VOTRE MAGAZINE SANTE GRATUIT

BEAUTÉ

Pour vous les hommes

Haut potentiel, QI: tout et son contraire

Satané burn-out

La vitamine D est-elle aussi importante qu'on le dit? Interview du Dr Stéphane Résimont

Mais aussi nos recettes et astuces, nos conseils de saison, notre concours Probiotiques: la flore du nourrisson

Patinage artistique: physique et exigeant

> Les livres dans le développement de l'enfant

Stilaxx® Stilaxx Pastilles contre la toux Mousse d'Islande Hoestpastilles + racine de réglisse + racine de guimauve

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Votre immunité est-elle bien armée?

Renforcez votre système immunitaire*!



Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

- O 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
- * Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système







HP... comme plus de 200.000 Belges

Savez-vous ce qui unit Madonna, Emma Watson, Cindy Crawford, Meryl Streep et Sharon Stone? Ou encore Quentin Tarantino, Matt Damon, Arnold Schwarzenegger et Rowan Atkinson, le célèbre Mister Bean? Ce sont des célébrités qui ont en commun un quotient intellectuel (QI) élevé, voire très élevé. Bien sûr, on n'est pas toujours dans les niveaux stratosphériques des grands joueurs d'échecs, mais tous ces acteurs ont un QI supérieur au percentile 98.

Et ça, c'est pour les QI «confirmés». En effet, l'histoire est emplie de génies non pas méconnus, mais non testés, comme Isaac Newton (estimé à 190), Blaise Pascal (195), Goethe (210), Léonard de Vinci (220) ou Voltaire (230). Avec son QI de 160, Albert Einstein n'avait donc pas une intelligence exceptionnelle, mais la combinaison de l'intelligence pure, de la curiorité et d'une intuition a donné le génie que l'on connait, qui dira d'ailleurs que «L'intelligence n'est pas de pouvoir stocker l'information, mais de savoir où la trouver». A l'heure où la quantité d'information accessible via nos écrans connait une croissance exponentielle, c'est plus vrai que jamais.

Ce qui est vrai aussi, c'est que la seule intelligence mesurée par le QI ne saurait définir le potentiel d'une personne. Le mot «intelligence» est étymologiquement emprunté au latin (dérivé du verbe *intellegere*, signifiant «comprendre»), qui désigne l'action de comprendre, la faculté à comprendre. Etre en bonne intelligence avec une personne, c'est ainsi être en bonne entente avec elle.

C'est ce que les spécialistes englobent sous les notions d'intelligence émotionnelle et d'intelligence sociale. On peut parfois la résumer par la capacité à se mettre à la place de l'autre. Et si nous en faisions notre bonne résolution de l'année 2023?

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.



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.

@letzbehealthy.belgique

healthy N°17 - hiver 2022

Sommaire

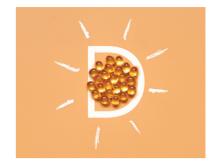




- Grippe: il est grand temps
- Vitamine D: une nouvelle gamme chez Medenda Pharma



8
Beauté
Pour vous les hommes



10 Interview

Dr Stéphane Résimont La vitamine D est-elle aussi importante qu'on le dit?



12

Compléments

- Tonifiants du foie et de la bile
- Sélénium et coenzyme Q10: faites le bon choix
- CITREX: Extraits naturels contre le syndrome métabolique
- Trois sources de magnésium différentes



tout et son contraire





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

Demandez conseil à votre pharmacien



18 Probiotiques Et si nous parlions de la flore du nourrisson?



Conseils de saison Connaissez-vous les gommes

- à sucer Pâte suisse? • Cystus 052 Infektblocker®:
- Votre défense interne
- · Les bons gestes pour prévenir la bronchiolite



22 Psycho Satané burn-out...



Enfance Qu'apportent les livres dans le développement des enfants?



Recettes Tourte aux champignons

- Roulé léger aux épinards et saumon



Le patinage artistique: une discipline physique et exigeante

Concours

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

...la nature nous offre 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





Chaque année, janvier, février et mars sont les mois de la grippe par excellence. Si vous ne l'avez pas encore fait, il n'est pas trop tard pour vous faire vacciner contre la grippe mais il est grand temps. Une fois le vaccin administré, il faut en effet compter 2 semaines pour atteindre un niveau de protection optimal.

Source: pharmacie.be

Souvent banalisée, la grippe n'est pourtant pas une infection bénigne. Se faire vacciner est le meilleur moyen de s'en protéger, de freiner sa transmission au sein de la population et de limiter le nombre d'hospitalisations

Le saviez-vous?

Comme l'an dernier, vous pouvez vous procurer le vaccin directement auprès de votre pharmacien, sans ordonnance médicale. En outre, le vaccin est largement remboursé si vous appartenez à l'un des groupes à risque (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes atteintes d'une maladie chronique grave, femmes enceintes, personnes ayant un IMC >35, personnes travaillant dans le secteur de la santé...) ou si vous avez entre 50 et 65 ans.

Pourquoi se vacciner contre la grippe?

La crise du coronavirus et ses gestes barrières aura permis, ces dernières années, de limiter la propagation d'autres virus comme celui de la grippe. Avant la crise



66 Se faire vacciner et respecter les mesures d'hygiène restent aujourd'hui les meilleures solutions pour se protéger contre la grippe et ses complications. 99

sanitaire, la Belgique comptait en moyenne, au plus fort de l'épidémie de grippe, entre 300 et 1.000 personnes infectées pour 100.000 habitants. Mieux vaut donc vous prémunir, car la grippe n'est pas une infection bénigne! Se faire vacciner et respecter les mesures d'hygiène restent aujourd'hui les meilleures solutions pour se protéger contre la grippe et ses complications. De plus, vous évitez ainsi de surcharger notre système de santé: d'une pierre deux coups!

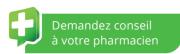
Pour la plupart des personnes en bonne santé, il faut une semaine, en moyenne, pour guérir de la grippe. Mais chez les personnes plus fragiles, des complications graves (pneumonies, bronchites et bronchiolites) peuvent survenir et, dans certains cas, entraîner le décès. La grippe peut également aggraver certaines maladies chroniques comme le diabète. C'est pourquoi, il est recommandé aux personnes à risque de se faire vacciner chaque année pour se protéger contre ces complications.

Rappel important: la grippe étant une infection causée par un virus, les antibiotiques ne sont pas efficaces pour la soigner.

Le vaccin contre la grippe est-il sûr?

Les effets indésirables liés à la vaccination contre la grippe sont généralement bénins et le vaccin est uniquement contre-indiqué pour les personnes allergiques aux œufs. Par ailleurs, contrairement à une idée encore répandue, le vaccin ne peut pas transmettre la grippe, puisque les vaccins utilisés chez nous sont désormais inactivés. En revanche, une personne vaccinée pourra encore attraper la grippe. Mais celle-ci sera moins grave et le risque de développer des complications sera fortement réduit.

Si vous hésitez à vous faire vacciner ou si vous avez des questions sur la grippe ou le vaccin, demandez conseil à votre pharmacien. Il prendra le temps de vous répondre.



Vitamine D:

une nouvelle gamme chez Medenda Pharma

Moindre exposition au soleil oblige, l'hiver rime aussi avec carence en vitamine D, en particulier sous nos latitudes. On sait que la vitamine D joue un rôle important pour la minéralisation des os, des cartilages et des dents, pour la tonicité musculaire et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Medenda Pharma innove avec une nouvelle gamme de compléments alimentaire sains et efficaces exclusivement disponibles en pharmacie, en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg.

Medenda Pharma s'engage sur des conditionnements 100% recyclables, sans additifs et excipients néfastes pour la santé.

Parmi les compléments Medenda Pharma, mentionnons la vitamine D, disponible sous forme de perles mais aussi sous forme liquide. Les dosages sont parfaits:

- 2000 unités par perle pour D3Sun 2000;
- 2000 unités par goutte pour la forme adulte **VitD3 Liquide**; et
- 600 unités par goutte pour la forme **VitD3 Kids**.

Enfin, pour permettre une parfaite adaptation aux besoins individuels du patient, il existe également une forme **D3Sun Forte** dosée à 3000 unités par perle.

medenda-pharma.com







BEAUTÉ

Pour vous les **hommes**

Les hommes prennent soin d'eux mais ils ont la particularité de rechercher le côté pratique et efficace même dans leurs produits cosmétiques.

Sandrine Stauner-Facques

Soins du visage

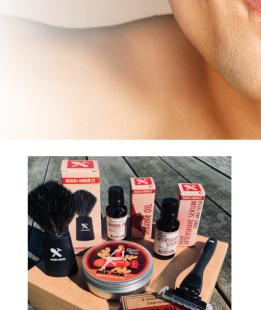
Nous vous proposons le fluide hydra-10 de chez *Avène*, le 1^{er} hydratant 48h biomimétique 100% d'origine naturelle et haute tolérance, sans conservateur ni parfum. Autre option, le fluide hydratant UV6 de *Widmer* soigne et hydrate la peau et sa formule ultralégère permet une pénétration immédiate. Le plus est qu'elle offre une protection contre les UVA et UVB dont on a besoin toute l'année! Liftactiv Supreme Vitamin C Serum de *Vichy* est un sérum éclat anti-rides qui contient 15% de vitamine C pure, un puissant antioxydant qui agit à la fois sur les rides et l'éclat de la peau. Au lieu de le piquer à votre femme, allez vous l'acheter!

Procurez-vous un autobronzant visage et mélangez un peu d'autobronzant à votre crème de jour. Vous aurez un petit hâle agréable toute l'année et donc forcément bonne mine! Selftan de *Louis Widmer* est une valeur sûre.



Produits de rasage

Connaissez-vous les produits *RazWar*? Ce sont des cosmétiques aux ingrédients naturels fabriqués en Belgique. Votre peau mérite le meilleur alors testez et vous allez adorer, c'est certain. Ici on vous propose un





blaireau, une mousse à raser, de l'huile de rasage et un after-shave.

Dans la gamme Bariederm-Cica d'*Uriage*, la daily crème gel est conseillée pour les peaux fragilisées par les rasages quotidiens.

Soin des cheveux

Klorane a conçu un sérum, un concentré de nature qui fortifie les cheveux, freine leur chute et stimule leur croissance...

Côté shampooing, cet antipelliculaire de *Widmer* est parfait. La combinaison traitante des prin-

combinaison traitante des principes actifs libère les cheveux des pellicules sèches et grasses, calme l'irritation du cuir chevelu et empêche la formation de nouvelles pellicules.







Soin du corps

Nous avons sélectionné le gel douche zeste d'agrume de Klorane pour vous donner du pep's à peine sorti du lit. Ce gel douche est nutritif, ce qui ne gâche rien.

Cedarwood de RainPharma est un gel douche à base de plantes. Ce gel douche sans savon ni détergent nettoie votre peau sans la dessécher.

Si vous avez tout de même envie d'hydrater votre body, pensez à Skin Food de Weleda: cette lotion pénètre rapidement, nourrit intensément et apaise instantanément la peau. En plus, elle est 100% naturelle, végane et non testée sur les animaux

Soin des pieds

Vos pieds vous emmènent partout jour après jour. Et parfois, ça se voit: callosités, crevasses, peau sèche, etc. Il est grand temps de les dorloter! Ce coffret RainPharma contient quatre produits magiques pour avoir de beaux pieds, bien soignés et doux. Offrez-vous une parenthèse bien-être en combinant ces excellents produits.

Autre produit efficace: Carbamide Forte de Widmer qui



EIT MOI QUI L'AI FAIT SQUE STICK GRANCE THE VER 40 ML

permet à vos pieds de redevenir lisses et tout doux. Cette crème réduit les callosités et atténue les points de pression. Les sportifs vont apprécier son efficacité.

Votre bouche

Un sourire vaut parfois bien plus qu'un beau discours. Alors choisissez un bon dentifrice: Elgydium. Il protège vos gencives, protège des caries, de la plaque dentaire et donne une haleine fraîche. En complément, pourquoi ne pas faire l'acquisition du petit spray buccal Elgydium Fresh qui assénit durablement l'haleine?

Côté brossage, on aime la brosse à dents en bambou écoresponsable de C'est moi quoi l'ai fait pour vous à Paris.

Côté soin, nous vous conseillons d'appliquer chaque jour un baume sur vos lèvres qui ont besoin d'être soignées et hydratées elles aussi: vous allez vite adopter la Cold cream Avène qui permet de nourrir, réparer et redonner de l'éclat aux lèvres desséchées.



INTERVIEW

La **vitamine D** est-elle aussi importante qu'on le dit?

Orateur et conférencier, c'est la pratique intense de sports depuis l'enfance qui a amené le Dr Stéphane Résimont à s'intéresser à la réhydratation, la nutrition, la micro-nutrition, et finalement l'équilibrage hormonal, soit la médecine fonctionnelle et médecine anti-âge. Ce qui était au départ une passion purement intellectuelle est devenue petit à petit une des parties les plus importantes de son travail clinique de consultation.

Auteur à succès, il vient de sortir la 2^e version de «Pleine Santé», dont le 1^{er} opus a connu un grand succès fou tant auprès du grand public que des professionnels de la santé dans le monde francophone. Nous lui avons demandé de nous parler de l'importance de la vitamine D.



Dr Résimont: Je dirais que la vitamine D est plus importante et nécessaire que ce que nous entendons un peu partout. La vitamine D, appelée aussi cholécalciférol (ou vitamine D3) a une structure proche du cholestérol qui est le précurseur des hormones stéroïdiennes. Elle est en réalité considérée aujourd'hui comme une hormone, au même titre que la DHEA, la testostérone, etc.

La vitamine D est connue depuis très longtemps pour traiter le rachitisme et soutenir la santé osseuse. Rien que depuis 2012, 45.028 études ont été menées sur la vitamine D, dont 3.402 essais cliniques. Ces études ont permis de mettre en évidence les propriétés de la vitamine D dans bien des do-





maines de la santé:

- une augmentation de la masse musculaire étudiée dans 343 essais cliniques (dont 206 chez le senior);
- des effets anti-dépresseurs étudiés dans 147 essais cliniques;
- une stimulation du système immunitaire étudiée dans 323 essais cliniques.

Un **essai clinique** est une étude scientifique réalisée sur des êtres humains. Il vise à évaluer la nontoxicité, la tolérance et l'efficacité d'une méthode, d'un traitement.

Comme vous pourrez le voir dans le tableau ci-contre, la vitamine D peut également être utile dans la prévention de l'hypertension (229 essais cliniques), du diabète de type 1 (37 essais cliniques), de la sclérose en plaques (76 essais cliniques), des cancers du côlon (91 essais cliniques), des can-

cers du sein (109 essais cliniques), des cancers de la prostate (87 essais cliniques), etc. Ces différentes études se retrouvent sur Pubmed.com, site qui recense au niveau mondial les publications et recherches médicales.

Bénéfices de l'optimisation du taux sanguin de vitamine D (25 OH vit D)

- Diminution des risques de diabète de type 1, sclérose en plaques, infarctus, asthme, cancer du sein, tuberculose pulmonaire, fractures osseuses, fractures de fatigue, bébé de faible poids de naissance, pré-éclampsie pendant la grossesse, grippe saisonnière.
- A long terme, effets bénéfiques sur l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, les cancers combinés (sein, poumon, côlon), le cancer du côlon, le cancer du pancréas, les leucémies, le cancer de la vessie, le cancer du rein, le cancer du corps utérin.

Tout le monde devrait-il prendre des compléments de vitamine D?

On estime aujourd'hui que 85% de la population est carencée en vitamine D, avec des taux égaux ou inférieurs à 30 ng/ml, alors que les taux attendus devraient être au minimum de 60 ng/ml.

A moins de vivre dans un pays ensoleillé et de s'exposer au soleil régulièrement pendant la journée, on a de grandes «chances» de souffrir d'un déficit en vitamine D.

Si l'on souhaite prendre de la vitamine D, pendant combien de temps faut-il le faire, quand et comment? Et quelles sont les doses recommandées?

En raison de la diminution de l'ensoleillement et du type de rayon ultra-violet, il est conseillé de se complémenter au minimum d'octobre à avril. Cependant, ce minimum n'est valable que pour les patients qui s'exposent au soleil de manière régulière le reste de l'année.

66 On estime aujourd'hui que 85% de la population est carencée en vitamine D, avec des taux égaux ou inférieurs à 30 ng/ml, alors que les taux attendus devraient être au minimum de 60 ng/ml. 99

Pour les patients qui s'exposent très peu ou les personnes âgées pour lesquelles la synthèse et l'absorption de la vitamine D de manière naturelle (au soleil donc) n'est plus optimale, il faut recommander de se complémenter en vitamine D durant toute l'année.

A quoi faut-il faire attention?

La vitamine D fait partie des vitamines dites liposolubles, c'est-à-dire qui s'absorbent avec des graisses. Il est donc conseillé de prendre votre vitamine D au cours d'un repas gras. C'est principalement lors du repas du soir, mais elle peut être prise aussi le matin si vous prenez un petit-déjeuner comportant des graisses, par exemple des œufs, du jambon, de la purée de noisettes, d'amandes, etc.

Le nombre d'unités à prendre est variable en fonction de l'âge, la corpulence, l'origine ethnique, les variations génétiques, etc. Il est donc utile de réaliser un bilan sanguin régulièrement, afin d'adapter les doses nécessaires pour optimiser le taux sanguin. Ainsi, il est possible d'atteindre votre objectif de minimum de 60 ng/ml.

Concernant les doses recommandées, en l'absence d'un bilan sanguin, les recommandations sont de 3.000 UI (unités internationale) par jour chez l'adulte et de 1.200 UI chez l'enfant.

On recommande souvent une prise par semaine ou une prise par mois. Y a-t-il un intérêt à proposer une prise journalière ?

En effet, pendant des années on a prescrit aux patients des doses de 25.000 UI par semaine en Belgique et jusqu'à 200.000 UI par mois en France. Mais l'expérience a montré qu'une petite dose journalière était beaucoup plus efficace, le statut en vitamine D remontant plus rapidement.

Exemple de recommandations

- 4 à 10 ans: 2 gouttes de VitD3 liquide KIDS par jour
- 11 à 18 ans: 3 gouttes de VitD3 liquide KIDS par jour
- Adultes: 2 à 3 gouttes de VitD3 liquide 2000 UI par jour



Tonifiants du foie et de la bile

Le stress, la pollution, le sport excessif, les maladies, les fêtes, etc. accumulent les toxines dans notre corps, au point de former parfois une accumulation de déchets. La prise chronique de médicaments ou une mauvaise alimentation peuvent aussi y contribuer. Enfin, nous inspirons quelque 22.000 fois par jour, absorbant ainsi énormément de radicaux libres comme des métaux lourds et des xéno-æstrogènes. Quelles plantes et quels oligo-éléments peuvent nous aider à nettoyer notre organisme?

Le foie est l'organe le plus important pour le traitement et l'élimination des substances toxiques qui pénètrent dans l'organisme chaque jour. C'est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol.

Un foie surchargé peut causer de nombreux problèmes et est une des raisons principales de l'obésité et de la fatigue. Pour soutenir le foie, un bon conseil est de faire régulièrement une cure de détox à base de plantes.

Radis noir

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxication par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucoraphasétine qui est convertie de façon enzymatique en raphasétine, un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuration. Le radis noir est utilisé en cas de problèmes digestifs et de flatulence. Cette racine allongée a un effet bénéfique sur les rhumatismes et la goutte, et est aussi utilisée comme remède contre le rhume.

Sélénium et coenzyme Q10: **faites le bon choix**

Dans notre édition d'automne, nous avions évoqué les travaux récents de scientifiques suédois et norvégiens, montrant qu'il est possible de maintenir les cellules du corps en vie plus longtemps grâce à une combinaison de sélénium et de coenzyme Q10. Mais quelles formes choisir?

Pour leurs recherches, les chercheurs avaient administré un complément de sélénium et de coenzyme Q10 ou un placebo à un grand groupe de personnes âgées - hommes et femmes en bonne santé, et comparé la longueur des télomères (un indicateur de référence pour évaluer la «date de péremption» d'une cellule) entre les deux groupes.

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.

Actif plutôt qu'inactif

Ubiquinol-Q10 est la forme biologiquement active de la coenzyme Q10, contrairement à l'ubiquinone-Q10, qui est le métabolite inactif de la coenzyme Q10.



En pharmacie, vous pouvez trouver: BioActive Q10 - Ubiquinol: coenzyme Q10 nouvelle génération, la référence d'avenir en coenzyme Q10: immédiatement absorbable et actif.

Absorption exceptionnelle

De même, toutes les formes de sélénium ne se valent pas. Ainsi, l'étude avait été menée avec la forme SelenoPrecise, forme unique et brevetée de sélénium.

Cette forme se trouve aussi en pharmacie: Selenium+Zinc (+ vitamines: A, B6, C et E): nutriments nécessaires avec une capacité d'absorption exceptionnelle et bien documentée.

BioActive est actuellement disponible en pack promotionnel. Demandez le code CNK 3380-672 de 60 capsules + 20 gratuites au prix conseillé de € 59,50.

Selenium+Zinc est également disponible actuellement en pack promotionnel. Demandez le code CNK 2326-577 de 90 comprimés + 30 gratuits au prix conseillé de € 21,95.



Artichaut

Tout comme pour le radis noir, les substances actives de l'artichaut soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et



l'acide cafféolique stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, aident à réduire la glycémie et à diminuer le cholestérol. L'artichaut, contrairement aux statines, ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la production du vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Les fibres favorisent le transit intestinal, tandis que l'inuline, la pectine et la vitamine B9 favorisent une bonne flore intestinale. Les acides caféiques de l'artichaut stimulent les récepteurs d'adinopectine, augmentent la satiété et améliorent le métabolisme lipidique, ce qui en fait une composante indispensable des cures d'amincissement.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie appartient à la famille des chardons laiteux et contient de la «silymarine», qui est une protectrice puissante du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine.



Ce chardon violet soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Le chardon-Marie est utilisé dans la prévention et le traitement d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le chardon-Marie aide à un fonctionnement optimal du foie. C'est pourquoi il est souvent recommandé pour les personnes avec des antécédents de toxicomanie ou de consommation excessive d'alcool, ou encore après les excès des fêtes

Desmodium

Le desmodium est une plante tropicale dont les principaux composants sont les alcaloïdes indoliques, la vitexine et l'isovitexine, qui protègent le foie et favorisent le drainage hépatique.



La feuille de desmodium nettoie le foie, élimine les toxines et favorise la régénération des cellules hépatiques. La plante est traditionnellement utilisée pour traiter les troubles hépatiques sévères, chroniques et viraux. Elle aide à normaliser les paramètres du foie à la prise de sang, et augmente la capacité antioxydante. Enfin, le desmodium a aussi un effet bénéfique sur les allergies.

Zinc

Le zinc aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et soutient le métabolisme normal des acides gras. Le zinc est important pour de nombreux processus enzymatiques et contribue à un métabolisme hépatique normal.

La carence en zinc peut être associée à une maladie du foie, voire à une cirrhose du foie. Le zinc réduit les dommages alcooliques au foie et peut même inverser la stéatose hépatique induite par l'alcool.

Choline

La choline est un nutriment important et est considérée comme une demi-vitamine car notre corps n'en fabrique que de petites quantités. La choline doit donc être obtenue en grande partie par notre alimentation.

C'est une substance essentielle pour le maintien d'une bonne fonction hépatique. Elle régule l'homocystéine (ce qui réduit le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux). Elle soutient le métabolisme des lipides ainsi que la composition et la réparation des membranes cellulaires. Enfin, elle est nécessaire pour la synthèse de la phosphatidylcholine, un composant structurel essentiel des membranes cellulaires.



CITREX:

Extraits naturels contre le syndrome métabolique



Citrex est un complément alimentaire innovateur composé d'ingrédients naturels qui offrent une bonne régulation de la glycémie et des lipides ainsi qu'un maintien d'un métabolisme énergétique optimal.

Quels sont ses bienfaits?

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

Citrus sinensis L. Osbeck: efficacité prouvée dans le traitement des troubles associés au syndrome métabolique: augmente le bon cholestérol (HDL) et diminue le mauvais cholestérol (LDL), réduit la tension artérielle (riche en potassium), réduit le risque d'accident vasculaire, contribue à améliorer la qualité du sommeil et booste la perte de poids.

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

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

Disponible en boîtes de 60 comprimés, le CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit-déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques.

Trois sources de **magnésium** différentes

Savez-vous qu'il existe plusieurs sources de magnésium différentes? Et qu'un test simple permet de vérifier la biodisponibilité d'un complément de magnésium?

BioActive Magnesium de Pharma Nord est un complément alimentaire de haute qualité, afin de garantir un apport journalier suffisant en magnésium. Chaque comprimé apporte 200 mg d'élément de magnésium issus de trois sources différentes (acétate de magnésium 19 mg, carbonate de magnésium 86 mg et hydroxyde de magnésium 95 mg). En utilisant trois sources de magnésium différentes dans un comprimé qui se dissout très rapidement dans un milieu aqueux le BioActive Magnesium garantit une absorption excellente. Même les personnes ayant une production d'acide gastrique diminuée peuvent ainsi facilement assimiler la dose de magnésium.

- Acétate de magnésium 19 mg
- Carbonate de magnésium 86 mg
- Hydroxyde de magnésium 95 mg

Grâce aux trois sources de magnésium différentes qu'il contient, BioActive Magnesium offre une excellente biodisponibilité.

Faites le test!

- 1) Mettez un comprimé de BioActive Magnésium dans un verre d'eau tiède.
- 2) Attendez pendant 30 secondes et voyez comme le comprimés se dissout.
- 3) Endéans la minute, en remuant brièvement, le comprimé est totalement dissout.

Faites aussi le test avec le complément de magnésium que vous utilisez. •



BioActive Magnesium est disponible en pharmacie en emballage de 60 comprimés (CNK 2081-826) et en offre promotionnelle de 120+30 comprimés gratuits (CNK 3175-163). Demandez le code référentiel correspondant (CNK) à votre pharmacien. Pour plus d'information concernant le produit consultez notre site web www.pharmanord.be/fr/produits/bio-magnesium.

TROUBLES RESPIRATOIRES?



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





COMBINAISON UNIQUE POUR SOUTENIR LA RÉSISTANCE NATURELLE1.

- o propolis, extrait de propolis concentré et lyophilisé
- chinacea, extrait lyophilisé, soutient la résistance naturelle
- origan, huile essentielle, soutient la résistance naturelle







C'est une mode depuis quelques années, à laquelle la récente série HPI à la télévision française a largement contribué. Un des écueils de la popularisation du sujet, c'est de voir des «HP» partout, et spécialement chez les enfants turbulents à l'école.

Nous faisons le point avec Alice Fourez, psychologue clinicienne et vice-présidente de Mensa Be, association ouverte aux personnes ayant un QI dans les 2% les plus élevés de la population.

Qu'appelle-t-on le haut potentiel?

Alice Fourez: Le haut potentiel concerne 2,3% de la population. C'est un seuil arbitraire, qui définit une intelligence rare (hors normes). L'effet de mode a démarré dans les années 2000 durant lesquelles les livres grand public sur le sujet ont ouvert les portes du «fléau HP» ou «diagnostic HP», une théorie séduisante, construite sur des idées reçues.

Elles voient le haut potentiel comme un fonctionnement cérébral qualitativement différent, associé à des particularités tels qu'une hypersensibilité, une arborescence de la pensée, une anxiété accrue, etc. Cela a cependant pu être largement réfuté par le milieu scientifique. En effet, des méta-analyses permettent de conclure qu'avoir un haut potentiel ne prédispose pas aux difficultés cognitives, émotionnelles ou sociales. Et en aucun cas, on ne peut parler de «neuroatypisme», aucune justification biologique ou cérébrale ne pouvant être établie pour confirmer cette hypothèse.

La définition d'un haut potentiel peut-elle se limiter à la mesure du QI?

Les modèles de l'intelligence reposent sur l'existence d'une intelligence globale, une propriété collective qui sous-tend toutes les performances cognitives. Cela a d'ailleurs pu être approuvé par la neuroimagerie. Les tests de QI tels que ceux de Wechsler, construits sur ces modèles hiérarchiques de l'intelligence, ne sont absolument pas obsolètes. Ils sont actualisés régulièrement. Leur mesure est revue en fonction de l'évolution scientifique et l'échantillon de référence est également mis à jour.



66 L'effet de mode a démarré dans les années 2000 durant lesquelles les livres grand public sur le sujet ont ouvert les portes du «fléau HP» ou «diagnostic HP», une théorie séduisante, construite sur des idées reçues. 99

Un score de QI représente des performances actuelles qui sont des estimations des caractéristiques psychologiques d'une personne, fruits d'un développement en fonction des conditions de vie. La validité de cette mesure peut être impactée par des phénomènes liés à la personne ou au contexte. Par conséquent, les données doivent toujours être accompagnées de l'interprétation d'un professionnel, un psychologue clinicien expérimenté, qui nuance les résultats par les observations cliniques lors du testing (compréhension, attention, motivation, émotion...), ainsi que par les données anamnestiques recueillies préalablement.

Quels sont les besoins spécifiques des enfants à haut potentiel?

Les besoins différents des enfants à haut potentiel se réfèrent principalement à des mesures éducatives et pédagogiques spécifiques qui visent à nourrir leur curiosité intellectuelle, leur appétit de connaissance, ou leur soif d'apprendre, résultant de la plus grande puissance cognitive de ces enfants. Cependant, si un enfant, adolescent, ou adulte à haut potentiel souffre de difficultés (neuro)psychologiques, il s'agit bien sûr de les appréhender au cas par cas, en fonction du parcours de vie de la personne, de sa vision du monde et de son contexte.

Pour en savoir plus: «Psychologie du haut potentiel», l'ouvrage francophone de référence pour les professionnels, dirigé par Nathalie Clobert et Nicolas Gauvrit, aux éditions Deboeck.



Mensa International et Mensa Be

Mensa International Limited (MIL) est une association internationale pour les personnes de QI élevé, active dans plus de 100 pays et comptant plus de 140.000 membres dans le monde.



Mensae a été fondé en 1946 en Angleterre par Roland Berrill, avocat, et le Dr Lance Ware, scientifique et avocat. Ils ont eu l'idée de fonder une association pour les personnes brillantes, dont la seule qualification pour devenir membre était un QI élevé. L'objectif initial n'a pas changé: créer une association apolitique et libre de toute distinction de race ou de religion, ouverte aux personnes de tous horizons qui se situent dans les 2% supérieurs à un test de QI. L'objectif est d'apprendre les uns des autres en discutant et en participant à un large éventail d'activités sociales et culturelles.

Mensa BE est reconnu par Mensa International Ltd comme le «Full National Mensa» de Belgique. L'association existe depuis plus de 50 ans et est reconnue en tant qu'ASBL royale.

Qui sont les membres de Mensa?

Il n'y a pas de caractéristique dominante chez les membres de Mensa, à part un QI élevé. Les similitudes s'arrêtent là! La plupart des membres ont entre 20 et 60 ans. En termes d'éducation, cela va de personnes qui ont quitté tôt l'école à des personnes ayant plusieurs doctorats. Et l'éventail des professions est encore plus fascinant: policiers, professeurs, routiers, taxidermistes, travailleurs manuels, soldats,

médecins, coursiers, scientifiques, chanteurs, fonctionnaires, militaires, souffleurs de verre... La liste est sans fin. Il y a des Mensans connus mais la grande majorité sont des anonymes, des personnes ordinaires avec un QI simplement «hors norme».

Un chapeau, des bottes et un imperméable

Mensa est évoquée ou nommée dans de nombreuses séries télévisées, notamment dans Les Simpson. Les QI élevés sont également évoqués dans Chapeau melon et bottes de cuir, dans l'épisode Les aigles (The master minds en v.o.), ou encore dans l'épisode 3 de la 6° saison de Columbo, intitulé Les surdoués («The Bye Bye Sky High I.Q. Murder Case») et se déroulant dans un club privé regroupant des personnes de haut Q.I., où le célèbre lieutenant aurait clairement eu sa place.

Et vous?

Mensa accepte certains tests de QI qui ont été passés individuellement chez un psychologue certifié. Mensa Be organise également régulièrement des tests d'admission officiels dans différentes villes de Belgique. Si vous avez 16 ans ou plus, vous pouvez y participer.

Pour plus d'infos: mensa.be - mensa.org

Et si nous parlions de la flore du nourrisson?

Les nourrissons sont particulièrement sujets aux problématiques intestinales et digestives, d'une part suite à l'ingurgitation d'air au cours de la tétée mais surtout en raison de l'immaturité de leur système digestif et de leur muqueuse intestinale. C'est pourquoi le développement d'un microbiote intestinal sain et de qualité revêt une importance particulière à cette période de la vie.



Le premier ensemencement du tractus digestif du nouveau-né se fait à la naissance: il est primordial pour la constitution du microbiote. Les premières heures et les premiers jours de vie du nourrisson sont témoins d'un enrichissement qualitatif et quantitatif rapide de son microbiote au contact de la flore présente dans l'environnement de vie et en fonction du type de lait qui lui sera proposé (maternel, artificiel ou mixte).

Au fur et à mesure du développement de l'enfant, son environnement et son régime alimentaire modulent la quantité, la diversité et la qualité de sa flore intestinale. Le début de la vie est donc une période clé pendant laquelle l'alimentation, le mode de vie et l'environnement sont déterminants pour la santé, présente et future.

Saviez-vous que...

- 10 à 30% des nourrissons seraient touchés par des coliques durant les 3 à 4 premiers mois;
- les régurgitations touchent 2/3 des nourrissons de 4 à 5 mois, et 5 % de 10 à 12 mois;
- jusqu'à 20% des enfants de moins de 2 ans sont sujets à la dermatite atopique ou à l'eczéma; dont la prévalence ne cesse d'augmenter dans les pays développés.

Deux années déterminantes

Jusqu'à l'âge de deux ans, une fenêtre d'action est ouverte, pendant laquelle le microbiote intestinal pourra être façonné. L'alimentation et le mode de naissance sont des facteurs prépondérants dans l'établissement

du microbiote infantile. Néanmoins, certains éléments sont susceptibles de le perturber: stress (séparation avec la mère par exemple), hygiène excessive ou insuffisante, prise d'antibiotiques, alimentation sucrée, etc. La supplémentation en probiotiques pendant cette période de la vie est donc particulièrement recommandée pour faciliter et entretenir le développement d'un microbiote de qualité.

Quel probiotique pour le jeune enfant?

Pour préparer la flore du nourrisson et soutenir la flore de l'enfant, **ERGYKID Infantis** propose une synergie unique de 4 souches de bifidobactéries et lactobacilles revivifiables scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés, non microencapsulées et physiologiquement présentes dans le lait maternel.



Quelles souches apporte ERGYKID Infantis?

ERGYKID Infantis apporte aux nourrissons une synergie de souches documentées aux effets évalués dans de nombreuses études.

Bifidobacterium breve

Isolée du lait maternel, *Bifidobacterium breve* est l'espèce dominante dans l'intestin des nourrissons allaités. Selon les recherches, cette souche a un intérêt sur la modulation de l'immunité. Son utilisation en tant que probiotique chez les enfants a fait l'objet de nombreuses études ces dernières années et a été associée à une amélioration du confort digestif ainsi que du transit. On remarque aussi des bénéfices en cas d'hypersensibilités immunitaires.

Bifidobacterium infantis

Bifidobacterium infantis est véritablement l'archétype des bactéries utilisatrices des oligosaccharides présents dans le lait maternel. Cette souche sécrète des peptides bioactifs qui contribuent à l'intégrité de la barrière intestinale et participent à la maturation du système immunitaire inné.

La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants.

ERGYKID Infantis est formulé sans allergène et sans additif

Le format liquide prêt à l'emploi avec stilligoutte facilite la prise dès le plus jeune âge.

ERGYKID Infantis est particulièrement adapté:

- pour préparer la flore digestive du nourrisson;
- pour accompagner en cas de non allaitement et/ou naissance par césarienne.

Pourquoi ERGYKID Infantis?

- 8 gouttes par jour dans une cuillère permettent d'apporter 300 millions de bifidobactéries et lactobacilles revivifiables et 30 unités de vitamine D3:
- les souches sont efficaces et hautement résistantes à l'acidité gastrique;
- les probiotiques inhibent des pathogènes fréquemment impliqués dans les infections respiratoires et gastro-intestinales.

Lactobacillus reuteri

Lactobacillus reuteri est un probiotique capable de produire des substances pouvant limiter l'implantation d'agents exogènes (acides organiques, éthanol et reutérine). Cette souche est bien connue pour son action sur le confort digestif du nourrisson et a également montré des bénéfices dans le cas de problèmes de transit liés aux rotavirus chez les jeunes enfants, ainsi que sur le transit lent et les remontées gastriques.

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus rhamnosus GG est l'un des probiotiques les plus étudiés. Son association à un traitement antibiotique a notamment montré des effets sur la régulation du transit. Il aurait aussi un effet modulateur de l'immunité en cas de sensibilité immunitaire excessive, de sécheresse et d'irritation cutanée. Enfin, ce probiotique pourrait avoir un effet protecteur pour la sphère respiratoire supérieure.

Les laboratoires Nutergia proposent également d'autres probiotiques adaptés à l'adulte, tels que **ERGYPHILUS®** Plus, ou encore **ERGYPHILUS® ATB. ERGYPHILUS® Plus** est constitué d'une synergie unique de 4 souches vivantes. Il contient des lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnés et de la vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. ERGYPHILUS Plus pourra être conseillé pour soutenir les défenses naturelles notamment pendant la période hivernale lorsque le microbiote peut être fragilisé. Le format 30 gélules est pratique en cas de voyages dans des pays à risque.

ERGYPHILUS® ATB est composé de 3 sources de lactobacilles, dosées à 7 milliards par gélule, et est spécifiquement étudié pour accompagner la prise d'antibiotiques.

ERGYPHILUS® ATB contient aussi de la vitamine B3 qui contribue au maintien des muqueuses saines, dont celle de l'intestin.





CONSEILS DE SAISON

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.

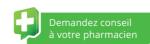
Pour dégager naturellement le nez et «respirer».



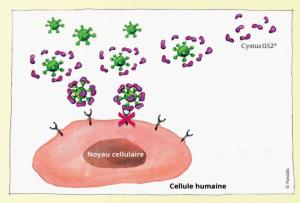
Le *Cetraria islandica*, ou Lichen d'Islande, contribue à faciliter la respiration et l'expectoration. L'Althaea officinalis, ou guimauve, contribue à soulager la gorge et le pharynx et à adoucir les voies respiratoires.

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)! ●



Cystus 052 Infektblocker®: Votre défense interne



- Les polyphénols de Cystus 052® enrobent les virus (grippe, rhume) et les empêchent de pénétrer dans les cellules de la mugueuse
- 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

Les bons gestes pour prévenir la **bronchiolite**

Cette infection virale très contagieuse est courante et souvent bénigne, mais ses symptômes peuvent être impressionnants chez les enfants de moins de 2 ans: toux, respiration sifflante, refus de s'alimenter, sécrétions abondantes...

Source: pharmacie.be

La bronchiolite est majoritairement causée par un virus respiratoire syncytial (VRS). Lorsqu'un enfant est contaminé par un VRS, l'infection débute dans le nez et la gorge. Il s'agit alors d'un simple petit rhume, avec une toux sèche et un peu de fièvre. Hélas, elle peut évoluer vers une infection des voies respiratoires inférieures: c'est la bronchiolite. Entre 25 et 40% des enfants ont des symptômes de bronchiolite lors de leur première infection VRS. Parmi ceux-ci, 0,5 à 2% présentent une infection sévère nécessitant une hospitalisation.

Quelques **mesures de prévention** peuvent réduire le risque d'infection chez le nourrisson:

- Lavez-vous les mains avant de toucher le bébé.
- Si vous êtes malade, réduisez au maximum les contacts

avec le bébé. Portez un masque si nécessaire.

- Evitez d'amener le bébé dans des endroits confinés et fréquentés (garderies, magasins, transports en commun, etc.).
- Aérez quotidiennement les pièces de vie.
- Nettoyez la maison et les jouets.

Une simple infection VRS guérit spontanément entre 2 à 8 jours après le début de l'apparition des symptômes. Comme il s'agit d'un virus, il est inutile de se tourner vers les antibiotiques.

Si vous pensez que l'infection VRS évolue vers une bronchiolite, consultez un médecin. Dans le cas d'une infection sévère, le nourrisson devra peut-être être hospitalisé afin de le réhydrater et l'aider à respirer.

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



Favorise la cicatrisation des plaies



Protège les lésions cutanées et les écorchures



Satané burn-out...

Il y a quelques années, on n'entendait pas autant parler du burn-out... Sans doute car on n'avait pas encore mis un mot sur le phénomène.

Sandrine Stauner-Facques

Une fois qu'il est là, c'est trop tard, la limite est franchie et il faut gérer au mieux cet état de fait qui peut durer des années et qui laisse des traces. Si les personnes atteintes d'un burn-out ne veulent pas arrêter de travailler ou ne se sentent pas capables d'arrêter, c'est leur corps qui finira par les arrêter... Rencontre avec Nadia Augusto.

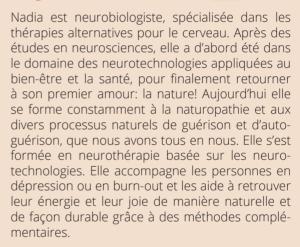
Il faut distinguer dépression et burn-out

La dépression est une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités habituellement plaisantes associée à une humeur dépressive, sur plus de deux semaines. Le corps n'a pas été épuisé physiquement.

Pour le burn-out... Au début, il y a une phase d'alerte, une phase de stress, un déclencheur: le corps réagit et produit de l'adrénaline, du cortisol et après, tant que la situation stressante se maintient, le corps va rester en phase de stress, appelée phase de résistance au stress : il est en fait en burn-in (il continue à brûler plein d'énergie pour faire face à ce stress).

- Au début il y a un burn-in très léger qui arrive à tout le monde (de 3 jours à quelques semaines: période d'activité plus forte, ponctuelle mais transitoire).
- Ensuite il faut parler des burn-in modérés où la situation dure plusieurs mois.
- Le burn-in sévère lui peut durer plusieurs mois ou

Qui est Nadia Augusto?



années. Les personnes sont encore aptes à se lever et à travailler jusqu'au dernier stade d'effondrement qu'est le burn-out.

Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel: on est «out», toute l'énergie est sortie. C'est un épuisement total, une grande détresse, une souffrance qui se renforce progressivement et qui aspire le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire.

Qu'est-ce qu'un burn-out?

Pour Nadia, le burn-out est un épuisement physique, émotionnel et cognitif.

• L'épuisement émotionnel, c'est quand une personne au travail a dû faire face à des situations très stressantes qui ont été dures émotionnellement. Les personnes touchées se distancent parfois de leurs émotions tellement elles n'en peuvent plus. Le côté émotionnel a tellement été sollicité qu'il ne veut plus, il coupe, il s'arrête.

• L'épuisement cognitif se caractérise par le fait de ne pas trouver ses mots, des difficultés de concentration, des défauts de mémoire. Les prises de décisions sont compliquées car le cortex pré-frontal n'a plus d'énergie. Il n'y arrive plus, or, c'est aussi lui qui contrôle les émotions qui sont perturbées. Le cerveau ne reçoit plus les ressources nécessaires pour fonctionner. Les capacités cérébrales sont réduites. De ce fait, la concentration, la mémoire, les prises de décisions, le contrôle émotionnel, le contrôle de soi et le langage sont impactés.

Comment retrouver son énergie après un burn-out?

Nadia insiste bien sur le fait de la nécessité absolue d'une prise en charge et d'un suivi médical. Ses interventions se font en parallèle. Pour elle, il y a 3 éléments essentiels pour récupérer d'un burn-out:

- 1) C'est le repos qui est essentiel. Il faut savoir comment bien se reposer car en plus du repos physique, il faut également penser au repos mental à ne pas négliger. En effet, le lâcher prise est nécessaire et il faut s'exercer: ce sont des pratiques mentales, il suffit d'entraîner son cerveau pour être capable de couper ses pensées et ne plus penser au travail. On peut y parvenir avec la méditation par exemple. Les personnes en burn-out doivent bien comprendre que tant qu'elles ont du stress mental, elles n'iront pas bien car le cerveau maintient la réaction biologique du stress dans le corps. Les personnes atteintes de burn-out doivent s'aménager chaque semaine des moments de repos et des pauses durant la journée car le corps en a besoin.
- 2) Il faut recharger ses batteries. Comment? Avec notre carburant n°1 qui est l'alimentation à adapter en fonction de chacun. Le stress impacte le microbiote intestinal et il faut y prêter attention car un microbiote déséquilibré perturbe le fonctionnement cérébral.
- 3) Le sommeil est à «chouchouter» car juste avant le burn-out, les sujets ont tellement de cortisol dans le corps... Le cortisol est l'hormone du stress et à forte dose, il provoque des troubles du sommeil. Ce dernier est important car il va permettre de recharger ses batteries à condition d'atteindre le sommeil profond qui permet de nettoyer toutes les toxines, les débris, on se détoxifie (corps ou cerveau), on répare son ADN, ses cellules, on consolide notre mémoire... •

www.neuronaturel.com



Bio-Melatonine Complex



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

• action naturelle



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

Prix conseillé € 10,95 pour 60 comprimés



BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-m3 et tentez votre chance. Offre valable jusque 05/2023.



Est-ce qu'activité ludique peut rimer avec apprentissages? Oui! L'exemple par le livre, qui présente de multiples intérêts pour les enfants.

Emilie Di Vincenzo

Quel que soit l'âge de l'enfant, les livres apportent enrichissement et réconfort. Mais quels impacts ont-ils concrètement dans le développement de nos petits? Favoriser les apprentissages n'est pas leur seul avantage. Voici 5 intérêts des livres pour les enfants!

Réconforter et créer un lien d'attachement

Qui n'a jamais lu une histoire à un tout-petit pour l'aider à s'endormir? Les contes ont en effet le pouvoir de favoriser l'assoupissement.

Le petit se sent bien et ce sentiment est ressenti alors qu'il est à vos côtés: il entend le son de votre voix, sent votre chaleur et votre odeur. Ce tête-à-tête est donc idéal pour créer un lien unique entre vous deux.

Comprendre des situations de la vie quotidienne

Mais les histoires n'ont pas pour seul rôle d'apaiser. Car les livres ont ceci d'extraordinaire qu'ils permettent de comprendre plus facilement les situations de la vie quotidienne. Ceci permet d'apaiser l'anxiété que le petit pourrait ressentir face à un événement nouveau.

Développer son intelligence émotionnelle

Les livres sur les émotions sont de plus en plus nombreux: ils permettent de comprendre pourquoi nous nous sentons en colère ou triste. Ceci est essentiel pour aider l'enfant à comprendre ce qu'il traverse.

Favoriser ses capacités sensorielles et motrices

Pour les bébés, les livres aussi jouent un rôle important! Ainsi, les livres sensoriels leur permettent d'explorer différentes textures et formes.

Pour les plus grands, tourner les pages et découvrir les secrets cachés des livres interactifs, en soulevant des rabats, favorise le développement des capacités motrices.

Encourager l'imaginaire et le vocabulaire

Enfin, les livres permettent de favoriser les capacités d'imagination de votre enfant, ainsi que son vocabulaire. Les adjectifs de couleur et de forme, les noms d'animaux... Il existe de nombreuses thématiques abordées au sein des livres pour enfants.

Les romans et contes, quant à eux, permettent de s'évader dans d'autres mondes, qui n'ont pas forcément les mêmes règles que le nôtre. En posant des questions comme: «que penses-tu qu'il va se passer, désormais?», vous contribuez également à stimuler cette créativité.

Finalement, quel que soit l'âge de l'enfant, les livres ont de multiples avantages à offrir. Apprentissage de la lecture et du vocabulaire, stimulation de l'imaginaire, développement de la motricité et de l'intelligence émotionnelle... Ce n'est pas un objet à dédaigner! Au contraire, offrez-lui une place de choix dans la chambre de votre petit.





TOURTE AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 600 g de champignons de Paris, 400 g de pleurotes
- 50 cl de lait pour la sauce béchamel
- 40 de fécule de maïs (maïzena)
- 15 g de Comté râpé
- 1 carotte, 2 échalotes, 2 gousses d'ail
- 15 cl de crème épaisse
- 30 g de beurre + un peu pour graisser le moule
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Un peu d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade, cumin
- 1 bouquet de persil haché

Mode de préparation

- Nettoyer et couper vos champignons en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- Eplucher la carotte et la couper en brunoise.
- Eplucher les échalotes et l'ail émincé.
- Dans une poêle, dorer les échalotes, les carottes et l'ail dans une c.à c. d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter la

muscade, la pincée de cumin et le persil.

- Faire cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Les réserver. A la fin de la cuisson, ajouter le persil et laisser cuire encore 2 mn. Ajouter le mélange carottes, échalottes et ail, la crème épaisse et laisser refroidir totalement le tout. Préchauffer le four à 200°.
- Graisser le moule. Y mettre une première pâte sur le fond et la piquer pour qu'elle ne gonfle pas.
- Verser votre préparation de champignons, carottes, ail.
- Parsemer de Comté.
- Recouvrer votre moule de la seconde pâte et rabattre les bords de la première pour bien fermer la tourte.
- Faire un trou au centre et y glisser un tube de papier aluminium pour former une cheminée pour que la vapeur s'évacue durant la cuisson.
- Badigeonner la pâte avec un jaune d'œuf pour dorer la tourte.
- Enfourner à 200°C durant 35 min. La pâte doit être bien dorée.

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



ROULÉ LÉGER AUX ÉPINARDS ET SAUMON

Ingrédients pour 8 à 10 portions

- 500 g d'épinards frais
- 5 œufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 4%
- 250 g de fromage frais ail et fines herbes
- 250 g de saumon fumé (ou truite si vous préférez)
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Faire blanchir les épinards dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- Les refroidir dans l'eau glacée immédiatement.
- Egoutter les feuilles et les essuyer avec des essuietout. Il faut retirer un maximum d'eau.
- Dans une terrine, battre les jaunes d'œufs avec la crème. Saler et poivrer. Ajouter les épinards et mélanger le tout.
- Monter les blancs d'œufs en neige ensuite les incorpo-

rer à la préparation précédente en mélangeant délicatement.

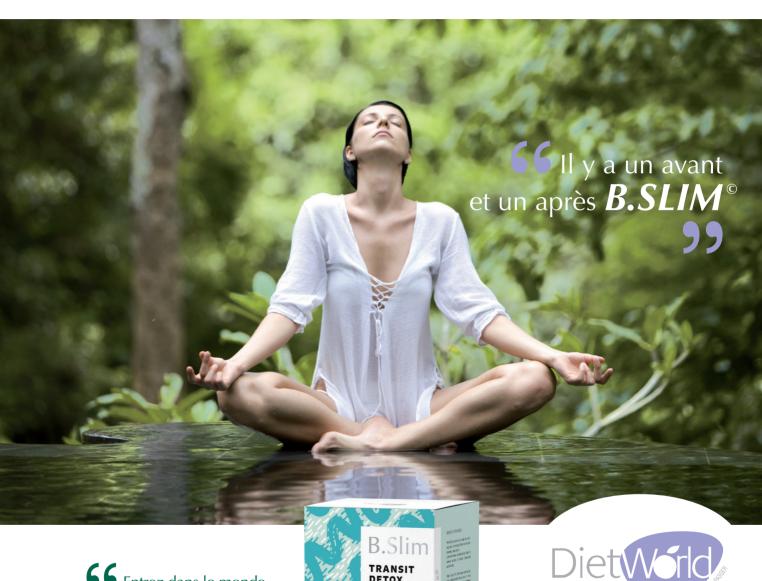
- Étaler cette préparation sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 à 12 minutes à 200°.
- Dérouler très délicatement le biscuit obtenu pour ne pas le casser.
- Etaler le fromage frais sur ce biscuit fragile (attention).
- Recouvrir ensuite de tranches de saumon (ou truite) bien réparties.
- Rouler le biscuit bien serré et entourer d'un film alimentaire.
- Mettre votre roulé au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Couper des tranches délicatement avec un couteau à pain pour ne pas abimer votre biscuit. Il faut «scier» les tranches, ne pas écraser votre rouleau lors du tranchage.

Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est du PLAI-SIR 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



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

99

Le patinage artistique: une discipline physique et exigeante

L'envie de chausser les patins à l'approche de l'hiver vous titille? A la télé, vous admirez les couples glisser, sauter, tourner avec grâce? Attention: tenir sur des lames demande un long apprentissage et des heures de travail. A vous glacer le sang....

Sabrina Frohnhofer ...

En hiver, il y a bien sûr le ski, la luge, les raquettes (à ne pas confondre avec la raclette!), mais aussi le patinage en extérieur comme en intérieur. Se déplacer sur des lames, glisser sans chuter demande un peu de technique.

Pour progresser, poussez la porte d'une patinoire, mais surtout n'oubliez pas vos gants ni votre bonnet car il y fait seulement 10° C, contre 15° il y a quelques mois, du fait de la hausse du coût de l'énergie. Vous verrez, les premiers pas seront chaotiques et vous aurez du mal à vous détacher de la rambarde

Et si vous preniez des cours pour gagner en assurance et tenter un jour de danser comme Surya Bonaly ou Philippe Candeloro, deux patineurs français qui ont contribué à vulgariser la discipline dans les années 90-2000. Pourtant, elle ne date pas d'hier.

Une pratique qui a séduit l'aristocratie

Le patinage remonterait en Europe au XIIIe siècle. Ce sont les Hollandais qui ont ouvert le bal en utilisant des patins faits à base d'os pour se déplacer en hiver. Mais il faudra attendre le XIX^e siècle pour qu'il devienne une distraction sur les lacs gelés, d'abord réservée à l'aristocratie.

L'homme d'affaires Edward Bushnell crée en 1850 des patins à lames d'acier puis la discipline prend un côté artistique en 1860 grâce à Jackson Haines, maitre de ballet américain. Le premier club voit le jour à Paris cinq ans plus tard. Différentes compétitions sont lancées dont des championnats du monde à Saint-Pétersbourg

Mais saviez-vous que les premiers concours étaient ré-



servés aux hommes? Depuis 1908, le patinage artistique est une discipline olympique à laquelle s'adonnent avec passion les hommes, les femmes en individuels, ou en couple mais aussi des enfants et de nombreux novices.

Attention aux blessures

En loisirs, le patinage est accessible à tout le monde et ce dès l'âge de 4 ans. «Pour les petits, c'est excellent pour



travailler l'équilibre, la motricité et la confiance en soi; pour les adultes, c'est idéal pour conserver une activité et ressentir le plaisir de la glisse comme sur des skis», confie Gulia Spalletti, patineuse expérimentée.

Mais attention, ça peut être dangereux en cas de chute. «Ce sont les poignets, les fesses qui trinquent, pour les genoux ça peut aussi être traumatisant, quant aux chevilles, le port de patins peut être douloureux.»

Un sport mais aussi un art

Le patinage artistique est un sport alliant l'acrobatie à la précision du geste. Les éléments techniques, comme les sauts et les pirouettes, sont reconnaissables et ponctuent la chorégraphie. C'est un vrai sport, qui sollicite les muscles des jambes, du dos, les abdos aussi.

«Le maintien du dos est essentiel mais aussi le port de bras. Le patinage artistique ce n'est pas que de la danse sur glace, il y a des sauts comme l'axel, le double lutz voire le triple flip... tout cela demande de la force et donc une musculature suffisante», précise Katerina Philippe, vice-présidente du Skating Luxembourg.

66 Pour les petits, c'est excellent pour travailler l'équilibre, la motricité et

GULIA SPALLETTI

En compétitions, les enfants et ados détectés, s'entrainent six jours sur sept, sur la glace mais aussi en dehors. Ils font de la gym pour se muscler et travailler leur souplesse.

«C'est une discipline très sélective qui demande des prédispositions et un certain talent. Pour progresser, pas de secret: il faut travailler, répéter inlassablement le mouvement. A l'adolescence, le corps des enfants change, surtout celui des jeunes filles. Elles prennent du poids, des hanches, de la poitrine. Il est essentiel de veiller à la croissance et d'adapter les techniques à ces changements.»

Une discipline coûteuse

Une des principales barrières de ce sport est son côté financier. Patiner, ça coûte cher. Entre l'achat des patins, à 600 €, les protège-lames, les tenues, mais aussi l'adhésion à un club, il faut compter près de 2 000 € à l'année.

«C'est un sport qui demande de gros sacrifices aux pratiquants comme aux familles, admet Katerina Philippe, mais il est tellement gratifiant pour les patineurs et si beau pour les spectateurs.»

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

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 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 en cas d'irritation de la gorge et du pharynx et à adoucir les voies respiratoires.

Manque de magnésium?

Avec notre partenaire Nutergia, nous vous proposons de tester ERGYMAG, complément alimentaire riche en magnésium marin, vitamines B et zinc.

ERGYMAG est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6 qui contribuent à la réduction

de la fatigue et à un métabolisme énergétique normal. Le magnésium participe aussi au maintien du bon fonctionnement du système musculaire.

Le magnésium et les vitamines B3, B6 favorisent le maintien du bon fonctionnement du système nerveux et des fonctions psychologiques impliqués dans la gestion du stress.

ERGYMAG est aussi riche en zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme.

Quand est-il conseillé?

Selon l'étude SUVIMAX, 72% des hommes et 77% des femmes reçoivent moins des 2/3 des Apports Nutritionnels Conseillés en magnésium.

Le manque de magnésium se manifeste souvent par le tressautement des paupières ou des contractures musculaires. La fatigue associée au manque de magnésium est accrue par le stress qui entraîne l'élimination urinaire

du magnésium.

ERGYMAG peut être pris sur une période de 1 à 3 mois avec possibilité de renouveler la prise selon les besoins de l'organisme ou l'avis d'un professionnel de santé.



Pas de chance aux concours?

Pâte suisse et Ergymag sont disponibles en pharmacie.



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.







- 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.