

Let's be healthy

Dire des **gros mots**,
ça fait du bien

Aider notre corps
à éliminer



Oxfam Trailwalker 2022
15^e édition à Saint-Hubert

Focus sur l'homocystéine
et la méthylation

Les **tiques** sont partout

Mais aussi nos recettes et astuces,
nos conseils de saison, notre concours

La gestion du stress chez
l'animal de compagnie

BEAUTÉ
Plein de douceur

Mon enfant
a de la fièvre

**Préparer un marathon
en trois mois,
est-ce possible ?**

La mauve crépue,
phyto **ventre plat**

PERSKINDOL



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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

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

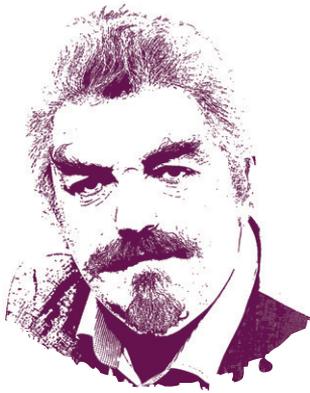


CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

édito



Sortir enfin de ce trop long hiver

Depuis la nuit des temps, dans bon nombre de villages de l'Ardenne et du Luxembourg, de grands feux célébraient la fin de l'hiver. Là, on brûlait le bonhomme hiver, ici on allumait les brandons. Traditionnellement, les grands feux sont allumés le premier dimanche du Carême. En 2022, cela aurait donc dû être le 6 mars. Certains ont eu lieu, d'autres sont reportés à une date plus clémente. Comme si on attendait la fin de ces deux années d'hibernation.

Comme beaucoup de coutumes ancestrales, cette réjouissance liée au Carême était inspirée d'une très vieille fête païenne, triomphe du printemps sur l'hiver, de la chaleur sur la froidure, de la lumière sur la nuit. En cette année 2022, nous pourrions ajouter un pied-de-nez de surréalisme. A l'image de ce carnaval de la commune de Martelange, qui aura trouvé l'asile politique de l'autre côté de la frontière. Vous savez, le côté des stations services. Pour un double plaisir... des sens.

Mais réjouissons-nous: l'impulsion libératoire donnée par le Danemark, la Grande-Bretagne et d'autres pays nordiques continue d'éclairer d'un autre jour les mois à venir. Il nous faudra encore rompre avec les divisions nées dans nos sociétés, mais le fait de nous retrouver librement, de croiser nos sourires, nous y aidera, soyons-en convaincus.

Sortons, le soleil revient. Bougeons, rions tant que nous pouvons. Faisons la fête au printemps, cueillons le bonheur partout où il passe. Saisissons chaque étincelle de joie, à la maison, au travail, à l'école, entre amis comme en famille.

C'est tout ce que je vous souhaite à tous.

Dr Eric Mertens

«Au printemps au printemps
Et mon coeur et ton coeur
Sont repeints au vin blanc...»

Jacques Brel (1958)



@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

Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

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



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 allergies au pollen sont de retour
- Covid et fertilité masculine: bon à savoir
- Nouveau chez DietWorld



8 Événement

Oxfam Trailwalker 2022: 15^e édition anniversaire à Saint-Hubert



10 Beauté

Débutons le printemps avec plein de douceur



12 Equilibre

Pensez à aider votre corps à éliminer



14 Focus

Pourquoi mon médecin dose-t-il mon homocystéine?



17 Tout petits

Mon enfant a de la fièvre, que faire?

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

18

Conseils de saison

- CoQ10 pour une meilleure récupération cardiaque?
- KAdermine Spray® et KAdermine Crème®, pour la cicatrisation des plaies
- Les tiques sont partout, pas seulement dans les Ardennes
- La mauve crépue, phyto «ventre plat»
- La quercétine, le resvératrol ou les deux?



22

Vos questions en officine

Puis-je prendre mes médicaments avec du café?



23

Recettes

- Caviar de betteraves
- Poke bowl



26

Histoire

La minéralogie, une science naturelle au service de la santé



28

Sport

Préparer un marathon en trois mois, est-ce possible ?



30

Mille Sabords

Dire des gros mots ça fait du bien

32

Animaux

La gestion du stress chez l'animal de compagnie



34

Concours

- Un kit complet de rasage de la marque Raz*War
- Gagnez des masques Sticks Argile «C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris»

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 allergies au pollen sont de retour

La saison pollinique 2022 a démarré tôt. Dès mi-février, le réseau national de surveillance aérobiologique AirAllergy de Sciensano a détecté les premiers pollens de l'année, émis par l'aulne et le noisetier.



Les concentrations en pollen varient, on le sait, selon les conditions météorologiques. Plus il fait sec, plus elles sont élevées. Mais est-ce bien une allergie ou une infection? Comme le rappelle Sciensano, les symptômes de l'allergie au pollen peuvent facilement être confondus avec ceux de la COVID-19 ou du rhume.

Citons notamment les éternuements, le nez bouché, des écoulements nasaux mais aussi la perte d'odorat et de goût ou encore des démangeaisons à l'arrière de la bouche et dans la gorge.

Comment faire la différence?

- Il n'y a pas de période d'incubation pour les allergies. Elles apparaissent dès que l'organisme est exposé à certaines quantités d'allergènes.
- Une allergie ne provoque ni fièvre, ni douleurs musculaires. Cependant, vous pouvez avoir le nez qui coule, de la toux, des difficultés respiratoires et de la fatigue.
- Les symptômes d'allergie apparaissent tant qu'il y a exposition à des allergènes. En cas de grippe ou de rhume, les symptômes sont plus courts.

Que faire en cas de symptômes et comment limiter les désagréments?

Votre pharmacien(ne) peut vous conseiller un produit à utiliser par voie orale ou nasale, selon la nature de vos symptômes.

Le sérum physiologique est le premier choix, en particulier si vous êtes enceinte ou allaitez. Se rincer le nez

“ Les symptômes de l'allergie au pollen peuvent facilement être confondus avec ceux de la COVID-19 ou du rhume. ”

avec ce sérum permet de fluidifier le mucus et donc de respirer plus facilement.

Si vos symptômes persistent, vous pouvez utiliser un **corticostéroïde en spray nasal**, très efficace en cas de symptômes allergiques au niveau du nez ou des yeux. Seul inconvénient: il faut l'utiliser 3 à 10 jours avant d'obtenir une efficacité maximale. Evitez un usage prolongé sans avis médical.

Si ce n'est pas suffisant, un **antihistaminique** oral peut être l'alternative. Ce médicament bloque l'action de l'histamine, une substance libérée lors d'une réaction allergique. Efficace contre les éternuements et les symptômes nasaux, mais moins sur les problèmes oculaires.

En cette période, les patients allergiques doivent suivre leur traitement de fond tel que recommandé par leur médecin, et pour les asthmatiques ne surtout pas l'interrompre au risque de les fragiliser face aux infections respiratoires.

En cas de doute prenez directement contact avec votre médecin. ●

Liens utiles:
[pharmacie.be](https://www.pharmacie.be)
[airallergy.be](https://www.airallergy.be)

Covid et fertilité masculine: bon à savoir

Suite à un stress oxydant augmenté par l'infection, on sait aujourd'hui que la fertilité masculine est diminuée après Covid-19. Et l'on découvre là aussi les atouts du zinc et du sélénium.

Des chercheurs ont observé que la qualité du sperme reste parfois suboptimale durant plusieurs mois après la guérison d'une infection Covid-19, avec une réduction évidente de la motilité spermatique et de la numération spermatique.

Ceci s'observe sans corrélation entre la sévérité de l'infection et les paramètres spermatiques. On estime qu'il faudrait trois mois pour que ces paramètres récupèrent.

De par leurs vertus déjà reconnues par l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), le **zinc** et le **sélénium** jouent un rôle important pour une bonne spermatogenèse et ce sont deux anti-oxydants primaires.

Ajoutons à cela que des recherches ont associé le faible taux en sélénium aux problèmes de stérilité, tant chez les hommes que chez les femmes.

Un traitement à base de sélénium et de zinc constituerait un point de départ idéal pour les couples qui envisagent

“ Des recherches ont associé le faible taux en sélénium aux problèmes de stérilité, tant chez les hommes que chez les femmes. ”



une grossesse avant de s'engager dans des traitements plus chers contre la stérilité.

Une préparation comme SelenoPrecise®, une levure de sélénium organique brevetée de Pharma Nord, avec près de 90 % de biodisponibilité, convient parfaitement à cet objectif, car il est prouvé qu'elle est absorbée efficacement dans le corps et qu'elle contient un grand nombre d'espèces de sélénium organique que l'on retrouve dans une alimentation équilibrée. ●

**Maintenant disponible en officines:
le Pack promo de Selenium+Zinc 90 + 30 comprimés**



Nouveau chez DietWorld

La gamme de cosmétiques de qualité Made in France lance des masques STICK ARGILE 100% naturels, vegan et zéro déchet.

Au choix: argile rose à la framboise pour hydrater votre peau, argile verte au thé vert pour rendre la peau toute douce, et argile blanche au lait d'amande pour la régénération des cellules.

Tentez votre chance pour en gagner dans notre concours - page 34



Oxfam Trailwalker 2022: 15^e édition anniversaire à Saint-Hubert

Oxfam Trailwalker a été organisé pour la première fois sur le continent européen en 2008 dans les Hautes Fagnes, à partir d'Eupen. Depuis 2019, la marche traverse chaque année la Grande Forêt de Saint-Hubert.

Les 27 et 28 août 2022, la 15^e édition d'Oxfam Trailwalker, événement qui associe exploit sportif en équipe et lutte contre la pauvreté, se tiendra à Saint-Hubert, dans la province de Luxembourg. À six mois du départ, la mobilisation est déjà au rendez-vous avec 90 équipes inscrites aux 100 km ainsi qu'au parcours alternatif de 25 km.

100 km de marche pour la solidarité

Dans exactement 6 mois, ce sont 2.500 personnes – marcheuses, marcheurs, supporters et bénévoles - qui seront attendues à Saint-Hubert pour cette grande fête solidaire et sportive. Oxfam Trailwalker est un événement imaginé et développé par l'association Oxfam. Créée en 1981 à Hong-Kong, cette épreuve a déjà fait le tour du monde, avec un concept inchangé : marcher 100 km en moins de 30 heures, de jour comme de nuit, en équipe de quatre et sans relais, pour soutenir les actions de solidarité internationale d'Oxfam.

Parcours 2022

Comme lors de l'édition précédente, le coup d'envoi sera donné à l'aérodrome militaire de Saint-Hubert, le samedi 27 août, à 7 heures. La marche de 100 km se fera à travers les zones vallonnées de la Grande Forêt de Saint-Hubert, et traversera plusieurs villages pittoresques autour de la ville de Saint-Hubert. Bien que plus d'agglomération bâtie ait été incorporée, le parcours offre une fois de plus un bel équilibre de chemins et sentiers en dur et non, de vues panoramiques et de végétation dense, ainsi qu'un dénivelé total de 2.400 mètres.



Chaque équipe présente sur la ligne de départ aura collecté, en amont, au moins 1.750 euros pour permettre à Oxfam Belgique de poursuivre ses actions contre les inégalités et la pauvreté à travers le monde. Pour réaliser ce défi solidaire, les marcheuses et les marcheurs mobilisent l'ensemble de leur entourage, famille, amis, collègues, organisent des événements de collecte (soirée ou repas solidaires, vente de gâteaux, tombola...), ou font appel à leur entreprise. Nonante équipes sont actuellement inscrites à l'édition 2022 et chaque équipe nouvellement inscrite bénéficiera d'une remise de 25 % jusqu'au 31 mars. La clôture des inscriptions est fixée au 31 juillet.

Le nouveau parcours sera réalisé en deux boucles avec au total trois passages sur l'aérodrome militaire de Saint-Hubert: au point de départ, au niveau du quatrième checkpoint qui se situera au 60^e kilomètre et enfin, à l'arrivée. Le tracé prévoit également un tronçon sur lequel les supporters pourront marcher avec leur équipe, sur les 9 derniers kilomètres qui mèneront à l'arrivée. L'arrivée de la dernière équipe est prévue le dimanche



A propos d'OXFAM Belgique

Oxfam Belgique est membre de la confédération Oxfam, une organisation internationale de développement qui mobilise le pouvoir citoyen contre la pauvreté. Elle travaille dans plus de 90 pays afin de trouver des solutions durables pour mettre fin aux injustices qui engendrent la pauvreté. Plus d'informations disponibles sur www.oxfamsol.be

28 août à 13 heures au plus tard et fera place au traditionnel barbecue.

Oxfam Trailwalker 25

Des centaines de personnes sont également attendues pour un parcours alternatif de 25 km, un parcours pensé par les organisateurs à destination des personnes en quête d'un défi plus accessible à leur condition physique mais aussi comme une occasion parfaite de réaliser un team building entre collègues tout en soutenant une bonne cause. Ici, les équipes constituées de 2 à 8 personnes devront boucler la distance en moins de 7 heures. Chaque groupe devra lever la somme de 1.000 euros, toujours au profit des projets d'Oxfam.

“ Les bénévoles, par leurs sourires, leurs encouragements et leur énergie, sont un soutien indispensable pour arriver au bout des 100 km et font d'Oxfam Trailwalker un événement si particulier, marqué par la solidarité et la convivialité. ”

Grande nouveauté: le départ sera donné samedi à 13 heures afin de permettre aux équipes de passer la ligne d'arrivée au plus tard à 20 heures, soit au même moment auquel les randonneurs et randonneuses prenant part aux 100 km atteindront le checkpoint à l'aérodrome militaire, au 60^e kilomètre. Les deux groupes se retrouveront autour d'un plat de pâtes et pourront partager, avec leurs supporters, leurs expériences en toute convivialité.

300 bénévoles indispensables à l'organisation d'Oxfam Trailwalker

Les premiers bénévoles ont commencé à s'inscrire à l'évènement pour venir aider, dès le vendredi, à l'organisation d'Oxfam Trailwalker. Leur rôle: organiser, en équipe, les huit points de repos et de ravitaillement (installation, tenue des ravitaillements, organisation des repas, accueil et informations aux équipes,...), aider à la signalisation, à l'enregistrement des équipes et assurer l'animation tout au long du parcours.

«Toutes les personnes ayant déjà participé à Oxfam Trailwalker par le passé sont unanimes : les bénévoles, par leurs sourires, leurs encouragements et leur énergie, sont un soutien indispensable pour arriver au bout des 100 km et font d'Oxfam Trailwalker un événement si particulier, marqué par la solidarité et la convivialité.», explique Markus Neumann, qui fait partie de l'équipe organisatrice depuis de nombreuses années.

Oxfam est donc toujours à la recherche de bénévoles pour mener à bien son évènement annuel. D'après l'organisation, l'appui d'environ 300 personnes est nécessaire afin que les parcours se déroulent de façon optimale, en plus de quelques dizaines de secouristes bénévoles de la Croix Rouge. Oxfam Belgique saisit donc l'occasion pour lancer un appel aux bénévoles qui souhaitent se joindre à l'aventure. ●

L'intégralité des informations seront disponibles sur letzbehealthy.be en rubrique Letz Move.



Débutons le printemps avec plein de douceur

Nous avons envie de partager avec vous nos préconisations de bons produits que vous trouverez en pharmacie. Des produits sains, naturels et souvent Bio car c'est bon pour nous et aussi pour la planète.

Sandrine Stauner-Facques

Nettoyer son visage

Balming face Polish de *RainPharma* est un gommage sans précédent pour le visage ! Un cocktail fonctionnel et exclusif de pures huiles essentielles de sauge, de cèdre, d'ylang-ylang, de lavande et d'orange avec un délicieux parfum épicé.

Nuxe Very rose Gel-Masque Nettoyant Ultra-Frais est un soin qui élimine les particules de pollution. Il nettoie en profondeur tout en respectant l'équilibre de la peau.



Problèmes de digestion et de transit

Voici des solutions naturelles:

- Des cubes à mâcher pour la digestion: une synergie d'huiles essentielles 100% Bio, pures et naturelles pour des actions ciblées pour apaiser les troubles intestinaux et réguler le transit, aider à soulager les ballonnements, retrouver un confort digestif. Huiles essentielles sélectionnées: fenouil, menthe poivrée, carvi, cardamome.
- Des cubes à mâcher pour réguler le transit: une synergie d'huiles essentielles 100% Bio, pures et naturelles pour des actions ciblées pour aider la digestion, apaiser les troubles intestinaux et réguler le transit. Huiles essentielles sélectionnées: cannelle, gingembre.



Songez également à vous procurer le coffret d'huiles essentielles Indispensables Bio de *Pranarom*. Un trio parfait pour apaiser les petits tracas du quotidien, offrir une protection naturelle à toute la famille, purifier votre air intérieur ou faciliter la digestion après un repas copieux, tous les bienfaits des huiles essentielles réunis dans ce coffret.



L'équilibre intime de Mesdames

Le microbiome vaginal est un écosystème unique composé de millions de bactéries qui jouent un rôle essentiel dans votre santé. Il vous protège contre des infections, des irritations, cystites... Les ingrédients antibactériens dans les produits d'hygiène vaginale conventionnels peuvent perturber cet équilibre et peuvent causer de nombreux problèmes intimes. Après des années de recherche, la marque VGN a vu le jour pour briser naturellement le cercle vicieux. VGN est extrêmement efficace et peut être utilisé régulièrement sans aucun effet secondaire.

Nourrir son corps

Prendre soin de vous tout en gagnant du temps. Trop beau pour être vrai ? After Oil de RainPharma est une huile corporelle aromatique que vous appliquez sous la douche, sur une peau mouillée, et que vous rincez ensuite brièvement. Il ne vous reste plus qu'à vous sécher, à vous habiller, et le tour est joué. Votre peau est



souple et douce comme de la soie. Avec le lait hydratant à la fleur d'hibiscus de Klorane, vous n'avez pas à choisir entre un soin de qualité dermatologique et un produit parfumé, très agréable à utiliser. Ce lait corporel cumule les atouts grâce à des propriétés nourrissantes et une délicieuse senteur fleurie, qui laisse un sillage persistant sur votre peau.



Se laver les mains

Cleansing hand smoothie de RainPharma est un produit très doux et intensément nettoyant, la formule est exempte de conservateurs irritants et ne mousse pas. Tous les ingrédients mis en œuvre dans ce nettoyant pour les mains sont d'origine naturelle et végétale. Optez pour le Savon d'Alep *Al Bara* à la véritable Fleur d'Oranger. Il nettoiera vos mains en douceur mais aussi la peau de votre corps et votre visage (il est 100% naturel).



On aime aussi beaucoup le savon surgras bio hypoallergénique myrtille et bois de figuier de la marque *C'est moi qui l'ai fait* (saponification à froid et adapté aux bébés, 100% naturel, vegan, zéro déchet). ●

De la tendresse pour les tout petits

Uriage propose des soins bébés et enfants ultra-doux et haute tolérance, riche en Eau Thermale d'Uriage. Leurs peaux fragiles ont besoin de produits spécifiques et spécialement dédiés.

Nous avons sélectionné la 1^{ère} crème lavante à l'Edelweiss Bio nouvelle formule. Avec 1/3 de lait nourrissant, la crème préserve le film hydrolipidique, respecte l'équilibre cutané et ne dessèche pas la peau de bébé.

Adoptez aussi la 1^{ère} huile lavante, nourrissante qui nettoie en douceur la peau délicate et sèche de bébé. Sa formule protège efficacement la peau des effets desséchants de l'eau calcaire en laissant un film protecteur.

Pour parfaire sa toilette, appliquez sur la peau de bébé



son 1^{er} lait hydratant. Une émulsion fluide et onctueuse délicatement parfumée qui hydrate intensément la peau dès la naissance.

Vous allez adorer la 1^{ère} senteur pour votre bébé: la douceur et la tendresse d'une eau fraîche, délicatement parfumée avec la fragrance iconique «Doudou» qui respecte la peau délicate des tout petits.

Pensez à aider votre corps à éliminer

Hygiène de vie saine et alimentation hypotoxique sont la base de la détox, le but étant de supprimer tout ce qui est toxique pour l'organisme afin d'éviter la sur-sollicitation des émonctoires et leur permettre de mener à bien leur détoxification spontanée. Comment effectuer une détox efficace ?



La première règle est de stopper l'intoxication par une alimentation hypotoxique. Celle-ci est parfois proposée sous forme de cure: monodiète, cure de jus ou encore période de jeûne.

Ensuite, soutenir le foie et les émonctoires naturels, que sont la peau, le rein et même les poumons.

Soutenir les fonctions de détoxification

La détoxification hépatique fait appel à de nombreuses enzymes, qui modifient les substances toxiques et les transforment en composés éliminables. Or, cette phase biochimique de la détox nécessite beaucoup d'énergie et les enzymes du foie ont besoin de vitamines et de minéraux pour fonctionner correctement. Un apport en oligo-éléments et vitamines cofacteurs permet de restaurer la fonctionnalité des enzymes de détoxification hépatique. Plusieurs plantes (brocoli, radis noir, etc.) ainsi que certains acides aminés soufrés, en particulier la taurine, possèdent également des propriétés activatrices de la détox hépatique.

Protéger les cellules du foie

Au cours d'une cure détox, le foie est lourdement sollicité et doit traiter un grand nombre de substances toxiques, il convient donc de le protéger. Un hépatoprotecteur est un composé possédant de fortes propriétés protectrices des cellules hépatiques. On peut ainsi citer certaines plantes telles que le pissenlit, l'aubier de tilleul, l'artichaut, le chardon-marie ou le célèbre desmodium.

Par ailleurs, les réactions de détox hépatique engendrent la production de radicaux libres nocifs pour le foie, il est donc important de soutenir la détox avec la prise d'antioxydants.

Stimuler le drainage des émonctoires

Afin d'achever l'élimination des substances toxiques, il faudra ensuite ouvrir les «portes de sortie» que sont les organes d'élimination. Pour cela, un drainage est nécessaire: il stimule la fonction de filtration du sang et d'élimination par les émonctoires (peau, rein, poumon). Les moyens employés sont variés: plantes en infusions ou aliments à vertu drainante ou leur jus, mais aussi massages, bains et exercice physique.

La «crise curative»... ne pas s'affoler !

Dès que le processus de détoxification débute, les toxines quittent massivement les zones où elles se sont accumulées et s'éliminent par les émonctoires qui peuvent alors se retrouver saturés chez les personnes les plus sensibles ou les plus intoxiquées.

Une telle situation peut se manifester par divers signes:

- maux de têtes, nausées
- fatigue, insomnie
- diarrhées
- congestion ORL
- mictions fréquentes
- éruptions cutanées
- douleurs musculaires...

Ces signes demeurent toutefois sans gravité. Ils sont très variables et dépendent à la fois de la quantité de toxines libérées et de la réaction de l'organisme. Généralement d'une durée de quelques jours, ils sont le signe que la détoxification s'effectue convenablement. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Éliminez et détoxifiez en toute légèreté



① Soutenir la détox¹

ERGYDETOX

Pissenlit, Radis noir,
Brocoli, Ail + Vitamines
Minéraux + Composés soufrés

② Drainer² et éliminer³

ERGYDRAINE

Synergie phytominérale
Reine des prés, Artichaut, Cassis,
Aubier de tilleuil + Oligoéléments



[1] Le pissenlit aide à soutenir la détoxification de l'organisme. [2] Le cassis participe au drainage de l'organisme. [3] La reine des prés favorise l'élimination rénale.

Le professionnel de santé garde son libre-arbitre sur les informations mises à sa disposition et sur l'état de santé de son interlocuteur. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

Pourquoi mon médecin dose-t-il mon homocystéine?

L'homocystéine est un indicateur du bon fonctionnement de la méthylation, un processus peu connu mais essentiel, car sans elle il est impossible de rester en bonne santé. Les réactions de méthylation sont biochimiques et interviennent dans de nombreux processus biologiques, eux-mêmes dépendants d'un environnement nutritionnel adéquat.

Dr Carine Carchon



Une méthylation altérée joue un rôle dans le développement de nombreuses affections: cancers, spina bifida, maladies cardiovasculaires, fonctions cognitives, asthénie, faiblesse musculaire, anémie, dépression, altérations de l'ADN, etc...

La méthylation est le transfert d'un groupement méthyl (-CH₃) à une autre molécule à partir d'un groupe donneur et via une enzyme, appelée méthyltransférase.

Tout commence par la méthionine qui réagit avec l'ATP en formant la S-adénosylméthionine, qui est un donneur de groupement methyl. Dès qu'il libère le methyl, il devient de la s-adénosylhomocystéine qui elle-même se transformera en homocystéine, laquelle sera retransformée en méthionine.... à condition toutefois de ne pas manquer des vitamines B12, B9 et B2 qui sont des cofacteurs de la méthionine synthase. Du moins en l'absence de déficit en une enzyme appelée MTHFR (méthylène-tétrahydrofolate réductase).

Si elle n'est pas reconvertie en méthionine, l'homocystéine est toxique. La méthionine peut également, via la vitamine B6, passer par la voie de la formation de la cystéine (voie de la transsulfuration).

La méthylation concerne aussi les acides aminés, les protéines (essentiels à la communication entre les cellules), les lipides, l'ADN (régulation génique).

“ Une insuffisance en folate est impliquée dans le développement de différents cancers humains et expérimentaux. ”

En conclusion, ce cycle doit tourner en permanence et ne pas se bloquer. Nous ne savons malheureusement pas à ce jour mesurer la méthylation mais bien un composé de ce cycle, à savoir, l'homocystéine. Et voici pourquoi votre médecin dose votre homocystéine.

Dangers de l'excès d'homocystéine

Si elle est augmentée (hyperhomocystéinémie), cela signifie un blocage du cycle et donc un déficit de méthylation. Or l'homocystéine s'oxyde vite et est toxique surtout pour le cerveau et le système cardiovasculaire (infarctus et AVC).

C'est pourquoi un dosage sanguin permet de prédire le risque de maladie. On affine encore le bilan par une mesure des folates érythrocytaires et de la vitamine B12 active (methylcobalamine). En effet, au cas où ces 2 taux seraient normaux, il faudrait soupçonner un déficit en 5-MTHFR.



Déficiences & origines

Déficiences en folates (B9)

Ils sont très vite dégradés lors d'une cuisson à trop haute température.

L'absorption se fait surtout via le jejunum (attention aux malabsorptions).

Ils seront surconsommés par exemple dans le cas du cancer, grossesse, hémolyse, etc.

Certains médicaments comme les anti-convulsants diminuent leur absorption.

A noter que l'anémie n'est pas toujours due au déficit en fer mais aussi peut être causée par déficit de méthylation par carence en acide folique.

Déficiences en méthylcobalamine (B12 active)

Les personnes ne mangeant pas de viande ont plus de risques de déficiences. Les besoins journaliers sont de 1 à 2 microgr/jour. Une supplémentation à 1000 microgr de forme active (soit 40.000% de l'apport de référence) serait idéale. La méthylcobalamine est une vitamine «antidouleur».

Déficiences en B2

Cette déficience est rare, sauf chez l'alcoolique chronique. La vitamine B2 (bétaine) contient 3 groupements méthyl. La bétaine réduit les taux d'homocystéine. Le zinc est un oligo-élément nécessaire pour la transformation de la bétaine.

“ La méthylation est sous l'influence de notre mode de vie: tabac, excès d'alcool, états inflammatoires, troubles de l'absorption intestinale, sans oublier les déficits nutritionnels et micronutritionnels. ”

Nous noterons également que la vitamine B6 intervient dans le processus de la transsulfuration.

La prévention des carences en nutriments (vitamines B9, B12, B6, B2) devient dès lors primordiale, et une fois de plus le dicton 'l'alimentation est notre première médecine' prend tout son sens.

Homocystéine: à quel taux ?

Les études s'accumulent et associent des taux d'homocystéine supérieurs à 8 micromol/L et les décès dus à des maladies cardiaques. Mais ce n'est pas tout, et la méthylation a un impact énorme sur notre capital santé dont les exemples ci-dessous ne sont qu'un échantillon !

Le défaut de méthylation est associé au vieillissement, aux maladies cardiovasculaires, aux cancers, aux maladies neuropsychiatriques et dégénératives, aux troubles de la détoxification hépatique et intestinale, aux complications du diabète, au syndrome de fatigue chronique, aux fibromyalgies, etc. Au niveau de différents organes, l'excès d'homocystéine est toxique.

Ainsi, la **méthylation** participe à la formation de la phosphatidylcholine, efficace dans la démence. Elle permet aussi de maintenir une flexibilité et une perméabilité des membranes, elle est indispensable à la transformation de la sérotonine en mélatonine, et donc nous procure un sommeil réparateur.

Elle est antidépresseur surtout chez la personne âgée, intervient dans la synthèse des neurotransmetteurs, permet la fabrication du glutathion qui empêche l'oxydation des cellules, et est également important pour la désintoxication des composés électrophiles (métaux).

Une **insuffisance en folate** est impliquée dans le développement de différents cancers humains et expérimentaux, et une hypométhylation globale de l'ADN constitue un marqueur précoce de la formation des tumeurs colorectales.

Au niveau oculaire, l'hyperhomocystéine augmente le risque de DMLA.

Au niveau de l'ADN, la méthylation exerce un rôle «archaïque» car c'est un mécanisme très ancien utilisé notamment pour inhiber l'expression des génomes étrangers (viral ou bactérien) ayant pénétré dans une cellule.

Elle reste, au niveau de l'ADN, le principal mécanisme de régulation de l'épigénétique, et est également impliquée dans l'empreinte parentale.

En conclusion

Une méthylation correcte nécessite:

- du zinc
- de la bêtaïne
- de la vitamine B12 active
- de la vitamine B9 active

Une supplémentation à base de zinc + un complexe B2 B9 B12 sera conseillée afin de réguler rapidement cette méthylation.

Le fait d'employer des formes actives de B9 et B12 permet une activité plus ciblée puisque nous ne devons plus activer les formes afin de les rendre efficaces.

Dans certains cas de dérèglements enzymatiques, il sera conseillé de donner de fortes doses de B2 B9, B12

Aliments riches en méthyl

Le quinoa, les betteraves (bêtaïne), les végétaux verts foncés, les épinards, le brocoli, le jaune d'œuf, l'agneau et le poulet.

Aliments riches en folates

Légumes verts à feuilles, les céréales complètes, la levure de bière, le foie, le foie de morue, foie de veau (55,7%), de volaille, les légumineuses, les haricots (4%), le chou (6%), la laitue (2,9%), les noix, les poissons, les jaunes d'œufs (72,2%)

Les aliments soufrés

L'ail, l'oignon, les crucifères, le jaune d'œuf, le poisson.

afin de «déroiler» l'enzyme bloquée. Dans ce dernier cas, un dosage biannuel sera alors nécessaire.

Enfin, ne perdons pas de vue que la méthylation est sous l'influence de notre mode de vie: tabac, excès d'alcool, états inflammatoires, troubles de l'absorption intestinale, sans oublier les déficits nutritionnels et micronutritionnels. ●

“ Le fait d'employer des formes actives de B9 et B12 permet une activité plus ciblée puisque nous ne devons plus activer les formes afin de les rendre efficaces. ”



Mon enfant a de la fièvre, que faire?



De nombreux parents se posent la question face à un thermomètre qui grimpe. La bonne réaction est propre à chaque situation, mais aussi à l'âge de l'enfant.

Source: pharmacie.be

La fièvre étant une réaction naturelle utile du corps qui lutte contre une infection (otite, rougeole, intoxication alimentaire...), il ne faut pas toujours la combattre. Mais dans certains cas, il faut réagir !

Sans fièvre, la température du corps avoisine les 37°Celsius. On parle de fièvre légère au-delà de 38°C et élevée si elle franchit la barre des 38,5°C. Pour la mesurer correctement, demandez conseil à votre pharmacien(ne) sur le thermomètre le plus adapté à l'âge de l'enfant.

Quel médicament donner?

Si la température de votre enfant dépasse les 38,5°C (38°C s'il a déjà eu des convulsions dans le passé) ou s'il est accablé par la fièvre, donnez-lui un antipyrétique (médicament contre la fièvre) pour le soulager.

Le paracétamol est le premier choix. La dose dépendra du poids de l'enfant. Lisez attentivement la notice et respectez bien la fréquence d'administration et les

En cas de fièvre:



Donnez souvent à boire à votre enfant.



Ne le couvrez pas trop.



Maintenez la température de sa chambre sous les 20°C.

doses prescrites par le médecin ou recommandées par votre pharmacien(ne). N'hésitez pas à lui demander conseil!

L'aspirine n'est pas indiquée chez les enfants (pour éviter une maladie rare mais grave appelée «syndrome de Reye»).



Consultez votre médecin sans tarder ou rendez-vous aux urgences pédiatriques si:

- La température de votre bébé de moins de 3 mois est supérieure à 38°C.
- Votre enfant, jusqu'à 2 ans, présente un état général alarmant (s'il gémit, vomit, semble souffrir...), des symptômes inhabituels comme des éruptions, ou si sa température ne baisse pas malgré la prise d'un antipyrétique.
- Votre enfant de plus de 2 ans se plaint de fortes douleurs (à la tête, au ventre...) ou si sa température dépasse les 39°C et ne baisse pas malgré la prise d'un antipyrétique. ●

CoQ10 pour une meilleure récupération cardiaque?

A une période où on redoute les conséquences de la pandémie de COVID sur les pathologies cardiaques, notamment, la supplémentation en CoQ10 chez les patients qui ont été atteints de COVID-19 est de plus en plus souvent proposée comme traitement de soutien pour augmenter la production d'énergie et l'immunité et réduire le stress oxydatif.

Au niveau moléculaire, la fatigue se traduit par un état dans lequel cellules et tissus sont endommagés par des radicaux libres, dérivés réactifs de l'oxygène générés lors d'une activité excessive. La récupération de la fatigue, c'est l'inverse: elle survient lorsque ces lésions sont réparées de manière adéquate.

Si les dommages perdurent avec une réparation insuffisante, une réaction inflammatoire est générée, ce qui peut en soi entraîner une fatigue chronique. Cela explique



pourquoi les antioxydants qui réparent les dommages causés par le stress oxydatif ainsi qu'un apport suffisant des substances nécessaires à une bonne production d'énergie sont efficaces dans la lutte contre la fatigue.

Fatigue dues aux infections virales et rôle de la CoQ10

Les infections virales provoquent très souvent de la fatigue. Cela peut s'expliquer par le fait que les protéines virales ont besoin d'énergie pour leur propre survie et leur réplication dès qu'elles pénètrent dans la cellule hôte. Ainsi, selon différents chercheurs un des principaux effets pathologiques du virus SARS-CoV-2 pourrait être le dysfonctionnement bioénergétique provoqué par une carence en coenzyme Q10 (CoQ10). Voici pourquoi un apport suffisant en CoQ10 est plus que jamais recommandé pour préserver ou aider à restaurer la santé cardiaque. ●

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

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



CNK: 4169-546

KAdermin Crème® est recommandée soit pour le traitement de blessures mineures, de coupures, de brûlures et d'éraflures), soit pour le traitement d'ulcères et d'escarres.

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

KAdermin Spray® et KAdermin Crème® ont une efficacité antiseptique sur la majorité des espèces bactériennes et accélèrent la réépithélialisation des plaies. Une véritable évolution technologique pour la cicatrisation des lésions cutanées les plus diverses: abrasions, irritations, eczéma, érythèmes fessiers, brûlures superficielles, coups de soleil, candidoses cutanées, pied d'athlète, ulcères des membres inférieurs, escarres, pied diabétique.... ●



CNK: 4159-554

KAdermin Spray®, est une formulation en poudre qui crée une barrière protectrice pour le traitement des blessures, des abrasions, des brûlures et des lésions cutanées. Sa formule brevetée comprend de l'argile blanche, qui exerce une action absorbante sur l'exsudat des blessures, et de l'acide hyaluronique, pour ses propriétés filmogènes et hydratantes.

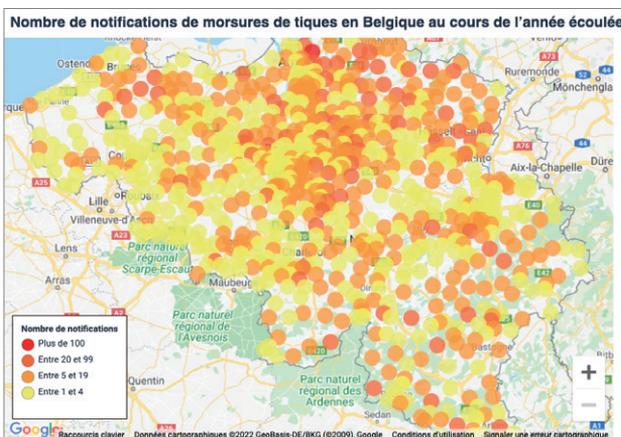
KAdermin Spray® est idéal pour une utilisation sur les zones humides (zones inguinales, axillaires, interdigitales, fessières, pli sous-mammaire, autres plis cutanés).



Les tiques sont partout, pas seulement dans les Ardennes

Comme chaque année, les tiques nous attendent avec enthousiasme en forêt et sur les chemins dès le retour du beau temps. Pour les retirer sans attendre, pensez à emporter avec vous une carte à tiques. Le moyen le plus pratique et le plus sûr.

Vous inspecter est important pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme ou encore l'encéphalite à tiques. Et les tiques sont partout, comme le montre la carte ci-dessous.



Nombre de morsures de tiques en Belgique au cours de l'année écoulée (Source: <https://tiquesnet.wiv-isp.be>)

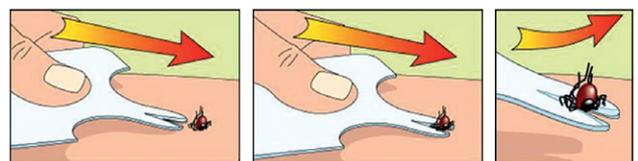
Comment vérifier ?

Après chaque exposition potentielle à des tiques (promenade, jardinage), contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée. La recherche de la tique doit se faire sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou en particulier chez les enfants.

Comment retirer la tique ?

La tique doit être enlevée le plus rapidement possible, sans l'écraser. Cela peut se faire avec une pince à tiques ou, mieux encore, avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans risquer de comprimer son abdomen et de vous injecter son contenu.

Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter votre médecin qui pourra instaurer une prophylaxie si nécessaire. ●



Infos: cart-a-tic.com

La mauve crépue, phyto «**ventre plat**»

Les bienfaits d'une plante millénaire pour un ventre plat et un meilleur transit, c'est ce que vous offre B.Slim, tisane à la mauve crépue, ou mauve frisée. En latin *Malva verticellata*.

Cette herbacée est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, ainsi qu'en Indochine et au Tibet, depuis plus de deux millénaires. Mincir sans frustration, retrouver le sourire au fil des jours et redécouvrir le plaisir d'évoluer dans la légèreté, c'est ce que promet la tisane B.Slim. Ses bienfaits s'axent sur 3 actions principales, la détox, le ventre plat et l'aide au transit. Longtemps oubliée, l'utilisation en médecine de cette plante médicinale remonte pourtant à plus de deux mille cinq cent ans.

Californienne

Importée de Californie, la mauve frisée est célèbre pour ses propriétés dépuratives. Son effet «ventre plat» est visible dès la première utilisation. Elle n'engendre aucune contrainte puisqu'il suffit de la boire en infusion du soir, environ une heure et demi après le dîner.

Son action drainante élimine les toxines de l'organisme, et apporte un effet laxatif. Il est recommandé de l'utiliser en cure de 30 jours pour des résultats exceptionnels.

Aux Etats-Unis, la plante est commercialisée depuis de nombreuses années sous forme de tisanes pour ses vertus amincissantes et vantée pour la perte de poids, le remodelage des formes et l'amélioration de la qualité de la peau. En Asie, ses feuilles agrémentent les plats. Ses principales propriétés sont calmantes, anti-inflammatoires, laxatives, diurétiques, dépuratives, émoullientes... A ne pas confondre avec la mauve, sa cousine plus commune ou *Malva sylvestris*, utilisée pour la constipation.

B.Slim est vendu depuis 2003 en France, et 90% des

Saviez-vous que...

La mauve frisée de B.Slim doit être cultivée pendant 7 ans avant que l'on puisse récolter la plante, qui à ce point de maturité, libère tous ses actifs. Seulement 5% de la plante - une partie dont le secret est jalousement gardé - est destiné à la consommation. Au regard de la déperdition en matière première (95%), la Mauve Frisée, reste rare et par conséquent relativement onéreuse.

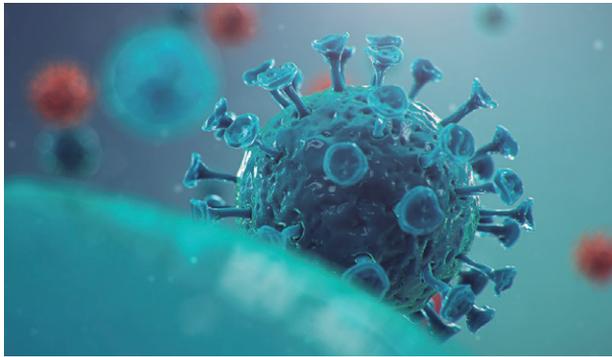


boîtes sont vendues à des clientes fidélisées depuis plusieurs années.

Comment l'utiliser ?

La mauve crépue s'utilise sous forme de tisane en cure de trente jours, à raison d'une tasse tous les soirs après le repas. De saveur douce au léger goût de noix, la tisane ne nécessite pas d'ajout de sucre. Laisser simplement infuser un sachet dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Comme la plupart des draineurs, la tisane peut entraîner quelques petits désagréments au début de la cure. C'est pourquoi, les trois premiers jours, il est conseillé de ne pas laisser infuser plus de 5 minutes, le temps que le corps s'habitue aux effets. Vu son action dépurative, la mauve crépue est contre-indiquée en cas de grossesse, d'insuffisance rénale et de diarrhée.

Une fois infusée, la tisane peut se consommer chaude ou froide, et vous pouvez l'agrémenter de fruits, d'épices pour une vraie boisson plaisir et forme. Vous pouvez retrouver des idées de recettes sur le site bslim-france.com ●



La quercétine, le resvératrol ou les deux?

Ces deux polyphénols ont la structure de base des flavonoïdes et ont des propriétés similaires. Mais il y a quelques différences. Leur combinaison est de plus en plus souvent proposée pour la prévention de la Covid ou des effets secondaires de la vaccination.

La **quercétine** est un flavonol qui, en tant que pigment, contribue de façon importante aux couleurs vives des fleurs, des fruits, des légumes et des herbes. Ses vertus: antioxydante, antidégénérative, antivirale, anti-allergique, anti-âge, anti-inflammation, antidiabétique, antithrombotique... Lipophile, elle n'est pas bien absorbée par l'organisme. En revanche, sa complexation avec les cyclodextrines peut augmenter l'efficacité jusqu'à 400 fois.

La **quercétine** est plus antioxydante et elle peut se lier plus facilement aux métaux lourds. Ceci est favorable après la vaccination, car les vaccins contiennent souvent des métaux lourds à titre de conservateurs. La quercétine a aussi des propriétés plus neuroprotectrices. Elle est davantage antiallergique car elle inhibe directement l'interleukine 4, une cytokine qui stimule la dégranulation des mastocytes et la libération d'histamine.

Le **resvératrol**, de son côté, est en plus antiviral, anti-coagulant, anti-anémique, anti-diabétique, antitumoral et anti-âge.

La **combinaison** des deux composants, le **resvératrol et la quercétine**, est proposée pour prévenir l'infection Covid (attachement des protéines Spike à l'ACE2 et aux récepteurs endothéliaux), ainsi que pour traiter l'infection et soutenir une récupération rapide. Mais aussi pendant le suivi pour éviter des effets secondaires de l'infection ou de la vaccination. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Pour PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 la solution sans stimulant !

Contient la vitamine B2 ou la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal



A partir de 12,95 EUR

Pour réduire la FATIGUE.

Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 + la vitamine B₂ ou C

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

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



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-q3 et tentez votre chance. Offre valable jusque 07/2022

Puis-je prendre mes médicaments avec du café?

«Je prends toujours mes médicaments contre le diabète et l'hypertension artérielle avec du café le matin. Maintenant, on me dit de les prendre avec de l'eau. Cela fait-il vraiment une différence ?»

Source: pharmacie.be

Oui ! Les médicaments se prennent de préférence avec un grand verre d'eau. Cette recommandation vient du fait que les sujets des études cliniques avalent par défaut les médicaments avec 150 à 240 ml d'eau. Par conséquent, les conclusions de ces études ne s'appliquent que si vous prenez le médicament avec un grand verre d'eau (plate).

En pratique, très peu de personnes le font. Une enquête récente menée par la KU Leuven auprès de 2.000 Flamands a montré que la plupart d'entre eux prenaient leurs comprimés avec de l'eau, mais que 47% n'avaient qu'un demi-verre et que 37% se limitaient à une gorgée. 3,4% avalaient leurs médicaments à sec.

Lorsque vous prenez des médicaments à sec, ils sont absorbés plus lentement par votre organisme et la paroi de votre estomac peut être irritée. Certains médicaments, comme les anti-inflammatoires et les bisphosphonates (qui inhibent la dégradation osseuse) sont connus pour

“ Lorsque vous prenez des médicaments à sec, ils sont absorbés plus lentement par votre organisme et la paroi de votre estomac peut être irritée. ”

être irritants. Il est important de les prendre avec beaucoup de liquide afin qu'ils ne restent pas coincés dans votre œsophage.

Autres boissons

L'enquête a également révélé que tout le monde n'utilise pas de l'eau. Occasionnellement, certaines personnes se tournent principalement vers des boissons gazeuses (13%), du café (8%) et du lait (4%).



Le **lait** annule le principe actif des antibiotiques. Le **jus de pamplemousse** peut augmenter la présence dans le sang du principe actif de certains médicaments contre le cholestérol et la tension artérielle et provoquer des effets secondaires graves. L'**alcool** n'est pas une bonne idée, car il risque de renforcer l'effet des médicaments. Pensez aux somnifères, aux sédatifs ou aux analgésiques. Et comme la caféine a un effet stimulant, la prise de médicaments avec du **café** ou du **thé** peut entraîner des effets secondaires indésirables. Sont notamment concernés les médicaments pour le cœur, les analgésiques, les hypotenseurs, les médicaments destinés à traiter le diabète, l'asthme et l'estomac, ainsi que les diurétiques. Le café et le thé peuvent également réduire l'effet des médicaments pour la thyroïde et des compléments en fer. ●

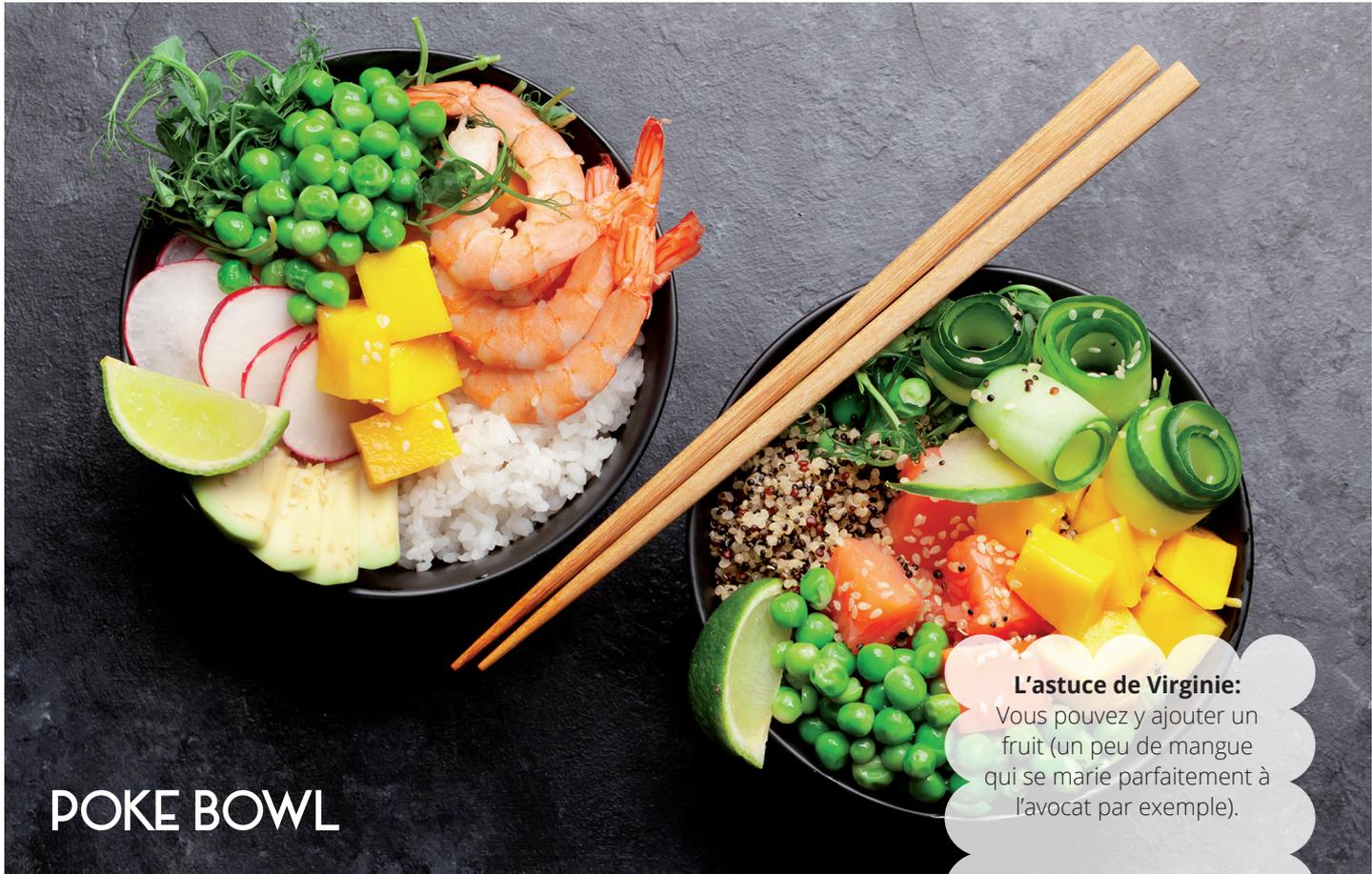


RECETTES



CAVIAR DE BETTERAVES

L'astuce de Sandrine: Au moment de servir, ajoutez du persil finement ciselé sur votre caviar ou des graines germées ou de l'aneth ou des graines de sésame.



POKE BOWL

L'astuce de Virginie: Vous pouvez y ajouter un fruit (un peu de mangue qui se marie parfaitement à l'avocat par exemple).

CAVIAR DE BETTERAVES

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse betterave rouge cuite d'environ 300 grammes
- 1/2 citron
- 1 c à café de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de mascarpone
- 1 c à s de raifort
- Sel et poivre
- Persil frais ou graines germées ou aneth ou graines de sésame

Mode de préparation

- Epluchez la betterave et coupez-la en petits dés.
- Epluchez l'ail et coupez-le en deux en ayant pris le soin d'enlever le germe qui est une partie amère.
- Pressez le citron pour en extraire le jus et mettez-le de côté. Il permettra à votre betterave de garder sa jolie couleur.
- Dans un mixer, blender ou thermomix, mixez les cubes

de betterave rouge et l'ail. Surveillez et ne mixez pas complètement afin d'avoir un peu de mâche comme on dit. Le tout doit être peu granuleux, cela sera plus joli et plus agréable gustativement.

- Mettez votre préparation dans une terrine: ajoutez le jus du demi-citron, l'huile d'olive, le mascarpone, le raifort, le vinaigre, le sel et le poivre et mélangez bien le tout.
- Mettez votre caviar de betterave rouge au frais au moins 1h avant de le servir.

Les astuces de Sandrine

- Pour l'apéritif: dans des verrines ou sur du pain toasté.
- En entrée: positionnez vos verrines dans des assiettes de présentation accompagnées d'une bonne mâche assaisonnée.

Sandrine, des Paniers de Sandrine à Munsbach est maraîchère. 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).



POKE BOWL

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de quinoa cru (ou 300 g cuit)
- 50 g de petits pois cuits (ici surgelés)
- Crevettes (en décoration: 2-3/personne)
- 1 avocat
- 2 radis
- 4 carottes
- 100 g de saumon cru
- 1 citron à presser

Pour la marinade

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques baies roses (à votre convenance)
- Sel et poivre

Sauce au fromage blanc

- 100 g de fromage blanc à 3,5 %
- Ciboulette ciselée
- 1 échalote émincée
- Sel, poivre

Mode de préparation

- Faites mariner le saumon cru coupé 30 minutes à l'avance au moins: huile d'olive, citron, baies roses, sel, poivre.
- Vous pouvez laisser les crevettes froides ou les faire revenir avec un peu d'huile d'olive et du piment doux.
- Faites cuire le quinoa 10 minutes dans l'eau bouillante et faites décongeler au micro-onde les petits pois (ou vous pouvez aussi les ajouter dans l'eau avec le quinoa juste pour les décongeler).
- Une fois le quinoa cuit, passez-le à l'eau froide pour le refroidir.
- Râpez les carottes et ajoutez-y du citron.
- Coupez l'avocat et ajoutez également du jus de citron pour qu'il ne noircisse pas.
- Coupez les radis en rondelles.
- Mélangez le quinoa et la sauce au fromage blanc.
- Posez le tout par compartiment.

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 !





QUERCITON

Soutient la résistance naturelle¹ en cas d'immunité affaiblie ou perturbée.

- Le zinc, le sélénium, la vitamine C et la vitamine D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire¹
- Avec la forme bio-active du sélénium (sélénométhionine)
- Combinaison de quercétine, d'acide alpha-lipoïque et de vitamine C
- Formule enrichie de Lactobacillus rhamnosus

60 comprimés (cnk: 4440764)



Nos produits sont fabriqués avec **technologie cyclodextrine** pour une **absorption** et **efficacité optimale**.

TECHNOLOGIE CYCLODEXTRINE

SAFFRASOR

pour un état d'esprit positif²

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



36 gélules (cnk: 3674959)

¹L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress.

²Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

³La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

La minéralogie, une science naturelle au service de la santé

Nous connaissons tous l'expression «avoir une santé de fer», qui signifie avoir une excellente santé qui résiste à tout. Et si le fer représente la force et la robustesse, il représente aussi l'un des minéraux essentiels au bon fonctionnement de notre organisme !

Suzanne Vanweddingen

Comme son nom l'indique, la minéralogie est une science qui étudie les minéraux. Née au XVIII^e siècle, elle a des liens étroits avec la cristallographie et la géologie; ainsi, elle fait partie des sciences naturelles.

À ce titre, la minéralogie consiste en un recensement et un catalogage systématiques des minéraux, et en l'étude de leur formation et transformation. Seuls les objets et substances existant à l'état naturel peuvent être qualifiés de minéraux.

Un peu d'histoire

Si la minéralogie en tant que science apparaît au XVIII^e siècle, elle possède cependant des origines plus lointaines. En effet, la minéralogie a longtemps été confondue avec la cristallographie (l'étude des cristaux naturels et de leurs propriétés), qui accède au rang de science grâce à deux essais: «*Essai de cristallographie*» de Jean-Baptiste Romée de L'Isle, publié en 1772, et «*Essai d'une théorie sur la structure des cristaux*» de René Just Haüy, paru en 1784.

Ce n'est qu'au cours du XIX^e siècle que la minéralogie se distingue de la cristallographie en devenant un axe d'étude spécifique, qui sera développé au XX^e siècle, avec l'étude de la composition chimique des minéraux. Grâce à celle-ci, il est désormais possible de connaître les vertus des minéraux, ainsi que leur éventuelle toxicité.

Les minéraux et la santé

Si la teneur en minéraux dans l'organisme ne dépasse généralement pas 4% du poids total, une carence a des



conséquences directes sur l'organisme. Un manque de magnésium, par exemple, peut entraîner nausées et fatigue chronique.

Les différents minéraux présents dans l'organisme (on en dénombre environ une vingtaine) ont plusieurs fonctions: ils peuvent avoir une action sur l'influx nerveux, l'activité cellulaire, hormonale, ou encore sur l'immunité ou la fabrication d'hémoglobine.

On distingue deux catégories de minéraux: les minéraux majeurs (macroéléments) et les oligo-éléments. Les minéraux majeurs sont ainsi nommés, car l'organisme en contient une quantité plus importante. Il s'agit du calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium...

Les oligo-éléments sont également présents dans l'organisme, mais en plus petite quantité. Parmi les oligo-éléments figurent le fer, le manganèse, le cuivre...

Petit vade-mecum de quelques minéraux et oligo-éléments

- **Le calcium:** il représente 1 à 2 kg chez l'adulte, ce qui en fait le minéral le plus abondant dans le corps humain. Il contribue principalement à la formation et à la solidité des os et des dents.

“ Si la teneur en minéraux dans l'organisme ne dépasse généralement pas 4% du poids total, une carence a des conséquences directes sur l'organisme. ”



- **Le magnésium:** il se trouve en grande partie dans le tissu osseux et a une action au niveau cellulaire.
- **Le phosphore:** il participe, avec le calcium et le magnésium, à la cohésion minérale de la couverture osseuse.
- **Le sodium:** il a une action de régulateur des liquides organiques.
- **Le fer:** il entre dans la composition de l'hémoglobine. Une carence en fer entraîne une anémie pouvant nécessiter une transfusion.
- **Le manganèse:** il joue un rôle dans la structure enzymatique de l'organisme.

Et la lithothérapie ?

À ne pas confondre avec la minéralogie, la lithothérapie est une médecine douce basée sur l'utilisation des pierres et des cristaux.

Elle n'a cependant pas de fondement scientifique, et s'appuie sur des croyances et superstitions qui remontent à la nuit des temps. ●

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3* 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 par emballages de 1 mois ou 2 mois.

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire



La biodisponibilité et l'absorption des deux produits sont bien documentés.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé

Préparer un marathon en trois mois, est-ce possible ?

Mais concrètement est-ce raisonnable d'être sur la ligne de départ sans une longue préparation ? Les réponses avec Massimiliano De Angelis, personal trainer au Luxembourg et en Belgique.

Sabrina Frohnhofner

Se lancer un défi à la veille de ses 30 ou 40 ans comme celui de participer à un marathon, beaucoup en rêvent. Vous avez validé votre inscription mais est-ce dans vos cordes ?

Massimiliano De Angelis, dans le coaching depuis quinze ans, est formel: *«En trois mois, c'est suicidaire, même s'il existe des programmes sur quelques semaines. C'est très mauvais. D'ailleurs ceux qui se sont lancés en si peu de temps s'en souviennent encore et n'ont jamais renouvelé l'expérience. Une telle épreuve peut générer des blessures, de la douleur.»*

Anticiper sa préparation

Vous l'aurez compris, pour une pareille distance, il n'y a pas de secret: *«Il faut s'entraîner longtemps à l'avance, entre un à deux ans, surtout si on part de zéro.»* Il recommande aux coureurs débutants de ne surtout pas griller les étapes. *«Il faut y aller progressivement, par palier, car sinon le 30^e km le jour J, celui qu'on surnomme le mur, sera atroce et même si vous finissez, il vous faudra six mois pour vous remettre. Commencez par des petites distances, puis tentez un 10 km et un semi. Si vous y parvenez en moins de deux heures, vous êtes sur la bonne voie. C'est une première victoire.»*

Ménager sa monture

Avant de s'élancer, il est nécessaire de se poser et de faire le point sur son corps. A-t-on des douleurs aux genoux, aux chevilles ? *«Il ne suffit pas d'acheter une bonne paire de baskets et d'enchaîner les kilomètres. Il faut se muscler et pourquoi ne pas passer par une analyse de posture auprès d'un spécialiste ? Ce ne sont pas que les pieds qui sont sollicités dans la course. Tout le corps participe. Il*



“ «Il faut s'entraîner longtemps à l'avance, entre un à deux ans, surtout si on part de zéro. ”

MASSIMILIANO DE ANGELIS

faut savoir qu'à chaque pas vous subissez quatre fois votre poids, il y a donc de gros chocs pour le squelette. Il est indispensable d'alterner entre des sorties footing et du renforcement musculaire.»

Toute une hygiène de vie à revoir

Une course de 21 km ou un marathon suppose donc de s'entraîner et pas seulement une fois par semaine. *«Il faut aménager son emploi du temps pour pouvoir réaliser deux à trois sorties par semaine au départ puis on ira jusqu'à cinq voire six runs.»* Autres éléments importants: la récupération et le sommeil. *«Le corps se régénère lorsque vous dormez, alors si en prime vous êtes stressé ça n'ira pas. Il faut donc lever le pied dans tous les domaines.»*

Quant à l'alimentation, elle doit être équilibrée et adaptée aux efforts. *«Le mieux ? Etre épaulé et conseillé par un coach pour progresser et surtout éviter de se faire mal. Se lancer un tel défi c'est accepter de chambouler sa vie durant des mois.»*



Trouver son rythme et sa cadence grâce aux seuils ventilatoires

Anthony Bender est kinésithérapeute. Il s'est spécialisé dans la rééducation cardiorespiratoire. «Des coureurs, des cyclistes, des triathlètes, comme des débutants, de tous âges, viennent me voir pour déterminer leur seuil ventilatoire qui permet d'adapter son entraînement, d'obtenir un programme individuel personnalisé et d'améliorer ses performances. On leur fournit les chiffres clés pour s'entraîner efficacement.»

La machine en question permet de mesurer l'oxygène consommé et de calculer la vitesse la plus adaptée au sportif. «Il s'agit de tests très précis qui durent une heure, sur un tapis de course ou sur un home trainer. Cette méthode permet d'évaluer la capacité des muscles à utiliser l'oxygène à l'effort, la fameuse VO2. Mais il est recommandé de consulter son médecin avant de se lancer.»

Il s'agit d'un test physiologique qui n'a rien à voir avec un bilan médical destiné à évaluer sa santé. «La course est devenue un phénomène de mode. Les personnes veulent progresser rapidement. On fonce tête baissée, on se met dans le rouge et on se dégoûte. C'est contreproductif. En respectant ses seuils ventilatoires, on peut partir sur de bonnes bases. Et on progresse plus vite. Tout en restant prudent.»



“ La course est devenue un phénomène de mode. Les personnes veulent progresser rapidement. ”

ANTHONY BENDER

Courir pour maigrir

C'est souvent le déclencheur, car c'est bien connu, courir aide à brûler les calories. «Mais si on a déjà 10 ou 15 kg en trop, on sera vite essoufflé et dans le rouge. Il est plus prudent de marcher pour commencer, puis d'alterner avec un peu de course.» Même chose si le coureur est trop chétif. «Il aura besoin de prendre de la masse musculaire pour épargner ses articulations. Chaque personne est différente. Un entraînement sur mesure est nécessaire.»

Un sport pas forcément accessible à tous

Mettre des baskets et courir, on se dit souvent que c'est à la portée de tous. «Il existe des études sur les sprinteurs, génétiquement un Kényan sera capable d'aller plus vite. La capacité se trouve aussi dans nos habitudes sociétales. Certaines civilisations marchent pieds nus dès l'enfance et bougent beaucoup. On descend des cueilleurs chasseurs donc, oui, en principe on est fait pour courir face au danger mais pas sur de telles distances, selon moi. La question fait toujours débat.»

Se faire plaisir avant tout

Pourquoi court-on ? Par obligation ? Par plaisir ? «Le mental joue énormément dans cette discipline, il est donc important de la faire par envie. Personnellement, je viens du karaté, je suis ceinture noire 5^e dan mais jamais je ne m'inscrirai à un semi ou à un marathon. Au bout de 10 ou 15 km, je n'ai plus le goût à la course. Le sport c'est la santé et il faut le faire avec joie, sans se forcer, c'est la clé de la réussite.» Vous l'aurez compris : si vous ne courez pas régulièrement depuis un voire deux ans, que vous avez quelques douleurs articulaires, passez votre chemin. Du moins pour 2022. «Un marathon ça s'anticipe et ça se vit intensément.» ●

Dire des gros mots ça fait du bien



Blasphémer... Le Capitaine Haddock et Donald Trump en savent quelque chose: dire des jurons, proférer des insultes soulage. C'est pourtant mal vu et interdit aux enfants...

Sandrine Stauner-Facques • Dr Paul Rauchs

Le gros mot est conservateur: on insulte quasiment de la même façon qu'au 19^e siècle. Ce qui évolue, en revanche, c'est le contexte dans lequel il est utilisé.

L'insulte en général s'adresse à quelqu'un et nous permet d'extérioriser et de nous libérer de nos émotions comme la colère, la joie, la surprise, le bonheur. Les jurons eux, sont plus insidieux car ils nous échappent en général et sont plus spontanés et moins réfléchis. A ne pas confondre avec le blasphème qui est une insulte adressée à Dieu.

Une décharge mentale

L'injure provoque une poussée d'adrénaline. Elle engendre une certaine excitation et augmente notre rythme cardiaque. En bref, elle s'empare de nos contrariétés, ce que l'on tait au fond de soi, et élabore une sorte de réponse émotionnelle à partir de tout cela. Comme une délivrance qui se résume parfois en un seul mot, c'est puissant, libérateur !

Le linguiste Gilles Guilleron consacre un dictionnaire aux noms d'oiseaux, à qui il trouve des vertus. Selon lui «ils désinhibent et canalisent l'agressivité.» Ce professeur agrégé de lettres considère les noms d'oiseaux comme des trésors de la langue française pleins de qualités.

“ Le gros mot est conservateur: on insulte quasiment de la même façon qu'au 19^e siècle. ”

Les vertus de la grossièreté

Nous dirons que c'est toujours mieux que de mettre ses gants de boxe. Le gros mot permet de verbaliser notre agressivité. Même si certains diront le contraire, il montre notre maîtrise de soi. Dire des gros mots soulage et fait du bien. C'est l'art du raccourci car cela vaut parfois mieux qu'un long discours. Certaines personnes disent des gros mots pour le plaisir de la transgression...

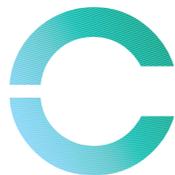
Le modèle du genre

C'est bien évidemment le Capitaine Haddock colérique chronique sorti tout droit des aventures de *Tintin* capable de s'emporter sans retenue. Le livre d'Albert Algoud *L'intégrale des jurons du Capitaine Haddock* est l'encyclopédie des jurons du Capitaine. C'est frais, drôle et instructif car le Capitaine n'est jamais vulgaire, seulement grossier.

Qu'en pense Paul Rauchs ?

Paul Rauchs, psychiatre, cite Brassens qui a chanté «J'suis le pornographe du phonographe» et «La ronde des jurons» et avouons que ces deux chansons nous font bien sourire. Paul Rauchs nous disait qu'effectivement, jurer peut faire du bien et peut être très jouissif car libérateur.

A ne pas confondre avec le syndrome de Gilles de la Tourette où les personnes atteintes de cette névrose obsessionnelle ont des tics dont une compulsion à prononcer des suites de gros mots. ●



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 gestion du stress chez l'animal de compagnie

De nombreux facteurs sont source de stress chez les animaux: changement d'environnement, voyage et transport, traumatisme, bruit...

Suzanne Vanweddingen

Le stress, réaction réflexe de l'organisme devant une situation difficile, touche également les animaux. Pour garantir le bien-être de votre compagnon, il est essentiel de reconnaître les signes du stress, de traiter sa ou ses causes, et de trouver une réponse adaptée à ses conséquences sur la santé ou le comportement de l'animal.

Reconnaître les signes du stress

On entend souvent dire qu'il ne manque que la parole aux animaux, et pourtant, ils sont tout à fait capables d'exprimer leur mal-être ou leur stress. À nous de percevoir et détecter les manifestations d'une angoisse.

L'anxiété peut se traduire par un léchage excessif, une perte d'appétit, une modification du comportement (votre compagnon cesse d'être propre, devient agressif ou distant...), des troubles intestinaux, une apathie ou à l'inverse une hyperactivité...

La grande difficulté consiste à évaluer si votre animal souffre de stress, ou si son changement de comportement coïncide avec un problème de santé; c'est pourquoi il est recommandé de vous poser les questions suivantes:

Y a-t-il eu un changement dans l'environnement de mon animal ? S'est-il passé quelque chose susceptible de provoquer cette réaction ?

Si la réponse est oui, et que vous parvenez à associer une modification de la routine ou un événement marquant au changement de comportement de votre compagnon, dans ce cas il souffre vraisemblablement de stress.

Les animaux n'aiment pas le changement

La première cause de stress chez l'animal est sans aucun doute le bouleversement de ses habitudes. Un changement d'environnement va perturber votre compagnon qui perd ses repères d'un seul coup. Un déménagement est susceptible de générer des troubles du comportement; c'est pourquoi il est essentiel de veiller à rassurer



l'animal, en lui octroyant une pièce avec ses affaires. De cette façon, il se sentira en sécurité, tout en ayant la possibilité d'explorer son nouveau territoire à son rythme. Dans le même ordre d'idées, le déplacement ou le remplacement du mobilier peut aussi être source de stress, tout comme l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille. Dans ce cas précis, il est conseillé d'intégrer des affaires personnelles au préalable, afin que votre compagnon s'habitue à la nouvelle odeur et soit déjà – d'une certaine manière – en terrain connu et ne perçoive pas cette arrivée comme une intrusion dans son mode de vie. La pandémie de COVID-19 et ses confinements ont démontré qu'un changement des habitudes de vie des propriétaires (plus souvent à la maison) est également cause de stress.

Attention au bruit !

Saviez-vous que le chien peut entendre des sons allant jusqu'à 50.000 hertz et que le chat entend les sons entre 45 et 64.000 hertz ? Sachant que l'être humain entend généralement des sons jusqu'à 20.000 hertz, le bruit peut donc rapidement devenir une forte source d'angoisse pour les animaux. Les pétards, les feux d'artifice, ou encore les bruits de travaux, les alarmes domestiques, les pétarades de moteurs... créent des situations de stress aux conséquences immédiates: l'animal se cache, en proie à la peur.

Que faire pour réduire ce type d'anxiété dont nous ne contrôlons pas toujours la provenance ?

Préparez des cachettes pour votre compagnon. Il aura tendance à vouloir se dissimuler dans un lieu sombre et étroit pour se sentir en sécurité. Vous pouvez également lui aménager une pièce à l'écart, dont vous aurez fermé les



volets ou les stores, afin de limiter le bruit. Enfin, n'hésitez pas à le rassurer en lui parlant d'une voix douce.

Les traumatismes

Un état de stress peut être provoqué par un traumatisme, qu'il est parfois difficile de percevoir. En effet, ce qui peut nous paraître anodin, comme l'alarme du domicile se mettant en route par erreur, peut se révéler être traumatisant pour un animal. Dans l'exemple cité, l'alarme est un bruit fort et soudain, qui va grandement perturber votre compagnon et causer une réaction réflexe.

Le décès d'un membre de la famille ou d'un autre animal du foyer peut aussi engendrer une angoisse se traduisant par une modification du comportement.

Le mal des transports

Derrière cette appellation (halètement, régurgitation, défécation, miction...) se dissimulent en réalité deux pathologies distinctes.

- **La cinétose**, due au mouvement du véhicule. Dans ce cas, une technique consiste à isoler l'animal en l'installant sur un coussin épais et en calant sa caisse de transport ou sa cage afin de gagner en stabilité et limiter la perception des mouvements.
- **L'anxiété**. Le simple fait de voyager provoque une forte réaction de stress chez l'animal. Différentes méthodes existent pour réduire son angoisse: utiliser des sprays à base de phéromone ou d'aromathérapie, ou opter pour des suppléments nutritionnels destinés à diminuer le stress. Si un trajet de plusieurs heures est prévu, votre vétérinaire peut vous recommander un traitement approprié afin de préparer et calmer votre compagnon quelques jours avant le départ. ●

AVEC LOUPE

CART-A-TIC

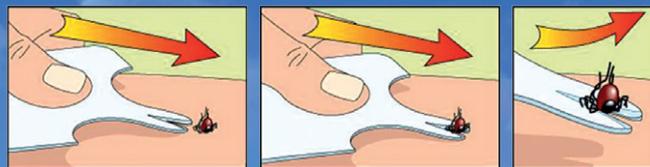
L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com

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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

HANFF Global Health Solutions s.à r.l.

53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • hanff@hanff.lu

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer, une seule adresse: letzbehealthy.be

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

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 et pourquoi pas de gagner !

La qualité des produits est incroyable.

Les différents accessoires (blaireaux, rasoirs, lames) sont fabriqués en Allemagne.

Les cosmétiques sont bio et fabriqués de façon artisanale par la marque. Et précisons que les cosmétiques sont fabriqués en Belgique.

Le rasage traditionnel est redevenu tendance. Les hommes adorent prendre soin d'eux et c'est tant mieux. 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 !

RAZ*WAR 



Le kit à gagner comprend:

- **2 savons à raser:** le «Spice Age» aux agrumes et poivre noir, le «Ginger Belle» au gingembre et bois de cèdre.
- **Le rasoir de sûreté El Cid** avec les lames Double Edge.
- **Le blaireau black fiber** en fibres synthétiques.
- **L'after shave** régénérant et réparateur pour peaux abîmées.

Gagnez des masques Sticks Argile «C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris»

Ces masques sont constitués d'argile aux propriétés reconnues. Ils ont une action protectrice, hydratante, purifiante, anti-rougeurs et cicatrisante.

Les sticks à l'argile de **DietWorld** apportent une solution pratique et ludique tout en étant 100% naturel, vegan et zéro déchet.



Gagnez votre coffret de 3 masques sticks:

- Un à l'argile rose à la framboise pour hydrater votre peau.
- Un à l'argile verte au thé vert pour rendre votre peau toute douce.
- Un à l'argile blanche au lait d'amande pour la régénération des cellules.

Des cosmétiques de qualité *Made in France* dont on ne peut plus se passer ! Les sticks sont 100% naturel, vegan et zéro déchet. Qui dit mieux ?

Votre magazine en ligne

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



Letz be
healthy
letzbehealthy.be



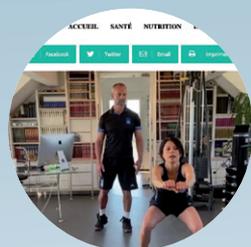
Articles exclusifs

Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de coeur tout au long de l'année...



Concours

Participez à nos concours. A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook !



Vidéos

Avez-vous testé les cours en ligne de nos coachs sportifs ?



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.



@letzbehealthy.belgique

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.

