

# Letz be healthy

Le **CBD**  
en pharmacie

**ENFANCE**  
La psychologie  
positive

**DOSSIER**  
Revue de la médication:  
un nouveau service  
remboursé en pharmacie

Grignotages  
intempestifs:  
quelles causes?

Les plantes qui renforcent  
nos résistances

**CONSEILS DE SAISON**  
Santé féminine, CoQ10 et  
fatigue, douleurs articulaires



**LABORATOIRES  
LEHNUNG**  
Une épopée familiale

**Street workout:**  
se muscler  
en extérieur  
gratuitement

Mais aussi nos recettes et notre concours

COUPS, BLEUS, BOSSES, COURBATURES

**Arnica Naturel®**

Soulage au quotidien  
pour toute la famille

**LEHNUNG**  
LABORATOIRES

# CHOBIX<sup>®</sup>

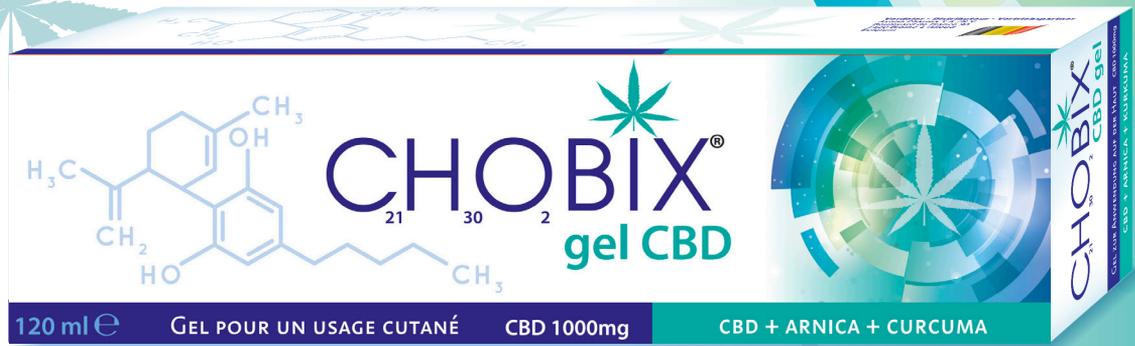
21 30 2

## gel CBD

### CONSEILS POUR UN USAGE EFFICIENT :



- UN MASSAGE DOUX
- SUR UNE PEAU SAINÉ
- 3 FOIS PAR JOUR

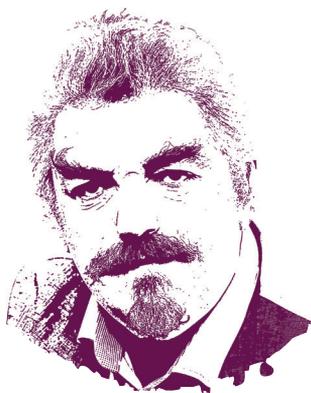


## CBD + ARNICA + CURCUMA

### CBD 1000mg



AXONEPHARMA  
Extend your ambitions



## Chez «mon» pharmacien

Aujourd'hui je suis passé chez mon pharmacien. Nous avons parlé prise de médicaments, de conseils aux patients et de revue de médication - le nouveau service que propose, depuis le mois d'avril, votre pharmacien de référence.

Le rôle du pharmacien s'est élargi au cours des dernières années. A la plus grande satisfaction des patients et, j'en suis convaincu, de la majorité des médecins de famille. La nouvelle génération a enfin compris que l'avenir des soins de santé est dans l'interdisciplinarité. Et donc dans la complémentarité entre le médecin généraliste et le pharmacien. Qui mieux que lui, d'ailleurs, sait ce que chacun prend comme médicaments, prescrits soit par le médecin de famille soit par le ou les médecin(s) spécialiste(s)?

L'élargissement du rôle des pharmaciens s'inscrit dans un mouvement global, en Europe et ailleurs, de partage des rôles entre les divers acteurs de la santé. L'observance du traitement par les patients en est l'exemple le plus évident, tant il est vrai que le moins bon traitement, et le plus coûteux pour la société, est celui qui est mal suivi par le patient.

Parlez donc de vos traitements avec votre médecin, mais aussi avec votre pharmacien ou votre pharmacienne. Ils sont là pour vous conseiller, et trouveront toujours du temps pour vous.

*Dr Eric Mertens*



@letzbehealthy.belgique



Letz be healthy est une publication de

**Connexims s.a.**

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



**Régie commerciale**

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

**Editeur responsable**

Dr Eric Mertens

drmertens@connexims.lu

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

# S o m m a i r e



**6**  
 Beauté .....  
 Prendre soin de notre visage et de nos cheveux



**8**  
 Dossier .....  
 • La «revue de la médication», un nouveau service remboursé en pharmacie  
 • Polymédication: un impact négatif majeur sur la santé publique  
 • Dans le prolongement du pharmacien de référence

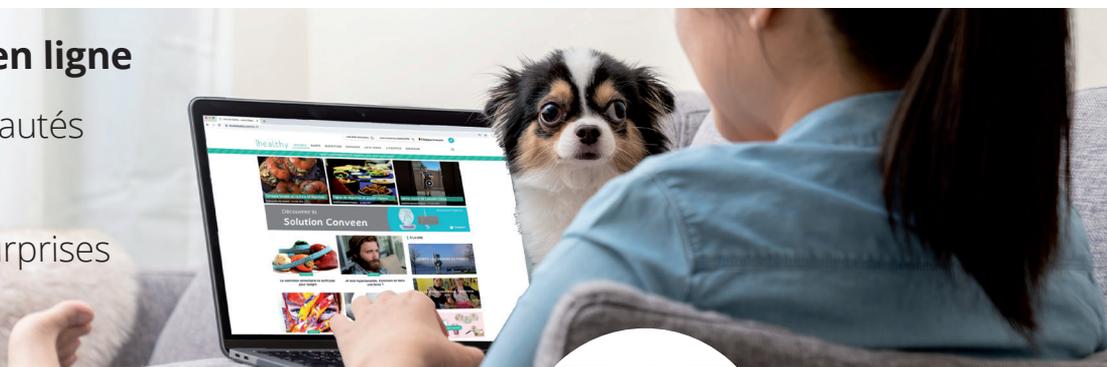


**12**  
 Tendances .....  
 Le CBD en pharmacie: ce qu'il faut savoir

**14**  
 Conseils de saison .....  
 • Santé féminine: la complémentarité du microbiote, des plantes et des oligo-éléments  
 • CoQ10: un supplément efficace et sûr pour réduire les symptômes de la fatigue  
 • InflamArti: une combinaison ciblée sur l'inflammation

## Votre magazine en ligne

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





18

Nutrition .....

Grignotages intempestifs: quelles en sont les causes?



20

Enfance .....

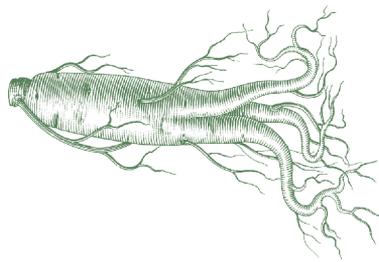
La psychologie positive pour être bien dans ses baskets



21

Recettes .....

- Gratin de courgettes rapide
- Tarte aux asperges vertes et parmesan



24

Phyto et compléments ....

Des plantes qui renforcent la résistance naturelle et apportent de l'énergie



26

Portrait .....

Les Laboratoires Lehning, une magnifique épopée familiale



28

Sport .....

Street workout: pour se muscler en extérieur gratuitement

30

Concours .....



### Articles exclusifs

Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de cœur 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.

# Prendre soin de notre visage et de nos cheveux

La nouvelle saison est inspirante et l'on trouve en pharmacies de nouvelles petites merveilles que nous partageons toujours avec vous.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nous aimons tous tester et adopter de nouveaux produits. L'attrait de la nouveauté est irrésistible, n'est-ce pas?

## Sérums mixtes pour le visage

L'efficacité des sérums s'explique par une forte concentration de principes actifs. Leur rôle est de préparer la peau avant l'application d'un autre soin afin de renforcer l'action de ce dernier. Un sérum s'utilise donc en complément et pas seul! Il faut étaler le sérum uniformément sur le visage et le cou (à ne pas négliger).

Uriage a créé le Sérum Booster H.A. qui contient 1,5% d'acide hyaluronique pur et naturel qui agit sur les signes de déshydratation (ridules, inconfort, teint terne...). Sa texture confortable et ultra-légère fond sur la peau pour restaurer les mécanismes naturels de l'hydratation. La peau est repulpée, lissée et hydratée. Ce sérum améliore la qualité de la peau pour un véritable effet peau de pêche.

Age Proteom est le nouveau sérum de longévité cellulaire d'Esthederm. Ce sérum protège le protéome cutané

et le préserve de toute forme de stress. Grâce à ce super bouclier, les mécanismes naturels développés par la peau pour lutter contre les signes de l'âge sont préservés et renforcés.

Ce soin unique au monde se veut à la fois universel, complet et hautement tolérant. C'est un sérum révolutionnaire à appliquer à tous les âges, sur tous les types de peaux, matin et soir et ce, toute l'année!



## Pour les hommes

Clyde For Men est la première marque belge de soins pour hommes certifiée bio. La philosophie de Clyde For Men? Efficacité et simplicité! La marque propose une routine bien-être qui combine tous les indispensables pour une peau sublimée en un minimum de soins. Le secret? Des formules pointues, basées sur des actifs naturels, élaborées par des experts de la beauté et qui répondent aux besoins de tous les types de peaux, même les plus sensibles. Une routine de soins simple et efficace. La gamme Clyde For Men se compose de quatre essentiels: un soin visage hydratant et apaisant, un sérum anti-cernes, un soin visage anti-âge et un soin contour des yeux anti-âge.

## Pour les cheveux

Les cheveux sont un atout de beauté. Ils subliment notre allure et expriment notre personnalité. Pour les sublimer, Nuxe a inventé une nouvelle gamme de produits spécifiques nommés «Hair Prodigeux» avec un trio à adopter sans attendre.

Nuxe a créé un masque avant-shampooing, un shampooing et un démêlant. Ce trio offre à tous les cheveux le luxe d'une routine minimaliste délivrant une performance de brillance et de réparation intenses, sans compromis sur la sensorialité. Ce rituel avant-gardiste réinvente les codes du soin des cheveux en commençant par une 1<sup>ère</sup> étape de nutrition avant-shampooing: un geste innovant, concentrant les précieux pouvoirs des huiles végétales et un parfum envoûtant, fidèle à l'héri-



tage de l'icône Huile Prodigieuse®. Fidèle à sa charte de formulation stricte, le laboratoire Nuxe n'a pas fait exception pour développer la collection Hair Prodigieux®. Véganes et *Made in France*, ces formules clean contiennent au minimum 94% d'ingrédients d'origine naturelle, des huiles 100% végétales reconnues pour leur affinité avec les cheveux. Sans silicone et sans sulfate, ces formules respectent les cheveux.

Les amoureux de Rainpharma vont adorer Balancing Shampoo. Un shampoing doux qui respecte le cuir chevelu, à base d'ingrédients naturels qui prennent soin des cheveux, les adoucissent et les font briller comme jamais. Ce shampoing naturel assainit en douceur, mais en profondeur, apaise et fortifie le cuir chevelu. ●

## NOUVEAUTÉS BIO

### La pivoine à l'honneur

Klorane a créé une nouvelle gamme de soins visage apaisants à la Pivoine Bio. La marque poursuit sa démarche engagée pour une beauté naturelle et responsable. Plus que jamais guidée par l'intelligence soignante des plantes, la nouvelle ligne de soins répond à toutes les exigences des peaux sensibles avec des formules efficaces Haute Tolérance, certifiées COSMOS ORGANIC avec un combo d'actifs naturels Bio. Sans oublier la sensorialité unique de la nature incarnée par la délicatesse exquise de la Pivoine. Vous trouverez:

- La crème riche apaisante à la Pivoine BIO qui apaise, nourrit, protège.
- La crème légère apaisante à la Pivoine BIO qui apaise immédiatement et durablement les peaux sensibles.
- L'eau lactée démaquillante à la Pivoine BIO qui démaquille efficacement visage, yeux et lèvres en respectant les peaux sensibles. Sa texture légère et lactée allie la fraîcheur d'une eau et le confort d'un lait pour un démaquillage efficace et doux, qui ne dessèche pas la peau.
- Le masque stick est un soin visage haute tolérance pour une action apaisante immédiate et durable.





## La «revue de la médication», un nouveau service remboursé en pharmacie

En Belgique, près de 300.000 patients prennent au moins 5 médicaments (remboursés) de façon chronique. Or, quand on doit prendre plusieurs médicaments par jour, il peut être utile de faire le point, à intervalles réguliers, avec son pharmacien de référence. Depuis le mois d'avril, celui-ci peut proposer à ses patients polymédiqués une revue de la médication visant à optimiser leur traitement par la détection de problèmes éventuels tels que des effets indésirables, un mauvais usage, une sous-utilisation, des interactions ou une surconsommation de certains médicaments.

Pour garantir l'efficacité d'un traitement, le bon usage des médicaments est essentiel. C'est vrai pour tout patient; ce l'est d'autant plus pour ceux qui doivent prendre plusieurs médicaments par jour afin de traiter différentes pathologies chroniques. D'où l'intérêt de pouvoir bénéficier d'un suivi qui permette de faire régulièrement le point sur son traitement avec son pharmacien de référence. C'est pourquoi, l'APB a récemment conclu, avec l'INAMI et les mutuelles, un accord qui donne – depuis le mois d'avril – la possibilité au pharmacien de référence de proposer à ses patients ambulatoires polymédiqués un nouveau service intégralement remboursé: la revue de la médication.

Dans le cadre de ce nouveau service, le pharmacien de référence vérifiera notamment si:

- la médication du patient est toujours optimale, bien utilisée et adaptée à ses besoins;

- des modifications de traitement sont nécessaires pour éviter, par exemple, des risques d'interactions entre différents médicaments;
- la prise de certains médicaments peut être réduite, voire supprimée, après un certain laps de temps.

Le médecin traitant du patient sera informé des interventions proposées, car une bonne communication et concertation entre les deux prestataires est primordiale. Le pharmacien de référence veille à ce que le schéma de médication de ses patients chroniques soit complet et à jour. La revue de la médication est une priorité dans la gestion médicamenteuse du patient et une compétence spécifique du pharmacien de référence. Dans le cadre d'une approche multidisciplinaire, le médecin et le pharmacien ont ainsi une vue plus complète et peuvent agir de façon beaucoup plus concertée, au bénéfice du patient. ●

Vous prenez au moins **5 médicaments** chaque jour ?

Faites le point sur vos médicaments avec votre pharmacien de référence !

Cet accompagnement personnalisé appelé **REVUE DE LA MÉDICATIO** est gratuit car il est entièrement remboursé par votre mutuelle.



Vous souhaitez en savoir plus ? Parlez-en à votre pharmacien



**La revue de la médication**  
Faites le point sur vos médicaments avec votre pharmacien de référence

Vous prenez plusieurs médicaments chaque jour ?  
Vous n'êtes pas sûr(e) de les prendre correctement ?  
Il vous arrive d'oublier de les prendre ?  
Vous ressentez parfois un malaise après la prise d'un médicament ?  
Vous vous posez des questions au sujet de vos médicaments ?

**Votre pharmacien peut vous aider !**  
Pour répondre à vos questions sur vos médicaments, vous aider à les prendre de façon optimale et s'assurer que votre traitement vous apporte bien les bénéfices attendus, votre pharmacien de référence peut vous proposer un accompagnement personnalisé appelé «Revue de la médication».



# Polymédication: un impact négatif majeur sur la santé publique

Environ une personne âgée (de plus de 65 ans) sur 3 est polymédiquée dans notre pays. Or la polymédication est associée à de nombreux risques pour la santé de nos aînés, dont la dégradation de leur état fonctionnel global ou l'aggravation de différents syndromes gériatriques.

La polymédication chez les patients âgés (de 65 ans et plus) peut avoir un impact négatif sur leur santé, notamment à cause d'un risque accru d'interactions médicamenteuses, rappelait le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) en 2019.

Un impact confirmé notamment par des recherches internationales qui montrent que 30% des hospitalisations de personnes âgées sont liées à un usage inapproprié des médicaments, et que la moitié de ces hospitalisations auraient pu être évitées.

## Hospitalisations évitables

Dans notre pays on dénombre chaque année 42.000 hospitalisations pour des problèmes liés aux médicaments, dont la moitié est jugée évitable. Pour l'assurance maladie, cela représente un coût annuel de 200 millions d'euros, dont la moitié pourrait donc, en théorie, être évitée.

Les résultats d'une étude lancée en 2016 dans notre pays avaient déjà confirmé l'efficacité et la faisabilité d'un accompagnement des patients polymédiqués par leur pharmacien de référence.

Et dans les pays où la revue de la médication est déjà intégrée dans la pratique du pharmacien d'officine, ce type de suivi a largement fait ses preuves, générant à la fois des gains de santé pour les patients et des économies pour l'assurance maladie. ●

“ Des recherches internationales montrent que 30% des hospitalisations de personnes âgées sont liées à un usage inapproprié des médicaments, et que la moitié de ces hospitalisations auraient pu être évitées. ”

## Dans le prolongement du pharmacien de référence

En 5 ans, plus de 1,2 million de patients chroniques ont déjà bénéficié de l'accompagnement personnalisé d'un pharmacien de référence. Le nouveau service de revue de la médication s'inscrit pleinement dans le prolongement de ce succès. Pour en bénéficier, les personnes intéressées peuvent prendre directement contact avec leur pharmacien de référence. Les pharmacies proposeront ce nouveau service de revue de la médication sur une base volontaire.

De par sa fonction de pharmacien de référence, le pharmacien d'officine est en mesure d'identifier les patients susceptibles d'avoir besoin d'une revue de la médication et de tirer profit d'un accompagnement personnalisé au bon usage de leurs médicaments.

Cet accompagnement, qui ne nécessite pas de prescription médicale, comprend 2 entretiens:

- Le 1<sup>er</sup> entretien permet au pharmacien de passer en revue avec son patient l'usage de ses médicaments, de lui poser quelques questions pour mieux connaître

ses attentes et besoins, de vérifier les difficultés et problèmes éventuellement posés par le traitement, tout en lui donnant aussi la possibilité de poser toutes ses questions.

- Après avoir analysé l'ensemble de ces informations, le pharmacien invite son patient à un 2<sup>e</sup> entretien pour lui proposer des adaptations de son traitement, afin d'optimiser l'effet, et lui remettre un schéma de médication à jour.

## Un traitement optimal pour le patient il y a 3 ans ne l'est plus forcément aujourd'hui

Le pharmacien partage évidemment son plan d'action (reprenant les problèmes liés aux médicaments identifiés ainsi que ses propositions d'interventions) avec le médecin traitant du patient et assure le suivi de sa mise en œuvre.



## En pratique

### Quoi?

La revue de la médication est une forme d'accompagnement personnalisé des patients polymédiqués par leur pharmacien de référence, visant à optimiser l'usage de leurs médicaments. Elle peut être effectuée à l'initiative du pharmacien de référence, lorsqu'il l'estime nécessaire; à la demande du patient; ou sur indication du médecin traitant. Le pharmacien de référence assure une bonne coordination avec le médecin traitant et le patient concerné. Ce dernier ne peut bénéficier d'une revue de la médication que dans la pharmacie de son pharmacien de référence.

### Pour qui?

Tout patient ambulatoire polymédiqué (prenant au moins 5 médicaments remboursés de façon chronique en raison de problèmes de santé complexes) ayant besoin d'un accompagnement personnalisé. Il s'agit principalement de personnes âgées ou vulnérables, ayant un faible niveau de littératie en santé. Le patient doit avoir donné son consentement éclairé (*eHealth Consent*) à son pharmacien de référence pour le partage de ses données de santé et le suivi des



©Th.Strickaert

soins pharmaceutiques. Un service similaire spécifiquement destiné aux patients résidant en maison de repos (et de soins) sera déployé ultérieurement.

### Comment?

Sur la base de l'historique médicamenteux du patient et d'un 1<sup>er</sup> entretien ciblé avec lui, le pharmacien de référence évalue son usage des médicaments. Après l'entretien, il analyse l'ensemble des données recueillies, identifie – à l'aide d'une méthode structurée – les problèmes (potentiels) liés aux médicaments, puis élabore un plan d'action.

Ce plan, qui propose les interventions éventuellement nécessaires pour optimiser l'usage des médicaments, est transmis au médecin traitant avant d'être partagé avec le patient lors d'un 2<sup>e</sup> entretien. Si nécessaire, le pharmacien de référence adapte le schéma de médication du patient.

### Coût pour le patient?

La revue de la médication est un service pharmaceutique entièrement remboursé. Les patients du groupe cible peuvent en bénéficier tous les 2 ans. A titre exceptionnel, une revue de la médication supplémentaire peut être réalisée sur prescription du médecin en fonction d'un besoin spécifique du patient.



Préalablement à la réalisation de la revue de la médication, le pharmacien et le médecin se mettent d'accord notamment sur les échanges d'informations aux différentes étapes du processus.

Grâce à ce dialogue ouvert entre son pharmacien de référence et son médecin traitant par la revue de la médication, le patient peut optimiser l'usage au quotidien de ses médicaments, pour le plus grand bénéfice de sa santé.

L'objectif est d'évaluer périodiquement le schéma de médication du patient et de l'adapter à ses besoins actuels. Ceci permet de rationaliser l'usage des médicaments tout en apportant un meilleur suivi et de meilleurs soins aux patients. ●

Source: APB

“ De par sa fonction de pharmacien de référence, le pharmacien d'officine est en mesure d'identifier les patients susceptibles d'avoir besoin d'une revue de la médication. ”

# PLUS FORT QUE TA DOULEUR



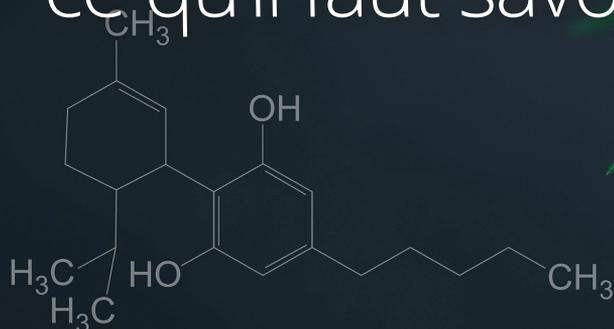
## LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.



Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

# Le CBD en pharmacie: ce qu'il faut savoir



On trouve aujourd'hui en pharmacie de nombreux produits contenant du CBD, ou cannabidiol. Le CBD est extrait de la plante de cannabis, mais il ne fait pas «planer» et ne procure pas d'effets euphorisants. Ces produits sont parfaitement conformes aux réglementations en vigueur, et leur qualité est contrôlée - comme pour tout produit vendu en pharmacie.

Dr E. Mertens .....

En effet, des millions d'Européens ont consommé du CBD dans une perspective curative ou préventive, le plus souvent en automédication. L'image «rebelle» de la plante de cannabis a pu aboutir à des produits trompeurs sur internet et dans certains CBD-shops.

D'où l'importance de disposer en pharmacie de produits conformes aux réglementations en vigueur, qui ont été contrôlés avant la mise en vente.

“ Connu dans la pharmacopée chinoise depuis plus de 4000 ans, le cannabis a fait son entrée dans la médecine occidentale au retour des colonies indiennes et des guerres napoléoniennes. ”

Au-delà du facteur légal, le CBD en pharmacie respecte aussi une charte de qualité. Les indications visibles sur chaque produit sont certifiées, tout comme leur taux de THC. Ce qui n'est pas toujours le cas pour les produits vendus par certaines «boutiques».

## Un peu d'histoire

Connu dans la pharmacopée chinoise depuis plus de 4000 ans, le cannabis a fait son entrée dans la médecine occidentale au retour des colonies indiennes et des guerres napoléoniennes.

Jusqu'à la moitié du 20<sup>e</sup> siècle, la teinture de cannabis se retrouvait d'ailleurs dans presque toutes les officines occidentales.

Le cannabis en est sorti dans les années 1950, pour y revenir une petite cinquantaine d'années plus tard, au



début du 21<sup>e</sup> siècle. Il n'aura ainsi été écarté de nos pharmacies que très peu de temps, à l'échelle de l'histoire de l'humanité.

### **CHOBIX: gel topique combinant CBD, arnica et curcumine**

Comme exemple d'utilisation, on peut citer le gel cutané CHOBIX, combinant CBD, arnica et curcumine, pour une approche synergistique ciblant différents systèmes de récepteurs pour soulager la douleur et l'inflammation, par exemple au niveau des articulations, en ciblant essentiellement des effets topiques (locaux) via les récepteurs présents au niveau de la peau.

Au niveau de la peau, les cellules, et notamment les terminaisons nerveuses, expriment en effet des cibles

potentielles pour le CBD, notamment des cibles impliquées dans les mécanismes de l'inflammation.

Par exemple, dans le cas de la neuropathie périphérique, un type de douleur chronique à la physiopathologie complexe, il a été démontré que le CBD topique peut apporter une amélioration significative de la douleur et d'autres sensations perturbatrices chez les patients.

Le cannabidiol semble également avoir des propriétés anti-inflammatoires, neuroprotectrices, analgésiques, anxiolytiques et anti-douleur qui peuvent être des médiateurs potentiels de la récupération chez les athlètes lors de l'entraînement et en compétition.

Outre le CBD, CHOBIX contient de la curcumine, qui a montré son efficacité en topique pour soulager les douleurs arthrosiques chez les sujets âgés, ainsi que de l'arnica, dont les vertus topiques sont bien connues pour différentes affections douloureuses au quotidien. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

## Pour s'y retrouver

### **A propos de la plante appelée cannabis**

Le chanvre cultivé (*Cannabis sativa*) est une plante herbacée de la famille des cannabacées, et désigne l'unique espèce du cannabis, dont il existe diverses sous-espèces et variétés. C'est une plante cultivée depuis des temps immémoriaux, dont l'exploitation est autorisée dans de nombreux pays à condition que son taux de THC soit très faible. La plante est connue pour ses vertus notamment pour son apport en CBD.

### **A propos du CBD**

Le CBD (cannabidiol) est présent dans les plants de cannabis. Particularité: le CBD n'est pas psychoactif et n'entraîne pas de dépendance, à l'inverse du THC (tétrahydrocannabinol), dont la teneur est particulièrement élevée dans la variété marijuana. C'est la raison pour laquelle la culture et la commercialisation de la marijuana sont interdites, tandis que le chanvre, qui

fait lui aussi partie de l'espèce *Cannabis sativa*, est tout à fait légal. Les cannabinoïdes ne se trouvent pas seulement dans le cannabis, mais se retrouvent également dans d'autres plantes. Enfin, notre corps produit naturellement des cannabinoïdes, que l'on appelle alors des endocannabinoïdes.

### **A propos de la légalité**

Le CBD est légal en Belgique pour un usage externe, à condition qu'il ne contienne pas plus de 0,2% de THC et qu'il soit produit dans un Etat membre de l'Union européenne. En revanche, il est interdit de commercialiser des aliments ou des compléments alimentaires à base de CBD en Belgique, même avec des taux de THC inférieurs à 0,2%.

La loi considère les compléments alimentaires enrichis en CBD comme des novel foods. Les fabricants de novel foods ne peuvent pas les commercialiser sans autorisation préalable et aucun complément alimentaire contenant du CBD n'a reçu une telle autorisation (source: *afmps.be*).



AVEC LOUPE

# CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE  
CONTRE LES TIQUES

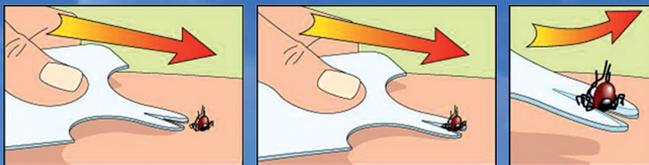
[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)



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

### Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105  
Vendu exclusivement en pharmacie

## CONSEILS DE SAISON

### Santé féminine: la complémentarité du microbiote, des plantes et des oligo-éléments

Avec l'été, le sport, la plage et les maillots, nombreuses sont celles qui redoutent les petits soucis urinaires ou intimes. Et c'est là que Nutergia, spécialiste de la Nutrition Cellulaire Active®, innove avec ERGYPHILUS Fem et ERGYCRANBERRYL, à combiner pour une réponse holistique et naturelle.

### ERGYPHILUS Fem pour la flore



ERGYPHILUS Fem est un complément alimentaire à base d'une synergie unique de 6 souches revivifiables de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnés pour leurs propriétés: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum* et *Lactobacillus fermentum*.

Fort de son expertise du microbiote, Nutergia utilise des souches d'origine humaine similaires à celles naturellement présentes dans l'organisme, offrant une tolérance à l'acidité gastrique et aux sels biliaires pour une survie des bactéries jusqu'à leur lieu d'action. Les bactéries d'ERGYPHILUS Fem sont revivifiables (elles reprennent vie au contact du milieu physiologique), et offrent la garantie de 8 milliards de bactéries par gélule.

ERGYPHILUS Fem pourra être conseillé pour le confort intime et pour contribuer à l'équilibre de la flore intestinale et vaginale par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries, et convient aux femmes enceintes et aux jeunes filles à partir des premiers cycles menstruels. ERGYPHILUS Fem contient également de la vitamine B2 qui contribue au maintien des muqueuses saines... voilà qui est parfait pour la muqueuse vaginale.

Sans gluten, sans lactose, sans soja, ERGYPHILUS Fem est conseillé à raison de 2 à 4 gélules par jour par voie orale. A conserver de préférence au frais (+4°C) pour assurer la conservation et la qualité du produit.



## Le saviez-vous?

La perméabilité et les interactions entre le microbiote gastro-intestinal et le microbiote uro-génital ne font plus de doute et les lactobacilles peuvent transiter de l'un à l'autre! Plusieurs études ont démontré que des lactobacilles pris par voie orale colonisent le microbiote intestinal avant de migrer vers le microbiote vaginal.



## ERGYCRANBERRYL pour protéger le système urinaire



Synergie idéale, ERGYCRANBERRYL associe la cranberry et le solidago qui aide à maintenir le système urinaire sain, favorise l'élimination des toxines et participe à son confort. L'hibiscus, la prêle et la bruyère soutiennent les fonctions d'élimination rénale.

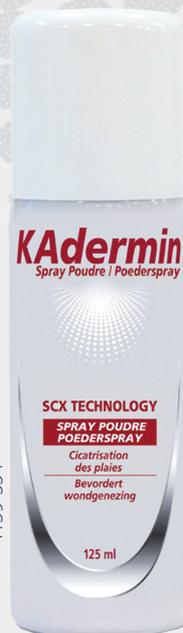
De plus, la formule est riche en manganèse et en cuivre qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Sans alcool, sans sucre ajouté, sans édulcorant, sans arôme artificiel et sans résidus de pesticides, ERGYCRANBERRYL, c'est la force des oligoéléments associée à l'efficacité des plantes!

Et comme tous les phytominéraux Nutergia, ERGYCRANBERRYL est fabriqué selon un procédé exclusif, associant plantes sous forme d'extraits aqueux, oligoéléments d'origine marine (concentré d'eau de mer + extrait français d'algue lithothamne) et oligoéléments spécifiques. ● [www.nutergia.be](http://www.nutergia.be)

## 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

# CoQ10: un supplément efficace et sûr pour réduire les symptômes de la fatigue

La coenzyme Q10 (CoQ10) est un supplément nutritionnel populaire et un antioxydant liposoluble produit de manière endogène par le corps humain. C'est également un composant essentiel de la chaîne de transport d'électrons des mitochondries, un antioxydant et un composant essentiel de la chaîne de transport d'électrons des mitochondries, les «usines à énergie» de notre organisme.

Connue de longue date, la coenzyme Q10 (CoQ10) a fait l'objet de bon nombre de publications au cours des quinze dernières années. Des études cliniques ont notamment suggéré que la fatigue pouvait être réduite par une supplémentation en antioxydants, et spécialement de CoQ10.

Ainsi, on a montré que les patients atteints du syndrome de fatigue chronique ont des taux réduits de CoQ10, ou encore qu'il existe une relation inverse statistiquement significative entre les niveaux de CoQ10 et la sévérité de la fatigue.

Pour toutes ces raisons, la supplémentation en CoQ10 a été testée avec succès pour réduire la fatigue chez des patients souffrant de diverses pathologies, y compris le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie, mais aussi chez des sujets apparemment en bonne santé.

Cependant, les données sur ce sujet étaient encore peu nombreuses. C'est pourquoi des chercheurs principalement taiwanais, de plusieurs universités et hôpitaux universitaires, ont réalisé une méta-analyse de toutes les études rigoureusement sélectionnées (essais contrôlés randomisés) publiés jusque janvier 2022.

Leur étude, publiée en août 2022 dans la revue scientifique *Frontiers in Pharmacology*, a montré, par rapport aux groupes placebo, une réduction statistiquement significative des scores de fatigue dans les groupes CoQ10, et ce tant chez des sujets en bonne santé que

“ La supplémentation en CoQ10 a été testée avec succès pour réduire la fatigue chez des patients souffrant de diverses pathologies, y compris le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie, mais aussi chez des sujets apparemment en bonne santé. ”

chez des sujets malades. Les directions des effets du traitement étaient cohérentes entre les participants sains et malades.

Par rapport au groupe placebo, l'effet de réduction de la fatigue était statistiquement significatif. Les résultats de l'analyse montrent aussi que l'augmentation de la dose quotidienne et la durée de la supplémentation en CoQ10 sont corrélées à une plus grande réduction de la fatigue.



En pharmacie, vous pouvez trouver BioActive Q10 Ubiquinol, coenzyme Q10 nouvelle génération, immédiatement absorbable et active.

Le complément nutritionnel BioActive Q10 - Ubiquinol, de Pharma Nord, contient 100% de coenzyme Q10 naturelle, sous forme d'ubiquinol, et de la vitamine C, qui contribue à un métabolisme énergétique normal. ●

Référence:

Tsai I-C et al. (2022) Effectiveness of Coenzyme Q10 Supplementation for Reducing Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Front. Pharmacol.* 13:883251.

# InflamArti:

## une combinaison ciblée sur l'inflammation

Agir sur la douleur et l'inflammation au site de la douleur: tel est le but visé par le nouveau complément alimentaire InflamArti, un complément alimentaire à base d'ingrédients naturels, conçu pour améliorer la santé des articulations et réduire l'inflammation. Parmi ses secrets: le curcuma, la boswellia et une action sur le système endocannabinoïde.

**InflamArti** est un complément alimentaire innovant, spécialement formulé pour soutenir la santé des articulations et réduire l'inflammation. Ce produit combine des ingrédients naturels et puissants, pour offrir une solution efficace pour les personnes qui cherchent à améliorer leur bien-être général.

Au coeur d'InflamArti: un complexe breveté conçu pour soutenir la santé des articulations, contenant des curcuminoïdes, du bêta caryophyllène de l'acide boswellique.

- Les **curcuminoïdes** sont présents dans le curcuma, une épice aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues. Ils aident à réduire l'inflammation et la douleur articulaire, améliorant ainsi la mobilité et la qualité de vie.
- Le **Beta Caryophyllène** est un terpène présent dans de nombreuses plantes, notamment le cannabis et le poivre noir. Il agit comme un modulateur du **système endocannabinoïde**, aidant à réduire l'inflammation et la douleur.
- L'acide boswellique extrait de la résine de l'arbre **Boswellia serrata** a des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, contribuant à soulager les douleurs articulaires et à améliorer la flexibilité.

En ciblant le système endocannabinoïde - les cannabinoïdes naturels de notre organisme, les principes actifs d'**InflamArti** agissent au site même de la douleur (tendons, articulations). Ce qui permet à beaucoup de patients de voir s'améliorer leurs douleurs en une semaine.



### Des composants de haute qualité

InflamArti contient un extrait de **curcuma** hautement biodisponible, riche de 50% de curcuminoïdes, avec une absorption et une efficacité accrues, qui aide à réduire l'inflammation, soutient la santé des articulations et peut même améliorer la fonction cognitive et la santé cardiovasculaire.

La **Boswellia** est un extrait de l'arbre *Boswellia serrata*, riche en acides boswelliques (65%), qui aident à réduire l'inflammation et la douleur articulaire. Elle est utilisée dans la médecine traditionnelle ayurvédique pour traiter diverses affections, notamment l'arthrite.



Avec **InflamArti** comme avec toute sa gamme de compléments alimentaires exclusivement disponibles en pharmacie, en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg, Medenda Pharma s'engage sur des conditionnements 100% recyclables, sans additifs ni excipients néfastes pour la santé. ●

[medenda-pharma.com](https://www.medenda-pharma.com)

# Grignotages intempestifs: quelles en sont les causes?

Les raisons pour lesquelles vous avez envie de grignoter sont multiples: stress, fatigue, gourmandise, frustration, besoin de réconfort,... Mais pas uniquement! Souvent, ces envies sont des messages d'alerte que vous envoie votre corps.

Sandrine Stauner-Facques/Céline Dohmen .....

Céline Dohmen, notre spécialiste nous dit que, contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas forcément par manque de volonté que l'on grignote.

## Quelles sont les causes principales de nos envies de sucre?

Vous grignotez peut-être car vous êtes carencé en certaines vitamines et oligo-éléments.

Votre corps (et votre cerveau) sont en stress et vous envoient des signaux de détresse... Les carences les plus fréquentes liées aux envies de sucre sont :

- manque de vitamines B (B1, B2, B3, B6, B9, B12),
- manque de magnésium,
- manque de tryptophane,
- manque de tyrosine.

La bonne nouvelle est qu'avec une complémentation ADAPTÉE, certaines de ces carences (et donc les comportements alimentaires qui vous font stocker du gras) peuvent être résolues en moins d'un mois! Intéressant, n'est-ce pas?

## Comment savoir si vous êtes carencé(e)?

Il existe diverses pistes qui vont amener Céline Dohmen à ce constat:

- envie de grignoter (du sucre, même si ce n'est pas ce dont votre corps a besoin, c'est la sonnette d'alarme) mais aussi,
- fatigue chronique,
- difficultés à se lever,
- difficultés à se motiver/procrastination,
- troubles du sommeil,
- sensibilité accrue aux infections,



- peau sèche,
- perte de cheveux, cheveux et ongles cassants,
- addiction aux stimulants (café, sport intensif, tabac),
- dépression allant d'un simple manque de motivation à la dépression clinique...

Ne prenez pas de compléments alimentaires au hasard... En effet, il faut faire attention à l'auto-supplémentation. En fait, tous les compléments alimentaires ne se valent pas, selon la marque, le dosage, la composition du produit. Il est préférable de consulter un professionnel qui saura vous guider vers les meilleurs produits.

## Vous grignotez peut-être car l'indice glycémique de vos repas est trop élevé

Cela signifie que vos repas sont trop riches en sucre. Nous n'évoquons pas seulement les sucreries mais surtout les sucres cachés, c'est-à-dire: les féculents à indice glycémique élevé (pommes de terre, riz blanc, pâtes blanches, etc).

Cela est très certainement le cas si vous avez les symptômes suivants environ 2h après avoir fini votre repas:

- faim (ce n'est pas normal d'avoir faim 2h après être sorti de table),
- baisse de concentration ou d'énergie,
- besoin de stimulants (le typique petit café à 10 et 14-15h),
- maux de tête ou sensation d'avoir la tête dans le brouillard,
- fatigue après les repas.



“ Tous les compléments alimentaires ne se valent pas, selon la marque, le dosage, la composition du produit. ”

corps en fin de journée (16-18h).  
Si vers 16-18h, vous commencez à vous sentir triste, moins motivé, ou que vous avez envie de grignoter, vous manquez certainement de sérotonine.

Elle diminue drastiquement (notamment):

- si vous avez des troubles digestifs (elle est produite en grande partie dans l'intestin),
- si vous êtes carencé (notamment en vitamines du groupe B),
- quand vous êtes déprimé (ou en cas de «dépression» saisonnière en hiver!),
- pour les femmes, à l'approche de vos règles (d'où les envies de sucre avant vos règles).

### Que faire dans ce cas?

- favoriser les céréales à indice glycémique bas: riz basmati, sarrasin, quinoa, patate douce, pomme de terre violette, petit épeautre, millet, sorgho,
- intégrer plus de céréales complètes et semi-complètes,
- intégrer plus de légumineuses: lentilles, haricots, pois chiches, fèves, edamame (fèves de soja),
- ajouter un aliment «acide» à vos repas: 1 filet de jus de citron, du vinaigre de cidre de pomme ainsi que de la cannelle dans vos desserts sucrés (cela fait baisser l'index glycémique).

### Vous grignotez peut-être car vous manquez de sérotonine

La sérotonine est l'hormone qui régule notre bien-être (et nos envies de sucre). Elle est fabriquée par votre

### Conseils pour booster sa sérotonine

- prendre un petit déjeuner riche en protéines (de préférence salé),
- prendre un goûter avec des «bons» sucres, qui favorise la production de sérotonine: oléagineux et chocolat noir (>70%) et éventuellement 1 fruit,
- si troubles digestifs (ballonnements, maux de ventre, diarrhées et/ou constipation): faire identifier la cause et soigner son intestin,
- vous compléter en magnésium (selon un dosage adapté à vos besoins, qui peut varier d'une personne à l'autre). ●



**Céline Dohmen, Diéticienne  
Micronutritioniste**  
[www.celine-dohmen.com](http://www.celine-dohmen.com) -  
[info@celinedohmen-nutrition.com](mailto:info@celinedohmen-nutrition.com)



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](mailto:info@awt.lu)



## La psychologie positive pour être bien dans ses baskets



La psychologie positive fait référence aux facultés qui sommeillent en chacun de nous. Les enfants et les ados y sont réactifs. Laetitia Gangloff, spécialiste en neurosciences, coach et formatrice, nous parle des bienfaits de cette science du bonheur.

Sabrina Frohnhofner .....

*«Je n'y arrive pas, je baisse souvent les bras, j'ai peur de me lancer...»* Qui n'a jamais été submergé par ce genre d'angoisses? Ni psychologue, ni thérapeute, Laetitia Gangloff est là pour réveiller quelque chose qui sommeille en chacun de nous. Elle a fait de la psychologie positive sa force pour aller de l'avant. *«Dans la vie, il y a du stress, mais aussi une multitude d'émotions. On est dans une course à la réussite, on recherche constamment la performance.»* C'est à partir de ce constat que l'ancienne commerciale a eu un déclic et s'est formée dans les neurosciences et la psychologie positive.

### La réponse est en nous

*«La psychologie positive est un précieux allié face à la souffrance. Elle facilite la connaissance de soi et permet d'accéder au bien-être, sans pour autant nier le négatif. J'interviens auprès d'enfants, mais aussi en entreprise car le stress, l'absence de motivation existent à tout âge et représentent un réel coût pour les employeurs. Mon rôle consiste à faire un bilan, à réveiller les pépites qui sommeillent en chacun de nous. On a déjà tous réussi quelque chose, on doit se dire qu'on est capable et ne jamais rester sur un échec. Avec les ados, c'est passionnant car, comme les enfants, ils n'ont pas*

*encore les facultés cérébrales à prendre du recul, à comprendre leurs émotions.»*

On se compare naturellement aux autres et cela génère des frustrations chez l'enfant. *«Il sera en colère mais on peut éviter la crise en communiquant, en faisant preuve d'empathie mais aussi en le responsabilisant.»* On se construit sur des expériences de vie.

### La résilience, c'est la clé

*«J'ai mené un programme inédit intitulé Spark Résilience® ados. Le but? Les accompagner pour leur permettre de mieux se connaître, mieux comprendre leurs émotions et développer ainsi la résilience. Une échelle de mesure d'estime de soi a montré une nette amélioration entre la mesure avant et après le programme: tous les participants avaient augmenté leur estime d'eux-mêmes.»*

La résilience, c'est la faculté à se rappeler qu'on a les capacités en nous pour réussir. Pour y parvenir, il faut se connecter à ses ressources. Cela s'apprend à tout âge et repose sur un état d'esprit qui passe par une prise de conscience: tu es, tu as, tu peux et tu aimes. *«Tout cela s'inscrit dans la psychologie positive, que je propose en séances, mais aussi lors de formations et de conférences depuis un an et demi.»* ●



“ La résilience, c'est la faculté à se rappeler qu'on a les capacités en nous pour réussir. ”



## GRATIN DE COURGETTES RAPIDE

**L'astuce de Sandrine:**  
Les champignons apportent une vraie plus-value à ce gratin simple à faire et vraiment savoureux.



## TARTE AUX ASPERGES VERTES ET PARMESAN

**L'astuce de Virginie:**  
Servir cette tarte salée avec une salade de jeunes pousses parsemée de graines diverses.

## GRATIN DE COURGETTES RAPIDE

### Ingrédients pour un beau plat à gratin

- 4 oignons
- 4 belles courgettes
- 250 g de champignons au choix
- 80-100 g de gruyère ou comté râpé
- 3 œufs (plein air de préférence)
- 30 cl de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Graines de courge

### Mode de préparation

- Mettre le four à préchauffer à 200°.
- Bien laver les courgettes, retirer les extrémités et les râper grossièrement avec la peau.
- Eplucher et émincer vos oignons. Les mettre à cuire pour qu'ils deviennent translucides. Quand c'est le cas, ajouter les courgettes râpées et laisser cuire (10-12 mn) mais les laisser un peu croquantes tout de même.

- Laver et cuire les champignons émincés. En fin de cuisson, ajouter l'ail pressé.
- Dans un saladier, mélanger les oignons, les courgettes râpées, les champignons, les oeufs, la crème, les 3/4 du gruyère (ou comté). Ajouter des graines de courge.
- Mettre le tout dans un plat à gratin beurré.
- Parsemer sur le gratin le reste de gruyère.
- Parsemer du reste de graines de courge. Il faut en mettre beaucoup, c'est excellent.
- Mettre au four 10 mn à 200° et environ 30 mn à 180°.

### L'astuce de Sandrine

Je parsème mon gratin de graines de courge pour amener un côté croquant et faire un contraste de couleur. Accompagnez-le de riz basmati comme féculent, il se marie très bien.

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



## TARTE AUX ASPERGES VERTES ET PARMESAN

### Ingrédients pour la pâte brisée

- 300 g de farine (150 g farine de blé, 150 g de farine d'épeautre)
- 1 jaune d'oeuf (plein air de préférence)
- 125 g de beurre coupé
- 90 g d'eau
- Une pincée de sel

### Ingrédients pour l'intérieur de la tarte

- 300 g d'asperges vertes fraîches (une quinzaine)
- 50 g de parmesan râpé
- 3 œufs (plein air de préférence)
- 20 cl de crème liquide à 5%
- Sel, poivre

### Mode de préparation

- Faire préchauffer le four à 180°.
- Rincer les asperges. Couper la base dure. Les émincer à la mandoline.
- Garder quelques asperges entières pour la décoration.

- Cuire les asperges émincées et les asperges entières à la vapeur durant 5 mn.
- Étaler la pâte dans votre moule avec ou sans papier sulfurisé et la piquer de coups de fourchette pour qu'elle ne gonfle pas à la cuisson. Parsemer de haricots secs, replier les bords de la pâte vers l'extérieur du moule pour qu'elle ne s'affaisse pas lors de la pré-cuisson.
- Enfourner la pâte 5 minutes pour la précuire.
- Dans un saladier, battre les œufs entiers, le parmesan (en garder un peu pour saupoudrer sur la tarte et la crème).
- Saler et poivrer légèrement. Ajouter les asperges et mélanger.
- Verser cette préparation sur le fond de tarte.
- Placer joliment les asperges entières dessus pour décorer.
- Saupoudrer le tout du reste de parmesan.
- Mettre au four environ 30 mn (surveiller la cuisson pour que la tarte dore sans brûler).
- Servir chaud ou tiède.

*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. ”



**DietWorld**  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

## Des plantes qui **renforcent la résistance naturelle** et **apportent de l'énergie**

On est souvent entouré de personnes avec des symptômes de rhume ou peut-être que vous éternuez et êtes enrhumé vous-même. C'est pourquoi il est très important de donner un coup de pouce naturel à votre résistance et de renforcer votre immunité après une période de maladie. La prise de certaines substances naturelles peut certainement vous aider.

### Propolis

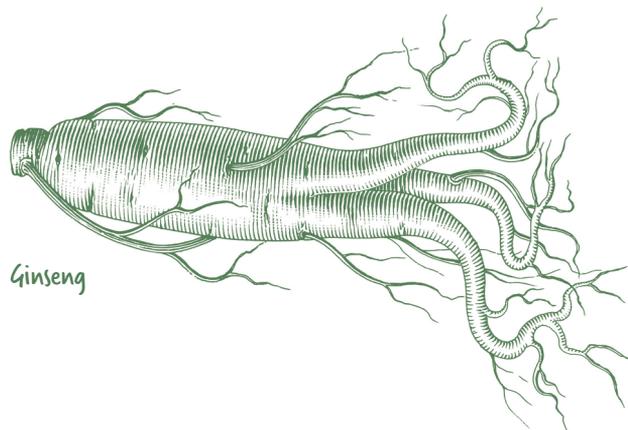
La propolis est une substance résineuse recueillie par les abeilles sur des plantes, des bourgeons d'arbres et d'autres sources naturelles. Elle est utilisée depuis des milliers d'années pour ses propriétés fortifiantes.

L'une des propriétés les plus remarquables de la propolis est son activité antibactérienne et antifongique. Il a été démontré qu'elle inhibe la croissance d'un large éventail de micro-organismes. La propolis est donc considérée comme un antibiotique naturel à large spectre d'action.

### Gelée royale 'Royal Jelly'

La gelée royale est une substance nutritive produite par les abeilles mellifères pour nourrir leur reine.

La gelée royale rétablit l'équilibre mental et hormonal, augmente la vitalité, stimule l'appétit, améliore les sen-



Ginseng

sations de fatigue physique et mentale, régule les processus digestifs et métaboliques, renforce le système immunitaire et a des effets neuroprotecteurs.

### L-théanine

La L-théanine est un acide aminé que l'on trouve dans les feuilles de thé, en particulier le thé vert. Il a été démontré que la L-théanine augmente les ondes cérébrales alpha, qui sont associées à un état de relaxation et de vigilance mentale. Cela peut contribuer à réduire l'anxiété et à améliorer le sentiment de calme et de détente.

La L-théanine améliore également l'attention et la concentration. En outre, la recherche a montré que la L-théanine peut contribuer au déclin cognitif lié à l'âge en raison de ses effets neuroprotecteurs potentiels.

### Ginseng

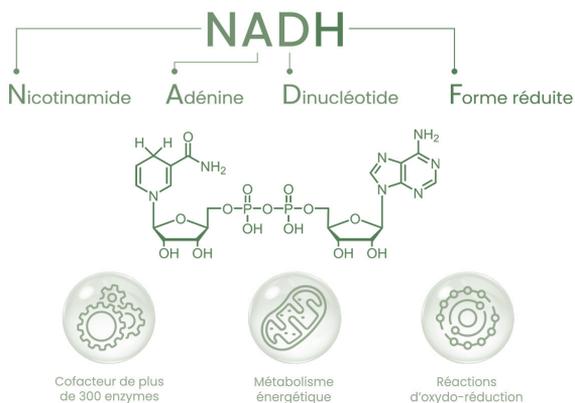
Les principaux composants actifs du Panax ginseng sont les ginsénosides, dont il a été démontré qu'ils ont plusieurs effets bénéfiques, notamment des effets anti-inflammatoires, antioxydants et anticancéreux. Les résultats des études cliniques montrent que le Panax ginseng peut améliorer la fonction psychologique, la fonction immunitaire et les conditions associées au diabète.

“ Il est très important de donner un coup de pouce naturel à votre résistance et de renforcer votre immunité après une période de maladie. ”



Propolis

L-théanine



### NADH (Nicotinamide-Adénine-Dinucléotide)

Le nicotinamide-adénine-dinucléotide (NAD) est une coenzyme qui fonctionne comme un transporteur d'électrons biochimiques dans les cellules de tous les organismes.

Le NADH est d'une grande importance dans tous les processus métaboliques. Le NADH n'est pas seulement impliqué dans le métabolisme, mais aussi dans la réparation de l'ADN, la régulation de l'expression génique (SIRT) et la transduction de signaux. Le maintien de la concentration intracellulaire de NADH est un facteur déterminant dans la lutte contre le vieillissement.

### Vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8

Les vitamines B ne fournissent pas de l'énergie en soi, mais aident à libérer de l'énergie à partir de glucides, de protéines et de graisses. Ils agissent comme coenzymes dans les différentes phases du métabolisme énergétique. Ils sont nécessaires pour l'organisme en cas de stress, de maladie et d'efforts intensifs.

### Vitamine D

La fonction principale de la vitamine D est la régulation de la concentration de phosphore et de calcium dans le sang. En outre, la vitamine D soutient des os et des dents solides.

Elle est nécessaire pour le fonctionnement optimal du système immunitaire, pour le maintien de la fonction musculaire et pour la transmission neuromusculaire. Elle joue également un rôle dans la phosphorylation et la protection de la division cellulaire. ●

# Pour PLUS D'ÉNERGIE!

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

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



A partir de **13,95** EUR

## Pour réduire la FATIGUE.

### Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 + la vitamine B<sub>2</sub> ou C

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

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

**Pharma Nord**  
[www.pharmanord.be/fr](http://www.pharmanord.be/fr)

## BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: [www.pharmanord.be/fr/quizz-q3](http://www.pharmanord.be/fr/quizz-q3) et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 12/2023

# Les Laboratoires Lehning, une magnifique épopée familiale

Nous avons eu l'opportunité de rencontrer Stéphane Lehning, l'actuel Président des Laboratoires Lehning et de visiter les unités de productions situées en Moselle. Une belle rencontre et une visite très instructive...

Sandrine Stauner-Facques .....

Stéphane est un homme charmant qui se plaît à parler de sa société qu'il gère magistralement. Il a su évoluer avec son temps et incontestablement le modèle économique qu'il a développé avec les années force le respect.

## Une histoire de famille

Stéphane est le représentant de la 3<sup>ème</sup> génération. C'est René Lehning, son grand-père qui en est l'initiateur avec ses idées novatrices concernant la santé.

René s'est rendu compte pendant et après la guerre qu'il y avait un système de santé à deux vitesses. Les gens qui n'avaient pas les moyens de se soigner attendaient de guérir... De ce fait de petites maladies bénignes pouvaient devenir particulièrement invalidantes. René Lehning s'est dit à l'époque qu'il y avait un marché pour ces personnes qui pourraient acheter ses formules en pharmacie. L'idée a germé de former quelque chose de plus en plus industriel et il a rapidement créé son entreprise.

Il a très vite compris que la partie industrielle lui permettrait de gagner de l'argent. Il a donc rapidement créé des bâtiments, industrialisé le tout en s'équipant de machines, d'équipes pour avoir un bon niveau de productivité. Son point fort était de gérer l'aspect stratégique et commercial: il était sur le terrain pour aller voir un bon

“ Aujourd'hui, Lehning est un groupe de 370 collaborateurs dont la démarche est tournée vers le bien-être de l'humain et de l'animal! ”



nombre de prescripteurs en France. C'est au début des années 50 qu'il a commencé à prospecter dans le sud de l'Allemagne et en Italie: c'est ainsi que l'histoire internationale a débuté pour la société.

L'entreprise dans les années 50-60-70 se trouvait sur un positionnement qui convenait bien puisque les produits naturels, pas très chers plaisaient beaucoup.

Clairement, l'entreprise Lehning a bénéficié de deux facteurs essentiels: la reconstruction de l'Europe après la guerre et la révolution culturelle qui a eu lieu en France en mai 1968. En effet, le retour au naturel, à la nature était complètement dans l'air du temps et beaucoup de gens se sont intéressés aux produits Lehning qui n'étaient pas des représentants de l'industrie chimique.

## La suite de l'épopée Lehning

L'histoire était lancée et Gérard, le fils de René a mis le pied à l'étrier dans les années 70. Lui s'est attaché à renforcer l'aspect industriel et a également développé la partie internationale. Dans les années 80, les Laboratoires se développent en Europe et à l'international: Espagne, Italie, Canada, Russie, Pakistan... plus récem-



ment le Brésil en 2017.

Gérard a arrêté de travailler en 2002 et c'est donc tout naturellement que Stéphane a repris la présidence en 2003 avec beaucoup d'enthousiasme et de passion.

Stéphane avait une vision nouvelle bien entendu et en étudiant le marché, il a bien vu que le modèle économique avait fort évolué. Il était l'heure de modifier bon nombre de choses. Avec son équipe, Stéphane a commencé à revoir le système d'information, les flux de production, les aspects logistiques... La machine a continué à fonctionner de façon prospère avec Stéphane et aujourd'hui, Lehning est un groupe de 370 collaborateurs dont la démarche est tournée vers le bien-être de l'humain et de l'animal! L'usine de production mosellane ultra moderne s'étend sur 11.500 m<sup>2</sup>. Il faut bien cela pour gérer l'export des produits dans 40 pays!

## Les différentes entités de la société Lehning

Aujourd'hui, le groupe Lehning est considéré comme le pionnier de la santé naturelle. Il compte plusieurs entités distinctes:

- **Les Laboratoires Lehning** basés à Sainte-Barbe, en Moselle qui élaborent et fabriquent des solutions naturelles à destination de toute la famille pour traiter tous les maux du quotidien.
- **Phytosynthèse à Mozac**, en Auvergne: un savoir-faire unique dans la production d'additifs pour l'industrie de la nutrition animale et vétérinaire en remplacement des antibiotiques.
- **Apis Flora** installée dans un État de Sao Paulo au Brésil: trois sites de production performants et modernes dont un site pharmaceutique. Un savoir-faire unique dans la production, la transformation et la combinaison des produits de la ruche.
- **Homéopathie Rocal** à Paris: fabrique et commercialise les spécialités homéopathiques à nom commun, élaborées à partir des souches préparées par les laboratoires.
- **Le Laboratoire Lescuyer** à La Rochelle est spécialisé dans le développement et la commercialisation de compléments alimentaires de haute qualité (il fait aujourd'hui partie des leaders français dans ce domaine). ●

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

## Les points forts des Laboratoires Lehning

- Les Laboratoires Lehning ont un grand succès car leurs produits font partie du quotidien de nombreuses personnes qui aiment utiliser les produits Lehning en complément de la médecine traditionnelle.
- Avec une large gamme de solutions, les Laboratoires Lehning proposent depuis 80 ans un véritable accompagnement pour «cultiver la santé au quotidien».
- Les Laboratoires Lehning sont engagés aux côtés de leur clientèle en lui apportant des réponses santé qui respectent l'organisme et qui sont complémentaires à la médecine classique.
- Leur cheval de bataille est de créer leurs solutions dans leur globalité: de la sélection des plantes à la distribution des produits finis. Ceci grâce à une équipe d'experts en phytothérapie et homéopathie, la qualité est garantie à tous les niveaux: fabrication des meilleures teintures mères, traitements valorisant les propriétés des plantes et contrôles qualité à toutes les étapes de la fabrication. Ils s'engagent également dans la préservation de la nature avec un mode de production respectueux de l'environnement: ils ont donc tout pour séduire le consommateur car les produits sont sans risques, sans effets secondaires.

## Street workout: pour se muscler en extérieur gratuitement



Après les city-stades et les pumptracks, ce sont les infrastructures de street workout qui fleurissent un peu partout. Les adeptes de gym et de musculation en plein air en raffolent.

Sabrina Frohnofer .....

Les beaux jours sont là et vous en avez assez du sport en salle? Et si vous vous mettiez au street workout, cette discipline en plein air qui a conquis petits et grands au cours des dernières années.

«Le street workout est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. Mêlant figures de force, de souplesse et d'équilibre, c'est un sport qui se pratique essentiellement en extérieur», détaille Matthieu Wolf, pratiquant depuis sept ans.

«Il s'agit d'une discipline à part entière, consistant à réaliser des exercices au poids de corps, en milieu urbain, et qui mêle plusieurs pratiques et suppose de bonnes capacités physiques.»

“ Le street workout est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. ”

### La liberté de s'entraîner

A l'origine, le street workout ou callisthénie - c'est l'utilisation du poids de corps et la gravité pour effectuer des exercices de musculation- consistait à «pouvoir s'entraîner n'importe où et n'importe quand», en utilisant l'environnement extérieur pour y réaliser une multitude d'exercices physiques sans accessoire.

Finis les pompes et autres exercices réalisés chez soi, l'entraînement de rue permet de passer à la vitesse supérieure afin d'augmenter sa masse musculaire, de gagner en souplesse, en force et en équilibre.

Les principaux outils d'entraînement de cette pratique sont issus du mobilier urbain: bancs, poteaux, barres, barrières, jeux pour enfants... pas besoin d'appareils de musculation ultra sophistiqués et coûteux pour se sculpter un corps d'Apollon. Sauf que depuis dix ans, le phénomène gagne de l'ampleur et des constructeurs se sont emparés du concept. C'est ainsi que les modules

spécifiques ont vu le jour à Paris, Marseille et dans plusieurs grandes villes d'Europe.

## Un phénomène communautaire

Plus on s'entraîne, plus on progresse. Et ce tout au long de l'année. «Oui, même en hiver! Le but? Se surpasser. Réussir des figures dynamiques, statiques. On bosse sa musculature.»

Par contre pas d'association, ni de club auquel adhérer. Au sein du mouvement, on parle de communauté. «On a des groupes Facebook par lieu pour se retrouver. Car même si ça se veut libre d'accès, il vaut mieux être conseillé pour évoluer et éviter les blessures.» Il y a donc un côté sociétal au-delà du phénomène de mode.

«Pour progresser, comme dans tout sport, il faut écouter son corps. Avoir une hygiène de vie, c'est indispensable. On peut compléter avec de la musculation classique et du cardio.» Pour débiter, il n'y a pas d'âge.

«Tout est question de motivation et d'encadrement. Personnellement, je suis tombé dedans en voyant des personnes faire. Ça m'a donné envie de me lancer. Mais au début, c'est



loin d'être évident. Il ne faut rien lâcher et persévérer. Des applications existent pour comprendre quoi faire. Mieux vaut être accompagné.»

Par contre, il n'existe pas de réelles formations certifiées pour enseigner hormis quelques-unes en ligne non reconnues. Ce sont souvent des profs de sports qui partagent leur savoir ou des pratiquants chevronnés. «L'activité est sans doute trop récente.»

## Une discipline intergénérationnelle

Le street workout s'adresse à tous. Femme, homme, quel que soit votre âge ou votre niveau sportif, il existe toujours une variante adaptée à votre forme du jour. L'objectif est de réaliser des exercices à son niveau, et de chercher à progresser au fil des entraînements. On peut faire des squats, des burpees, des pompes, sauter à la corde puis au fur et à mesure saisir les barres et tenter des figures.

Outre la gratuité de cette pratique urbaine, celle-ci permet l'amélioration de certaines aptitudes physiques. Grâce aux divers ateliers disposés sur les parcours, il est possible de renforcer son endurance musculaire, de gagner en équilibre, coordination, force et souplesse. Ça améliore la flexibilité, l'agilité, la proprioception (ou sensibilité profonde) et la force globale.

«C'est un sport complet si on le pratique intelligemment», estime Matthieu Wolf. ●

“ Le street workout c'est la capacité à contrôler son corps dans un espace. Il faut s'entraîner, avoir le goût de l'effort et être patient. ”

**MATTHIEU WOLF**

## Youtube a révolutionné le phénomène

Né aux Etats-Unis au début des années 90, le street workout est souvent associé à la callisthénie, une pratique mêlant gymnastique et musculation, visant à améliorer les capacités physiques et l'esthétique du corps. Le street workout a pour sa part une orientation davantage urbaine, avec une origine plus populaire. Cet art de rue s'est plus récemment fait connaître sur internet grâce à des vidéos Youtube à couper le souffle. On pense notamment à Hannibal For King ou Frank Medrano, deux stars mondiales du street workout, qui ont œuvré à la démocratisation de cette pratique.

Depuis 2011, il existe une structure officielle, la *World Street Workout & Calisthenics Federation*, au sein de laquelle sont organisées diverses manifestations et compétitions, dont notamment les Championnats du monde de street workout freestyle.



## Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer, une seule adresse: [letzbehealthy.be](http://letzbehealthy.be)

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

### Un kit complet de rasage de la marque Raz\*War

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

Le kit à gagner est complet. Il comprend:

- **Un bol et un blaireau.**
- **L'huile de rasage.** C'est l'ingrédient secret d'un rasage parfait à appliquer sur le visage avant la mousse de rasage. Elle assure une glisse parfaite, un confort de rasage et une bonne hydratation de la peau (l'huile est notée 19,9/20 sur l'application INCI Beauty).

- **Le savon de rasage «Spice Age»** parfumé aux agrumes (le savon est noté 18,6/20 sur l'application INCI Beauty).
  - **Le rasoir Raz-Putin avec ses lames.** Un rasoir de 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](http://www.razwar.com)



### Envie d'essayer les gommages à sucer *Pâte suisse*?

Les gommages *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.

**Pas de chance aux concours?**

*Pâte suisse* est disponible en pharmacie.

COUPS, BLEUS, BOSSES, COURBATURES

# Arnica Naturel® Soulager les maux au quotidien

LE SOIN QUI SOULAGE  
LES TRACAS DU QUOTIDIEN :

PROPRIÉTÉS  
DE LA PLANTE

ACTIF

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

Arnica  
Montana

LES PLUS PRODUIT :

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

CECI N'EST PAS  
UN MÉDICAMENT

À PARTIR DE 1 AN\*

SANS ALLERGÈNE

SANS PARABEN

SANS COLORANT

SANS  
CONSERVATEUR

SANS PARFUM  
AJOUTÉ



Tube de 50 gr  
Cosmétique

  
**LEHNING**  
LABORATOIRES

**Utilisation:** Appliquer le gel Arnica Naturel® gel, dès que possible. Masser légèrement jusqu'à complète pénétration du gel. Renouveler l'application 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

**Composition:** Aqua, Alcohol, Arnica montana extract, Propylene glycol, Glycerin, Carbomer, Carrageenan, Potassium hydroxide.

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

DE L'ÉNERGIE PENDANT DES PÉRIODES FATIGUANTES

instant  
energy

# fostprint PLUS

+ ginseng

***tout en un!***

- GELÉE ROYALE
- PROPOLIS
- GINSENG
- CARNITINE
- L-THEANINE
- NADH
- VITAMINES



Biotine, manganèse, acide pantothénique, vit. B2, B3 et B6 soutiennent le métabolisme énergétique normal.

  
**SoriaNatural®**