

Let's be healthy

COMPLÉMENTS

Ralentir le processus de vieillissement

Quelles plantes pour les voies respiratoires?

Enfants...
des jeux pour se défouler et bouger

Beauté

Automne 100% bien-être

Faut-il se faire vacciner contre les pneumocoques?



Sécurité des patients

Le pharmacien pour un monde en meilleure santé

Micro-ondes: ami ou ennemi?

DOSSIER SENIORS

- Vous aimez bouger... foncez!
- Alimentation et supplémentation
- Bien vieillir

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

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwaarte bes 28 Pastilles

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

POUDRE
... de ...
CHARBON

B. Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK: 3806-833

- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.



La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

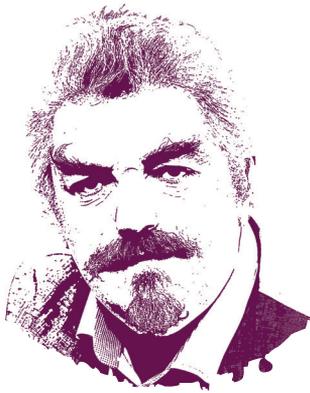
Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

édito



Indispensable optimisme

C'est donc après un été caniculaire que nous avons repris le rythme des journées qui raccourcissent et de leurs cortèges d'obligations en tous genres. Mais l'école, le travail, les loisirs ont un goût différent cette année. Chaque jour, nos écrans nous abreuvent d'images de conflits, d'exercices de musculation au plus haut niveau et de la peur de ne pouvoir se chauffer cet hiver.

Nous voulons toutefois espérer que cette crise grave trouvera une solution. Il le faut, tout comme il faut croire à la capacité de résilience de l'être humain. Pour l'heure, notre modeste contribution est le cœur que nous avons mis dans ce numéro d'automne de votre magazine *Letz be healthy*.

Vous trouverez nos conseils et coups de cœur à discuter avec votre pharmacien ou pharmacienne. Comme dans chaque édition, Sandrine vous invite à vous chouchouter, à prendre soin de vous, de votre corps, de votre peau. Au fait, savez-vous que vous pouvez aussi, entre deux éditions, retrouver Sandrine sur notre site www.letzbehealthy.be?

Et c'est aussi sur notre site que vous pouvez tenter votre chance de gagner au concours présenté à la fin de numéro. Ne manquez pas non plus les recommandations en matière de vaccination - c'est de saison. Enfin, dites-nous ce que vous pensez des compléments alimentaires en mode «nature positive» que nous vous faisons découvrir.

Nous croisons les doigts pour nous tous et vous souhaitons des grands et des petits bonheurs à foison.

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

- Les médicaments sans les méfaits
- Journée mondiale du pharmacien: pour un monde en meilleure santé



8

Beauté

Automne 100% bien-être



10

Compléments

- Ralentir le processus de vieillissement: les recherches progressent
- Quelles plantes pour les voies respiratoires?



14

Seniors

- Seniors: vous aimez bouger? Foncez, c'est le secret pour bien vieillir!
- Alimentation et supplémentation
- Bien vieillir lorsqu'on est senior



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



20

Conseils de saison

- Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés!
- Soulager la toux sèche grâce à la mousse d'Islande
- Cystus 052 Infektblocker®: votre défense interne
- OLIGOMAX multiminéral: une solution d'oligo-éléments pour toute la famille
- Les plantes de la détente
- Connaissez-vous les gommes à sucer Pâte suisse?



25

Recettes

- Chou rouge braisé aux pommes
- Cake aux poireaux et au chèvre



28

Vaccins

Faut-il se faire vacciner contre les pneumocoques?



24

Nutrition

Le micro-ondes, ami ou ennemi?



29

Enfance

Des jeux pour se défouler et bouger!

30

Concours



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.

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

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



Les médicaments sans les méfaits

La Journée mondiale de la sécurité des patients a mis cette année à l'honneur la sécurité de la médication, et de nombreux événements sont organisés pour rappeler l'importance du bon usage des médicaments.

Que ce soit pour un mal de tête ponctuel ou une maladie chronique, nous sommes heureux d'avoir sous la main le médicament adéquat. Disposer de ces traitements, c'est une chance! Mais prendre un médicament n'est pas pour autant un geste anodin. En effet, s'ils sont mal stockés, prescrits, délivrés, administrés ou pas assez contrôlés, certains médicaments peuvent avoir des effets nocifs graves, qui peuvent aller jusqu'à un handicap, voire la mort.

Un risque évitable

Les pratiques de médication dangereuses (par exemple liées à l'automédication) et les erreurs de médication (dues entre autres à la fatigue) sont évitables. Pourtant, elles sont parmi les principales causes de «préjudices» liés aux soins de santé. La pandémie de COVID-19 a accru le risque, avec un personnel soignant sous tension et des patients moins enclins à consulter.

Dans ce contexte, la «sécurité de la médication» a été choisie comme thème de la Journée mondiale de la sécurité des patients, le 17 septembre. De nombreuses actions sont organisées pour sensibiliser le monde politique à l'importance d'améliorer la sécurité des patients et à réduire les préjudices qui leur sont causés. Mais à votre niveau, vous pouvez également agir!

Même un médicament disponible sans prescription peut avoir des effets nocifs. Pour une automédication sans risque, faites appel à votre pharmacien, en particulier si vous êtes enceinte ou planifiez de l'être.

Limitez les risques

Pour un bon usage des médicaments, suivez les indications de votre médecin et de votre pharmacien (po-

sologie, durée du traitement, moments de prise...). Et n'oubliez pas: même un médicament disponible sans prescription peut avoir des effets nocifs (contre-indications, interactions avec vos traitements en cours, effets indésirables...). Pour une automédication sans risque, faites appel à votre pharmacien, en particulier si vous êtes enceinte ou planifiez de l'être. Il vous expliquera également comment conserver vos médicaments.

Enfin, si vous achetez sur le web, veillez à ne passer commande qu'auprès de pharmacies en ligne autorisées. Vous les reconnaîtrez grâce à ce logo européen qu'elles doivent afficher sur chaque page web et qui vous conduira, en cliquant dessus, sur la liste des pharmacies en ligne autorisées en Belgique. Vous aurez ainsi la garantie d'acheter des médicaments correctement contrôlés.



Avec ces conseils en tête, soignez-vous bien, en toute sécurité!

Les médicaments falsifiés sont en effet un problème de santé publique de plus en plus important. Les saisies de médicaments illégaux augmentent d'année en année. Des études réalisées par l'Organisation mondiale de la santé révèlent que la moitié des médicaments vendus en ligne par des commerçants non agréés ne sont pas fiables et peuvent nuire à la santé. Il peut être pratique d'acheter des médicaments en ligne, mais il faut être certain qu'il s'agit de produits sûrs et efficaces. Désormais, lorsque vous achetez des médicaments auprès d'une pharmacie en ligne, assurez-vous qu'elle affiche le logo de l'UE. ●

Source: pharmacie.be

Journée mondiale du pharmacien: pour un monde en meilleure santé

La Journée mondiale du pharmacien, qui s'est tenue le 25 septembre, a été l'occasion de mettre en lumière cette profession et de souligner la contribution des pharmaciens à la santé et au bien-être de chaque citoyen. Dans leur pratique quotidienne, les pharmaciens participent activement à un monde en meilleure santé. Ce n'est donc pas un hasard si ce thème a été choisi pour cette édition.



Les pharmaciens accompagnent au quotidien leurs patients dans l'utilisation de leurs médicaments, les informent sur les maladies et les facteurs de risque, les sensibilisent à la vaccination et à un mode de vie sain, les orientent vers un médecin ou un autre professionnel de la santé si nécessaire...

Votre pharmacien est aussi votre pharmacien de référence? Alors, il se charge également du suivi continu de votre traitement médicamenteux et vous fournit un schéma de médication complet et actualisé. Le 1^{er} octobre, cette fonction fêtera ses 5 ans. Plus de 1,2 million de patients bénéficient déjà de cette attention particulière et du suivi continu de leur santé par leur pharmacien.

Une nouvelle mission

Cette année, les pharmaciens se sont vu confier une nouvelle mission importante, au profit de la santé publique. En effet, s'ils ont reçu la formation spécifique et si c'est prévu dans leur pharmacie, ils peuvent depuis mars y administrer les vaccins contre la COVID-19. Ils vous offrent ainsi la possibilité de vous faire vac-

ciner près de chez vous. Un service non négligeable, en pleine campagne de vaccination pour le booster automnal, sachant qu'une dose supplémentaire de protection contre le coronavirus est clairement recommandée cet automne.

La campagne de vaccination contre la COVID-19 est organisée au niveau régional dans notre pays. Via le moteur de recherche des sites web officiels **jemevaccine.be** (pour la Wallonie) et **coronavirus.brussels** (pour la Région de Bruxelles-Capitale), vous pouvez trouver quelle pharmacie proche de chez vous propose la vaccination pour le booster automnal.

Le champ d'action de votre pharmacien s'élargit donc constamment, et vous pouvez compter davantage sur lui au sein de votre équipe de soins. N'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacien de confiance pour voir ensemble comment il peut veiller à votre santé et à votre bien-être. ●

Source: pharmacie.be

Stilaxx[®]
Toux sèche

FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

Stilaxx[®]
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

soulage rapidement l'irritation
200 pastilles

Stilaxx[®]
Toux sèche

Sirop contre la Toux sèche
junior

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

soulage rapidement l'irritation
200 ml

Stilaxx[®]
Toux sèche

Sirop contre la Toux sèche

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

soulage rapidement l'irritation
200 ml

Stilaxx[®]
Toux sèche

Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller

✓ Bei Grippe
✓ Bei Allergien
200 ml

Stilaxx[®]
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

Automne 100% bien-être

Profitons de l'automne avec sérénité et continuons à prendre soin de nous, de notre corps, de notre peau qui sont tellement précieux.

Sandrine Stauner-Facques



Nous sommes toujours à l'affût de nouveautés et de produits sains et efficaces que vous trouverez dans vos officines.

Envie de naturel?

De nombreuses personnes ont envie de se soigner grâce aux plantes. C'est pourquoi nous vous présentons quelques essentiels en gemmothérapie. La gemmothérapie ou «médecine des bourgeons», fait partie de la famille des phytothérapies qui proposent de prévenir et de traiter une variété de problèmes de santé à l'aide des végétaux, et est une thérapie nouvelle à découvrir.

• **Le figuier est le bourgeon de la détente.** Il favorise

la digestion et exerce une action apaisante du corps et de l'esprit. Il s'avère particulièrement efficace dans les problèmes de stress et procure un repos nocturne naturel et sain.

• **Le framboisier est le bourgeon du confort féminin.** Il harmonise l'équilibre hormonal de la femme et soulage les règles difficiles.

Pour vous les hommes, des cosmétiques belges

Aujourd'hui, les hommes ne cachent plus leur plaisir de prendre soin de leur peau. Il n'est donc pas étonnant que les produits cosmétiques figurent parmi les cadeaux les plus appréciés par les hommes. La marque belge **DHIST'L** met la barre très haut quand il s'agit des soins visage pour les hommes. Du choix des ingrédients au look & feel: **DHIST'L** veut proposer les meilleurs soins visage pour les hommes. Adoptez la Face Cream qui est une crème légère qui offre un effet réparateur et une hydratation intense. Testez le Face Fluid qui a aussi un effet ultra hydratant et matifiant. Le sérum lui est un véritable booster anti-âge très efficace sur les peaux masculines.



- **Le tilleul est le bourgeon du sommeil.** Bien connu pour son action calmante, ce bourgeon favorise et accroît la durée du sommeil notamment chez les enfants.

Soins mixtes pour vos pieds

Ils nous portent toute la journée et on leur en fait voir de toutes les couleurs. Par contre, nous ne faisons en général pas assez attention à eux...

Pour changer cela, nous vous recommandons le flacon pompe Foot Balm repair & protect de RainPharma. 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 rafraîchissant. 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 coeur de cette crème au parfum tonique.



Des produits d'exception: Valmont

Valmont a perpétué l'expertise unique en cosmétique cellulaire suisse par des soins aux résultats immédiats, longue durée et d'une efficacité incomparable. L'environnement pur et préservé de la Suisse constitue le berceau des soins Valmont, dont la qualité exceptionnelle est le fruit d'une subtile alliance entre des ingrédients alpins et une expertise scientifique de pointe.

Prime Regenera 1 est une crème source d'énergie. Elle revitalise la peau de votre visage, encourage le renouvellement cellulaire et rend votre peau plus rebondie et pulpeuse.

Le masque Prime Renewing Pack est un réparateur d'éclat instantané. Icône incontestée de la cosmétique,



ce masque-crème gomme les signes de fatigue, rafraîchit le teint et comble les rides en quelques minutes.

Shower bar

Les douches solides ont le vent en poupe. Retrouvez toute la qualité Weleda dans un nouveau format solide! Les fragrances luxueuses et uniques, issues d'huiles essentielles 100% naturelles, se fondent dans une mousse crémeuse, enrichie en ingrédients 100% d'origine naturelle pour prendre soin de votre peau. Il existe 4 parfums: Gingembre & Petit grain, Géranium & Litsea Cubeba, Lavande & Vetiver, Ylang Ylang & Iris.

Les savons de la marque «C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris» proposent également un format zéro déchet aux ingrédients 100% naturels et vegan. Vous avez le choix entre les fragrances Myrtille & Fleur de Figuer et Fleur de Tiaré & Cerisier.



Ça bouge chez Mustela

- Mustela a créé les Eco-lingettes zéro déchet, lavables et réutilisables (il existe 2 tailles, petit et grand format).
- Puis les lingettes nettoyantes à l'avocat Bio car en déplacement la lingette jetable est forcément utile.
- Les dernières sont les lingettes de coton Bio à l'Eau. Elles sont composées de fibres 100% naturelles en coton Bio formulées avec 99% d'eau purifiée et enrichies en Aloe Vera Bio et sans parfum. ●



Ralentir le processus de vieillissement: les recherches progressent



Des scientifiques suédois et norvégiens ont montré dans une nouvelle étude qu'il est possible de maintenir les cellules du corps en vie plus longtemps grâce à une combinaison de sélénium et de coenzyme Q10. Grâce à leurs découvertes, ils espèrent aider à préserver la bonne santé jusqu'à un âge avancé.

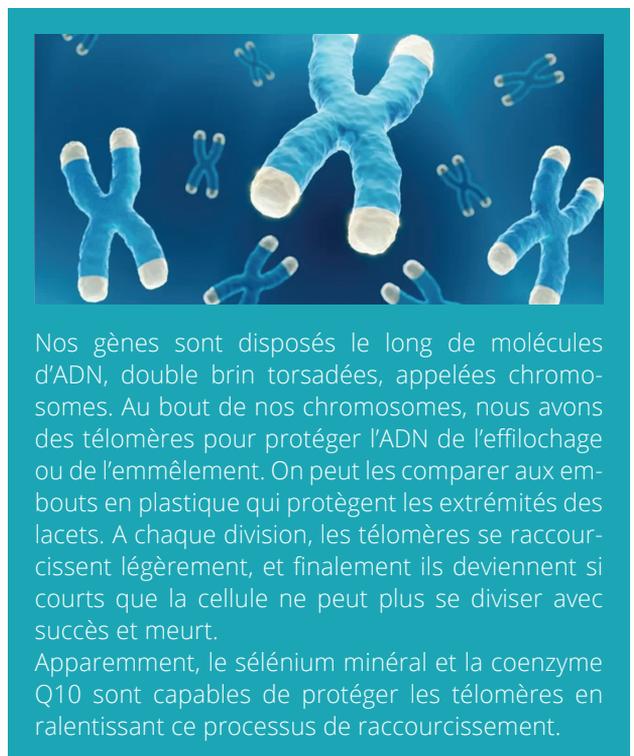
Toutes les cellules du corps ont une «date d'expiration», mais il est possible de la prolonger, selon une nouvelle étude menée par des chercheurs suédois et norvégiens, et publiée dans la revue internationalement reconnue *Nutrients*.

Les scientifiques ont examiné la longueur des télomères, une méthode de référence pour évaluer la longévité restante d'une cellule, ainsi que d'autres marqueurs de vieillissement.

Augmentation de la longueur des télomères avec le sélénium et la coenzyme Q10

En donnant un complément de sélénium et de coenzyme Q10 ou un placebo à un grand groupe de personnes âgées - hommes et femmes en bonne santé - les scientifiques ont pu observer entre les deux groupes une différence significative de longueurs des télomères.

Dans le groupe ayant reçu les deux suppléments actifs, le sélénium (SelenoPrecise, Pharma Nord) et la coenzyme Q10 (Bio Q10 Gold Activ, Pharma Nord), les télomères étaient plus longs que les participants du groupe ayant reçu le placebo.



Nos gènes sont disposés le long de molécules d'ADN, double brin torsadées, appelées chromosomes. Au bout de nos chromosomes, nous avons des télomères pour protéger l'ADN de l'effilochage ou de l'emmêlement. On peut les comparer aux embouts en plastique qui protègent les extrémités des lacets. A chaque division, les télomères se raccourcissent légèrement, et finalement ils deviennent si courts que la cellule ne peut plus se diviser avec succès et meurt.

Apparemment, le sélénium minéral et la coenzyme Q10 sont capables de protéger les télomères en ralentissant ce processus de raccourcissement.

Stress oxydatif et inflammation

«Nous, les humains, sommes exposés à un vieillissement accéléré, et l'augmentation du stress oxydatif et de l'inflammation accélère ce processus, surtout en cas de carence ou d'apport de sélénium et de coenzyme Q10. Cependant, la prise d'un supplément peut ralentir les personnes ayant de faibles niveaux de ces deux composés», a déclaré le chercheur principal, le Pr Urban Alehagen, cardiologue à l'hôpital universitaire de Linköping en Suède.



L'étude récente a été menée en analysant les prises de sang régulières pendant plus de cinq ans, de plus de 443 participants à l'étude principale, KiSel-10, publiée en 2013 dans *l'International Journal of Cardiology*, qui avait montré chez les sujets recevant du sélénium et de la coenzyme Q10 un taux de mortalité cardiovasculaire inférieur de 54% par rapport au groupe placebo.

Comme les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès chez les sujets âgés, les chercheurs ont cherché une explication, et entamé une analyse systématique du grand nombre d'échantillons de sang stockés.

Contre les changements biologiques

Depuis la publication de l'étude principale en 2013, plus de 20 études de suivi ont été réalisées. En mesurant divers biomarqueurs, les scientifiques de la plupart de ces études ont pu voir que le sélénium et la coenzyme Q10 semblent contrecarrer certains des changements biologiques normalement associés au processus de vieillissement.

Dans l'étude la plus récente, la 23^e sous-étude, ils se sont concentrés sur la longueur des télomères et un certain nombre de biomarqueurs spécifiques du vieillissement. Et encore une fois, la combinaison de sélénium et de coenzyme Q10 semble aider les seniors à maintenir, ou du moins à soutenir, leur santé et leur qualité de vie.

Une carence en sélénium généralisée

«Jusqu'à présent, nous avons constaté que les deux composés ont un impact positif sur la fibrose, phénomène particulièrement prononcé en lien avec le vieillissement cardiovasculaire. Nous avons également examiné d'autres marqueurs et nous pouvons voir qu'il existe un lien entre l'apport en sélénium et l'âge biologique», explique le Pr Alehagen.

L'apport moyen en sélénium est relativement faible dans de grandes parties de l'Europe, en raison de la teneur plus faible en sélénium dans les terres agricoles par rapport à d'autres parties du monde. Des études montrent que nous avons besoin de plus de 100 microgrammes de sélénium par jour, mais dans nos pays l'apport moyen est inférieur à la moitié. ●

Référence:

Selenium and Coenzyme Q10 Intervention Prevents Telomere Attrition, with Association to Reduced Cardiovascular Mortality—Substudy of a Randomized Clinical Trial”, *Nutrients* 2022, 14, 3346.

Quelles plantes pour les voies respiratoires?

De nombreuses plantes peuvent soutenir les voies respiratoires et apaiser l'essoufflement, la toux, les infections bactériennes ou virales, l'asthme ou les allergies. Petit inventaire de plantes qui exercent souvent une action synergique.

On parle d'effet synergique lorsque l'effet cumulé de différentes plantes est supérieur à la somme de leurs effets individuels, ce qui permet d'atteindre un plus grand effet thérapeutique, avec des doses individuelles moindres.

Exemples parmi d'autres:

- Le Curcuma et la Boswellia forment une synergie puissante sur l'inflammation des articulations et des intestins.
- La Propolis et l'Echinacée, combinées, augmentent nos résistances.
- Le resvératrol, la quercétine et la fisétine sont ensemble des substances antitumorales, immunomodulatrices et antioxydantes encore plus puissantes.

PROPOLIS

La propolis, l'antibiotique naturel des abeilles, est l'un des plus anciens remèdes naturels. C'est une résine extraite par les abeilles des bourgeons des plantes et des arbres, en particulier du peuplier et du saule blanc. Les abeilles la mélangent à leur salive et fabriquent une pâte antiseptique avec laquelle elles désinfectent les rayons, bouchent les trous ou encapsulent les virus et bactéries. Les propriétés cicatrisantes et analgésiques de la propolis protègent les voies respiratoires et la gorge contre divers pathogènes.

THYM: *Thymus vulgaris*

L'extrait fluide de thym rouge ou de *Thymus vulgaris* a un pouvoir antiseptique contre les bactéries, virus, mycoses et parasites. Le thym a également un effet stimulant sur le système nerveux central et le système immunitaire.

SAUGE: *Salvia officinalis*

La sauge apaise la gorge et aide à lutter contre les bactéries qui causent l'angine streptococcique, par exemple.

TROUBLES RESPIRATOIRES?

sirop **PROPOLIS**

- ◊ Synergie de miel, propolis, 14 extraits de plantes et 4 huiles essentielles
- ◊ Le plantain, l'eucalyptus et la guimauve soutiennent les voies respiratoires
- ◊ Le plantain et la sauge apaisent la gorge
- ◊ L'échinacée, le cassis et le sureau soutiennent l'immunité
- ◊ Naturelle, sans alcool



200 ml (cnk: 4176285) - 150 ml (cnk: 4176152)

defensat 13-C XXI & ECHINASOR XXI composor 08

COMBINAISON UNIQUE POUR SOUTENIR LA RÉSISTANCE NATURELLE¹.

- ◊ **propolis**, extrait de propolis concentré et lyophilisé
- ◊ **echinacea**, extrait lyophilisé, soutient la résistance naturelle
- ◊ **origan**, huile essentielle, soutient la résistance naturelle



50 ml (cnk: 4133872)

30 gélules (cnk: 3323193)

defensat 13-C XXI
avec libération prolongée
pour une efficacité optimale 



SoriaBel

¹L'échinacée contribue au soutien de la résistance naturelle.



Seniors: vous aimez bouger? Foncez, c'est le secret pour bien vieillir!

Que l'on aime ou pas le sport, qu'on ait pratiqué ou non durant sa jeunesse, une fois à la retraite, il est recommandé de bouger pour bien vieillir. Mais quelles activités sont conseillées? Devez-vous renoncer à celles qui vous plaisent? Massimiliano De Angelis, coach sportif, vous guide dans vos choix.



Sabrina Frohnhofner

Mal au dos, aux genoux... ne dit-on pas qu'on a l'âge de ses artères? Mais doit-on pour autant, une fois senior ou retraité, s'arrêter de bouger? La réponse est non, évidemment. A tout âge de la vie, l'activité physique est importante, mais encore faut-il trouver celle qui vous correspond. Une certitude: «*Le sport c'est bon pour le cœur, rappelle Massimiliano De Angelis, coach sportif, c'est excellent pour la respiration mais aussi pour le système immunitaire.*»

Attention aux faux alliés

Passé un certain âge, pour éviter de se blesser ou par prudence, on opte pour des activités dites douces. Le vélo à assistance électrique est à la mode et de plus en plus de personnes optent pour ce moyen de déplacement qui allie écologie et activité physique. Même chose avec la natation. On se dit que dans l'eau, on préserve ses articulations. Grosse erreur. «*Le corps n'est pas fait pour rester sur un vélo ou dans l'eau. Il est important d'avoir les pieds au sol pour conserver de la force. Au fil des années, la densité osseuse chute même si on s'entraîne régulièrement,*» détaille le coach, s'appuyant sur des études récentes.

La musculation est essentielle

Il ne préconisera donc pas ce genre d'activités sauf si elles sont complémentaires à d'autres. Selon lui, celle qu'on néglige mais qui est essentielle, c'est la musculation. «*On parle de densité osseuse qui permet de travailler sa réception mais aussi d'éviter les chutes grâce à un meilleur équilibre. En vieillissant, il faut insister sur le système de gravité.*» Grâce à la musculation, vous gagnerez en masse musculaire et osseuse. «*Et c'est adaptable en fonction des pathologies. Il ne s'agit pas d'aller dans une salle et de soulever de la fonte. Il est surtout question de renforcement. Quelques exercices simples, à faire tous les jours, suffisent.*»

Les arts martiaux sont recommandés

Massimiliano est champion de karaté, mais lorsqu'il évoque les arts martiaux pour les seniors, il pense à des séances adaptées mais aussi au tai-chi et au qi gong, sans oublier le yoga. «*Tout dépend de sa personnalité, mais une fois encore, dans ces disciplines, on garde les pieds au sol. On gagne en réflexe, en agilité et en équilibre. Grâce aux arts martiaux, on va au-delà de l'aspect physique. On*

“ 150 minutes d'activités par semaine permettent de ralentir le vieillissement. ”

**MICHAEL PHILIPPE,
KINÉSITHÉRAPEUTE**





C'est le meilleur des médicaments

Vous êtes kinésithérapeute, selon vous, quels sont les secrets pour rester en forme à la retraite?

Michael Philippe: «Le vieillissement, on ne peut pas le stopper, par contre pour éviter une dégradation violente on peut s'appuyer sur trois piliers : la mobilité, l'équilibre et la force musculaire. Je travaille sur des recherches avec l'université de Luxembourg sur ce sujet. C'est prouvé, en pratiquant 150 minutes d'activités par semaine, on peut essayer de garder la forme. Par contre, ne surtout pas concentrer ses efforts sur une journée, optez davantage pour 25 minutes quotidiennes. Descendez du bus un arrêt plus tôt, garez votre voiture plus loin, prenez l'ascenseur...»

Quelles activités préconisez-vous à vos patients?

«Des choses simples, je leur donne des exercices à reproduire à la maison sans avoir besoin de matériel. Mais il faut être patient et compter trois mois pour récupérer d'une tendinite par exemple. Pour éviter ce genre de blessures, on peut pratiquer la marche rapide, le yoga aussi voire le Pilates. Avant on parlait souvent d'ostéoporose, il fallait délaissé ces activités qui sollicitent les articulations. On en est revenu. La musculature est importante. Si on a des problèmes à la colonne, il faudra bien sûr adapter l'activité. Pourquoi ne pas essayer l'aquagym pour le renforcement musculaire?»

Comment avoir goût au sport?

«Il faut avant tout se faire plaisir en variant les disciplines et en s'entourant d'amis ou en faisant appel à un coach. Souvent, on consulte un médecin ou un kiné lorsque le mal est fait. Il faut faire de la prévention, rappeler, qu'à tout âge, le sport est important. C'est sans aucun doute le meilleur des médicaments.»

développe son énergie.» Des cours pour seniors existent. «On peut même s'essayer à la boxe anglaise. Ça aide à acquérir des réflexes.»

Marchez mais restez toniques

Marcher est sans aucun doute l'activité la plus simple à pratiquer. N'importe où, par tous les temps. Mais pour être efficace, elle doit être tonique. «Son avantage? On avance à son rythme tout en travaillant son cœur. Pourquoi ne pas essayer la marche nordique qui soulage les genoux grâce aux bâtons? Pour la respiration c'est optimal et on évolue au fur et à mesure.»

Trente minutes par jour

A quelle fréquence pratiquer? Tous les jours. «A la retraite, on a le temps. Vingt à trente minutes quotidiennement c'est le top. Et surtout, il faut varier les plaisirs pour ne pas se lasser. Au départ partez sur de la musculation avec un coach pour bien reproduire les mouvements. Commencez par une séance de trente minutes par semaine.»

Puis au bout de trois semaines, il conseille de passer à

deux cours. «A terme, l'idéal serait quatre à cinq séances hebdomadaires pour vraiment ressentir les bienfaits et on peut mixer les activités.»

Vous l'aurez compris, avoir une vie active est indispensable que l'on ait 10 comme 70 ans. «Regardez Florent Pagny: il souffre d'un cancer mais il fait du sport. C'est prouvé, même lorsqu'on est malade, il faut rester dynamique. Ça aide votre système immunitaire et ça évite la dépression mais aussi la récurrence de la maladie.»

Sommeil et alimentation à ne pas négliger

Parmi les activités tendance, figure l'aquabike. Cette activité est bonne pour le moral, admet le coach, mais physiquement, il ne la recommande pas. «On ne se muscle pas de la bonne façon. Par contre on peut en faire, courir aussi, faire du tennis voire du vélo du moment que cette activité est enrichie par de la musculation. Et même si on manque de cartilage. On peut renforcer tout cela.» Selon lui, aucun sport n'est contre-indiqué. «Vous avez de l'arthrose, adaptez l'effort, on n'est jamais trop vieux pour se faire plaisir.»

Ultime conseil: faire du sport, c'est ultra recommandé mais ne négligez pas sommeil et alimentation. La vieillesse n'est pas un naufrage, il suffit de prendre soin de son corps tout au long de sa vie. ●



Alimentation et supplémentation

Commençons par une citation de Sébastien Kneipp considéré comme le pape de la médecine naturelle en Allemagne: *«Celles et ceux qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps pour leur santé devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie.»*

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Comme nous le précise Christel Heintz, *«Une personne âgée de nos jours n'est certainement plus ce qu'elle était d'antan...»*

Bien vieillir

De nos jours, il est possible de «mieux vieillir» en pleine santé et de profiter de cet âge d'or, l'âge de la sérénité où l'on peut enfin prendre soin de soi. Cela passe par

“ Celles et ceux qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps pour leur santé devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie. ”

une physiologie améliorée, quitte à optimiser avec une supplémentation adaptée à cette période de vie.

Pour cela, il est nécessaire d'opter pour une nutrition optimale pour le cerveau, l'esprit et le corps couplée à une activité physique adaptée contre le vieillissement musculaire.

Tous ces paramètres sont indispensables pour bien vivre cet âge d'or et avoir son lot de sérénité et de joie de vivre.

Des systèmes de protection naturels

Il faut éviter l'oxydation de nos cellules puisque nous «rouillons». Un peu comme les métaux, notre corps sous l'effet de l'oxygène s'oxyde.



Les besoins de la personne âgée en vitamines sont élevés

- **La vitamine D** est fondamentale, ainsi que le magnésium qui permet son activation. Avec le temps, le besoin en acides gras essentiels augmente (les omégas 3 surtout DHA pour le cerveau).
- **Toutes les vitamines B** (sont importantes) avec un accent sur B6, B9, B12, le calcium évidemment et la vitamine E anti-oxydante aussi. Le zinc est classique en subcarence chez les personnes âgées et il est primordial (s'il n'est pas assez présent, il va bloquer la synthèse des protéines). Il faut également vérifier son taux de sélénium (par le biais d'une biologie).
- **La glutamine** est importante aussi: c'est le carburant des globules blancs (défenses immunitaires). Elle augmente la capacité du renouvellement cellulaire digestif.
- **Le coenzyme Q10** n'est pas à négliger. Ce coenzyme Q10 intervient au niveau cellulaire dans nos fameuses centrales énergétiques: les mitochondries qui font partie du mieux vieillir car elles assurent la production d'énergie cellulaire.



“ Une personne âgée de nos jours n'est certainement plus ce qu'elle était d'antan... ”

Nous avons la chance de posséder des systèmes de protection naturels mais avec l'âge ces systèmes perdent de leur efficacité et doivent être renforcés naturellement à l'aide d'une alimentation colorée telle que:

- **Du rouge:** tomate, fruits rouges...
- **De l'orange:** carotte, potiron, melon...
- **Du vert:** avocat, kiwi, brocoli...

L'alimentation saine, variée et colorée reste indispensable mais une supplémentation avec des compléments alimentaires peut en prime optimiser la physiologie. Avec l'âge qui avance, nos systèmes sont moins efficaces.

Il faut faire attention à nos besoins

Les recherches démontrent de plus en plus qu'avec la restriction calorique, on peut vivre en meilleure santé. Les polyphénols, le resvératrol auraient des propriétés bénéfiques pour mieux vieillir car ils miment ce processus. Ceci en respectant certains apports macronutritionnels indispensables contre le vieillissement physiologique comme de bons apports protéiques (relatifs aux protéines).

Pourquoi se compléter?

Simplement car ces déficits qui surviennent avec l'âge s'accompagnent d'un risque accru d'infections, de cancers, de maladies neuro-dégénératives, cardio-vasculaires et de diabète.

Une supplémentation à dose nutritionnelle peut s'avérer très utile car avec le vieillissement de nombreux métabolismes sont altérés.

Quelle alimentation pour le sujet âgé?

Une alimentation suffisante quantitativement et qualitativement est capitale. Les différentes composantes alimentaires doivent être respectées à chaque repas (lipides, protéines, glucides). ●

Attention tout de même aux produits sucrés et industrialisés qui entretiennent l'inflammation chronique et l'oxydation. Jamais de régime pour la personne âgée mais attention aux grignotages entre les repas.



Bien vieillir lorsqu'on est senior

Les personnes âgées représentent une partie importante de la société. Leur préoccupation est de profiter de la vie en restant en bonne santé le plus longtemps possible. Le bien vieillir est donc le credo!

Sandrine Stauner

Avec l'âge qui avance, les capacités physiques et mentales de chacun d'entre nous ont tendance à diminuer. C'est un phénomène naturel.

Que signifie bien vieillir?

Pour avancer le mieux possible, il faut veiller à rester actif, avoir des loisirs, des activités sportives et faire attention à son alimentation.

Le «bien vieillir» désigne également le fait de prolonger son autonomie le plus possible afin de rester à son domicile.

Le fait d'avoir une vie sociale riche est importante. En effet, il est capital de continuer à entretenir des relations avec des personnes de différentes générations afin de rester alertes, vifs, ouverts.

En fait, le concept du «bien vieillir» peut se résumer par la prise en compte de critères aussi bien biologiques, que cognitifs et sociaux pour avancer en âge de la meilleure façon possible.

Les piliers d'un mode de vie sain

Ce sont l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Vous devez impérativement soigner ces trois points afin de rester en forme.

- **L'alimentation:** attention, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins! Il faut maintenir son



Comment prendre soin de soi

La pension est une période de la vie où l'on doit encore plus prendre soin de soi et on a le temps de le faire, donc pourquoi s'en priver?

- Votre rapport au temps est plus souple qu'auparavant. Plus besoin de se lever le matin à heure fixe, de se dépêcher. Prenez votre temps.
- Sortez, voyagez.
- Mangez sainement.
- Soyez à l'écoute de vos besoins et de vos envies, faites vous plaisir.
- Prenez soin de vous, de votre corps, de votre peau.
- Surveillez votre poids qui doit rester stable.

apport en protéines alimentaires et en composés sucre et lipide afin de préserver son capital musculaire. C'est essentiel. Concoctez-vous un super petit-déjeuner protéiné pour bien commencer la journée. Pourquoi ne pas aller voir un naturopathe ou une diététicienne pour avoir les bons conseils pour manger sainement?



“ Il est capital de continuer à entretenir des relations avec des personnes de différentes générations afin de rester alertes, vifs, ouverts. ”

- **L'activité physique:** votre objectif doit être de bouger chaque jour. Pas question de squatter votre canapé en permanence, non! Le fait de bouger, de marcher, de faire du sport va retarder le vieillissement des cellules et va vous permettre de rester en forme.

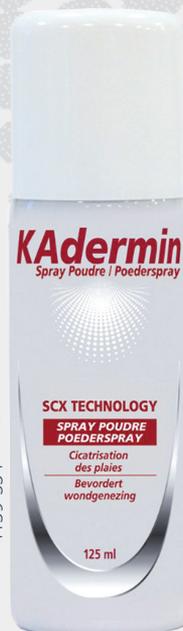
De plus, durant le sport, le cerveau libère des endorphines qui ont un effet anti-stress, réduisent les douleurs et vous permettent de mieux dormir.

- **Le sommeil:** il est important de bien dormir pour récupérer. Votre organisme va se régénérer, vos muscles se reposer et c'est durant le sommeil que les connexions neuronales se créent. ●

KAdermin Spray® et KAdermin Crème® : l'innovation pour la cicatrisation des plaies



*Favorise la cicatrisation
des plaies*



*Protège les lésions
cutanées et
les écorchures*

KAdermin

Disponible en pharmacie

Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés!



Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci.

Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments. Un total de 16 ingrédients actifs avec entre autre de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium. Ces éléments renforcent le système immunitaire. Ils redonnent vitalité et augmentent la résistance naturelle. Ce complexe multivitaminé est bien assimilable et aide à se remettre en forme.

Bio-Multivitamin Pharma Nord est conseillé aux jeunes en croissance (à partir de 12 ans), aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux femmes ayant un désir d'enfants, mais aussi aux personnes actives et aux personnes plus âgées. Ce complexe multivitaminé est également conseillé en préparation de l'hiver et dans le cadre d'un déséquilibre alimentaire, pour fortifier le système immunitaire.

Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La composition en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et apporte un soutien aux habitudes alimentaires modernes. Les produits de la

Bio-Série contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur.

Préparez-vous pour l'hiver avec Bio-Multivitamin Pharma Nord et aidez votre corps à satisfaire les besoins nutritionnels journaliers! ●



Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOpack 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code CNK correspondant 3688-793. A prendre à raison de 1 comprimé par jour, de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé : € 27,95

Le saviez-vous?

Les jeunes enregistrent de meilleures performances dans des tests cognitifs difficiles, leur santé mentale est améliorée et ils signalent moins de problèmes comportementaux, lorsque leur niveau sanguin de vitamine D est élevé.

C'est ce qu'ont montré des scientifiques norvégiens dans une étude menée auprès de 50 volontaires, garçons et filles, âgés de 13 et 14 ans, qui ont soit reçu des compléments de vitamine D (D-Pearls 1520 U.I. ou 38µg vit.D de Pharma Nord), soit un placebo. Les conclusions de cette étude en double aveugle, randomisée et avec contrôle placebo ont été publiées dans le magazine scientifique *Scandinavian Journal of Psychology* (Scand J Psych. 2017;58(2):123-130).





Soulager la toux sèche grâce à la mousse d'Islande

Une toux irritative peut être la conséquence d'une petite infection contre laquelle notre corps s'est défendu. C'est une toux sèche, irritative. Pour la soulager, pas besoin de vous précipiter sur les antitussifs. Préférez une alternative naturelle comme Stilaxx®. A base de mousse d'Islande, Stilaxx® permet de soulager les toux sèches efficacement, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.

Stilaxx® n'est d'ailleurs pas un antitussif traditionnel, agissant par voie pharmacologique en inhibant la toux. Stilaxx® est un dispositif médical, qui forme un film protecteur sur les muqueuses de la gorge. Les muqueuses irritées sont protégées et apaisées. Stilaxx® est une réponse naturelle purement végétale contre la toux

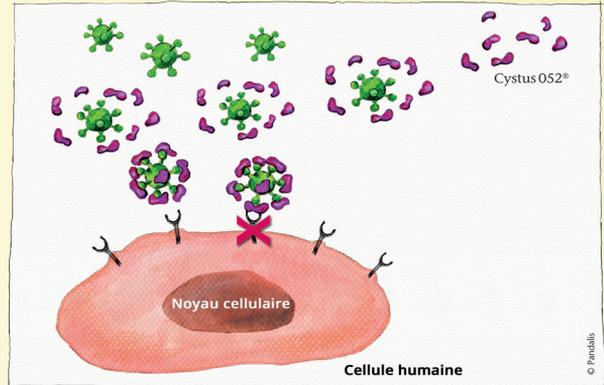


sèche, à base de mousse d'Islande (*Cetraria islandicus*), qui pousse principalement dans les pays du Nord, en particulier autour du cercle arctique (Islande), mais aussi dans les Alpes.

L'effet de Stilaxx® repose sur les mucilages, qui jouent un rôle clé contre diverses affections respiratoires comme les maux de gorge. Stilaxx® contient également de la racine de guimauve et de la racine de réglisse. Sans alcool et sans sucre, Stilaxx® convient très bien le jour mais aussi la nuit, pour les adultes et les enfants dès 4 ans. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



- Les polyphénols de Cystus 052® enrobent les virus (grippe, rhume) et les empêchent de pénétrer dans les cellules de la muqueuse
- Dispositif médical
- Sans effets secondaires



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Composition

- Polyphénols complexes stables extraits de *Cistus × incanus* L. PANDALIS
- Exclusivité du laboratoire Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Demandez conseil à votre pharmacien

OLiGOMAX multiminéral: une solution d'oligo-éléments pour toute la famille

Présents en très petites quantités dans le corps humain (de l'ordre du milligramme), les oligoéléments tels que le zinc, le cuivre, le manganèse ou encore le fer sont pourtant des éléments essentiels aux réactions biochimiques qui se déroulent dans nos cellules.

Un des premiers signes d'un manque d'oligoéléments peut être un état de fatigue, ou des gênes répétées, notamment au niveau de la sphère ORL. En effet, certains oligoéléments tels que le cuivre et le zinc, contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. Quant au magnésium et au fer, ce sont les oligoéléments anti-fatigue par excellence! Retrouvez la vitalité en associant les différents oligoéléments et sels minéraux pour une meilleure assimilation.

OLiGOMAX multiminéral est une solution complète d'oligoéléments, d'eau de mer désodée et d'extrait d'algue lithothamne, sources d'oligoéléments essentiels qui

contribuent au bien-être général de l'organisme.

Le magnésium contribue à réduire la fatigue ainsi qu'au fonctionnement normal du système nerveux et du métabolisme énergétique. Le cuivre et le zinc sont des oligoéléments qui participent au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire, et le sélénium participe à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

OLiGOMAX multiminéral est un complément alimentaire adapté à toute la famille, il convient aussi bien aux jeunes enfants qu'aux personnes âgées et aux femmes enceintes. ●



Les plantes de la détente

Le retour à la réalité du quotidien après une jolie pause estivale peut générer du stress, de l'anxiété, des ruminations, parfois même un sommeil perturbé. Pas facile de retrouver l'équilibre sereinement!

Heureusement, la nature nous offre son lot de plantes apaisantes et relaxantes, pour nous aider à retrouver naturellement un peu de calme et de détente dans cette période de stress... Camomille, tilleul, passiflore ou encore mélisse seront vos meilleurs alliés pour retrouver la sérénité et un sommeil réparateur. Emportez votre thermos avec vous pour en boire plusieurs tasses par jour.

ERGYCALM, complexe de plantes calmantes et relaxantes

Pour aborder sereinement la rentrée, ERGYCALM vous aide à vous calmer et vous relaxer grâce à sa synergie unique d'oligoéléments et de 3 plantes idéales pour la relaxation:

- la ballote qui favorise la détente et contribue à la réduction de la nervosité des enfants et des adultes, notamment en cas de problèmes mineurs du sommeil ;
- l'aubépine, traditionnellement utilisée pour réduire la tension nerveuse et reconnue pour aider à diminuer l'irritabilité;

- la mélisse, soutenant la relaxation et le bien-être physique et mental;
- le magnésium, qui participe au maintien du bon fonctionnement du système nerveux, à des fonctions psychologiques normales et à la réduction de la fatigue.



Atouts de ERGYCALM

- Plantes issues de l'Agriculture Biologique.
- Association de plantes et de magnésium.
- L'apport de 100 mg de magnésium pour 20 ml.
- Sans alcool, sans sucre, sans édulcorant, sans arôme artificiel.

ERGYCALM peut être conseillé pour favoriser un bon sommeil, pour calmer et relaxer, pour le bien-être physique et mental ou pour accompagner l'arrêt du tabac. ●

Connaissez-vous les gommes à sucer *Pâte suisse*?

Les gommes *Pâte suisse* des laboratoires Lehning sont des compléments alimentaires à base de gomme d'acacia 100% naturelle. Sans sucre, sans lactose, sans gluten, sans gélatine, avec un édulcorant naturel extrait de la stévia, les gommes *Pâte suisse* sont pratiques à emporter partout avec soi dans leur boîte élégante.



A base de propolis, résine naturelle recueillie par les abeilles et utilisée pour protéger et assainir la ruche, et d'arômes naturels de miel pour la douceur, de citron, d'huiles essentielles de fenouil semence doux et d'anis étoilé (badiane).

Adoucissante et bienfaisante pour la gorge.



A base d'huiles essentielles d'eucalyptus et de pin, réputées pour leurs bienfaits sur les voies respiratoires. Pour dégager naturellement le nez et «respirer».



Le *Cetraria islandica*, ou Lichen d'Islande, contribue à faciliter la respiration et l'expectoration. L'*Althaea officinalis*, ou guimauve, contribue à soulager la gorge et le pharynx et à adoucir les voies respiratoires.

Les gommes *Pâte suisse* sont évidemment... fabriquées en Suisse. Une exclusivité des Laboratoires Lehning, experts des plantes depuis 1935, qui proposent des solutions naturelles de qualité, dans le respect de la nature et des écosystèmes. Tentez votre chance de les découvrir via notre concours (voir page 30)! ●

 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

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



A partir de **12,95 EUR**

BOÎTE GRATUITE?

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

Le micro-ondes, ami ou ennemi?

Toutes les cuisines sont équipées d'un micro-ondes mais son rôle se cantonne bien souvent à réchauffer ou décongeler mais il s'avère qu'il peut être bien plus utile que cela! En plus de réchauffer et décongeler, il cuit.

Sandrine Stauner-Facques



Le mot «ondes» fait peur

Le mot ondes suscite des craintes, une peur inexplicquée et un peu étayée par tout ce que l'on peut lire sur Internet... OK votre four à micro-ondes utilise des ondes mais il n'en reste pas de trace dans vos aliments et pas plus dans le four après utilisation. Il n'y a pas de risque d'irradiation si vous restez à côté: les fabricants installent des grilles de rétention devant le verre.

Comment cela fonctionne?

Les aliments cuisent sous l'action d'un rayonnement énergétique qui les pénètre et atteint leurs molécules d'eau. Ces dernières changent alors d'orientation et c'est leur mouvement qui crée de l'énergie et la chaleur, qui va chauffer ou cuire les aliments.

Contrairement aux autres modes de cuisson, le transfert de chaleur se fait de l'intérieur vers l'extérieur de l'aliment.

Utilisez le bon contenant

C'est à cela qu'il faut faire attention. Certains plastiques ne sont pas conçus pour être utilisés au micro-ondes et ces derniers favorisent la diffusion de perturbateurs endocriniens.

Pour ne pas commettre d'erreur: mieux vaut utiliser des récipients en verre ou en céramique et le problème est réglé.

“ La cuisine au micro-ondes présente des atouts diététiques. ”

Avantages de la cuisson au micro-ondes

Cette cuisson présente quelques avantages non négligeables:

- Ce mode de cuisson tue les bactéries ou autres agents pathogènes.
- Ce mode de préparation préserve mieux les protéines végétales ainsi que les vitamines et les nutriments car la cuisson est plus rapide.
- Contrairement aux idées reçues, cette cuisson n'est pas cancérigène contrairement à d'autres types de cuissons.
- C'est un mode de cuisson propre qui n'engendre pas de réaction de Maillard. Cette réaction aussi appelée glycation par les biologistes, se produit entre les sucres et les protéines des aliments lors de leur cuisson à haute température. Pour faire court, la réaction de Maillard est associée à un phénomène d'oxydation des cellules et implique un vieillissement prématuré (maladies cardiovasculaires, neurodégénératives...). La glycation conduit à des dommages sur les cellules et les tissus.
- La cuisine au micro-ondes n'est pas très gourmande, avouons-le. Mais elle présente des atouts diététiques. Il est inutile de mettre de la matière grasse pour cuire un aliment.

Il reste super pratique

Même si nous n'avons pas envie de cuisiner, de cuire nos aliments au micro-ondes, il faut avouer qu'il nous permet de gagner du temps dans notre cuisine. Il nous permet notamment de réchauffer nos plats rapidement et surtout sans les dessécher, ce qui est appréciable. ●



CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

L'astuce de Sandrine:

Ce chou accompagne
à merveille
le porc ou l'agneau.



CAKE AUX POIREAUX ET AU CHÈVRE

L'astuce de Virginie:

Ce cake est à déguster
accompagné d'une
belle salade verte ou
salade d'endives.

CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou rouge de belle taille
- 2 pommes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 verre de raisins secs
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre de préférence
- Sel et poivre
- 1 c. à s. de cassonade
- Muscade râpée
- 3 c. à s. d'huile d'olive

Mode de préparation

- Coupez le chou rouge en 4 morceaux et ensuite en fines lanières. Lavez ces lanières et essorez-les dans un panier à salade ou les essuyez-les à l'aide d'un torchon.
- Epluchez l'oignon et émincez-le, épluchez l'ail et ciselez-le.
- Dans une grande sauteuse ou cocotte, faites chauffer à

feu moyen 3 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez-y l'oignon et faites cuire sur feu doux 6 à 7 minutes (jusqu'à ce que l'oignon soit cuit et translucide). Remuez pour ne pas le brûler.

- Ajoutez l'ail, remuez et faire revenir 2 minutes de plus.
- Ajoutez les raisins secs et le chou rouge coupé dans la sauteuse.
- Salez et poivrez, ajoutez 1 c. à s. de vinaigre. Ajoutez la cassonade et un peu de muscade. Remuez.
- Ajoutez un demi-verre d'eau, placez le couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant une demi-heure ou jusqu'à ce que le chou rouge soit tendre selon votre goût. Remuez souvent pour qu'il ne brûle pas.
- Lavez les pommes, enlevez le cœur et détaillez-les en cubes. Réservez.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson du chou, ajoutez la pomme en cubes et laissez cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que la pomme soit tendre.

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



CAKE AUX POIREAUX ET AU CHÈVRE

Ingrédients pour un cake pour 6 personnes

Taille du moule: 28 x 11 cm ou 24 x 9 cm ou 26 x 9,5 cm.

- 150 g de farine de blé et 150 g de farine d'épeautre (Index glycémique bas)
- 4 oeufs bio
- 5 cl d'huile d'olive bio
- 5 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 2 blancs de poireaux
- 1 bûche de chèvre
- 50 g de gruyère râpé ou de comté
- 15 olives noires dénoyautées
- Sel, poivre.

Mode de préparation

- Lavez et coupez les poireaux en rondelles de 1 cm de large. Faites revenir les tronçons de poireaux 5 minutes à la poêle dans un peu de matière grasse.
- Retirez la croûte du chèvre et émiettiez le fromage.

- Coupez les olives en rondelles.
- Préchauffez le four à 180°.
- Dans un saladier, versez la farine, la levure et mélangez les 2.
- Formez un puits et cassez les oeufs au centre. Mélangez à l'aide d'un fouet.
- Ajoutez l'huile et le lait. Bien mélanger l'ensemble (utilisez une cuillère en bois à cette étape).
- Versez dans le saladier les fromages (chèvre et gruyère ou comté), les olives noires et le poireau. Salez et poivrez l'ensemble.
- Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné et enfournez 40 minutes.
- A la fin de la cuisson, plantez une lame de couteau dans votre cake, elle doit ressortir sèche.



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. ”



CNC: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

Faut-il se faire vacciner contre les pneumocoques?

Les pneumocoques sont responsables d'infections légères des voies respiratoires, mais ils peuvent aussi provoquer des maladies plus graves telles que des otites, des pneumonies ou des septicémies.

Les pneumocoques sont des bactéries dont il existe plus de 90 types différents. Ces bactéries sont responsables d'infections légères des voies respiratoires, mais elles peuvent aussi provoquer des maladies plus graves telles que des sinusites, des otites, des pneumonies, des bronchopneumonies, des méningites ou des septicémies (infections généralisées dues à la propagation de la bactérie dans le sang).

Qu'est-ce que le pneumocoque?

Le pneumocoque, ou *Streptococcus pneumoniae* de son vrai nom, est une bactérie qui fait partie de la flore naturelle des muqueuses et qui aime coloniser les voies respiratoires (gorge, nez et pharynx). Elle se transmet notamment par les petites gouttelettes invisibles projetées dans l'air quand on éternue.

Généralement inoffensif chez les personnes en bonne santé, le pneumocoque peut toutefois se révéler très agressif et provoquer, surtout chez des personnes plus fragiles, des infections potentiellement très graves (otites, sinusites et méningites chez l'enfant; pneumonies et bronchopneumonies chez l'adulte et l'enfant).

Etant donné la gravité des infections que peuvent développer les jeunes enfants, la vaccination contre les pneumocoques est recommandée pour tous les nourrissons

“ On estime que le risque de décès des suites d'une infection à pneumocoque est de 1 sur 5 lorsque vous avez plus de 50 ans. ”



dès l'âge de 2 mois et le coût du vaccin est intégralement pris en charge par les autorités. Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter l'article «Méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoque» sur le site vaccination-info.be.

Et chez l'adulte?

A partir de 50 ans, le risque de développer une infection causée par un pneumocoque augmente. Après 60 ans, il augmente fortement. Or on estime que le risque de décès des suites d'une infection à pneumocoque est de 1 sur 5 lorsque vous avez plus de 50 ans. Par ailleurs, la résistance du pneumocoque aux antibiotiques habituellement utilisés pour traiter une pneumonie, par exemple, est relativement élevée dans plusieurs pays européens, dont la Belgique. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc la vaccination aux personnes à risque, à savoir les patients atteints d'une maladie chronique, les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies et les personnes âgées de plus de 65 ans. ●

Vos défenses immunitaires sont affaiblies? Vous avez plus de 50 ans et souffrez d'une maladie chronique? Vous êtes en bonne santé, mais avez dépassé les 65 ans? Alors vous faites partie du public cible pour la vaccination contre les pneumocoques. Si vous hésitez à vous faire vacciner ou si vous avez des questions sur les infections à pneumocoque ou le vaccin, demandez conseil à votre pharmacien. Il prendra le temps de vous répondre.

Source: pharmacie.be



Des jeux pour se défouler et bouger!

«Je m'ennuie!» Qui n'a jamais eu droit à ce cri de détresse de la part des plus petits? Pourtant, il existe une multitude de jeux pour se défouler, bouger et s'amuser en famille!

Emilie Di Vincenzo

Votre bambin ne sait pas tenir en place? Et si vous utilisiez quelques activités pour extérioriser ce dynamisme? Il existe quantité de jeux accessibles aux plus petits comme aux plus grands. En voici une sélection, à réaliser en intérieur comme en extérieur.

La corde à sauter et les élastiques

Indémoudables, la corde à sauter et les élastiques ont divertifié des générations entières d'enfants.

Eh oui! Sauter est le meilleur moyen de se défouler. Seul ou à plusieurs, sur deux pieds ou sur un seul, il existe une multitude de variantes possibles. Il est même possible de pimenter le jeu en augmentant peu à peu la difficulté (en haussant la hauteur de l'élastique, par exemple).

Un, deux, trois, soleil!

Encore un indémodable qui sait réjouir bon nombre d'enfants! Cette fois, nul besoin de matériel: la seule présence de joueurs suffira. En plus de courir et de bouger, ce jeu fait appel à l'anticipation et à une bonne maîtrise de sa motricité. Il s'agit, en effet, de savoir quand se transformer en statue et conserver cette position – parfois inconfortable – pendant un temps indéterminé.

Cherche et trouve

Vous recherchez un jeu permettant de travailler la mémoire de vos petits? Pour ce faire, *cherche et trouve* est

idéal! Pour y jouer, vous aurez besoin d'un chronomètre. Demandez ensuite à l'enfant de trouver trois objets bien distincts, et ce, le plus vite possible. Cela peut être son doudou préféré, une chaussette de couleur rouge et une cuillère. Si cela se révèle trop facile, n'hésitez pas à augmenter la difficulté (en augmentant le nombre d'objets à trouver ou en diminuant le délai de recherche).

Les mimes

Positionnez-vous en cercle. L'un des joueurs commence par mimer un geste: manger, faire du vélo, se brosser les dents. Le joueur suivant doit mimer la même action et en faire une autre. Et ainsi de suite. Le premier qui se trompe a perdu!

Danser!

Qui n'aime pas danser au son de sa musique préférée? Cette activité, qui défoule, génère beaucoup d'endorphine, cette hormone du bonheur qui met tout le monde de bonne humeur. ●

Il existe de nombreuses façons de bouger et de se défouler, que l'on soit petit ou grand. Le jeu des mimes, la danse, la corde à sauter et les élastiques ne sont que quelques exemples d'activités possibles. Mais il en existe encore tant d'autres! N'hésitez pas à être créatif. En fonction des possibilités de votre environnement, vous pouvez ainsi: construire une cabane, nager, jouer au ballon, à cache-cache, etc.

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



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 baireau.**
- **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 qualité exceptionnelle 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.

www.razwar.com

Envie d'essayer les gommes à sucer *Pâte suisse*?

Les gommes *Pâte suisse* des laboratoires Lehning sont des compléments alimentaires à base de gomme d'acacia 100% naturelle. Sans sucre, sans lactose, sans gluten, sans gélatine, avec un édulcorant naturel extrait de la stévia... et évidemment fabriquées en Suisse.



A base de propolis, résine naturelle recueillie par les abeilles et utilisée pour protéger et assainir la ruche, et d'arômes naturels de miel pour la douceur, de citron, d'huiles essentielles de fenouil semence doux et d'anis étoilé (badiane). Adoucissante et bienfaitrice pour la gorge.



A base d'huiles essentielles d'eucalyptus et de pin, réputées pour leurs bienfaits sur les voies respiratoires. Pour dégager naturellement le nez et «respirer».



Le *Cetraria islandica*, ou Lichen d'Islande, contribue à faciliter la respiration et l'expectoration. L'*Althaea officinalis*, ou guimauve, contribue à soulager en cas d'irritation de la gorge et du pharynx et à adoucir les voies respiratoires.

Pas de chance aux concours?

Pâte suisse 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

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

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé