien sur le fait que: *«La kinésiologie est une technique préventive et d'accompagnement et qu'en aucun cas elle se substitue à un traitement.»* Elle explique que: *«Toute notre histoire est stockée dans notre corps et que l'émotionnel est la base de tout. On peut travailler sur le physique tant qu'on le souhaite, si nos problèmes émotionnels ne sont pas réglés, il y a aura toujours une récurrence. Cette pratique est donc très complémentaire de la médecine traditionnelle.»*



“ La kinésiologie est une technique qui permet de lever certains blocages que l'on peut avoir (stress, blocages émotionnels). ”

CHRISTELLE DEWAELE

Christelle permet à ses patients de devenir acteurs des changements de leur vie.

Mettre des mots sur les blocages

Nous vivons en permanence des chocs émotionnels plus ou moins rudes. Le choc émotionnel passe du conscient (là où travaillent les psychologues, les psychothérapeutes ou psychiatres) vers l'inconscient (là où travaillent les hypnothérapeutes) vers le corps. C'est là qu'interviennent les kinésiologues. Christelle nous disait «*Nous récupérons le choc émotionnel au niveau du corps car nous estimons qu'à ce niveau-là, il n'y a pas d'émotions qui peuvent biaiser la manière de voir les choses. Nous par-*

venons à mettre des mots très précis, nous avons une information complète. Et par l'intermédiaire du test musculaire, nous parvenons à avoir l'information nécessaire.»

Christelle parvient à poser des mots précis sur l'état émotionnel grâce au test musculaire et à son protocole, son expérience et des outils de la kinésiologie. C'est pourquoi elle se considère comme une traductrice des maux du corps qui sont la base pour permettre de se remémorer un événement ou une période qui explique le stress et les blocages actuels. C'est en verbalisant ce à quoi cela leur fait penser que l'on établit le lien entre la conscience et le corps. Christelle peut ensuite faire les rééquilibrages nécessaires.

Le stress

Le stress est un facteur de déséquilibre évident. Quand des blocages se forment, l'énergie ne circule pas correctement dans notre corps et cela engendre des problèmes divers. «*Des blocages peuvent parfois nous enfermer dans des comportements limitatifs ou nous donner certains maux. Pour moi, chaque mal est un code que je décèle. Finalement le corps n'a besoin que d'une chose: que vous compreniez au niveau conscient quel est le message qu'il vous envoie pour que vous agissiez en conscience afin de lever les blocages. C'est ce que nous faisons en séance de kinésiologie.*» ●

www.r-eveillasoi.com ● @Reveillasoi

“ Christelle se considère comme une traductrice des maux du corps qui sont la base pour permettre de se remémorer un événement ou une période qui explique le stress et les blocages actuels. ”

J'ai testé pour vous

Christelle m'a fait tester la kinésiologie, technique que je ne connaissais pas du tout. J'avoue être toujours un peu sur la réserve quand je teste un concept qui m'est inconnu car une technique qui fait parler le corps me paraît un peu «irréel.»

Christelle m'a demandé de me fixer un objectif précis pour cette séance. Après une discussion, elle m'a fait mettre debout et elle a commencé son protocole en tenant légèrement mes avant-bras comme pour les interroger. J'avoue avoir été vraiment bluffée par ce qui est ressorti de ces tests et notamment par un des blocages qu'elle a découvert. Quelque chose qui m'est arrivé lors de mon enfance et qui était enfoui dans ma mémoire involontaire. Un fait qui ne me perturbait pas spécialement (mais qui était apparemment à l'origine d'un blocage). Et elle a découvert et levé d'autres blocages dont une vieille expérience professionnelle qui ne m'avait pas plus marquée que les autres selon moi. Enfin, c'est sans doute ce que mon mental pensait mais pas mon corps.

Et quelques secondes avant la fin de la séance, j'ai eu la sensation bizarre que quelque chose de pesant venait de quitter mon corps d'un coup d'un seul. J'avoue m'être sentie calme et apaisée, ce qui m'arrive rarement !

Ski:

avant de dévaler les pistes, préparez-vous !

Parmi les plaisirs de l'hiver figure le ski. Fond, alpin ou de rando, skier c'est excellent pour la santé. Et c'est comme le vélo: on se remet rapidement en piste. Mais attention aux bobos. Pour éviter les blessures, préparez-vous.

Sabrina Frohnhofner

L'hiver approche, les joies du ski, si la météo le permet, aussi. Vous rêvez de profiter de la poudreuse ? Excellente idée, mais ne vous lancez pas sans entraînement. Quentin Trimbur, coach sportif depuis trois ans, vous délivre quelques conseils.

Se préparer pour être à l'aise

Le ski fait partie des plaisirs saisonniers. On le pratique une fois par an, à raison d'une semaine.

«En profiter c'est bien mais attention aux courbatures et aux douleurs le troisième jour si vous n'êtes pas entraîné voire sédentaire au quotidien. On peut se faire très mal» et gâcher ses vacances, ce serait dommage.

Anticiper deux mois à l'avance

«On pense souvent à tort que skier n'est pas physique, surtout le mode alpin puisqu'on emprunte tire-fesses, télésièges puis qu'on se laisse glisser. Erreur. Il est indispensable de travailler son cardio pour faire face à l'altitude, surtout dans les Alpes, et aux problèmes respiratoires.»

Courir, marcher, faire du vélo sont vivement recommandés. *«Mais je conseille de travailler son endurance et son cardio à l'année ou au minimum deux mois avant le départ.»*

Le secret ? La PPG

Pour éviter les bobos, voire les déchirures ou les claquages, optez pour la PPG, comprendre par-là la préparation physique générale. *«Il s'agit de renforcement musculaire. On travaille sur l'ensemble du corps: bras, épaules, hanches, mollets, chevilles, abdos et surtout les genoux. C'est le point faible du skieur novice.»*



Skier près de chez vous, c'est possible

Deux sites au Luxembourg: le saviez-vous ? Skier au Luxembourg, c'est possible, du moins lorsqu'il y a suffisamment de neige.

- Quatre kilomètres de piste s'offrent à vous à Weiswampach. Les tracés sont réservés au ski de fond. Les départs se font près de l'administration communale et il est possible de louer du matériel dans le bâtiment scolaire et sportif de l'autre côté de la rue.
- A Perlé, un «complexe» propose quatre pistes dont une noire de 18 km, une piste rouge de 5 km et une verte de 2 km. Les parcours sont également dédiés au ski de fond. Pour aller skier ou snowboarder, il vous faudra sortir du Luxembourg, vous dirigez vers les Vosges, voire le Jura ou les Alpes.

Une piste accessible à l'année à la frontière: le Snowhall d'Amnéville, entre Metz et Thionville, en France, reste une des options privilégiées pour tous ceux qui cherchent à s'échapper l'espace d'une journée, voire à se préparer avant le grand départ. La salle offre 630 mètres de piste qui ont l'avantage d'être «enneigés» toute l'année.

Aie, les genoux

La position du skieur n'est pas naturelle. Ce sont les jambes mais surtout les genoux qui trinquent le plus dans cette discipline. *«Il est indispensable de muscler ses cuisses, de faire des squats, du gainage aussi. Et pour préparer chevilles et genoux, on peut sauter voire s'entraîner sur un coussin d'instabilité.»*

Vérifiez votre matériel

Pour éviter en cas de chutes les ruptures de ligaments dues à des skis qui ne se déchausseraient pas, faites vérifier votre matériel ou choisissez des skis adaptés à votre niveau, poids et taille, en vous rapprochant d'un



“ Il est indispensable de muscler ses cuisses, de faire des squats, du gainage aussi. ”

QUENTIN TRIMBUR

professionnel. «Ce serait dommage de se retrouver bloquer durant six mois à la suite d'un accident de ski. Malheureusement, c'est très courant.»

Le premier jour, sur les pistes, l'impatience est palpable. «Mais évitez les pistes noires. Allez-y en douceur, pour gagner en confiance et surtout retrouvez vos repères.»

Le ski de fond encore plus sollicitant

Si vous aimez le ski de fond ou celui de rando, redoublez de prudence. «C'est ultra physique. L'entraînement doit être encore plus ciblé. Cardio, musculature, renforcement... si on ne fait pas de sport à l'année, passez votre chemin !»

Gardez un œil sur la météo

Les conditions climatiques ne sont pas à négliger. Ne vous aventurez pas en cas de tempête et surtout ne skiez pas seul. Pensez à prendre avec vous de l'eau, mais aussi quelque chose à manger et n'oubliez pas votre téléphone. Mieux encore, lorsque vous achetez votre forfait de remontées, ne lésinez pas sur une assurance, c'est plus prudent. Et ultime conseil: le hors-piste, on évite. ●

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex

Sublinguale



- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle



A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Prix conseillé € 9,95
pour 60 comprimés



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-m3 et tentez votre chance. Offre valable jusque 12/2021.



Vitamine D: une étude sur 6.000 personnes en Grande-Bretagne

Des scientifiques britanniques mènent une vaste étude très pertinente auprès de plus de 6.000 personnes afin de tester comment la vitamine D affecte leur système immunitaire.

Les Européens ne consomment généralement pas assez de vitamine D, malgré les différentes études montrant l'effet de la vitamine D sur l'immunité. C'est pourquoi le Pr Adrian Martineau (Royaume-Uni) a été mandaté officiellement pour mener une étude à grande échelle. C'est le rôle de la vitamine D dans le système immunitaire que les scientifiques de l'université *Queen Mary* de Londres veulent étudier.

L'essai a déjà bénéficié d'une large couverture médiatique et est mentionné par des organes de presse comme la *BBC* et le *Daily Mail*. Pendant six mois au total, les participants à l'étude recevront des suppléments de vitamine D en deux concentrations différentes. La moitié des sujets ont pris des capsules de 20 microgrammes, tandis que l'autre moitié a reçu des capsules de 80 microgrammes de vitamine D. L'étude est menée en mode ouvert. L'étude britannique a reçu un financement du *Fischer Fami-*

ly Trust, une organisation caritative spécialisée dans le soutien à la recherche et à l'éducation médicale. Elle est également soutenue par la *Barts Charity* et la *Aim Foundation*.

L'étude est menée avec la vitamine D-Pearls, de Pharma Nord, en raison des études publiées précédemment montrant que la vitamine D de D-Pearls est bien assimilée dans le corps. Il s'agit en outre d'une vitamine D3 naturelle dissoute dans une huile (vierge d'olive), avec très peu d'excipients et issue d'une production respectant les bonnes pratiques de fabrication.



Force musculaire: de remarquables résultats en seulement 4 semaines

L'excellente absorption de la vitamine D3 provenant de D-Pearls a été démontrée dans une étude norvégienne (3) qui a porté sur la vitamine D et la force musculaire. Les sujets ont été divisés en un groupe placebo et deux groupes de traitement. Les sujets du groupe (2) ont pris 2 D-Pearls 1520 (= 76 µg de vitamine D3) par jour. g de vitamine D3) par jour.

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.





C'EST MOI QUI L'AI FAIT



LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



LA COSMÉTIQUE SOLIDE

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

LA GAMME

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

NOUVEAUTÉS

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

Demandez conseil à votre pharmacien



Les 10 commandements de l'American Heart Association

Publiées au mois de novembre dans la prestigieuse revue scientifique *Circulation*, les recommandations de l'American Heart Association rappellent les conseils qui ont démontré leurs bénéfices pour la santé cardiométabolique.

Une alimentation de mauvaise qualité est fortement associée à un risque élevé de morbidité et de mortalité liées aux maladies cardiovasculaires.

Dans cette dernière version, les recommandations américaines mettent l'accent sur l'importance des modèles alimentaires au-delà des aliments ou des nutriments individuels.

Elles soulignent aussi le rôle essentiel de la nutrition dès le début de la vie, et proposent des modèles alimentaires sains pour le cœur. ●



- 1  Ajuster l'apport et la dépense énergétiques afin d'atteindre et de maintenir un poids corporel sain.
- 2  Manger des fruits et des légumes en quantité et en variété.
- 3  Choisir des aliments et des produits à base de céréales complètes.
- 4  Choisir des sources de protéines saines (inclusion de protéines végétales; consommation régulière de poisson et de fruits de mer; produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses; si l'on souhaite consommer de la viande ou de la volaille, choisir des morceaux maigres et des formes non transformées).
- 5  Utiliser des huiles végétales liquides plutôt que des graisses partiellement hydrogénées.
- 6  Choisir des aliments peu transformés plutôt que des aliments ultra-transformés.
- 7  Minimiser la consommation de boissons et d'aliments contenant des sucres ajoutés.
- 8  Choisir et préparer des aliments contenant peu ou pas de sel.
- 9  Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas; si vous choisissez d'en boire, limitez-en la consommation.
- 10  Respecter ces conseils quel que soit le lieu de préparation ou de consommation des aliments.

La nature contre le syndrome métabolique

C'est presque «la» maladie de la malbouffe. Le syndrome métabolique - aussi appelé syndrome X - désigne la présence chez une personne des signes qui augmentent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.



Sa définition exacte varie selon les pays, mais selon la fédération internationale du diabète, on peut parler de syndrome métabolique en présence d'au moins 3 des facteurs suivants:

- embonpoint abdominal (tour de taille supérieur à 80 cm chez les femmes et 94 cm chez les hommes)
- taux élevé de triglycérides sanguins
- hypertension artérielle
- faible taux de «bon» cholestérol (HDL)
- augmentation de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang)

30% de la population

Le syndrome métabolique touche 30% de la population, et 70% des patients atteints de syndrome métabolique

présentent des désordres des lipides sanguins ainsi qu'une insulino-résistance - signe avant-coureur du diabète. On retrouve aussi très souvent chez ces patients une stéatose hépatique (foie gras).

Pour tous ces patients, le médecin recommande habituellement des mesures diététiques et une augmentation de l'activité physique, pendant plusieurs semaines - généralement trois mois - avant de répéter la prise de sang. Dans le meilleur des cas, si le patient a perdu du poids et modifié drastiquement son alimentation et son mode de vie, la prise de sang peut s'être améliorée.

Sinon, et hélas, le plus souvent la sanction est l'instauration d'un traitement médicamenteux, le plus souvent par des hypolipémiants, voire des antidiabétiques. ●

Du nouveau pour le CITREX

A base d'extraits hautement actifs de bergamote, cela fait près de deux ans maintenant que le CITREX est recommandé par les nutritionnistes pour aider le patient à traiter son syndrome métabolique ou un taux de lipides élevés, ou encore à perdre du poids.

Le CITREX est un complément alimentaire innovateur composé d'ingrédients naturels qui offrent une bonne régulation de la glycémie et des lipides ainsi qu'un maintien d'un métabolisme énergétique optimal. En effet, on a découvert depuis quelques années que des extraits actifs de la bergamote (*Citrus bergamia*) ou de *Citrus*

sinensis L. Osbeck permettaient, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

Quels sont ses bienfaits?

Citrus Bergamia: effets bénéfiques sur l'optimisation du métabolisme énergétique, modulation du microbiote, effets antioxydants et anti-inflammatoires ainsi que d'autres bienfaits sur la dépression, l'anxiété et les douleurs articulaires.

Citrus sinensis L. Osbeck: efficacité prouvée dans le traitement des troubles associés au syndrome métabolique.



Des patients satisfaits

«Conseillé par mon médecin lors d'une prise en charge globale et mon état général s'est amélioré.»

«Excellent produit pour le contrôle de la glycémie et naturel.»

«En changeant mon alimentation et en prenant Citrex, j'ai perdu quelques kilos sur la balance. Excellent produit. J'adore.»

bolique: augmente le bon cholestérol (HDL) et diminue le mauvais cholestérol (LDL), réduit la tension artérielle (riche en potassium), réduit le risque d'accident vasculaire, contribue à améliorer la qualité du sommeil et booste la perte de poids.

Picolinate de chrome: action bénéfique dans la réduction de la glycémie et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Vitamines B6 & B12: permettent un métabolisme optimal des protéines et des glucides. Elles réduisent le taux d'homocystéine dans le sang – marqueur de risque cardiovasculaire très important.

Ses effets pléotropes lui confèrent une efficacité redoutable dans le traitement des composantes du syndrome métabolique ainsi que des symptômes et troubles qui lui sont associés:

- Diabète type 2
- Hypercholestérolémie
- Hypertriglycéridémie
- Perte de poids
- Fatigue et baisse d'énergie
- Hypertension artérielle dans le cadre d'un syndrome métabolique
- Stéatose hépatique non alcoolique

Ce sont les commentaires que l'on peut lire sur le Citrex, de la part de patients et patientes qui l'utilisent, en complément des recommandations hygiéno-diététiques prodiguées par leur médecin ou leur nutritionniste.

Comment l'utiliser?

Proposé en conditionnements de 60 comprimés, le CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour obtenir les effets attendus et améliorer les résultats de la prise de sang. Mettez toutes les chances de votre côté, et parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Bientôt un nouvel emballage

Jusqu'à présent disponible sous blister classique, CITREX sera bientôt progressivement vendu en boîtes écoresponsables de 60 comprimés. ●



 Demandez conseil à votre pharmacien

La gamme

Les Potions de Grand-mère

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”

Demandez conseil à votre pharmacien



CNK 3560-138



L'arthrose chez nos animaux de compagnie

L'arthrose est une maladie bien connue chez l'homme. Le maître est facilement capable de la déceler chez son chien mais l'arthrose est encore peu remarquée par les propriétaires de chats...

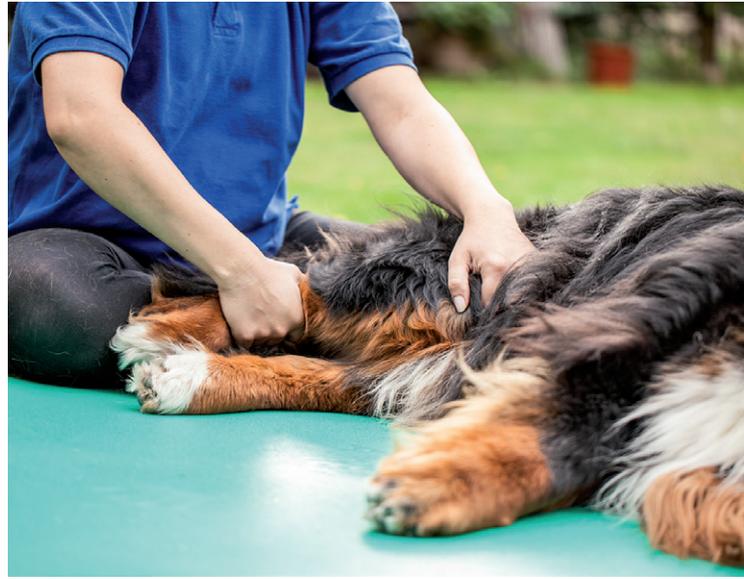
Sandrine Stauner-Facques

Nos animaux qui sont des mammifères sont sujets comme nous à des maladies dégénératives et l'arthrose en fait partie. C'est une affection chronique douloureuse des articulations due à la détérioration des cartilages (une usure des articulations qui peut entraîner une déformation osseuse responsable de douleurs). L'arthrose chez le chien et le chat est provoquée par divers facteurs comme le vieillissement, les traumatismes, l'embonpoint, certaines anomalies génétiques ou une activité physique intense.

Chez le chien

L'arthrose du chien est une pathologie très fréquente chez les chiens âgés, mais elle peut également être présente chez des jeunes ou les adultes qui ont des anomalies héréditaires de croissance comme la dysplasie de la hanche.

L'arthrose du chien se traduit par la dégradation progressive et irréversible du cartilage d'une ou plusieurs articulations. Elle se localise le plus souvent aux hanches, genoux, coudes et autres structures osseuses. Chez le



chien, il faut distinguer deux types d'arthrose, la primaire et la secondaire.

- **L'arthrose primaire:** associée au vieillissement du chien, à l'usure du cartilage et au fait que le cartilage ne se régénère plus. Parfois le cartilage peut disparaître petit à petit.
- **L'arthrose secondaire:** apparaît chez certains chiots et peut être due à une malformation de la hanche (dysplasie), de l'épaule (ostéochondrite disséquante), du coude, des fractures mal réduites, des ruptures ligamentaires, des malformations congénitales.

Que faire ? En plus de la prescription vétérinaire d'analgésiques et d'anti-inflammatoires destinés à soulager les symptômes locomoteurs, l'emploi de compléments alimentaires chondro-protecteurs permet de soulager les articulations et d'améliorer la mobilité.

Les traitements de l'arthrose peuvent être médicamenteux, chirurgicaux, diététiques mais aussi naturels et alternatifs associés à un changement d'hygiène de vie. Ils



“ L'arthrose chez le chien et le chat est provoquée par divers facteurs comme le vieillissement, les traumatismes, l'embonpoint, certaines anomalies génétiques ou une activité physique intense. ”



“ Les traitements de l’arthrose peuvent être médicamenteux, chirurgicaux, diététiques mais aussi naturels et alternatifs associés à un changement d’hygiène de vie. ”

ont pour but de soulager le chien malade car l’arthrose ne disparaît pas. L’ostéopathie, la physiothérapie et l’hydrothérapie peuvent soulager les douleurs.

Chez le chat

L’arthrose chez le chat est encore peu remarquée par leurs maîtres. Pourtant, eux aussi sont sujets à contracter cette maladie dégénérative, progressive et irréversible. En fait, cette dégénérescence peut toucher 9 chats sur 10 après l’âge de 10 ans. L’arthrose chez le chat est donc la maladie dégénérative la plus fréquente chez ces animaux. Elle est moins facilement décelable car cette pathologie

ne provoque pas nécessairement de boiteries flagrantes ou des plaintes provoquées par les douleurs. Chez le chat, tout est moins flagrant que chez l’humain ou le chien.

On peut constater une réduction de certains mouvements: les sauts de votre chat auront moins d’ampleur ou il sera beaucoup plus prudent pour les effectuer. Il se peut que son appétit soit moindre, qu’il bouge moins et qu’il soit abattu. Cela peut aller jusqu’à une certaine forme d’agressivité inhabituelle (synonyme de douleurs). Votre vétérinaire sera en mesure de diagnostiquer cette arthrose (examen des articulations ou radiologies possibles pour voir les lésions).

Que faire ? L’objectif est évidemment de supprimer les douleurs avec des anti-douleurs appropriés et ensuite, il faut mettre en place un traitement pour tenter de ralentir la progression de l’arthrose. Il existe des compléments nutritionnels, une alimentation spécifique. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être utile. Moins le stade sera avancé et plus les traitements seront efficaces. ●

D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

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

Boîte promotionnelle D-Pearls 1520 100+20 capsules disponible en pharmacie au prix conseillé de €18,50 (CNK3375-037), jusqu’à épuisement du stock.



Disponible en pharmacie

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quiz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.

D-Pearls
– La nouvelle référence
en vitamine D

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

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

Une parenthèse de douceur WELEDA

Weleda, laboratoire pharmaceutique suisse producteur de produits de soin bio et 100 % naturels, et plusieurs sites hôteliers Van der Valk vont conjointement renforcer le thème du bien-être. Les Pays-Bas comptent déjà 5 sites dotés d'un espace Weleda City Spa.

Le 14 juillet 2021, **Weleda a ouvert le premier City Spa en Belgique à l'hôtel Van der Valk de Gand.**

Depuis cette date, vous pouvez vous rendre dans ce salon accessible à tous, aménagé de manière durable pour des massages et des soins du visage réalisés avec des **produits Weleda bio et 100 % naturels**. Il est également possible d'y découvrir l'ensemble de la gamme des produits Weleda.



A gagner : un Bon cadeau pour un massage de 50 minutes

Adresse: Weleda City Spa, Akkerhage 10, B-9000 Gand - Plus d'information sur weleda-spa.be



RAZ*WAR 

Un kit complet de rasage de la marque Raz*War

Si vous ne connaissez pas encore la marque de rasage et de cosmétiques **Raz*War**, c'est le moment de jouer...

C'est TOP au niveau qualité. Les différents rasoirs de la gamme proposent des lames allemandes et les cosmétiques sont bio et fabriqués de façon artisanale par la marque. Que demander de plus ? Le retour au naturel est de mise avec **Raz*War**. Les hommes qui ont testé sont devenus des adeptes. Une fois les produits testés, personne n'a envie de réutiliser les produits vendus en grandes surfaces qui ne sont pas qualitatifs !

Le kit à gagner est complet. Il comprend:

- **Un bol et un blaireau.**
- **L'huile de rasage.** C'est l'ingrédient secret d'un rasage parfait à appliquer sur le visage avant la mousse de rasage. Elle assure une glisse parfaite, un confort de rasage et une bonne hydratation de la peau (l'huile est notée 19,9/20 sur l'application INCI Beauty).
- **Le savon de rasage «Spice Age»** parfumé aux agrumes (le savon est noté 18,6/20 sur l'application INCI Beauty).
- **Le rasoir Raz-Putin avec ses lames.** Un rasoir de grande qualité avec sa tête pivotante. La tête est dotée de 5 lames de grande qualité, d'une bande lubrifiante et d'une lame de précision à l'arrière.

Renforcez naturellement votre immunité

La période que nous traversons actuellement montre, plus que jamais, l'importance d'avoir un système immunitaire efficace. Une alimentation saine et diversifiée, une activité sportive régulière et un sommeil de qualité en sont les clés. Mais pour se protéger et faire face aux agents infectieux de manière optimale, il est important de soutenir vos défenses naturelles.

Faire de votre immunité, votre priorité

On le sait, avoir une bonne hygiène de vie est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Cependant, si nous baissons la garde, les carences ou toxines peuvent affaiblir nos défenses naturelles. Il est alors essentiel de booster notre immunité et augmenter la résistance de notre organisme. Comment? Grâce aux actifs des plantes comme l'andrographis et le sureau qui participent à l'équilibre du système immunitaire ou à l'éleuthérocoque qui tonifie l'organisme en cas de fatigue.

Renforcer naturellement et préventivement vos défenses naturelles

Pour prendre soin de votre immunité préventivement, les Laboratoires Ortis ont développé Propex Immuno, une combinaison unique alliant des plantes, des vitamines et des minéraux pour exercer une action préventive et complète sur le système immunitaire.

- L'andrographis et le sureau soutiennent le système immunitaire et augmentent la résistance de l'organisme.
- Le sélénium et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine C contribue à réduire la fatigue et favorise un bon fonctionnement du système immunitaire.
- Le zinc et le sélénium ainsi que les vitamines C et E protègent les cellules du stress oxydatif.



Le résultat? Une immunité au top.

Pour toute la famille à partir de 6 ans.
Programme de 30 jours. Il est recommandé de suivre un programme de 1 à 3 mois, à titre préventif.

Réagir dès les premiers signes

Immunité affaiblie? Premiers frissons? Nez qui coule? Notre système immunitaire est parfois affaibli et a besoin d'un petit coup de pouce pour faire face aux agents infectieux. Grâce à sa synergie de plantes, de vitamines, d'oligoéléments et de propolis, Propex Express booste vos défenses naturelles, réduit votre fatigue et vous aide à vous rétablir rapidement.

- L'andrographis améliore le confort respiratoire.
- L'éleuthérocoque tonifie l'organisme en cas de fatigue.
- L'association de l'andrographis dite «Echinacea d'Inde» et l'éleuthérocoque augmente la résistance du système immunitaire et accélère le rétablissement.
- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et réduit la fatigue.
- Les vitamines C et E, le zinc et le sélénium contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- + Propolis, l'incontournable en période à risque!



Résultat? Une immunité boostée et une remise sur pied rapide!

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.

PERSKINDOL