

Letz be healthy

NOUVEAU:
un réseau de
soignants en santé
environnementale

Le plein de
vitamines pour
affronter l'hiver

Nutrition et
inflammation
de bas grade

Dormir comme
un bébé?



**Guêpes, abeilles,
frelons...**
vous avez dit
anaphylaxie?

La pilule du
lendemain
directement en
pharmacie

**Plantes médicinales
et maladies respiratoires**

Pourquoi les femmes
aiment-elles tant le Pilates?

Mais aussi notre rubrique beauté,
nos recettes et astuces, notre concours

Stilaxx®

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

**Pastilles contre la toux
Hoestpastilles**

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

**Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwarte bes** 28 Pastilles

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire*!

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

+ Disponible en pharmacie dans divers emballages.



CNK 3506-433



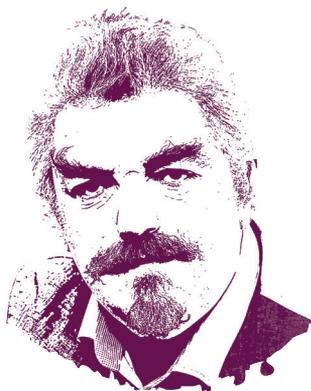
CNK 1173-434



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

édito



Donnons-nous nos milliers de pas quotidiens

Cultivons la bonne humeur et le bien-être*. Ce n'est pas moi qui le dis, mais bien notre collègue Sandrine, pour notre édition luxembourgeoise. Je me l'approprie sans vergogne tant il est empreint de sagesse.

Ce n'est pas toujours simple, loin s'en faut, en particulier en cette période de rentrée, où l'on serait volontiers tenté de se laisser aller à la morosité ou au stress. Et le pire - parole de boomer - est que ça ne s'arrange pas avec les années.

Pourtant, elle a raison, Sandrine. Elle nous conseille de prendre soin de notre corps et de notre esprit, de leur accorder du temps, en privilégiant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, et en prenant suffisamment de repos. Je réponds fièrement à deux des trois objectifs, grâce à quelques milliers de pas de plus par jour et vingt livres de moins sur la balance. Pour le repos, les progrès sont en cours, mais mon indéfectible optimisme me fait dire que c'est un bon début, après cinq mois d'idylle avec une élégante montre connectée. Comme quoi tout arrive, n'est-ce pas?

Et puis, l'automne n'est-il pas la plus belle saison pour emplir ses poumons? La mer, la campagne et l'Ardenne sont tellement plus belles et plus reposantes hors de la cohue estivale. Et parce que la tempérance ne doit pas être confondue avec l'ascèse, les plus philosophes d'entre nous le confirmeront: rien de tel qu'un bon repas en famille ou entre amis pour finir en beauté une sortie au grand air.

Histoire de terminer une journée dans la joie et... la bonne humeur. Foi de Bourguignon. Bonnes promenades à toutes et tous.

Dr Eric Mertens

* Voltaire disait qu'il faut cultiver notre jardin. C'est aussi une bonne recommandation.

** Compter ses kilos en livres... so British, isn't it?



@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

Les must have pour notre routine beauté et bien-être



8 Bon à savoir

La pilule du lendemain, directement en pharmacie



10 Allergies

Guêpes, abeilles, frelons... vous avez dit anaphylaxie?

12 Conseils de saison

- L'expertise ERGYKID
- Sélénium et vitamine D: un «filet de sécurité» sous votre système immunitaire
- Vitaxium: des formulations ultra-complètes pour une cure de vitamines
- Dans la gamme Medenda Pharma
- Pâte suisse: pour la gorge et la respiration



17 Environnement

Vers un réseau de soignants en santé environnementale?

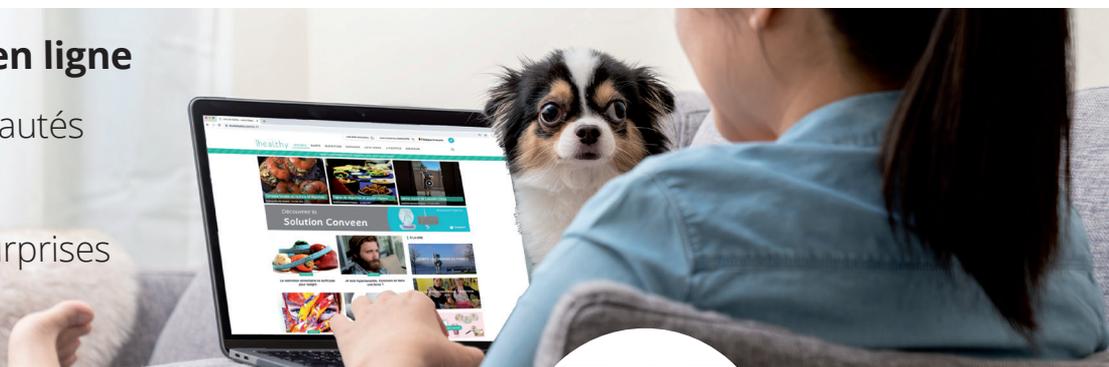


18 Nutrition

Qu'est-ce que l'inflammation de bas grade?

Votre magazine en ligne

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





20

Enfance

Dormir comme un bébé:
quand le rêve tourne
au cauchemar



21

Recettes

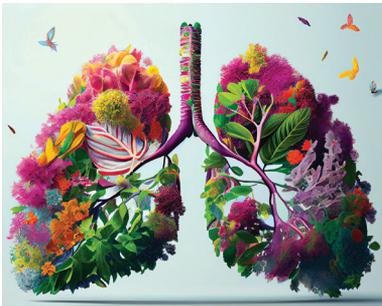
- Gratin de chou-fleur aux œufs
- Poireaux (ou endives)
au jambon et curry



23

Animaux

Médicaments humains,
pas pour les chiens?



24

Phyto et compléments

Plantes médicinales et
maladies respiratoires



26

Psycho

Nouvelles pistes
pour la dépression



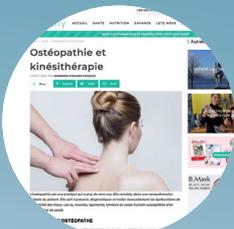
28

Sport

Mais pourquoi les femmes
aiment-elles tant le Pilates?

30

Concours



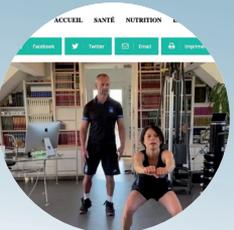
Articles exclusifs

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.

Les **must have** pour notre routine beauté et bien-être

Nous sommes constamment à la recherche de nouveaux produits pour vous conseiller au mieux. En cette rentrée, nous pensons à peaufiner notre teint, notre maquillage et comme souvent, nous pensons à vos bébés qui ont droit au meilleur.

Sandrine Stauner-Facques

Votre pharmacien préféré sera bien entendu de bon conseil pour vos besoins personnels et spécifiques mais nous partageons ici nos coups de coeur et quelques suggestions.

Maquillons-nous avec des produits de qualité

Après l'été, nous vous conseillons d'opter pour les produits cosméceutiques *Couleurs de Noir*. Peaufinez votre teint avec une poudre compacte qui va vous donner bonne mine: Clear Skin Compact Bronzer est une poudre légère qui va créer l'illusion d'un teint naturellement bronzé. La poudre absorbe l'excès de sébum et donne une finition mat. Intensifiez légèrement les pommettes avec Clear Skin Compact Blush pour intensifier cet effet bonne mine.

Pour vos yeux, optez pour une palette Soft Touch Eye-shadow. Trois palettes sont à disposition pour choisir en fonction de vos tons favoris. Le mascara est un incontournable pour sublimer vos cils: F-oxy donne de la longueur, du volume et une belle courbure. N'oubliez jamais Instant Gloss Lip Maximiser qui va sublimer votre bouche et lui donner un effet glamour mais discret. Il nourrit, protège et offre une sensation légère et non col-



lante. Grâce à lui vos lèvres seront douces et hydratées tout en leur apportant une couleur subtile.

L'exception pour vous démaquiller

Le démaquillant pour les yeux Bi-Falls bi-phasé de *Valmont* retire le maquillage en un seul geste, alliant efficacité et douceur sans effet gras. Il élimine tous les résidus jusqu'au plus tenace des maquillages, sans laisser de film gras. Adapté aux maquillages waterproof, il respecte les zones sensibles et laisse la peau douce. Pour bien hydrater le contour de vos yeux qui est si fragile, *Valmont* a créé Prime Contour, un soin correcteur yeux et contour des lèvres également. Véritable incon-



tournable, cette crème hydrate et renforce les zones sensibles susceptibles de voir apparaître les premiers signes de l'âge. Soignez bien le contour de vos yeux avec la solution anti-cernes et anti-poches de Valmont. Ces patches lissent les rides, repulpent le contour de l'œil et le décongestionnent.

Gardez une bonne mine toute l'année

Le soleil est bon mais à petite dose. Par contre, il est agréable d'être hâlé(e) et rien ne nous empêche dans notre routine beauté d'intégrer un autobronzant que ce soit pour les femmes ou pour les hommes bien entendu. L'utilisation d'un gommage est recommandée une fois par semaine pour ne pas encrasser vos pores. Grâce à l'association unique de deux actifs autobronzants (DHA et Erythrulose), le hâle est rehaussé et uniforme dès la première heure avec l'autobronzant intitulé brume thermale Bariésun d'Uriage visage et corps.



La crème autobronzante Nuxe (visage et corps) offre en seulement 2 heures un bronzage doré de la tête aux pieds, sans s'exposer au soleil! Sa texture soyeuse est idéale pour une application visage et corps. Elle s'étale facilement et pénètre rapidement, sans laisser de traces. Ses nacres jouent avec la lumière pour diffuser un subtil éclat irisé.

Selftan de la maison Widmer est conçu pour le visage et le corps. Il est parfait pour obtenir une coloration naturelle et régulière.

La marque de produits de beauté belge RainPharma a développé Stay Golden, une lotion 100% végétale qui fortifie et embellit votre peau. Elle est conçue pour le visage et le décolleté. Gros plus : cette lotion contribue à atténuer les rougeurs et à estomper les taches pigmentaires ou les taches de vieillesse superficielles.



Pour les bébés

Weleda a lancé le Baume intense universel au Calendula, un produit multifonctions dans un format pratique à emporter partout. Le baume offre une protection immédiate des zones sèches et rugueuses, pour une peau de bébé toute douce.

Pour sa petite bouille et son corps Uriage a créé le 1^{er} lait de toilette pour nettoyer sa peau, la nourrir, l'hydrater et la protéger. C'est une émulsion fluide et onctueuse délicatement parfumée. Pour les bébés futurs écolos, Uriage a concocté la 1^{ère} crème lavante solide. Enrichie en beurre de Karité et huile de tournesol, cette crème lavante solide nourrit et préserve le film hydrolipidique de bébé. ●

Pour les problèmes de troubles digestifs

Remontées acides, constipation, ballonnements, nausées, vomissements sont des désagréments très fréquents. Alimentation déséquilibrée, stress, fatigue sont bien souvent à l'origine de nombreux problèmes digestifs.

Pranarom a conçu la gamme Digestarom, quatre compléments alimentaires qui répondent aux différents symptômes:

- Digest Confort: pour les indigestions, nausées, maux de transport.
- Digest Protect: pour le reflux et les remontées acides.
- Digest Transit: contre la constipation occasionnelle.
- Digest Stop: anti-diarrhéique naturel.





La pilule du lendemain, directement en pharmacie

Un rapport non ou mal protégé? Parlez-en rapidement à votre pharmacien(ne). Il/Elle vous accompagnera pour vous délivrer la pilule d'urgence indiquée dans votre situation. C'est (presque) gratuit et sans ordonnance!

Source: pharmacie.be

Oubli de pilule, absence de contraception, préservatif qui se déchire... un accident est vite arrivé. Panique à bord? Pas forcément. Plusieurs options permettent d'éviter une grossesse non désirée. Pour mettre toutes les chances de votre côté, rendez-vous le plus rapidement possible chez votre pharmacien(ne). Il/Elle pourra vous aider, en toute discrétion.

Quelle contraception d'urgence?

Après un rapport non ou mal protégé, pensez à la pilule d'urgence... et pensez-y vite! Car plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace.

“ Besoin de discrétion? Demandez à votre pharmacien d'aller dans l'espace de confidentialité de la pharmacie. ”

Pour l'obtenir, vous pouvez vous rendre directement en pharmacie, sans ordonnance. Votre pharmacien vous posera quelques questions afin de s'assurer que vous avez besoin d'une contraception d'urgence, et vérifiera laquelle est indiquée dans votre situation. Il vous expliquera son mode de prise et les effets indésirables éventuels. Sachez que certains médicaments peuvent altérer l'efficacité de la contraception d'urgence, votre pharmacien vous en informera.

Si la pilule d'urgence est pertinente dans votre situation, votre pharmacien vous proposera soit le lévonorgestrel, qui est à prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport, soit l'ulipristal, qui est à prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport.

Il est encore possible de vous rendre chez un gynécologue pour poser un stérilet au cuivre jusqu'à 5 jours après le rapport non ou mal protégé.

Solution d'urgence

Comme son nom l'indique, la pilule d'urgence n'est qu'une solution... d'urgence. Pour éviter une grossesse, mieux vaut utiliser une pilule contraceptive, un préservatif ou un autre moyen de contraception. Contrairement au préservatif, la pilule d'urgence ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Si vous souhaitez plus d'infos sur la contraception d'urgence, nous vous invitons à consulter le site web mescontraceptifs.be.

Comment ça fonctionne?

La pilule d'urgence retarde l'ovulation mais ne la supprime pas. Les rapports sexuels suivants doivent donc être protégés. Si vous avez déjà ovulé, la pilule d'urgence ne sera malheureusement pas efficace, mais la pose d'un stérilet reste une option.

Attention, la pilule d'urgence ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST). Rendez-vous sur le site depistage.be pour plus d'infos.

Combien ça coûte?

Bonne nouvelle! La pilule d'urgence est (presque) gratuite car remboursée, même sans ordonnance. Pour le lévonorgestrel, vous devrez payer moins d'1€, pour l'ulipristal, 16€.

Des questions?

Si vous avez des questions sur la contraception (d'urgence), n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien. Si vous le souhaitez, il pourra vous réorienter vers un centre de planning familial qui propose des consultations médicales, sociales, psychologiques et juridiques. ●

“ Plus vous prenez la pilule d'urgence tôt, plus le risque de grossesse diminue. ”



Demandez conseil à votre pharmacien

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.



Guêpes, abeilles, frelons... vous avez dit anaphylaxie?

L'allergie aux venins d'hyménoptères (abeilles, guêpes, frelons...) entraînerait le décès de 200 personnes par an en Europe. Comment reconnaître une réaction anaphylactique dans la vie de tous les jours? Quand consulter un allergologue?

Les piqûres d'hyménoptères sont fréquentes: la majorité des personnes sont piquées au moins une fois au cours de leur vie. La réaction normale, banale, à une piqûre est un gonflement et une rougeur de 1 à 2 centimètres. Chez certaines personnes, la réaction locale est plus étendue, progresse pendant plusieurs jours, pouvant atteindre plus de 10 centimètres.

D'autres encore peuvent présenter des manifestations sévères à distance de la piqûre, pouvant mettre la vie en danger. C'est l'anaphylaxie, une réaction allergique sévère qui survient de quelques minutes à 2 heures après l'exposition au venin.

Les symptômes surviennent endéans quelques secondes à minutes après le contact avec l'allergène, sont d'emblée sévères et peuvent affecter plusieurs fonctions et organes essentiels:

- la respiration (œdème, crise d'asthme, difficultés à respirer, modification de la voix...),
- la peau (urticaire, prurit...),
- le système nerveux (confusion, anxiété, vertiges, troubles visuels...),
- le système digestif (nausées, vomissements...),
- le coeur et les vaisseaux (tachycardie, troubles du

rythme du cœur, baisse de la tension pouvant aller à l'arrêt cardiaque...).



Quand la réaction anaphylactique est suffisamment intense pour provoquer une chute de la pression artérielle, on parle de **choc anaphylactique**. Il s'agit d'une urgence médicale qui nécessite un traitement immédiat et une hospitalisation. On estime que le pourcentage de ces réactions généralisées peut atteindre 7,5% chez les adultes et 3,5% chez les enfants.

Parmi les causes d'anaphylaxie, les venins d'insectes occupent la première place chez l'adulte, devant les médicaments ou les aliments. Chez l'enfant, les venins d'insectes occupent la seconde position, juste après les aliments. L'allergie aux venins d'insectes serait responsable de 200 décès par an en Europe.

Que faire face à une réaction anaphylactique?

L'anaphylaxie est une urgence médicale. Quand on est témoin d'une situation évocatrice d'une anaphylaxie (gravité et rapidité de survenue des symptômes), la priorité est d'alerter les secours.

Un peu d'entomologie

Dans nos régions, les **hyménoptères** occupent la tête du peloton des insectes piqueurs, et comprennent les **abeilles** (Apidae), les **guêpes** (Vespidae) et... les **fourmis**.

Les Apidae comprennent les abeilles (Apis) et le bourdon (Bombus), peu agressif.

Les **Vespidae** comprennent les **guêpes**, les **polistes** (répandus dans le sud de l'Europe) et les **frelons**.

L'adrénaline (administrée par voie injectable) est le seul traitement efficace de l'anaphylaxie. C'est pourquoi elle figure dans les trousseaux d'urgence des médecins et des ambulances.

Que faire si vous pensez être à risque d'anaphylaxie?

Si vous avez le moindre doute, parlez-en à votre médecin. Si vous avez eu des symptômes pouvant évoquer une anaphylaxie, il est important de consulter un allergologue afin de bénéficier d'un bon diagnostic et d'un traitement adapté.

L'allergologue pourra :

- affirmer le diagnostic d'anaphylaxie;
- évaluer sa gravité;
- identifier la ou les causes;
- mettre en place un plan de traitement et de prévention.

À l'issue de ce bilan, l'allergologue pourra vous proposer la mise en place d'un plan d'action en cas de récurrence de l'anaphylaxie avec en particulier l'utilisation d'un stylo d'adrénaline auto-injectable, ainsi qu'un programme d'éducation thérapeutique pour savoir utiliser l'adrénaline auto-injectable.

Dans certains cas, une désensibilisation au venin d'hyménoptère pourra vous être recommandée. ●



Interview

Le conseil d'un spécialiste



Qu'en pense le Dr Xavier Van der Brempt, pneumo-allergologue à la Clinique Saint-Luc de Bouge?

Comment savoir si l'on est à risque d'allergie au venin d'hyménoptère?

Dr Van der Brempt: *Il n'y a pas de véritables facteurs de risque d'allergie au venin d'hyménoptère, mais si une personne a déjà fait une réaction allergique sévère, son risque de refaire une réaction sévère en cas de piquûre est d'environ une chance sur deux.*

Quels sont les facteurs aggravants?

Existe-t-il des groupes de patients à risque?

Dr Van der Brempt: *En cas de réaction allergique plus ou moins sévère à une piquûre d'hyménoptère, les principaux facteurs qui peuvent aggraver la réaction sont l'effort physique (courir pour s'éloigner d'un nid ou d'une ruche, par exemple), et la prise de certains médicaments qui abaissent la tension artérielle (surtout les bêtabloquants, qui pourraient empêcher la tension de se normaliser en cas de chute de tension).*

Quels examens réalisez-vous pour évaluer une potentielle allergie aux venins?

Dr Van der Brempt: *Il n'existe pas d'examens prédictifs pour détecter un risque d'allergie aux venins, et il n'est pas recommandé de rechercher une sensibilisation à ces venins en l'absence d'histoire d'allergie. En effet environ 30% des personnes qui sont piquées auront des anticorps de type IgE contre le venin concerné, sans pour autant être allergiques. C'est pourquoi on parle alors de sensibilisation plutôt que d'allergie.*

Quelles sont les possibilités de traitement? Quel est leur coût?

Dr Van der Brempt: *En cas d'allergie sévère (anaphylaxie), le seul traitement efficace est la désensibilisation ou «immunothérapie allergénique», qui est très efficace et permet au patient de mener une vie normale, sans devoir vivre avec la crainte permanente d'une piquûre. Ce traitement est remboursé par la sécurité sociale, et ne coûte presque rien au patient.*

Quelle est l'efficacité de la désensibilisation et pour quels patients la conseillez-vous?

Dr Van der Brempt: *La désensibilisation est conseillée pour toute anaphylaxie sévère, elle n'est pas obligatoire s'il n'y a eu qu'une simple urticaire par exemple. Ce traitement est efficace, avec 95% de succès total pour la guêpe, et 80% pour l'abeille; dans les rares cas où le patient réagirait quand même encore en étant désensibilisé, les réactions sont toujours moins sévères que la réaction initiale.*

MESSAGES À RETENIR

- On ne parle d'allergie au venin d'hyménoptère que s'il y a une réaction à distance du site de la piquûre.
- Toute personne qui a présenté des signes d'allergie au venin d'hyménoptère doit bénéficier d'un bilan pour confirmer cette allergie et mesurer sa sévérité.
- La désensibilisation est très efficace et doit être proposée à toute personne victime d'une anaphylaxie au venin d'hyménoptère.

L'expertise **ERGYKiD**

En cette période de retour à l'école et d'entrée dans l'hiver, la gamme ERGYKiD retient notre attention. ERGYKiD, c'est 3 compléments alimentaires sous forme liquide, riche en oligo-éléments et enrichis de plantes spécifiques et de vitamines, pour répondre aux besoins les plus fréquents des enfants.

ERGYKiD, trois solutions pour bien grandir

La plupart du temps, un mode de vie sain et une alimentation variée et équilibrée permettent aux enfants de couvrir leurs besoins et de rester en forme tout au long de l'année. Mais à un certain âge, beaucoup d'enfants sont de «petits mangeurs» et boudent de nombreux produits et aliments (notamment à la cantine!), d'où l'intérêt de proposer à votre enfant des compléments alimentaires adaptés à ses besoins pour soutenir ses apports alimentaires et l'accompagner dans sa croissance.

Cure de vitamines chez l'enfant: à partir de quel âge?

Les micronutriments tels que les vitamines et minéraux jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme des enfants. Il est souvent conseillé de donner des vitamines sous forme de compléments alimentaires aux changements de saison ou à l'entrée dans la saison froide, en fonction de l'état de santé et de l'alimentation de l'enfant (allergies ou intolérances alimentaires, régimes spéciaux augmentant le risque de déficit...). Il existe aujourd'hui de nombreux produits adaptés pour les enfants de tout âge. La prise de vitamines s'adapte donc aussi bien aux enfants dès l'âge de 3 ans qu'aux adolescents.



ERGYKiD Vita + est la solution multivitaminée pour les enfants du laboratoire Nutergia. Ce complément alimentaire est une synergie complète de 9 vitamines, 4 minéraux et oligoéléments marins, scientifiquement élaborée et spécialement adaptée aux besoins des enfants à partir de 3 ans. Il contient notamment:

- de la vitamine C, bien connue pour son effet vitalité,



- des vitamines du groupe B qui contribuent au métabolisme énergétique,
 - de la vitamine D3 qui contribue à la croissance et au développement osseux normaux des enfants,
 - de l'iode, importante pour leur développement cognitif.
- Solution à prendre le matin avant d'aller à l'école pour faire le plein de vitamines pour la journée!

Du magnésium et des plantes pour retrouver l'harmonie

L'équilibre nerveux de nos enfants est particulièrement sensible: leur cerveau est fortement sollicité et il n'est pas rare qu'un manque de sommeil provoque de l'agitation ou des tensions.



ERGYKiD Harmony est une synergie unique à base d'extraits de plantes associés à des vitamines, minéraux et oligoéléments marins. Cette formule, scientifiquement élaborée, est un allié pour une sensation de bien-être. Elle contient du magnésium et du fer qui joue un rôle important chez les enfants en contribuant au maintien de leur bon développement cognitif. Ses

plantes, la camomille et la marjolaine, sont réputées pour leur effet apaisant.



Le saviez-vous?

La flore des 1000 jours

Du début de la grossesse à la 2^e année de l'enfant, les microbiotes de la mère et de l'enfant vivent plusieurs mutations. Leur équilibre est fondamental pour la santé présente et future de l'enfant.

- **Grossesse:** augmentation des besoins nutritionnels en oméga-3/DHA, vitamines du groupe B, magnésium et fer.
- **Accouchement:** l'écosystème intestinal du bébé, composé de lactobacilles, est enrichi en bifidobactéries si l'accouchement se fait par voie basse.
- **Allaitement/jusqu'à 4-6 mois:** le lait maternel apporte des nutriments favorisant l'équilibre entre lactobacilles et bifidobactéries.
- **6 mois à 2 ans:** la diversification alimentaire contribue à enrichir le microbiote de l'enfant avec des fibres des fruits et légumes et des ferments lactiques des produits laitiers.

nutergia.com

Ce produit est spécialement adapté aux besoins des enfants pour une prise en journée ou en soirée.

Soutenir l'immunité de mon enfant en toute saison

Pendant l'enfance, le système immunitaire est en pleine maturation, c'est pourquoi les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux petits tracas hivernaux...

ERGYKiD Immuno + est une formule spécialement élaborée pour les enfants.



Elle contient:

- des baies de sureau et de l'erysimum,
- de la vitamine C et de la vitamine D3 qui contribue au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire des enfants, notamment en période hivernale,
- des minéraux et oligoéléments marins dont le zinc qui aide à soutenir le système immunitaire.

A prendre 2 fois par jour, dès les premiers signes de faiblesse hivernale! ●



Demandez conseil à votre pharmacien



Coup de pouce au microbiote

ERGYKiD, c'est aussi ERGYKiD Infantis, une synergie unique de 4 souches de lactobacilles et de bifidobactéries, prête à l'emploi avec un stilligoutte pour faciliter la prise par les tout-petits.

ERGYKiD Infantis bénéficie de l'expertise microbiotique du laboratoire Nutergia: des souches physiologiquement présentes dans le lait maternel, tolérantes à l'acidité gastrique et aux sels biliaires pour reprendre vie au contact du milieu intestinal. La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. A conseiller pour contribuer à développer la flore par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries naturellement présents dans le lait maternel, ou encore en accompagnement pour les enfants nés par césarienne et/ou non allaités.

Un «filet de sécurité» sous votre système immunitaire

Saviez-vous que certaines vitamines et certains minéraux sont nécessaires pour que votre immunité remplisse ses différentes fonctions? Si les niveaux de sélénium et de vitamine D dans notre corps sont suffisants, le système immunitaire est au mieux de sa forme. Une alimentation saine garantit l'apport en sélénium et en vitamine D. En outre, l'exposition au soleil fournit également de la vitamine D, mais ces sources ne sont pas toujours suffisantes.

Notre alimentation, en particulier les poissons gras, les œufs et les produits laitiers, peut couvrir 10 à 20% de nos besoins en vitamine D, mais la principale source est le soleil (80 à 90%). Le précurseur de la vitamine D est obtenu par l'exposition de la peau au soleil, mais de nombreux facteurs interfèrent avec la production de vitamine D par la peau. Par exemple, les écrans solaires empêchent les rayons UVB d'atteindre la peau. Les personnes dont la pigmentation de la peau est plus foncée ont plus de mélanine, ce qui réduit la production de vitamine D, et celle des personnes âgées produit également moins de vitamine D pour la même quantité de lumière solaire.

Supplément de vitamine D bien documenté

D'une manière générale, on constate qu'un apport suffisant en vitamine D n'est pas possible pendant la majeure partie de l'année en Belgique, et surtout en automne et en hiver. Par conséquent, 8 Belges sur 10 souffrent d'une carence en vitamine D. C'est pourquoi il est généralement recommandé de prendre un supplément de vitamine D, comme les D-Pearls de Pharma Nord. L'avantage de D-Pearls est que ce produit a été utilisé dans plusieurs études cliniques qui attestent aujourd'hui de sa bonne absorption et de son efficacité fiable.

Carence en sélénium dans le sol

Le sélénium minéral soutient plus de 25 enzymes différentes dépendant du sélénium (sélénoprotéines) dans

le corps, et joue aussi un rôle important dans le système immunitaire.

Un apport suffisant en sélénium s'avère difficile. La teneur de ce nutriment dans le sol européen est relativement faible par rapport à d'autres régions du monde. Par conséquent, la viande et les produits laitiers dérivés des animaux ont une teneur en sélénium plus faible. Selenium + Zinc contient plusieurs vitamines (A, B6, C et E) ainsi que la levure de sélénium brevetée à large spectre de Pharma Nord, Selenoprecise. Il s'agit d'un produit tout à fait unique puisqu'il contient plus de 20 espèces de sélénium différentes. C'est ce que vous obtiendriez normalement en suivant un régime équilibré ou bien équilibré avec de nombreuses sources de sélénium différentes. ●



D-Pearls et le Selenium+Zinc sont des compléments alimentaires de haute qualité conçus pour soutenir un apport suffisant en micronutriments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire. Combiné à une alimentation saine, ce petit «filet de sécurité» peut fournir à votre système immunitaire deux des nutriments majeurs dont il a besoin pour faire son travail.

Vitaxium: des formulations ultra-complètes pour une cure de vitamines

12 vitamines, 9 minéraux et 4 acides aminés pour l'énergie, l'immunité, le stress oxydatif et le métabolisme général, 8 probiotiques pour la flore intestinale et l'immunité, 10 mg de ginseng pour améliorer la fatigue, le stress et les fonctions cognitives et 5 mg de coenzyme Q10 pour l'énergie, l'effet antioxydant et la lutte contre les effets de l'âge...



...et pour les plus de 50 ans, le bonus du Ginkgo biloba pour la mémoire et les facultés cognitives. ●

Vitaxium se présente sous forme de gélules acido-résistantes, pour une digestion facile et une meilleure disponibilité. Posologie simple: 1 gélule par jour, et production belge, exclusivement disponible en pharmacie.



Pâte suisse: pour la gorge et la respiration

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.



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.



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».

...mais aussi pour la vitamine D et la vitamine C

Vitamine D (goût citron)

Avec de la vitamine D3 pour le bon fonctionnement du système immunitaire, de l'extrait de gentiane pour lutter contre l'asthénie et de l'extrait de sauge pour renforcer la résistance de l'organisme.

Vitamine C (goût orange)

Avec de la vitamine C pour aider à réduire la fatigue, de l'extrait d'argousier pour ses propriétés énergisantes et de l'extrait d'hibiscus pour améliorer la fatigue physique et mentale. ●



Dans la gamme Medenda Pharma

Produit essentiel en fin d'année avec un soleil qui se fait plus rare, nous vous avons déjà parlé des vitamines D de Medenda Pharma, 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. ●

Des compléments alimentaires de pointe

L'entreprise Medenda Pharma se démarque non seulement comme un leader dans la fabrication de compléments alimentaires destinés aux pharmacies, mais aussi comme un pionnier dans les innovations scientifiques.

Un autre bon exemple est **InflamArti**, 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.

InflamArti est un complexe breveté ciblé sur l'inflammation agissant au site même de la douleur, contenant



CNK 4651386

des curcuminoïdes (présents dans le curcuma), du bêta caryophyllène et de l'acide boswellique, aux propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

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. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Innovation, excellence et engagement

Medenda Pharma, c'est un spécialiste en compléments alimentaires sains et efficaces exclusivement disponibles en pharmacie, en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg, avec plusieurs engagements. Outre les conditionnements 100% recyclables, sans additifs et excipients néfastes pour la santé, Medenda travaille avec un pool très large de scientifiques spécialisés, pour la recherche et le développement de produits de pointe.

Partenaire des pharmacies

On retrouve d'ailleurs aussi les produits Medenda Pharma sous marque propre dans un nombre croissant de pharmacies locales, désireuses d'offrir à leurs patients des compléments alimentaires choisis et validés, avec une garantie d'excellence et de traçabilité des produits.

medenda-pharma.com



Vers un réseau de soignants en **santé environnementale**?

Pollutions domestiques, perturbateurs endocriniens, champs électromagnétiques... Afin de donner aux soignants les connaissances et outils nécessaires pour intégrer les aspects liés aux expositions environnementales dans leurs recommandations aux patients, la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) organise des séances de sensibilisation et formation visant un large public de professionnels de la santé.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que les facteurs environnementaux sont à l'origine de 12,6 millions de décès par an. En Europe, on parle d'au moins 15% de la mortalité, soit environ 1,4 million de décès par an. Former les intervenants qui sont en contact direct avec le grand public afin de les informer et les conseiller est donc devenu une nécessité.

Dans ce contexte, la Société Scientifique de Médecine Générale - dont la mission première est la formation continue des généralistes, propose, via sa cellule Environnement, des formations destinées à l'ensemble des professions de santé, sur les liens entre la qualité de l'environnement et la santé. Le but premier de la cellule est ainsi de faire prendre conscience aux acteurs des secteurs médicaux que les polluants environnementaux sont susceptibles, via différentes voies d'exposition, de pénétrer dans l'organisme des patients et de produire des effets néfastes sur leur santé.

Au cours de ces formations, différentes thématiques sont abordées: impact des changements climatiques et de l'érosion de la biodiversité sur la santé, impact des pesticides, des perturbateurs endocriniens, de la pollution de l'air, périodes de vulnérabilité, etc.

Des professions médicales à l'enseignement

Le réseau de soignants sensibilisés est donc invité à être élargi afin d'en faire un vrai réseau interdisciplinaire belge en santé environnementale regroupant des professionnels issus de différentes disciplines (médecine, santé publique, promotion de la santé, environnement, agronomie, médecine vétérinaire, éducation, enseignement,...).

Plus le réseau sera étendu, plus l'impact sur la société dans son ensemble sera significatif, car la santé environnementale est une préoccupation majeure qui nécessite une action collective et concertée.

Un premier cycle de formation a déjà eu lieu cette année et a rassemblé plus d'une dizaine de participants issus de différents secteurs d'activité. Les prochains cycles sont prévus à Bruxelles, les jeudis 28 septembre et 5 octobre ainsi que les jeudis 12 et 19 octobre 2023. Ces formations sont gratuites et ouvertes à tous les professionnels de la santé. ●

Pour en savoir plus:
ssmg.be/avada_portfolio/environnement/

Qu'est-ce que l'inflammation de bas grade?

L'inflammation est un mécanisme physiologique tout à fait normal qui nous permet de nous «réparer». Elle est indispensable sporadiquement pour notre corps lorsqu'elle est aiguë. Mais lorsque celle-ci devient chronique, il y a lieu de s'inquiéter car c'est notre organisme entier qui en souffre.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

L'inflammation est liée à pléthore de pathologies sur le long cours: les maladies comme l'asthme, l'endométriose, les cancers, l'obésité, des pathologies cardio-vasculaires, le diabète, les maladies auto-immunes puisque ce sont les fonctions vitales de réparation de notre corps qui se retournent contre nous.

D'où vient-elle?

L'inflammation de bas grade évolue sournoisement. Elle est asymptomatique et peut durer des années sans que l'on ne s'en aperçoive. L'intestin est le terrain de jeu de prédilection de l'inflammation de bas grade. Pourquoi? Car l'intestin est très sensible: un déséquilibre du microbiote, une dysbiose peuvent être responsables d'une inflammation. Des troubles digestifs (diarrhée, constipation, ballonnements...) peuvent en être le témoin.

Voici une journée type anti-oxydante

Petit déjeuner:

- 2 à 3 tr. de pain au levain
- 1 à 2 c. à c. d'huile d'olive sur du pain avec des figues fraîches et des graines de sésame dessus
- 1 bol de fruits rouges
- 1 thé vert au jasmin ou une infusion de thym ou de romarin

Déjeuner:

- 1 assiette de crudités colorées assaisonnées à l'huile de caméline
- 1 morceau de poulet cuit au four sans la peau
- Lentilles corail avec épices
- 1 fruit à fructose réduit

Collation si besoin:

- 2 noix du Brésil
- 5 à 10 olives vertes ou noires

Dîner:

- 1 bol de soupe miso
- 1 bol de riz complet ou basmati (de préférence cuisson au rice cooker)
- 1 morceau de saumon cuit à la vapeur avec herbes, épices, aromates au citron vert et à l'aneth
- Soupe de framboises à la cannelle (écrasez les framboises et ajoutez un peu d'eau à la fleur d'oranger et infusion de camomille, saupoudrez de cannelle)
- 2 carrés de chocolat noir à 80%

Mais elle est souvent présente du fait de l'importance de la connexion intestin-cerveau car elle accompagne également le stress, les troubles de l'humeur ou les insomnies.

Une prise de poids, une fatigue persistante, une maladie chronique sont aussi des signes à ne pas négliger, car ces éléments peuvent être dus à ce type d'inflammation.

Comment faire baisser cette inflammation chronique?

La prise en charge d'une inflammation de bas grade passe par une meilleure hygiène de vie, un régime alimentaire de type méditerranéen incluant la consommation d'ingrédients naturels. Sans oublier un renforcement du système digestif, en raison de l'action nuisible de l'inflammation sur les muqueuses digestives (hyperperméabilité) et sur le microbiote intestinal.

Le maintien de notre capital santé passe par une meilleure hygiène de vie globale, il faut en prendre conscience et se le dire au quotidien!

Qu'est-ce qu'une alimentation anti-inflammatoire?

Une alimentation anti-inflammatoire est constituée d'aliments à haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire avec de bonnes substances nutritives.

Ce sont celles qui composent les aliments: les protéines, les glucides, les lipides, les fibres sans oublier les vitamines, minéraux, oligo-éléments, des composants anti-inflammatoires faisant partie de l'aliment (tels que les

polyphénols et présents dans certains compléments alimentaires comme la curcumine).

Une alimentation santé de type méditerranéenne réduit les paramètres inflammatoires avec des effets protecteurs sur la santé. Ce modèle alimentaire prône l'importance de la consommation des légumes et des fruits de saison, des oléagineux, des céréales complètes, de l'huile d'olive comme source de gras principal, de la consommation de poissons gras et réduite de viandes.

Plusieurs études ont confirmé scientifiquement le caractère protecteur et anti-inflammatoire de ce mode d'alimentation.

Idéalement, il serait bon de supprimer l'alcool, le tabac, les plats pimentés, de limiter la consommation de produits laitiers, d'aliments riches en gluten.

Le rôle d'un micronutritionniste

Un micronutritionniste va étudier les interconnexions entre les organes, les dysfonctionnements qui en résultent si déficit, et s'en servira pour établir un traitement. Il sera à même de vous aider à établir le profil alimentaire qui vous sera le plus adapté. ●



**Christel Heintz -
Micronutritionniste chez AminVital
aminvital.lu**

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



Dormir comme un bébé: quand le rêve tourne au cauchemar

Pour passer une bonne journée, il faut être en forme et donc avoir bien dormi. Pour les petits c'est encore plus important car le sommeil leur permet de bien grandir. Mais dormir comme un bébé est loin d'être un jeu d'enfant.

Sabrina Frohnhofner

Vous l'avez lu: pour recharger ses batteries et bien grandir, votre bébé a besoin de dormir souvent, de faire des siestes. Pourtant, le vôtre rechigne à s'endormir. «L'enfant n'est pas un robot, il ne suffit pas de le mettre dans un lit pour qu'il dorme», rappelle Angélica Aque, qui propose de l'accompagnement parental, des ateliers et formation.

Le rituel du coucher

L'endormissement se prépare. Pour accompagner le petit vers les bras de Morphée, il est conseillé de créer des routines comme lire une histoire, faire un jeu calme ou écouter de la musique. «On peut, surtout chez le nourrisson, le bercer, par contre ces rituels du dodo doivent se dérouler dans la chambre de l'enfant car il n'est pas rare qu'un petit s'endorme dans vos bras. Imaginez s'il se réveille en pleine nuit ailleurs? Il sera perdu. Un enfant a besoin d'être rassuré, d'avoir des repères: sa chambre, son doudou.» Vous l'aurez compris: la balade en voiture pour faciliter l'endormissement est à proscrire tout comme le début de nuit dans votre lit.

La peur du noir

C'est très courant: les enfants appréhendent d'être dans le noir. Mais vous avez trouvé une parade en fixant un mobile sur son lit qui projette des petits personnages



“ On évite de dire: tu es puni, va dans ta chambre! Ce lieu doit être un cocon, un espace rassurant. ”

au plafond. Mauvaise idée: «Je déconseille ce genre d'objet, surtout au-dessus de la tête. Vous vous êtes déjà mis à sa place? Cette stimulation est inutile. Optez davantage pour une veilleuse et surtout rassurez-le.»

Respecter le rythme de chacun

Chaque enfant est différent et a des appétences qui lui sont propres. Distinguez certains signes qui ne trompent pas comme le frottement des yeux, les bâillements, le pouce dans la bouche... tout cela doit vous mettre la puce à l'oreille: il est l'heure d'aller au dodo! «Sauter la sieste n'est pas recommandé car un enfant fatigué sera énervé et peinera à s'endormir le soir. Le maître-mot: lâchez prise. Il n'existe pas de méthode miracle, ni d'heure parfaite. Vous n'êtes pas un marchand de sable mais faites-vous confiance et soyez à l'écoute de votre petit. En grandissant ses besoins évolueront.»

Cauchemars et terreurs nocturnes

Il crie dans son sommeil? Il se réveille plusieurs fois? Pas de panique. «Si l'enfant s'agite mais ne se rappelle de rien, on parlera dans ce cas de terreurs nocturnes, cela peut être dû à des transitions dans la vie de l'enfant comme la séparation, l'entrée à la crèche ou à l'école.» Le cauchemar survient davantage à la fin de la nuit et souvent le bambin se souvient de son mauvais rêve qu'il pourra expliquer. «Surtout ne niez pas ses émotions. Et si les troubles du sommeil persistent, parlez-en avec votre médecin.» ●



GRATIN DE CHOU-FLEUR AUX OEUFS

L'astuce de Sandrine:

Veau, boeuf, porc, agneau ou volaille se marient bien avec ce gratin. Côté poisson, le cabillaud convient parfaitement aussi.

POIREAUX (OU ENDIVES) AU JAMBON ET CURRY



L'astuce de Virginie:

Ce plat s'accompagne bien de riz. Choisissez un riz complet, basmati ou sauvage car leur indice glycémique est bas.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou-fleur frais
- 4 œufs durs (plein air préférence)
- 50 cl de lait écrémé (végétal si vous préférez)
- 70 g de gruyère ou de comté
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- Sel, poivre, muscade râpée
- Persil haché

Mode de préparation

- Couper l'extrémité du chou-fleur afin de retirer les feuilles et le vert et ne garder que le blanc. Couper ensuite les fleurettes blanches. Les mettre dans une passoire et laver à l'eau froide.
- Faire cuire le chou-fleur à la vapeur. Selon votre mode de cuisson, le temps de cuisson peut varier entre 20 et 30 mn. Ne pas le sur-cuire car il va passer encore 40 mn au four.
- Mettre le chou-fleur sur un torchon ou papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. Absorber au maximum.

- Faire cuire les 4 œufs durs (10 mn dans l'eau à ébullition).
- Graisser un plat à gratin. Y disposer la moitié du chou-fleur.
- Emietter les 4 œufs durs dessus de façon régulière.
- Saupoudrer cette préparation du persil haché et ajouter le chou-fleur restant.
- Préchauffer le four à 180°.
- Préparer la sauce béchamel: mettre le beurre dans une casserole, le faire fondre sur feu doux. Ajouter la farine en remuant correctement. Ajouter le lait, remuer au fouet. La sauce doit épaissir sans faire de grumeaux. Ajouter sel, poivre et muscade râpée.
- Verser la sauce béchamel sur le chou-fleur, saupoudrer de gruyère ou de comté râpé.
- Mettre votre préparation au four durant 40 mn environ (le fromage doit être doré). Si besoin, mettre la fonction grill en restant à côté de votre four.

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.



POIREAUX (OU ENDIVES) AU JAMBON ET CURRY

Ingrédients pour 4 poireaux

- 4 blancs de poireaux ou 4 belles endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 200 g de champignons de Paris frais
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 125 g de mozzarella râpée
- 1/2 bouquet de ciboulette (à hacher)
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 1 peu d'huile d'olive
- 1/2 c à c de curry doux
- Graines de courge

Mode de préparation

- Faire cuire les blancs de poireaux (ou endives) 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter et les essuyer dans un linge propre ou du papier absorbant. Pour enlever le plus d'eau possible, ne pas hésiter à les presser un peu dans votre linge.
- Nettoyer les champignons, les couper en tranches et les

faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter sel et poivre. Les mettre de côté.

- Préchauffer le four à 200°.
- Préparer la sauce béchamel: mettre le beurre dans une casserole, le faire fondre sur feu doux. Ajouter la farine en remuant correctement. Ajouter le lait, remuer au fouet. La sauce doit épaissir sans faire de grumeaux. Ajouter les champignons, sel, poivre, curry et la ciboulette.
- Rouler les poireaux (ou les endives) un à un dans une tranche de jambon.
- Graisser un plat à gratin, placer les poireaux. Les napper de la béchamel et recouvrir de mozzarella râpée. Parsemer de graines de courge.
- Faire cuire 20 mn dans le four.

L'astuce de Virginie

Pour alléger la sauce béchamel, remplacer la farine par de la maïzena. Cette béchamel apporte 61 calories/personne soit la moitié d'une béchamel traditionnelle.

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!





Médicaments humains, pas pour les chiens?

Ma chienne Luna boite et gémit depuis notre promenade. J'ai du paracétamol dans mon armoire à pharmacie, est-ce que je peux lui en donner?

Hélas, la réponse est non! Luna souffre et vous souhaitez la soulager, mais lui donner du paracétamol n'est pas une bonne idée. Vous le savez probablement, les aliments bons pour nous (le chocolat!) ne le sont pas forcément pour les chiens. Il en va de même de nos médicaments, qui ne font pas toujours bon ménage avec leur organisme. Disons, pour simplifier, que leur foie n'est pas «équipé» pour assimiler certains médicaments. C'est notamment le cas du paracétamol. Bien qu'il soit l'antidouleur de premier choix pour les humains (ce qui ne nous dispense pas de l'utiliser correctement!), le paracétamol est toxique pour nos amis à quatre pattes, voire mortel selon la dose ingérée. Mieux vaut donc ne pas en donner à Luna (et encore moins à un chat!).

Pas de médicament humain sans avis médical

De manière générale, contactez votre vétérinaire avant de donner un médicament humain à un animal, et comme pour vous, évitez l'automédication, car en voulant bien faire, vous risqueriez d'aggraver la situation. Pensez aux désinfectants à appliquer sur les plaies. Si certains sont inoffensifs pour les animaux, d'autres sont toxiques s'ils sont léchés. Pour éviter un empoisonnement, mieux vaut ne prendre aucun risque en demandant l'avis de votre vétérinaire. ●

Source: pharmacie.be

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT, SANS ALCOOL ET SANS SUCRE





Plantes médicinales et maladies respiratoires

Les plantes médicinales et la propolis offrent une approche holistique pour soutenir les maladies respiratoires. De la propolis à l'échinacée, en passant par l'eucalyptus, le romarin et bien d'autres, ces remèdes à base de plantes renforcent notre immunité, soulagent les symptômes et favorisent notre bien-être respiratoire.

La **propolis**, antibiotique naturel produit par les abeilles, est l'un des remèdes naturels les plus anciens. Les abeilles recueillent cette résine à partir des bourgeons de plantes et d'arbres tels que le peuplier et le saule blanc, puis la mélangent à leur salive pour créer une pâte antiseptique. La propolis possède des propriétés antibactériennes, fongicides et virucides, renforce l'immunité et protège les voies respiratoires.

Toutes les parties du **sureau** sont utilisées: baies, feuilles, écorce et fleurs, pour ses propriétés antitussives, antipyrétiques, transpirantes, diurétiques et respiratoires. C'est un allié idéal contre la grippe, l'asthme et la toux sèche allergique. Les baies ont des effets expectorants et antitussifs, et protègent la paroi des vaisseaux sanguins. Enfin, les feuilles et l'écorce contiennent des lectines, qui se lient aux parois des virus et des bactéries pour les rendre plus reconnaissables par le système immunitaire.

Le **plantain lancéolé** cible aussi les affections respiratoires, et a des propriétés antiallergiques et antibio-

tiques. L'aucubine qu'il contient agit comme un antibiotique et est recommandée pour les toux, bronchites et sinusites allergiques. Le plantain est également excellent pour la cicatrisation et la protection de la muqueuse respiratoire.

L'**échinacée** est connue pour renforcer l'immunité, mais elle a aussi des propriétés antibiotiques, antivirales et anti-inflammatoires, et a montré un effet anti-grippal.

L'huile essentielle d'**eucalyptus** agit comme un antiseptique et un antibiotique puissant. Expectorant et mucolytique, l'eucalyptus a des effets apaisants et anti-inflammatoires sur les bronches.

Le **romarin** a une action antiseptique et antibiotique, efficace contre diverses bactéries et champignons. Il a aussi un effet virucide, antimycotique et antitumoral. Enfin, il contient des diterpénols tels que le carnosol, actif contre les micro-organismes, et des dérivés de l'acide cinnamique, comme l'acide rosmarinique, anti-inflammatoires et actifs contre le virus de l'herpès.

La **guimauve** est riche en mucilages, qui forment une couche protectrice sur les muqueuses, réduisant ainsi l'irritation et l'inflammation. Ces mucilages modifient la consistance du mucus, empêchant la prolifération bactérienne, tout en facilitant l'expectoration.

La **saugue** cible spécifiquement la gorge et a un effet bactéricide sur plusieurs bactéries responsables des infections de la gorge. Elle agit également comme un mucolytique, et stimule à la fois le système hormonal et le système immunitaire.

Le **cassis** et ses flavonoïdes sont essentiels pour stimuler les surrénales et la production de substances qui ont un effet anti-allergique, anti-inflammatoire, analgésique et antiviral. C'est un excellent remède contre les bronchites et les sinusites d'origine allergique.

Les alantolactones présentes dans la **racine d'Alant** forment un complexe avec les constituants d'une huile essentielle ainsi que certains polysaccharides, dont l'inuline. Elles ont une activité antibactérienne contre de nombreuses bactéries, champignons et vers, et un effet spasmolytique sur les muscles lisses de la trachée, des intestins et du système gynécologique.

La **primevère** est l'un des mucolytiques les plus importants en phytothérapie, dépassant même les médicaments classiques utilisés à cette fin. Elle réduit la sensation de toux et atténue les symptômes inflammatoires.

Le **lichen d'Islande** est une plante riche en mucilage, qui soulage l'irritation des muqueuses respiratoires et a une activité mucolytique puissante. La lichénine est un antibiotique important en phytothérapie.

La racine de **réglisse** a des propriétés anti-inflammatoires, expectorantes, anti-ulcérogènes et antibiotiques. De nombreuses souches bactériennes et virales y sont sensibles, et des extraits de cette plante ont même démontré leur capacité à inhiber la propagation du SRAS en Chine. Attention toutefois: à long terme et à doses élevées, elle peut entraîner une hypertension ou des palpitations.

L'**huile essentielle d'origan** est un antibiotique puissant, actif sur les virus, les moisissures et les bactéries. Enfin, l'**huile essentielle de pin** a un puissant effet antiseptique local. Le pin est également mucolytique et lymphotonique, et est utilisé pour désinfecter l'air et les espaces. ●

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®)
Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne
pour soulager votre système
immunitaire et rester
en bonne santé naturellement



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.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS



Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Nouvelles pistes pour la dépression

Avec les années qui passent et la science qui avance, nous constatons que la dépression est un phénomène complexe et multifactoriel, nécessitant une prise en charge au-delà des antidépresseurs.

Sandrine Stauner-Facques



Nous nous sommes entretenus avec Nadia Augusto, neurobiologiste et formée à la neurothérapie. Elle a d'abord œuvré dans le domaine des neurotechnologies appliquées à la santé mentale.

Aujourd'hui spécialisée dans le burn-out et la dépression, elle accompagne les individus qui en souffrent pour un retour à l'équilibre en combinant des outils en neurosciences et ceux de médecines douces.

La dépression

La dépression est un trouble mental courant, caractérisé par une humeur dépressive ou la perte d'intérêt et de plaisir quotidien.

Elle s'accompagne souvent de tristesse, de sentiments de culpabilité, de faible estime de soi, mais aussi de troubles du sommeil ou de l'appétit, de fatigue et de problèmes de concentration.

“ La dépression est un trouble mental courant, caractérisé par une humeur dépressive ou la perte d'intérêt et de plaisir quotidien. ”

Elle porte atteinte à la capacité des personnes à gérer leur quotidien, leur travail ou à gérer les situations de la vie quotidienne.

Dans les cas les plus graves, la dépression provoque des pensées suicidaires avec un risque de passage à l'acte.

La dépression, ce n'est pas seulement «dans la tête»

Dans les maladies mentales, il faut bien comprendre qu'on ne peut pas dissocier la santé du cerveau à la santé du corps. Il est nécessaire de prendre en considération les facteurs environnementaux, sociaux qui entrent en ligne de compte ainsi que l'épigénétique (la modification des gènes suite à des événements stressants de la vie).

Contrairement à certaines idées reçues, la dépression ne «se passe» pas seulement dans la tête.

Cela donne de l'espoir aux personnes qui en sont atteintes et qui peuvent de ce fait acquérir un certain pouvoir et la volonté d'agir.

Nadia Augusto considère qu'il est très important de travailler cette connexion «corps-cerveau». L'objectif de notre cerveau est de ressentir ce qui se passe dans

Trouver d'où vient le problème de la dépression?

Il est fondamental de savoir d'où vient le problème, en cherchant les facteurs dans l'environnement et ceux individuels qui auraient pu déclencher cette dépression: facteurs familiaux, épigénétiques, événements stressants individuels, mauvaise alimentation qui produira un terrain pro-inflammatoire et qui affectera le cerveau. Un cerveau inflammé fonctionne très mal et cela a même des conséquences sur les neurones. Ainsi tout est lié dans le corps et une prise en charge globale sera la plus adaptée.

notre corps, il est à son service. Si le corps va mal, le cerveau reçoit des signaux de détresse et va s'adapter (car il est très flexible).

Le microbiote intestinal

Il existe une nouvelle piste dans les études sur la dépression: le microbiote intestinal. C'est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans nos intestins. Il y a des bactéries, des virus et des champignons qui sont présents de manière normale (ce n'est pas pathologique quand tout va bien). Chez les personnes en dépression, la population de ce microbiote est drastiquement différente, sa diversité est bien plus pauvre et l'équilibre n'est pas bon.

Les personnes en dépression ont des microbiotes pro-inflammatoires et cela va provoquer une forte inflammation dans le corps (dont les intestins). Notez qu'une forte inflammation dans le corps peut aussi atteindre le cerveau... Donc rien qu'en s'intéressant au ventre considéré comme notre 2^{ème} cerveau (le cerveau entérique), on peut agir sur beaucoup de problèmes.

En changeant son alimentation, une personne dépressive peut améliorer le terrain qui va favoriser la guérison.

“ Chez les personnes en dépression, la population du microbiote intestinal est drastiquement différente, sa diversité est bien plus pauvre et l'équilibre n'est pas bon. ”

Si on a une alimentation qui va bien nourrir son microbiote intestinal, qui va lui donner les bonnes populations en bactéries, qui va permettre de réduire l'inflammation, qui va être anti-inflammatoire, il y aura une meilleure production et une meilleure absorption par les intestins de tous les minéraux dont le corps a besoin.

De ce fait, le cerveau va sans doute avoir plus de ressources rien qu'au niveau des nutriments pour produire peut-être plus de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline...

L'alimentation est capitale

L'alimentation est un carburant de notre corps, une des bases de la santé et il est capital de lui fournir ce dont il a besoin pour que «la machine» fonctionne correctement.

Pour des raisons expliquées précédemment, l'alimentation impactera le système nerveux via le cerveau du ventre. Il faudra éviter ce qui est délétère pour le microbiote intestinal, comme l'alcool, les sodas, une alimentation pauvre en nutriments, la cigarette et même le stress.

Une reconnection à soi

Les personnes plus vulnérables devant une dépression ont en général vécu des événements stressants ou traumatiques dans leur vie. Il faut donc traiter cela également. Les traumatismes restent ancrés dans le corps et il est nécessaire de les libérer.

Réactiver son corps peut être bénéfique: faire de petits étirements, sautiller un peu sur place juste pour ressentir son corps tout simplement, car une des clés se trouve là. Nadia conseille souvent du yoga doux ou certaines postures très faciles à faire. Cela permet aussi d'arrêter de penser.

Également se faire masser est une bonne idée car cela fait du bien au corps et le cerveau va détecter ce bien-être. Il y a aussi un travail à faire sur les émotions. En effet, les personnes en dépression ont souvent de nombreuses émotions bloquées en elles. Savoir écouter ses émotions, c'est savoir écouter ses besoins et permet une reconnexion à soi. ●

Mais pourquoi les femmes aiment-elles tant le **Pilates**?

Selon l'association internationale des clubs de santé, le Pilates est l'activité sportive favorite des dames et ce quel que soit leur âge. Pourtant, beaucoup estiment qu'il ne s'agit pas d'un sport, mais plus d'une discipline bien-être. Elsa Mossier Napias, professeur, lève le voile sur cette pratique aux multiples vertus.

Sabrina Frohnhofer

Qui n'a pas entendu parler de la méthode Pilates, cette star de la gym douce, dont raffolent les célébrités, qui fait de l'ombre à son principal concurrent le yoga? Pourtant comparer le Pilates avec ces disciplines dites bien-être comme le tai-chi, la sophrologie ou le qi-gong est une hérésie car, contrairement aux apparences, il s'agit d'un vrai sport, même si Elsa Mossier Napias, qui l'enseigne depuis près d'un an et en visio, préfère parler d'activité physique.

Une activité pour tous

La méthode Pilates est idéale pour toutes les pathologies et les morphologies, qu'on ait 12 ou 85 ans, qu'on soit un homme ou une femme. Elle regroupe des exercices lents, de respiration et d'étirements, nécessitant de la concentration et de l'équilibre. Les postures et les exercices ne sont pas toujours faciles à réaliser. En effet, le Pilates veille à ce que la personne se recentre sur son corps grâce à l'attention qu'elle lui porte. En revanche, c'est un sport doux pour les articulations, les risques d'impacts au sol sont presque nuls. Les muscles et tendons sont sollicités, sans provoquer de douleurs. Donc peu de risque de se blesser. Les mouvements sont fluides et précis, permettant de contrôler son centre gravitationnel. Le Pilates s'exerce au sol, au moyen de tapis, ballon et élastiques. Des machines existent aussi.

Un sport santé

Le Pilates est un sport santé mis au point par l'Allemand Joseph Pilates au début du XXe siècle. Né avec une malformation du thorax et souffrant de rhumatismes articulaires, il s'est mis aux sports, arts martiaux, boxe, gym,

ski pour améliorer sa condition physique. Interné durant la première Guerre Mondiale dans un camp, il a élaboré un concept baptisé la contrologie pour se maintenir en forme et aider les blessés.

C'est pour cela que les appareils utilisés sont en bois et plutôt sommaires, comparables à un lit ou à une chaise. Le reformer (cadre de lit équipé d'un chariot roulant fixé à des poulies et ressorts), les cadillacs (lit encadré de barres de suspension), les chairs (petit fauteuil entouré de barres surmontées de poignées) permettent de travailler intensément chaque partie du corps : les bras, les jambes, le dos, les abdominaux et plus précisément tous les muscles profonds, ceux qui se trouvent à proximité de la colonne vertébrale.

Le Pilates sur machine est adapté aux plus novices. L'apprentissage des positions et le soutien du corps sont plus aisés.

Un travail en douceur mais en profondeur

Le Pilates sur machines permet d'exécuter des mouvements qui ne sont pas réalisables au sol et de faire des exercices plus poussés. Le renforcement et le gainage musculaire seront plus importants. L'ensemble du corps est sollicité. C'est un excellent moyen pour redresser sa posture.

D'ailleurs en créant son studio à New-York dans les années 20, Joseph Pilates s'était donné pour mission de rééduquer les danseurs grâce à ses outils. Son concept se concentre sur la force du tronc, l'alignement de la colonne et la conscience de la respiration.

Des bienfaits multiples

Vous avez mal au dos, vos articulations sont douloureuses? Foncez! Cette discipline est faite pour vous. Vous êtes angoissé, elle vous permettra aussi de vous relaxer. *«Je m'y suis mise justement car j'étais stressée durant mes études de droit et que le yoga ne me suffisait pas. On gagne en équilibre, en souplesse ce qui est excellent pour les seniors, estime Elsa, qui a fait ses débuts dans une clinique en Suisse. Et on se muscle sans craindre d'avoir des courbatures.»*

De plus en plus de sportifs aguerris comme des coureurs, basketteurs, volleyeurs s'y mettent. «C'est excellent en complément d'une activité plus cardio, on travaille différemment.» Par contre, vous ne perdrez pas de poids mais vous pouvez espérer galber votre silhouette, renforcer votre ceinture abdominale et votre périnée. «C'est d'ailleurs conseillé durant et après la grossesse. Ce sont des mouvements que l'on peut reproduire facilement chez soi, au quotidien.»

Une discipline coûteuse

Le Pilates est un phénomène de mode. Forcément, beaucoup de studios et de professeurs en profitent pour gonfler les prix. «Pour un cours au sol collectif, demander 30 à 40€ me semble raisonnable», en solo, on peut aller jusqu'à 60 €.

Après si on utilise des machines et qu'on fait du personnalisé, forcément ce sera plus cher, «mais on progresse vite et on ressent rapidement les bienfaits surtout lorsqu'il s'agit de rééducation», confirme Elsa. Il est essentiel de bien choisir l'enseignant. «Veillez à ce qu'il soit diplômé pour éviter de vous blesser.» Car le Pilates, c'est tendance, alors méfiance. ●



“ On les compare à tort, pourtant le Pilates n'a rien de spirituel contrairement au yoga. ” **ELSA MOSSIER NAPIAS**

Pour en savoir plus

La FEDP (Fédération Européenne De Pilates) souhaite faire découvrir le Pilates au grand public. Son objectif est de promouvoir la méthode d'entraînement physique sur la base de contrology ou de contrôle dans le mouvement créée et développée par Joseph Pilates dans la première moitié du XX^{ème} siècle. Compte tenu du développement en Europe de cette méthode d'entraînement, il est apparu nécessaire à certains praticiens professionnels de défendre les principes fondamentaux de Joseph Pilates et de garantir la qualité des cours et formations de cette méthode auprès du public.

fedpilates.eu



Letz be healthy vous offre la possibilité de découvrir...

Pour participer, une seule adresse: letzbehealthy.be
 Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter et suivez notre page Facebook.



CITREX

Complément alimentaire innovateur composé d'ingrédients naturels, pour une bonne régulation de la glycémie et des lipides et le maintien d'un métabolisme énergétique optimal.

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.



Perskindol: l'essayer c'est l'adopter

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... avez-vous déjà testé Perskindol, l'anti-douleur topique iconique suisse à base d'une sélection d'huiles essentielles?

Les atouts? Efficace, bien toléré et pratique, pour être utilisé en toute circonstance. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Grâce à sa double action, Perskindol est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne. Perskindol rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs.



Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport.

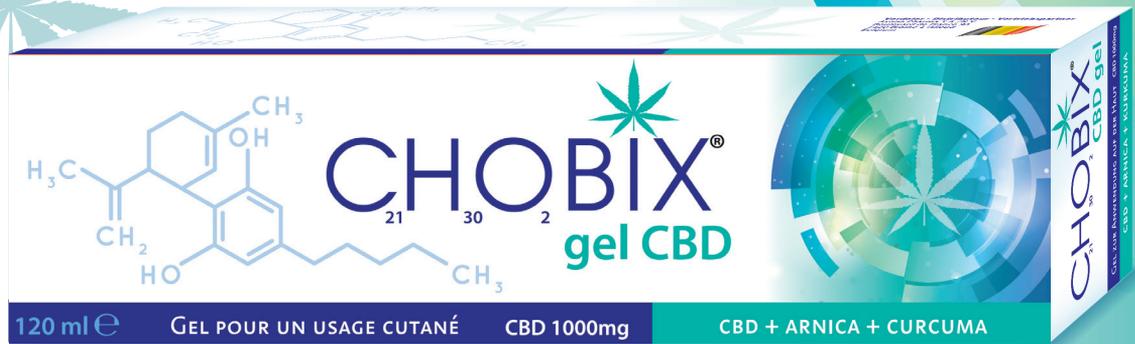
Pas de chance aux concours?
 Citrex et Perskindol sont disponibles en pharmacie.

CHOBIX® 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

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

TROUBLES RESPIRATOIRES?

sirop PROPOLIS

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



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

defensat 13-C XXI & ECHINASOR XXI composor 08

COMBINAISON UNIQUE POUR SOUTENIR LA RÉSISTANCE NATURELLE¹.

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



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

50 ml (cnk: 4133872)

30 gélules (cnk: 3323193)



SoriaBel

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