

# Letz be healthy

**Mes médicaments**  
sur mon smartphone

**Été plein soleil?**  
Pensez à votre peau

**Perdre du poids**  
rapidement?

**ENFANCE**

Anticiper les risques  
de la baignade

Tout savoir  
sur l'**index**  
glycémique

Qu'est-ce que la  
**fatigue émotionnelle?**



Un chien bien  
dans sa peau

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

COUPS, BLEUS, BOSSES, COURBATURES

Arnica Naturel®

Soulage au quotidien  
pour toute la famille



**LEHNING**  
LABORATOIRES



# 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

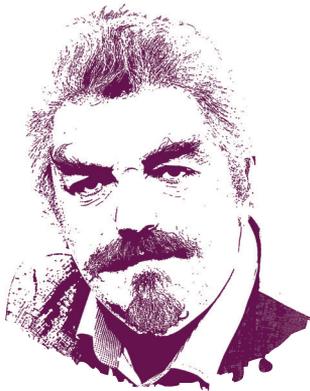
### NOUVEAUTÉS

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

Demandez conseil à votre pharmacien



# édito



## L'été arrive enfin...

Avec lui les sorties au grand air, le sport entre amis, les vacances peut-être?

C'est ce que nous vous souhaitons avec ce numéro tout en dynamisme de votre magazine santé préféré.

Les jardins, les terrasses, les forêts nous tendent les bras, comme un renouveau d'insouciance.

Ne manquez pas nos articles truffés de bons conseils pour profiter du soleil sans prendre de risques, au pays comme sur les plages.

C'est le moment aussi de recharger nos batteries. Beaucoup se sentent épuisés. La pandémie a évidemment exacerbé cette fatigue, cette lassitude que chacun de nous a ressentie à un moment donné. Les vacances sont aussi l'occasion d'essayer de comprendre les mécanismes. Nous en parlons dans cette édition.

Pour les sportifs, l'activité physique est aussi - étonnamment que cela puisse paraître, une manière de se reposer du stress quotidien. Pour d'autres, le grand nettoyage traditionnel de la maison est aussi une mise en ordre de la vie et un dépoussiérage des petits soucis.

Pour les plus zen, c'est le moment de se reconnecter à la nature. Il ne faut pas aller bien loin pour se retrouver et stimuler nos sens dans nos belles régions.

Et tendez l'oreille le soir venu, car comme le disait le poète aussi romantique qu'éclectique Edgar Allan Poe, *L'été, la nuit, les bruits sont en fête.*

*Dr Eric Mertens*



Letz be healthy est une publication de

**Connexims s.a.**

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen  
R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



@letzbehealthy.belgique



**Régie commerciale**

DSB Communication s.a.  
letzbehealthy@dsb.lu

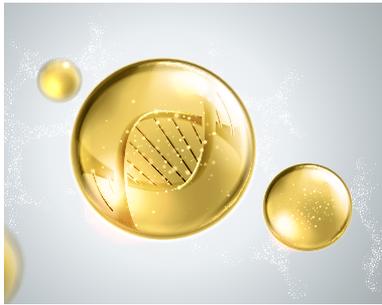
© Connexims s.a. - tous droits réservés

**Editeur responsable**

Dr Eric Mertens  
drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

# S o m m a i r e



6

Zapping .....

- Q10: la molécule pour booster son énergie
- «Mes médicaments» sur mon smartphone
- Vosges: disparition de l'arnica sauvage
- KAdernin Spray® et KAdernin Crème®: qu'en pensent les soignants?



10

Compléments .....

Les mitochondries, la clé de votre santé



12

Beauté .....

Un peu de tout pour toute la famille



14

Vos questions en officine

- Été plein soleil? Pensez à votre peau!
- Comment bien appliquer sa crème solaire?



16

Enfance .....

- Comment anticiper les risques liés à la baignade?
- Connaissez-vous l'allergie au soleil?



Masque stick à l'argile verte - Fragrance thé vert. Adoucissant à l'huile d'avocat.  
 Masque stick à l'argile blanche - Fragrance lait d'amande. Hydratant à l'huile de germe de blé.  
 Masque stick à l'argile rose - Fragrance framboise. Hydratant à l'huile de jojoba.



C'EST MOI QUI L'AI FAIT

POUR VOUS À PARIS

NOUS STICKS SONT 100% NATUREL,  
VÉGAN ET ZÉRO DÉCHET.

Demandez conseil à votre pharmacien



18

Nutrition .....

Qu'est-ce que l'index glycémique? Doit-on forcément privilégier les aliments à IG bas?



20

Conseils de saison .....

- Perdre du poids plus rapidement?
- CITREX: extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine
- Pour les vacances sans souci
- Ventre plat: le probiotique FloraSvelte



24

Psycho .....

Qu'est-ce que la fatigue émotionnelle?



25

Recettes .....

- Risotto aux épinards frais
- Mousse légère aux fraises



28

Animaux .....

Un chien bien dans sa peau



30

Concours .....

- Gagnez un kit complet de rasage de la marque Raz\*War
- Gagnez une Cart-A-Tic



**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](mailto:info@awt.lu)

Disponible en pharmacie.  
Distribué par AWT Luxembourg.  
[info@awt.lu](mailto:info@awt.lu)



## Q10: la molécule pour booster son énergie

La coenzyme Q10 est sécrétée par notre organisme mais se trouve aussi dans notre alimentation. Quand elle vient à manquer, les répercussions sont nombreuses.

La coenzyme Q10 fait partie des substances nécessaires à la production d'énergie de toutes nos cellules. C'est un composé naturel fabriqué surtout par notre foie et trouvé dans toutes les cellules du corps. Pour cette raison, son autre nom est ubiquinone («omniprésent»). La CoQ10 joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries, ces petites usines à énergie qui se trouvent dans toutes nos cellules. C'est en effet dans ces petits organites en forme de haricot, au sein de nos cellules, qu'est produite notre énergie, à tout instant. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement.

La coenzyme Q10 est la clef du processus biochimique des mitochondries (au centre des échanges dans chacune de nos cellules), qui produisent 95% de l'énergie cellulaire.

### Où la trouver?

La coenzyme Q10 a une structure de type «vitamine» et nous est fournie par notre alimentation ainsi que par notre propre production corporelle. Les abats, le bœuf, les sardines (qui en contiennent 2 fois plus que le bœuf), le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits riches en huile (noix...) et les légumes verts en sont de précieuses sources. Une alimentation régulière et équilibrée apporterait en moyenne entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

### Pourquoi peut-on en manquer?

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine d'une diminution de CoQ10 dans nos tissus. Avant tout, il y a l'âge: en vieillissant, nous en fabriquons moins. La concentration dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint

un maximum à l'âge de 20 ans pour diminuer jusqu'à 25% dès l'âge de 50 ans. La prise de certains médicaments comme certains antidépresseurs tricycliques, antipsychotiques, antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également expliquer une diminution de la CoQ10 dans le corps. Dans ces cas, une complémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

### Quels compléments alimentaires choisir?

L'un des plus grands défis concernant la CoQ10 est qu'il s'agit d'une molécule relativement grande, difficilement absorbable par le corps. En d'autres termes, la CoQ10 a une faible biodisponibilité. Grâce à une procédure de fabrication hautement spécialisée *Pharma Nord* a réussi à élaborer le **BioActive Q10** qui permet une absorption optimale de la substance active. Plus de 80 études documentent la qualité, l'innocuité et l'efficacité du **Q10 de Pharma Nord**, et c'est pourquoi Q10 de Pharma Nord est l'un des compléments de Q10 les mieux documentés, reconnu dans plus de 40 pays du monde.

En nous apportant la coenzyme Q10 sous forme réduite, c'est à dire l'ubiquinol, élaboré par une technique spéciale qui empêche son oxydation, **BioActive Q10** aide notre organisme à booster son énergie.



**BioActive Q10 est disponible auprès de votre pharmacien avec une offre promotionnelle de 20+10 capsules ou de 60+20 capsules. ●**

**Plus d'infos sur [www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)**

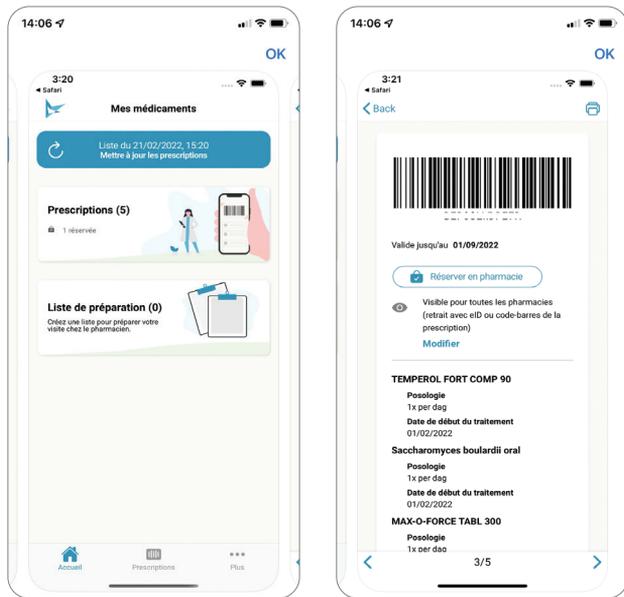
# «Mes médicaments» sur mon smartphone

L'INAMI a lancé au mois d'avril une application qui vous permet de visualiser facilement vos prescriptions de médicaments ouvertes, de les réserver chez votre pharmacien, etc. Voici donc une façon de plus de retirer facilement vos médicaments via votre smartphone.

Grâce à l'eID, il n'était déjà plus nécessaire de présenter la preuve papier d'une prescription électronique pour retirer un médicament en pharmacie. L'application «Mes Médicaments» à installer sur smartphone offre elle aussi cette possibilité, mais aussi d'autres outils pour gérer ses prescriptions et pour retirer ses médicaments ou ceux des personnes qui ont donné un «mandat de soins».

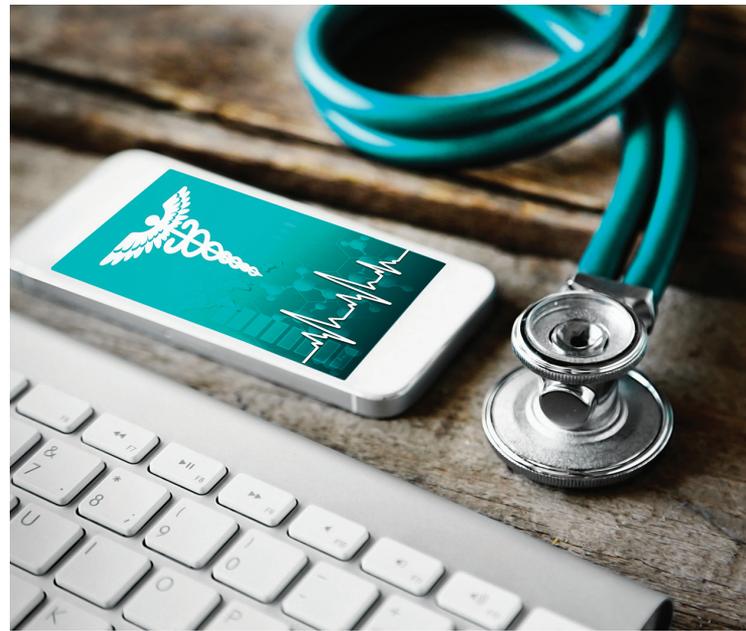
## Gratuite et sécurisée via itsme

L'application permet de consulter les prescriptions dans l'application et y retrouver la notice d'utilisation de chaque médicament.



À la pharmacie, il suffit de montrer la prescription sur l'écran du smartphone, dans l'application. Le pharmacien scannera alors le code-barres et délivrera facilement et rapidement le médicament.

Il reste bien sûr possible de retirer un médicament en pharmacie en présentant son eID. Et si le patient préfère présenter la preuve de sa prescription sur papier, il peut la demander à son médecin ou autre prescripteur.



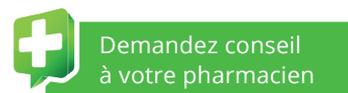
## Se faciliter la visite en pharmacie

L'application **Mes Médicaments** facilite la visite à la pharmacie, en réservant un médicament chez le pharmacien de son choix. Ou encore de se créer une liste des médicaments à retirer, parmi l'ensemble de ses prescriptions disponibles. Pratique lorsque l'on a une grande quantité de prescriptions en cours, que l'on ne veut pas nécessairement les retirer toutes au même moment.

Enfin, pour chaque médicament prescrit, l'utilisateur peut déterminer dans l'application s'il veut le rendre visible ou non par le pharmacien. Un gage de discrétion et de respect de la vie privée. Les médicaments masqués peuvent toujours être retirés, à un autre moment ou dans une autre pharmacie, en montrant au pharmacien le code-barres de la prescription sur l'écran du smartphone.

L'application **Mes Médicaments** est disponible sur iOS et sur Android.

Et sur ordinateur? Rendez-vous à la rubrique «Mes Médicaments» sur le site [MaSante.be](https://www.MaSante.be).



## Vosges: disparition de l'arnica sauvage

Le manque d'arnica sur le massif vosgien est toujours d'actualité. Utilisé comme remède naturel depuis des générations, l'arnica sauvage disparaît peu à peu du massif. Pour la deuxième année consécutive la cueillette annuelle a été annulée en 2021.

Très prisée des laboratoires pour ses nombreuses vertus, la présence de la fleur en quantité sur le massif revêt une importance capitale, aussi bien pour l'économie vosgienne que comme indicateur de la biodiversité.

C'est pourquoi les différents acteurs de la filière cherchent des solutions pour préserver mais aussi réimplanter l'arnica sur le territoire.

Le Conseil Départemental des Vosges, qui depuis 20 ans réunit plusieurs acteurs de la filière autour de la convention Arnica, tente de son côté de réintroduire la plante dans le massif avec près de 500 pieds plantés. Une expérimentation qui ne porte pas ses fruits puisque

“ Antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisant... sont quelques-uns des mérites prêtés à l'Arnica Montana. ”



les dernières tentatives se sont soldées par un échec, mais néanmoins la collectivité ne désespère pas.

D'ordinaire entre 10 à 15 tonnes pouvaient être récoltées chaque année sur le plateau du Markstein, d'où provient 90% de la production d'Arnica sauvage, à 1000 mètres d'altitude, dans le parc naturel régional des Ballons des Vosges, l'un des rares lieux où cette plante pousse en France et où la cueillette est strictement réglementée.

Antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisante... sont quelques-uns des mérites prêtés à l'Arnica Montana. Des collectivités aux cueilleurs, en passant par les laboratoires, la fleur jaune fait vivre de nombreuses personnes dans le parc naturel régional des Ballons des Vosges. Logique, lorsque l'on sait que le territoire a les atouts qu'il faut, plus de 1000 mètres d'altitude, un sol acide non fertilisé, et produit ainsi plus de 90% de la récolte naturelle dans le pays. Ce qui a conduit le département à lancer une tentative de réintroduction de la plante il y a quatre ans. ●

**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  
Extrait de réglisse  
racine de guimauve  
hoestwortel

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  
Hustenstilller

✓ Bij drage hoest  
✓ Bij Reizhusten  
200 ml

Pastilles contre la toux  
Hoestpastilles

jour et la nuit  
cool et sans sucre 200

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

# KAdermin Spray® et KAdermin Crème®: qu'en pensent les soignants?

Relativement nouveaux en Belgique, KAdermin Spray® et KAdermin Crème® sont des produits innovants pour le traitement des plaies. Des produits qui deviennent volontiers les préférés des soignants pour leur efficacité et leur simplicité d'utilisation.

Ce qui fait la nouveauté de KAdermin Spray® et KAdermin Crème®, c'est notamment la technologie brevetée SCX, à base de dioxyde de silicium optimisé avec des ions argent et de la chlorhexidine.

Elena, infirmière dans une institution de soins pour patients âgés, connaît bien les problèmes de traitement des plaies et partage son expérience.

«Les produits connus créent parfois une forme d'accoutumance, et l'effet est alors diminué. Mes collègues m'ont parlé de KAdermin, et j'ai décidé de l'essayer.»

«J'ai utilisé KAdermin Crème® pour un escarre, assez profond, avec de bons résultats. Et KAdermin Spray® est utilisé pour des plaies moins profondes et donne d'excellents résultats également. C'est une formule très pratique à utiliser.»



CNK: 4169-546



CNK: 4159-554

## Deux formes complémentaires

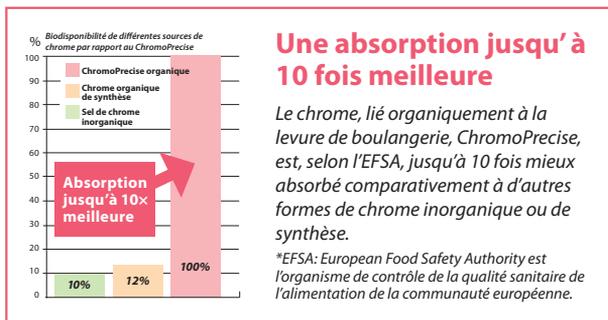
KAdermin Spray est une formulation en poudre qui crée une barrière protectrice pour le traitement des blessures, des abrasions, des brûlures et des lésions cutanées. Sa formule brevetée est idéale pour une utilisation sur les zones humides (zones inguinales, axillaires, interdigitales, fessières, pli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

KAdermin Crème® est recommandée soit pour le traitement de blessures mineures, de coupures, de 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. ●

# Accro au sucre? STOP!

## Bio-Chromium prouve son efficacité

Les aliments sucrés peuvent perturber d'une manière importante votre glycémie. Une glycémie stable et normale rend la vie plus facile. En plus d'adapter votre alimentation et de faire des exercices physiques, vous pouvez faire appel à Bio-Chromium pour optimiser les résultats.



Bio-Chromium, pour une glycémie stable et Bio-T, avec l'acide linoléique conjugué et un extrait de thé vert qui contribue à l'oxydation des graisses. Bio-Chromium et Bio-T sont disponibles auprès de votre pharmacien et peuvent être combinés parfaitement.



**Pharma Nord**  
www.pharmanord.be/fr

Boîte gratuite? Participez à notre quizz [www.pharmanord.be/fr/quiz-c2](http://www.pharmanord.be/fr/quiz-c2)



BE: Chrom\_Ad\_LetrebHealthcare\_2013\_07-23

# Les mitochondries, la clé de votre santé

Les mitochondries sont les centrales électriques des cellules. Ils produisent 50 kg d'ATP (adénosine triphosphate) par jour pour que les processus vitaux nécessaires puissent se dérouler dans le corps. La combustion d'une molécule de glucose dans les mitochondries produit 32 ATP par phosphorylation oxydative ou respiration cellulaire aérobie. La maladie, l'excès de radicaux libres, les carences nutritionnelles et le vieillissement diminuent leur effet.

Sorien Staelens, pharmacien .....

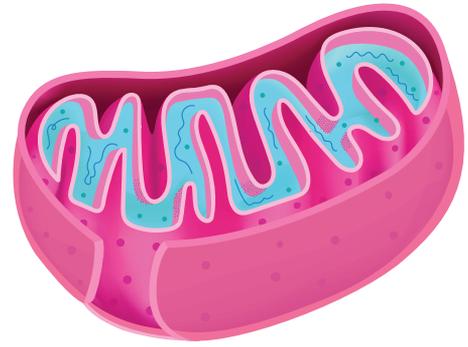
Les principaux symptômes de dysfonctionnement sont la fatigue, la faiblesse musculaire, la perte de mémoire, de vision et le cancer.

## Espérance de vie

Plus les mitochondries sont protégées par les antioxydants contre les radicaux libres, mieux elles fonctionnent et plus nous vivons longtemps et en bonne santé plein d'énergie. Le cerveau et le cœur possèdent une grande quantité de ces batteries énergétiques. La relation entre les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.), les problèmes cardiaques, la fibromyalgie et la fatigue chronique est facile à comprendre. Heureusement, nous pouvons restaurer la fonction des mitochondries en faisant plus d'exercice, en adoptant une alimentation saine et en prenant de bons compléments.

## Immunité

Notre immunité a besoin de beaucoup d'énergie pour fonctionner correctement. Dans le cas d'inflammations ou d'infections virales, la demande est encore plus importante. Si l'inflammation dure trop longtemps, ce qui est le cas lors de covid-19, d'obésité, de diabète, d'hypertension, de pneumonie chronique (MPOC), etc., certains organes deviendront déficients en ATP et subiront des dommages.



Notre immunité s'épuise et s'affaiblit, surtout chez les personnes âgées, avec des séquelles possibles pour la santé.

## Antioxydants

Le resvératrol de la peau des raisins rouges et la quercétine de l'oignon sont les antioxydants les plus puissants qui protègent les mitochondries. Ce sont des piègeurs de métaux lourds aux propriétés anti-âge, anti-cancérigènes, anti-diabétiques, anti-virales et anti-neurodégénératives. Ils régulent également une immunité perturbée, soit trop réactive, soit trop faible.

L'acide alpha-lipoïque est à la fois lipophile et hydrophile et peut traverser la barrière hémato-encéphalique de sorte qu'il peut également neutraliser activement les métaux lourds tels que le mercure et le plomb dans le cerveau. En tant que cofacteur de la pyruvate déshydrogénase, il est important pour une bonne respiration cellulaire aérobie.

En tant que précurseur du NADH, la vitamine B3 est l'initiateur du transport d'énergie dans la respiration cellulaire ou la phosphorylation oxydative. Le coenzyme Q10 joue également un rôle important et est souvent trop peu présent en raison de la consommation importante de statines qui détruisent le Q10, entraînant des crampes musculaires, une perte de libido et de la fatigue. Le fer et la vitamine B12 sont également nécessaires pour le cytochrome c, le dernier transmetteur d'énergie dans la respiration cellulaire. La forme active de la B12, la méthylcobalamine, est également indispensable pour la méthylation de nos gènes.

Une alimentation saine avec de nombreux fruits et légumes fournit les nutriments nécessaires pour une bonne production d'énergie. Par manque de temps ou à cause de certains techniques de traitement et de conservation, de nombreux nutriments utiles sont perdus dont les mitochondries ont besoin pour fonctionner correctement. Un complément bien équilibré peut maintenir notre production d'énergie. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



No limit ...

# ENERGIUM

ÉNERGIE<sup>1</sup> • VITALITÉ<sup>2</sup> • IMMUNITÉ<sup>3</sup>



<sup>1</sup>Les vitamines B2 et B5 contribuent à un métabolisme énergétique normal.  
<sup>2</sup>La vitamine B12 joue un rôle dans le processus de division cellulaire.  
<sup>3</sup>Le zinc, le sélénium et la vitamine B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

# Pour prendre soin de toute la famille

Vous avez pris l'habitude de suivre nos conseils produits ? Bravo car nous sélectionnons ce qu'il y a de mieux pour vous et votre famille.

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

Nous nous présentons un ensemble de produits que vous trouverez dans votre pharmacie.

## Prendre soin de son visage

La peau est le premier organe à être impacté par des facteurs externes et internes. Les taches brunes sont des manifestations principales de ces agressions à la surface de la peau.

Concentré avec un mélange puissant d'actifs dermatologiques, Liftactiv Specialist Sérum B3 de *Vichy* agit sur les différentes couches de la peau des femmes pour lutter contre la formation de taches foncées dans la couche basale de l'épiderme.

Pour les hommes, Idealizer de *Vichy* est un soin hydratant efficace contre les variations de températures, de pollution, le manque de sommeil ou de stress qui laissent des traces visibles sur le visage. Il produit ainsi une action hydratante, et purifiante et agit tel un soin anti-âge sur le visage.

Messieurs, *Biotherm* a pensé à vous en créant un soin à l'alliance unique: une protection alliée à une réparation des signes visibles de l'âge, vous offrant ainsi le bouclier le plus complet contre tous les facteurs d'accélération



du vieillissement. C'est Biotherm Blue Therapy SPF 25, impeccable en crème de jour car protégée des UV.

Soin mixte, *Collistar* sérum essence universelle de jeunesse hydrate et rebooste puissamment la peau et la protège des agressions extérieures nocives.

## Se protéger du soleil

Nous avons découvert chez *La Roche-Posay*, Anthelios Oil correct SPF50+. Cette protection existe aussi en crème teintée, c'est Anthelios Pigment Correct SPF 50+. Et il existe aussi Anthelios Age Correct. Cette génération de protection solaire quotidienne protège contre les signes de vieillissement cutané, causés par l'exposition quotidienne au soleil. Ces crèmes offrent une protection à large spectre contre les UV et aident en même temps à protéger votre peau contre les effets de la pollution et l'oxydation. Nous aimons beaucoup le lait en spray *Collistar*. Il pénètre rapidement et allie une application pratique à l'effi-



capacité d'une formule spécifique pour peaux sensibles. Le stick solaire est super pratique à emporter partout. Il est parfait pour protéger les zones les plus exposées et vulnérables. Simple à appliquer sur les taches brunes, grains de beauté, tatouages, cicatrices, oreilles.

### Les enfants au soleil

Ils doivent être protégés en priorité des rayons UV. Pour votre bébé, optez pour la 1<sup>ère</sup> crème minérale de chez *Uriage* avec SPF50+. Pour les enfants, *Weleda* propose Edelweis baby & kids qui est ultra résistante et naturelle.



### Nos pieds sont de sortie

Les pieds sont les piliers de notre corps et il est capital d'en prendre soin. Nous vous recommandons le flacon pompe Foot Balm repair & protect de *RainPharma* car c'est une crème de grande qualité qui désodorise, rafraîchit et combat les durillons et les zones sèches des pieds. Elle est agréable à étaler, super hydratante, non grasse avec un effet rafraichissant.

Si besoin et en complément, vous pouvez utiliser *RainPharma Freshen Down Natural Foot Deodorant Cream*: pour avoir des pieds frais et sains. Il évite également la formation de callosités.

Connaissez-vous *Delbôve Botanicals Pieds enchantés* ? C'est une crème pour les pieds aux vertus anti-bactériennes, à 95% d'ingrédients d'origine naturelle. Sa formule fraîche soulage les pieds gonflés et prévient crevasses et callosités. Le secret et bonheur des pieds doux, frais et légers se love au cœur de cette crème au parfum tonique.



### Fan des moustiques? Non...

Allez, on s'équipe et on va s'acheter notre anti-moustique pour l'été. La marque française *Mustela* a prévu un anti-moustique bébé qui convient aux bébés dès 2 mois. *Anti-Brumm®Kids* protège les enfants contre les tiques et les moustiques indigènes et tropicaux avec une excellente tolérance cutanée (à partir de 1 an).

*Anti-Brumm®Forte* est un spray répulsif contre les moustiques et les tiques. ●



## Les favoris de l'été par Weleda

Découvrez *Skin food light*, une crème très hydratante conçue pour le visage et le corps. *Aroma shower energy* va éveiller vos sens sous la douche avec son parfum énergisant. Vous allez aimer le lait corporel hydratant 24h: l'aloë vera a un effet rafraichissant et l'huile de coco rend la peau douce et soyeuse (peut être utilisé comme lotion après-soleil). La crème hydratante visage 24h est un must-have pour vos soins quotidiens cet été. La brume hydratante visage hydrate et ravive instantanément les peaux fatiguées et ternes.



# Eté plein soleil? Pensez à votre peau!

En 2019, le cancer de la peau a touché 23.084 femmes et 22.649 hommes. En 2018, 449 Belges sont décédés des suites d'un cancer de la peau. Dans la plupart des cas, le cancer de la peau se développe à cause d'une exposition excessive aux rayons UV, provenant du soleil ou de bancs solaires.

Source: pharmacie.be .....

Vous n'êtes pas un(e) adepte des bains de soleil? Méfiez-vous quand même! Bricoler en extérieur, jardiner, jouer dehors, rouler à vélo, faire son jogging ou sa promenade quotidienne... sont aussi des sources fréquentes de surexposition au soleil.

## UV-A et UV-B

Les rayons UV se composent principalement de rayons UV-A et de rayons UV-B, qui peuvent tous deux provoquer des cancers de la peau:

- Les UV-A pénètrent profondément dans la peau, entraînant son vieillissement et l'apparition des rides.

“ Bricoler en extérieur, jardiner, jouer dehors, rouler à vélo, faire son jogging ou sa promenade quotidienne... sont aussi des sources fréquentes de surexposition au soleil. ”

- Si les UV-B permettent la formation de vitamine D au niveau de la peau, ils provoquent également des coups de soleil.

C'est pourquoi il est important de protéger votre peau à l'aide de produits adéquats contre le soleil. Pas uniquement durant les mois ensoleillés, mais tout au long de l'année.

Vous pouvez également limiter votre exposition aux rayons UV en portant des vêtements couvrants et des lunettes de soleil, ou encore en vous mettant régulièrement à l'ombre.

## Signaux importants

Il est essentiel d'inspecter régulièrement votre peau à la recherche de taches suspectes. Examinez le corps entier, y compris les zones qui ne sont pas exposées au soleil.

Vous pouvez le faire vous-même, à l'aide d'un miroir. Vous pouvez demander l'aide d'un membre de votre famille, ou vous faire examiner par un dermatologue.

Pour savoir précisément quand une tache sur la peau est suspecte, il existe un aide-mémoire simple, la méthode ABCDE :

- **Asymétrie**: une forme asymétrique, irrégulière par sa taille et/ou son épaisseur.
- **Bords**: le contour de la tache est/devient irrégulier, en un ou plusieurs endroits.
- **Couleur**: au début, souvent très foncée, ultérieurement toutes les couleurs mélangées (brun clair ou foncé, rouge, bleuté, noir, ...).
- **Dimension**: un diamètre supérieur à 5-6 mm.
- **Évolution**: la lésion change d'aspect, de taille, de couleur, d'épaisseur.

<b>A</b>	<b>La tache est-elle asymétrique ?</b>	Bénin	Malin
			
<b>B</b>	<b>Les bords sont-ils irréguliers ?</b>	Bénin	Malin
			
<b>C</b>	<b>Y a-t-il plusieurs couleurs ?</b>	Bénin	Malin
			
<b>D</b>	<b>Son diamètre est-il supérieur à 6 mm ?</b>	Bénin	Malin
			
<b>E</b>	<b>Constatez-vous une évolution ?</b>	Avant	Après
			

©aurorabonoma

Si vous pensez avoir trouvé une tache suspecte, prenez contact avec un dermatologue pour la faire examiner.

N'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacien, votre médecin et/ou votre dermatologue pour de plus amples informations. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



## Comment bien appliquer sa crème solaire?

Protéger sa peau en appliquant correctement sa crème solaire, c'est évidemment important quand on part en vacances au soleil. Mais même quand le soleil ne brille pas, votre peau est exposée aux rayons UV. Cette exposition peut endommager votre peau. C'est pourquoi, il est important de la protéger tout au long de l'année.

Le choix de protections solaires disponibles sur le marché est vaste. Demandez conseil à votre pharmacien pour choisir celui qui vous convient le mieux.

### Trois conseils pour vous aider à choisir le produit idéal

- Choisissez un **indice (ou facteur) de protection solaire adapté**: celui-ci dépend de votre type de peau. Les personnes dont la peau est plus claire ont besoin d'un indice de protection plus élevé que celles ayant un type de peau plus foncé.
- Choisissez la **bonne formulation**: votre peau est plutôt grasse? Vous faites du sport? Optez plutôt pour une protection solaire à base d'eau.
- Choisissez un **produit de qualité**: la présence du logo UVA sur l'emballage garantit que le produit solaire offre une protection suffisante. Tenez compte du fait que la plupart des crèmes solaires se conservent maximum 12 mois après ouverture.

### Trois astuces pour appliquer correctement sa crème solaire:

- Etalez-la généreusement, 30 minutes avant l'exposition au soleil.
- Appliquez une nouvelle couche toutes les 2 heures, ou directement après vous être baigné ou avoir beaucoup transpiré.
- Mieux vaut utiliser trop de crème que trop peu.

# Comment anticiper les risques liés à la baignade?

Éviter les risques liés à la baignade, tels que l'hydrocution ou la noyade, passe avant tout par l'anticipation. Voici tous les points à vérifier avant de partir à la piscine ou à la mer.

Emilie Di Vincenzo .....

Châteaux de sable, courses dans l'eau et soleil: il s'agit de la combinaison parfaite pour des vacances sous le signe du bonheur. Toutefois, les enfants n'ont pas toujours conscience des risques de l'eau. C'est pourquoi il convient d'être attentif pour eux. Quelles sont les bonnes pratiques à mettre en place pour éviter les risques liés à la baignade ?

## Avant de se baigner, plusieurs questions à se poser

Tous les enfants en présence savent-ils nager? Sont-ils en mesure d'affronter les vagues de l'océan ou vaut-il mieux se rendre à la piscine municipale? Dans le cas où vous vous rendez sur la plage, quelle est la météo? Y a-t-il des dangers naturels?

Dans tous les cas, privilégiez les zones de baignade surveillées et limitez les risques d'hydrocution en vous baignant le matin ou en fin d'après-midi.

Vous pouvez également renseigner les enfants sur les dangers de l'eau. Adaptez votre discours selon le lieu:

- une piscine (attention aux bords glissants);
- une rivière (attention aux serpents);
- la mer ou l'océan (attention aux retours de vague).

Enfin, vérifiez leur état de santé: en cas de frisson, ne les laissez pas se baigner !

- Avant la baignade, identifiez tous les dangers potentiels et réagissez en conséquence.
- Pendant la baignade, restez toujours à proximité immédiate des enfants.
- Dans tous les cas, formez-vous aux gestes de premier secours pour pouvoir réagir en cas de noyade!

## Pendant la baignade

Ouf! Vous êtes fin prêt pour vous rendre à la piscine ou à la mer.

Néanmoins, cela ne fait que commencer. Une fois arrivé près de l'eau, réalisez quelques gestes essentiels:

- de la crème solaire doit être appliquée sur l'ensemble de la peau des enfants, très sensibles aux rayons UV;
- les brassards doivent être adaptés à leur taille, leur poids et leur âge;
- dans le cas de piscines privées, vérifier que les dispositifs de sécurité sont bien en place permet d'éviter les risques de chute.

Dans tous les cas, restez toujours à proximité des petits.

“ Privilégiez les zones de baignade surveillées et limitez les risques d'hydrocution en vous baignant le matin ou en fin d'après-midi. ”

## Que faire en cas de noyade?

Dans le cas d'une noyade, appelez immédiatement les sauveteurs. En attendant leur arrivée, réalisez alors quelques gestes de premiers secours:

- sortez le petit de l'eau;
- asseyez-le sur vos genoux, dos contre votre ventre, puis appuyez sur son thorax pour évacuer l'eau;
- réalisez un bouche-à-bouche;
- enfin, mettez-le en position latérale de sécurité.

Néanmoins: pas de panique! Ce cas de figure reste heureusement très rare, surtout si vous avez suivi les consignes précédentes. ●



## Connaissez-vous l'allergie au soleil?

Cette dernière peut entraîner une réaction allergique après une exposition au soleil. Aussi, mieux vaut bien protéger ses enfants!

Il existe différents types de réactions allergiques dues aux rayonnements solaires. Dans tous les cas, l'apparition d'urticaire, de petits boutons ou de plaques rouges qui démangent doit alerter.

La **lucite estivale bénigne**, par exemple, est due aux UVA. Des petits boutons qui démangent apparaissent alors sur les parties découvertes du corps.

La **photo-allergie**, quant à elle, est due à la prise de certains médicaments avant une exposition solaire. D'autres produits peuvent être responsables d'une telle réaction, tels que des déodorants ou cosmétiques.

Chapeaux à larges bords, casquettes, mais aussi parasols sont très efficaces pour protéger nos enfants des UV. De plus, de longues étoffes, principalement en lin, de couleur sombre et qui couvrent les membres, sont nécessaires. Nos bambins, avec une peau plus fine, sont bien plus sensibles que nous aux rayonnements solaires. C'est pourquoi il est d'autant plus important de garder les petits à l'ombre lors des journées ensoleillées.

### Limitez la durée d'ensoleillement

L'ensoleillement est maximal entre 12 et 16 heures: cette plage horaire est donc à éviter. De plus, le sable et l'eau sont autant de surfaces qui réfléchissent les rayons du soleil et rendent l'exposition plus intense.

Enfin, pour avoir les conseils les plus adaptés en fonction du type de peau de votre enfant, tournez-vous vers un professionnel de santé qui pourra vous prescrire un traitement préventif, ou encore des séances de photothérapie pour habituer la peau au soleil. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

# FloraSvelte

à base de *Lactobacillus gasseri*

Pour un ventre plat et des intestins légers



\*Zéro = Zéro:

il n'y a donc vraiment aucun additif nocif pour la santé dans nos formules!

[www.darmaxis.com](http://www.darmaxis.com)

darm:axis  
Naturellement pur



## Qu'est-ce que l'index glycémique?

### Doit-on forcément privilégier les aliments à IG bas?

On en parle mais sait-on vraiment ce qu'est l'index glycémique? En clair, c'est un critère qui donne une indication sur la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie: la concentration de glucose dans le sang, durant les 2h suivant leur ingestion.



Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz/Edouard Courot .....

Souvent mal comprise et propice à des évictions alimentaires parfois inadaptées, cette notion mérite d'être reprécisée.

### L'index glycémique

L'index glycémique (IG) est un indice propre à l'aliment, qui mesure sa capacité à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Il se mesure sur une échelle de 0 à 100. Cette notion est importante à comprendre afin d'éviter les confusions et afin de la mettre à profit dans certaines situations.

“ Un aliment peut tout à fait avoir un IG bas et être de mauvaise qualité et inversement. ”

Index Glycémique	Exemples d'aliments
Un IG faible sera inférieur ou égal à 30	légumes, légumineuses, haricots blancs, 1 pomme, abricot, avocat, 1 carré de chocolat noir...
Un IG modéré se situera entre 30 et 49	patates douces, riz complet, 1 orange...
Un IG élevé se situera au-dessus de 50	PDT en purée ou bouillies, pain blanc, riz blanc, frites. Produits raffinés, produits céréaliers comme les biscottes, la brioche, les céréales consommées au petit déjeuner...

L'IG est complexe à déterminer car il n'est pas fixe en fonction des aliments que l'on souhaite classer. Il dépend pour les fruits de leur maturité (plus ils sont mûrs, plus l'IG est haut), de la cuisson (plus un aliment est cuit, plus son IG peut être élevé).

Il diffère aussi par rapport à la façon dont les aliments sont préparés et associés. Il peut en outre varier légèrement d'un individu à un autre car chaque personne a un métabolisme différent.

## Une approche incomplète

Attention, il ne faut pas diaboliser les aliments qui ont un IG élevé. L'IG est un paramètre qualitatif des aliments parmi d'autres car il ne faut surtout pas le considérer sans prendre en compte:

- Le degré de transformation des aliments (moins ils sont transformés, mieux c'est).
- L'ajout d'additifs (moins il y en a, mieux c'est).
- La teneur en micro-nutriments (vitamines, oligoéléments), en antioxydants, en acides gras essentiels (plus il y en a, mieux c'est).

Un aliment peut donc tout à fait avoir un IG bas et être de mauvaise qualité et inversement.

Et surtout, n'associez pas la notion d'IG bas et haut avec respectivement les notions de sucres lents et rapides car cela n'a rien à voir (ces notions sont désuètes).

## IG et charge glycémique: pourquoi et pour qui s'y intéresser?

- **Prise de poids:** une des raisons vues sous l'angle de la charge glycémique. A chaque fois que l'on mange du sucre, qu'il ait le goût sucré ou non (car tous les sucres n'ont pas forcément le goût sucré), notre glycémie augmente en fonction de l'IG de l'aliment.

Or, pour que notre corps fonctionne correctement, la glycémie doit rester stable.

C'est ainsi que l'insuline, hormone produite par le pancréas après les repas, a comme fonction principale de baisser la glycémie et de la rétablir à sa valeur normale (entre 0,8 à 1 g/L). Mais l'insuline possède une 2<sup>e</sup> facette: celle de stocker le trop plein de sucre sous forme de graisses dans les cellules graisseuses! Donc, plus vous sécrétiez d'insuline (plus vous consommez d'aliments à IG hauts) et plus vous allez stocker. En privilégiant les IG bas à modérés, on évite les montées de glycémie et les pics de sécrétion d'insuline trop importants. On limite ainsi la prise de poids en permettant une meilleure combustion des graisses (car l'insuline bloque ce processus).

- **Patients diabétiques:** attention aux glycémies trop élevées! Les patients diabétiques doivent être particulièrement vigilants à leur glycémie. Une compréhension de ces notions est donc primordiale.

## Quelques astuces

- Pour diminuer la charge glycémique d'un repas, ajoutez des fibres (légumes, légumineuses), des protéines et des corps gras dans votre assiette. Ils ralentissent le passage des aliments de l'estomac vers l'intestin.
- Evitez les assiettes uniquement de féculents, sans légumes.
- Si un aliment possède un IG élevé, ne le boudez pas forcément s'il est qualitatif (fruit par exemple): limitez simplement sa quantité.
- Préférez un fruit entier à un jus de fruit.
- Des féculents cuits puis consommés refroidis au frigo plusieurs heures verront leur IG diminuer.

## Sportifs: IG et charges glycémiques élevées mis à profit!

Des charges glycémiques élevées peuvent en revanche être très utiles pour le sportif: une forte teneur en glucides à IG élevés alimente les muscles durant l'effort, évite les hypoglycémies et favorise enfin le restockage des réserves énergétiques durant la phase de récupération!

## Conclusion

Il est évident que l'industrialisation de l'alimentation et la déstructuration de l'architecture des aliments (matrice alimentaire) ont largement contribué à exploser les IG des aliments ultra transformés. Une des conséquences notoires, couplée à la sédentarité est l'explosion de l'obésité et du diabète.

Faire appel à un(e) spécialiste de la nutrition comme un(e) micronutritionniste est conseillé car tout est une question d'approche globale, personnalisée à chacun, et aucun aliment n'est réellement à proscrire (si tant est qu'il soit de qualité et/ou consommé de façon raisonnée). ●

**Christel Heintz - Micronutritionniste**  
**Edouard Courot - Docteur en Pharmacie**  
**Micronutritionniste et formateur en nutrition/micronutrition**

# Perdre du poids **plus rapidement?**

De nombreuses personnes luttent contre leur poids. Il existe pourtant différentes solutions naturelles pour vous aider à vous débarrasser plus facilement de l'excès de graisse corporelle et à maintenir un poids stable.

Il n'existe pas de solution miracle pour perdre du poids, mais il existe une variété de choses qui peuvent faciliter le processus. Pourquoi ne pas en faire usage? Mais tout d'abord, penchez-vous sur la raison sous-jacente de votre problème de poids. Mangez-vous trop de sucreries? Grignotez-vous entre les repas? Si c'est le cas, votre glycémie est peut-être instable.

## Le chrome maintient votre glycémie stable

La bonne nouvelle est que le chrome peut aider. Il s'agit d'un minéral que l'on trouve naturellement dans notre alimentation et qui joue un rôle clé dans la régulation de la glycémie. Il aide l'insuline à transporter le glucose du sang vers les cellules qui l'utilisent pour produire de l'énergie. Si vous manquez de chrome, vos niveaux d'énergie peuvent s'effondrer en raison du manque de glucose dans vos cellules. Une «dose de sucre» rapide sous la forme d'une sucrerie offre un soulagement instantané, mais ce n'est certainement pas bon pour votre poids.

## Aide à freiner vos fringales

Des études montrent qu'une supplémentation en levure de chrome biologique aide à maintenir un taux de glycémie normal. Une fois que la glycémie est stable, les fringales sont efficacement freinées. Il serait incorrect de qualifier le chrome de remède minceur. Cependant, en raison de son effet indirect sur l'envie de consommer des sucreries, il est utile pour contrôler votre apport calorique. Or, de nombreuses personnes peuvent être carencées en chrome sans le savoir.

## Transformer les graisses en masse corporelle maigre

Certaines personnes n'arrivent pas à se débarrasser de l'excès de graisse qui s'est accumulé autour de leur ventre ou sur leurs cuisses. Dans ce cas, une substance naturelle, le CLA (acide linoléique conjugué) peut aider. On le trouve naturellement dans les produits laitiers comme le lait, les yaourts et le fromage, ainsi que dans



la viande des animaux de pâturage comme les vaches et les moutons. L'intérêt de cet acide gras naturel est qu'il aide l'organisme à transformer les graisses en masse musculaire maigre.

## 14% d'augmentation du métabolisme des graisses

Le CLA bloque une enzyme appelée lipoprotéine-lipase, nécessaire à l'absorption des graisses dans les cellules adipeuses, et stimule une autre enzyme, la palmitoyl transférase, qui aide les cellules à métaboliser les graisses. Des études ont montré que la prise de CLA avant le coucher, cela peut augmenter de 14% le déstockage des graisses. Vous ne perdrez pas nécessairement de poids car les muscles pèsent plus lourd que la graisse, mais votre corps sera plus tonique. Et si vous combinez le CLA avec des exercices physiques, les résultats sont forcément encore plus prononcés.

## Le thé vert pour brûler plus de graisses

Un autre brûleur de graisse très populaire est l'extrait de thé vert. Il contient un ingrédient actif appelé EGCG (gallate d'épigallocatechine) qui aide l'organisme en stimulant l'oxydation des graisses, c'est-à-dire le processus qui transforme les graisses en énergie.

Dans les études où il a été pris en même temps qu'un repas, les résultats montrent que le thé vert augmente l'oxydation des graisses de plus de 30%. Cette accélération de la combustion des graisses peut durer plusieurs heures. Rien d'étonnant dès lors à ce que vous puissiez éliminer encore plus de graisse corporelle si vous prenez une combinaison de CLA et d'extrait de thé vert. ●



## Le saviez-vous?

Chaque gramme de graisse contient neuf calories, donc moins vous consommez de graisse et plus vous en brûlez, plus il est facile d'atteindre votre objectif. Les cellules musculaires brûlent par ailleurs beaucoup plus de graisses que les cellules graisseuses.

Par conséquent, plus vous avez de masse musculaire, plus votre corps peut convertir les graisses en énergie. Ce qui vous aide à maintenir votre poids à long terme.

## CITREX: extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine

A base d'extraits actifs de bergamote (*Citrus bergamia*), de *Citrus sinensis L. Osbeck* et de chrome, régulateur du métabolisme, CITREX est un complément alimentaire proposé pour aider à améliorer les paramètres du syndrome métabolique, signes avant-coureurs du diabète et de complications cardiovasculaires.

Cholestérol, triglycérides, résistance à l'insuline... Souvent, les mesures hygiéno-diététiques recommandées par le médecin ne suffisent pas à améliorer les facteurs de risque. Depuis quelques années, on a découvert que des extraits actifs de la bergamote (*Citrus bergamia*) et de l'orange sanguine (*Citrus sinensis L. Osbeck*) permettaient, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

Ces extraits naturels sont notamment des flavonoïdes, la naringine et la naringénine, qui proviennent de certaines espèces de Citrus, et spécialement de la bergamote, le fruit du bergamotier, principalement cultivé dans la province de Reggio de Calabre (Italie) depuis le 18<sup>e</sup> siècle, le long de la mer Ionienne et la mer Tyrrhénienne.

A la clé, une série d'effets bénéfiques:

- diminution des triglycérides (lipides du sang liés à la



- consommation de sucres et d'alcool),
- diminution du cholestérol total de 10 à 20%,
- augmentation du «bon» cholestérol,
- diminution du «mauvais» cholestérol,
- diminution de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de prédiabète),
- diminution du poids et de la masse grasse.

Les nutritionnistes conseillent CITREX aux patients, pour les aider à améliorer les facteurs de risque du syndrome métabolique. Disponible en boîtes de 60 comprimés, 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, en complément de l'amélioration de l'hygiène de vie.

CITREX est un 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. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

## Pour les vacances sans souci

Nutergia est un laboratoire français créateur du concept de Nutrition Cellulaire Active®, qui a développé de belles réponses aux soucis gâchant parfois les vacances. Et on aime ErgyVeine, contre les jambes lourdes, ErgyCranberryl, pour le confort urinaire, ou encore Ergyphilus Fem, la combinaison pour le microbiote intime.

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes et faciliter la circulation sanguine, Nutergia a développé Ergyveine, un complément alimentaire à base de marron d'Inde, vigne rouge, mélilot, raisin et oligoéléments. Le marron d'Inde, la vigne rouge et le mélilot contribuent à diminuer les sensations de jambes lourdes et à la bonne circulation du sang dans les microvaisseaux.

Le sélénium, le cuivre et le manganèse participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Enfin, les polyphénols complètent cette formule.



Sous forme d'une solution phytominérale, **Ergyveine** apporte les bienfaits des plantes sous forme d'extraits aqueux, des oligoéléments d'origine marine - concentré d'eau de mer et extrait français d'algue lithothamne ainsi que des oligoéléments spécifiques. A conseiller en cas de sensation de jambes lourdes, de fragilité capillaire, de petits vaisseaux apparents, pour faciliter la circulation sanguine.

### Le saviez-vous?

Près d'une 1 femme sur 2 se plaint de troubles veineux au niveau des membres! Les facteurs de risque sont bien identifiés: hérédité, hormones féminines, âge, excès de poids, sédentarité... Les règles hygiéno-diététiques (bouger, marcher, éviter les fortes chaleurs, boire régulièrement), complétées par une supplémentation spécifique de plantes favorisant la circulation veineuse, permettent de prévenir ces troubles.



**ERGYCRANBERRYL** est un complément alimentaire à base de cranberry, hibiscus, solidago, bruyère, prêle et oligoéléments. ERGYCRANBERRYL associe la cranberry et le solidago qui aide à maintenir le système urinaire sain, favorise l'élimination des toxines et participe à son confort. L'hibiscus, la prêle et la bruyère soutiennent les fonctions d'élimination rénale.

ERGYCRANBERRYL pourra être conseillé lors d'un besoin de drainage urinaire, pour favoriser le confort urinaire. La formule est riche en manganèse et en cuivre qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Sans alcool, sans sucre ajouté, sans édulcorant, sans arôme artificiel, et bien sûr sans résidus de pesticides.



Enfin, **Ergyphilus Fem** est une combinaison unique de 6 souches revivifiables de lactobacilles et bifidobactéries, résistantes à l'acide gastrique, avec une forte adhésion à la muqueuse, complétée en vitamine B2 pour le maintien d'une muqueuse vaginale saine.

Ergyphilus Fem pourra être conseillé pour le confort intime et pour contribuer à l'équilibre de la flore intestinale et vaginale par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries. Ergyphilus Fem convient aux femmes enceintes et aux jeunes filles à partir des premiers cycles menstruels. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

## Ventre plat: le probiotique FloraSvelte

FloraSvelte est un probiotique à visée minceur et digestive à base de l'excellente bactérie *Lactobacillus gasseri* et de vitamine D d'origine 100% naturelle.

FloraSvelte contient une souche de *Lactobacillus gasseri* d'origine humaine. Son innocuité est reconnue et certifiée. Cette bactérie naturelle aide à recréer la richesse d'une flore intestinale saine, proche de celle des personnes sveltes. Elle produit des molécules bactéricides, qui freinent le développement des mauvais germes.

FloraSvelte:

- apporte les nutriments nécessaires à la fonte de la graisse et à la minceur;
- réduit l'activité de l'enzyme-clé qui, d'habitude, favorise le stockage des graisses;
- diminue la production de l'hormone responsable de la sensation de faim;
- aide à réduire les fringales sucrées, les constipations et la mauvaise digestion.

### Le probiotique minceur FloraSvelte pour qui ?

- pour celles et ceux qui peinent à se débarrasser des rondeurs rebelles, malgré une activité physique régulière et une alimentation équilibrée;
- pour toute personne adepte du grignotage sucré;
- pour tout individu sujet à une digestion lente et à une constipation chronique.

FloraSvelte répond aux normes de qualité et de tolérance alimentaire les plus exigeantes. C'est pourquoi, il est sans lactose, sans gluten, sans fructose, sans caséine, sans colorant, sans OGM, sans nanoparticule ni arôme artificiel. Aucun additif inutile, mais hautement dosé et particulièrement pur, grâce à un processus de production exclusif. ●

[www.darmaxis.lu](http://www.darmaxis.lu)



# Pour PLUS D'ÉNERGIE!

## Bio-Q10 / BioActive Q10 la solution sans stimulant !

Contient la vitamine B<sub>2</sub> ou la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal

### Pour réduire la FATIGUE.

#### Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 + la vitamine B<sub>2</sub> 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](http://www.pharmanord.be/fr)



A partir de  
**12,95 EUR**

## BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: [www.pharmanord.be/fr/quizz-q3](http://www.pharmanord.be/fr/quizz-q3) et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 12/2022

# Qu'est-ce que la **fatigue émotionnelle**?

La fatigue émotionnelle est le fait de se sentir psychologiquement épuisé. La pandémie a évidemment exacerbé cette fatigue, cette lassitude que chacun de nous a ressentie à un moment donné.

Sandrine Stauner-Facques .....



L'épuisement émotionnel est une altération des réactions émotionnelles qui peut entraîner des douleurs physiques, des maux plus ou moins bénins et qui fait que notre énergie vitale semble avoir disparu.

## Se poser les bonnes questions

Pour réussir à sortir de cette fatigue émotionnelle, il est nécessaire d'en déterminer la ou les causes et donc de se poser les bonnes questions.

Sachez que l'épuisement émotionnel peut être une conséquence lorsque l'on exige trop de soi-même. Il n'arrive pas du jour au lendemain mais de façon progressive et quand on s'en rend compte, c'est souvent trop tard. Et cette surcharge mentale a aussi des conséquences sur la fatigue physique: l'un ne va pas sans l'autre finalement.

- Il faut déjà admettre qu'on ne va pas bien et tenter d'identifier son état émotionnel dominant: la peur, la colère, la culpabilité, la lassitude.
- Il faut ensuite trouver quel a été le déclencheur, le point de départ de cette situation. Si c'est par exemple une personne qui vous insupporte, il vous suffira de vous en écarter. Si votre job ne vous convient plus, il est peut-être temps de tenter d'en trouver un autre.
- Dans le même temps, il est capital de se faire plaisir, de se changer les idées, d'aller au cinéma, de sortir, de voir des gens positifs.

“ Sachez que l'épuisement émotionnel peut être une conséquence lorsque l'on exige trop de soi-même. ”

## Quels sont les symptômes?

Ce sont des signaux auxquels on ne prête pas forcément attention mais qui pourtant sont des signes qui sont des signaux d'alerte de notre corps et de notre esprit:

- Fatigue permanente, manque de tonus, de vitalité, d'énergie.
- Insomnies, le cerveau de la personne ne se met jamais à l'arrêt.
- Perte de contrôle, irritabilité exacerbée, hyperémotivité.
- Tristesse, angoisses, sentiment de colère.
- Sentiment de solitude.
- Tout paraît difficile, insurmontable.
- Troubles de la concentration...

## Comment sortir de cette spirale?

- Il faut tout d'abord avoir conscience de son état.
- Pourquoi ne pas aller consulter un psychiatre, un psychologue, un sophrologue? Ils pourront vous faire le plus grand bien. Parler est toujours une des clés qui permet de se libérer, d'apaiser son esprit, de le rééquilibrer. Il faut penser positif...
- Il est important de se reposer, de prendre du temps pour soi. Mais le problème est que l'on n'en a pas forcément envie mais cela est nécessaire pourtant. Il faut lever le pied, s'écouter.
- Il serait bon d'avoir moins d'exigences envers soi-même et de prioriser son bien-être.
- Manger sainement.
- Faire une activité physique de façon régulière.
- Apprendre à ralentir. ●

## RISOTTO AUX ÉPINARDS FRAIS

**L'astuce de Sandrine:**  
Mon astuce est d'utiliser du parmesan fraîchement râpé que je parsème. J'ajoute aussi quelques copeaux au milieu de mes assiettes car c'est super joli !



## MOUSSE LÉGÈRE AUX FRAISES

**L'astuce de Virginie:**  
Ajouter une myrtille et une framboise ainsi que quelques amandes effilées pour un visuel encore plus gourmand.

## RISOTTO AUX ÉPINARDS FRAIS

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'épinards frais
- Un peu de beurre salé pour les épinards
- 125 g de mascarpone
- 600 ml de bouillon de volaille
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 400 g de riz arborio, spécial risotto
- 200 ml de vin blanc sec ou moelleux
- 60 g de parmesan râpé
- 1 oignon ou 2 échalotes (selon votre préférence)
- 2 gousses d'ail, sel et poivre

### Mode de préparation

#### Pour les épinards

- Lavez les épinards, retirez les queues, essorez-les.
- Prenez un wok ou casserole assez grande pour les épinards qui prennent du volume en début de cuisson.
- Mettez le beurre salé et ajoutez les feuilles d'épinards.
- Quand l'eau des épinards s'est évaporée, ajoutez les 125g de mascarpone. Mélangez et laissez mijoter un peu. Salez, poivrez et réservez.

#### Le risotto

- Emincez votre oignon ou vos échalotes. Epluchez vos gousses d'ail.
- Faites chauffer votre bouillon.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Mettez-y l'ail pressé, l'oignon ou les échalotes et le riz. Bien remuer afin d'imbibber le riz de matière grasse (environ 3 min.).
- Ajoutez le vin, faites mijoter quelques min. pour évaporer l'alcool. Ajoutez ensuite le bouillon à la hauteur du riz et laissez le riz l'absorber. Continuez en ajoutant du bouillon et en mélangeant très régulièrement pour que le riz n'attache pas. Continuez à mouiller votre riz et à cuire le tout jusqu'au temps indiqué sur votre paquet de riz.
- En fin de cuisson, goûtez votre riz qui doit être fondant. Le bouillon doit être complètement absorbé.
- Ajoutez vos épinards au mascarpone par rapport à la consistance et à la couleur que vous avez envie d'obtenir. Salez et poivrez le tout.

*Sandrine est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception. Elle fait une culture raisonnée et respectueuse de l'environnement.*



## MOUSSE LÉGÈRE AUX FRAISES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 blancs d'oeufs
- 200 g de fraises bien mûres
- 20 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 4 feuilles de menthe fraîche ou de basilic
- Des amandes effilées



### Mode de préparation

- Lavez et équeutez les fraises.
- Gardez 2 fraises pour la décoration finale.
- Coupez les autres et les mixer avec le sucre.
- Montez vos blancs en neige avec un peu de sel.
- Mélangez le tout avec délicatesse.
- Mettez votre mousse dans de jolies coupes ou verrines.
- Les mettre au moins 3 heures au frais.
- Au moment de servir, coupez vos fraises en tranches et positionnez-les joliment.
- Ajoutez une belle feuille de menthe (ou de basilic) pour créer un contraste de couleur.

*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!*



# 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

# Un chien bien dans sa peau

Votre chien a des besoins spécifiques très différents des vôtres, notamment en termes d'hygiène. Autant se laver quotidiennement est bon pour nous, autant cette pratique serait terrible et néfaste pour votre compagnon. Abordons quelques conseils pour pouvoir profiter de moments tendres avec un chien bien dans sa peau.

Christine Léonard .....

Les rôles de la peau sont divers mais tous sont essentiels: elle sert de barrière contre les agressions extérieures et protège l'organisme de la déshydratation. Les poils protègent la peau des UV et régulent la température du corps. Entretien de la peau de votre plus fidèle ami avec les bons gestes et les bons produits est primordial pour qu'il puisse être épanoui.

## Étapes d'un nettoyage réussi

Commencez par lui donner quelques coups de brosse pour éliminer les poils morts et défaire les éventuels nœuds, surtout si votre chien a les poils longs.

Passer un coup de brosse régulièrement aide à éviter la formation de nœuds, et à éliminer impuretés et parasites. Le brossage permet aussi d'évacuer les poils morts, aidant ainsi sa peau à s'aérer, et d'activer la circulation sanguine pour une bonne repousse du poil.

Faites couler l'eau pour l'habituer à la température et mouillez-lui tout son pelage, en commençant par les pattes; n'hésitez pas à tester la température sur votre poignet au préalable. Appliquez un shampoing adapté tout le long de son dos et faites mousser en massant doucement, tout en évitant les yeux et les oreilles. Une fois le shampoing terminé, rincez-le généreusement pour bien éliminer tous les résidus de produit, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit limpide.



## Nettoyage du chiot

Si votre chiot a moins de trois mois, ne le nettoyez pas inutilement pour éviter qu'il ne prenne froid. La plupart du temps, il est amplement suffisant de nettoyer les zones sales à l'eau claire. Si votre chiot a plus de trois mois, vous pouvez le laver avec un shampoing adapté aux chiots. Utilisez de l'eau tiède, nettoyez-le en intérieur plutôt qu'en extérieur et prenez le temps de bien le sécher pour qu'il puisse à nouveau gambader sans risquer de tomber malade.

Pensez toujours à sécher votre chien avec une serviette sèche. Vous pouvez utiliser un sèche-cheveux pour accélérer le processus s'il semble être à l'aise avec l'appareil; tenez l'appareil à une certaine distance du poil pour ne pas le brûler. L'étape du séchage est indispensable pour éviter la prolifération de bactéries ou qu'il ne tombe malade.

## Les bons produits

Si vous songez à utiliser votre shampoing aux huiles précieuses démêlantes pour nettoyer votre chien, arrêtez-vous tout de suite! Notre peau présente un pH acide tandis que celui du chien est neutre voire basique. Nos produits (et même les shampoings pour bébés, plus doux) ne conviennent pas du tout aux chiens et leur causeront beaucoup de torts.

L'utilisation d'un shampoing au pH inadéquat pourrait mener à un dérèglement de l'équilibre de sa peau et à des proliférations bactériennes. Un shampoing inadapté sera la source d'une sécheresse cutanée incitant le chien à se gratter, créant des lésions au sein desquelles bactéries et mauvaises odeurs se multiplient.



Optez donc pour un shampoing formulé pour les chiens et choisissez-le en fonction de la longueur et du type de poils de votre chien. Privilégiez les shampoings naturels, en évitant les ingrédients tels que parfums artificiels et colorants, qui auront tendance à irriter la peau et auxquels certains chiens sont très sensibles, voire allergiques.

### Fréquence de lavage

Entretenir son chien trop souvent avec du shampoing risque d'éliminer la couche de sébum présente sur sa peau, provoquant alors sécheresse, irritations et démangeaisons. Le rôle du sébum est essentiel dans la protection de la peau contre les agressions extérieures, et contribue à la beauté et à la brillance de son pelage.

Il est recommandé de leur faire un shampoing maximum tous les mois pour les chiens à poils longs, et tous les 2 à 3 mois s'il s'agit d'un chien à poils ras. Très souvent, un lavage à l'eau claire est suffisant s'il s'agit simplement d'éliminer du sable après une aventure à la plage, ou même de la boue après une balade en forêt.

N'employez du shampoing que si votre chien dégage une odeur particulièrement forte, ou si son pelage semble gras.

Évitons d'appliquer un shampoing si cela n'est pas indispensable. Dans la plupart des cas, un rinçage à l'eau claire à l'aide d'une éponge ou d'un gant de toilette suffit pour éliminer les saletés de son pelage. ●

**AVEC LOUPE**

# CART-A-TIC

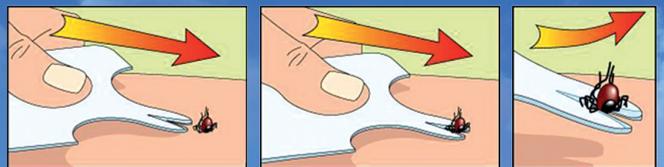
**L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES**

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

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

### Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

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](http://letzbehealthy.be)

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



**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.

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

Technologie nouvelle développée au Danemark. La tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La carte 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, et peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.

- Format carte de crédit.
- Loupe grossissante intégrée.
- Utilisable pour les petites et grosses tiques et pour les dards d'abeilles.

Gagnez une **CART-A-TIC**



**Pas de chance aux concours?**

CART-A-TIC est disponible en pharmacie.

## 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

# Arnica Naturel® Panser les maux du quotidien dans votre rayon contusion

LE SOIN QUI SOULAGE LES TRACAS DU QUOTIDIEN :

PROPRIÉTÉS DE LA PLANTE

ACTIF

Actions anti-douleur, cicatrisante et anti-inflammatoire. Soulage les courbatures, les douleurs musculaires et piqûres d'insectes.

Arnica Montana

LES PLUS PRODUIT :

- À partir de 1 an,
- Sans allergène, sans paraben, sans colorant, sans parfum ajouté ni conservateur,
- Convient à toute la famille\*,
- Composition en principes actifs naturels d'arnica montana (10g pour 100g),
- Parmi les plus dosés en actifs du marché,
- Formule inchangée.

À PARTIR DE 1 AN\*

SANS ALLERGÈNE

SANS PARABEN

SANS COLORANT

SANS CONSERVATEUR

SANS PARFUM AJOUTÉ



Imprimé sur papier recyclé



Tube de 50 gr - ACL 4871186



**LEHNING**  
LABORATOIRES

**Utilisation:** appliquer dès que possible Arnica Naturel® des Laboratoires Lehnning sur une peau propre et sèche. Masser légèrement jusqu'à pénétration complète du gel. Renouveler l'application 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

**Composition:** Aqua, Alcohol, Arnica montana extract, Glycerin, Dehydroxanthan gum, Carrageenan.

**Précautions d'emploi:** ne pas appliquer près des yeux, sur les muqueuses et les plaies. Ne doit pas être utilisé par des sujets sensibles à l'arnica. \* À partir de 1 an. Usage externe. Ne pas avaler. Se laver les mains après utilisation.

Laboratoires LEHNING - 3 rue du Petit Marais 57640 SAINTE-BARBE - FRANCE - SAS au capital de 1 555 000 € - R.C.S. METZ N° 358 802 445