

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

ALCOOL
le choix de
l'abstinence

COSMÉTIQUES:
nouvelautés 2019

PADEL
«le» sport tendance
convivial

ABUS SEXUEL
comment
prémunir
nos **enfants?**

LA SAISON DES **TIQUES**
EST DE RETOUR

Fibromyalgie
mal partout,
tout le temps

Et toujours: nos recettes santé,
notre concours, nos mots croisés...

PERSKINDOL



B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



Le seul vrai **Black Mask** prêt à l'emploi disponible en pharmacie



Le masque PEEL OFF au charbon est le plus complet et le plus efficace de sa catégorie de par la synergie des éléments qui le composent: le charbon, la gomme cellulose, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

édito



Rendez-vous dans un an?

Il y a quelques années, les enseignants disaient aux politiques: «Si vous trouvez que l'éducation coûte cher, essayez l'ignorance». Ce slogan nous revient à l'esprit, à l'heure où les mêmes politiques - certains, en tout cas - estiment que la médecine coûte trop cher, et semblent vouloir organiser un rationnement de l'offre de soins.

Le postulat avancé pour justifier ce calcul est la fable selon laquelle plus il y a de médecins, plus les patients consomment des soins de santé. Bien naïf, pourtant, celui qui imagine que les patients consultent leur médecin pour le plaisir ou pour passer leur temps.

Bien aveugle aussi, le politique qui ne voit pas la croissance démographique, le vieillissement de la population, l'explosion des maladies dites de la civilisation. Bien incompetent, enfin, celui qui n'a jamais entendu parler du burn-out dans les soins de santé, ou n'a pas compris que le médecin du 21^e siècle ne souhaite plus travailler 80 heures par semaine.

A ces aveugles, nous conseillons de consulter un ophtalmologue. Avec de la chance, ils obtiendront un rendez-vous... dans un an.

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

Tél. +352 27 86 01 87

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.



One life
Health first

Il n'y a pas d'âge pour
être *en bonne santé*



*La vaccination, ce n'est pas
seulement pour les enfants*

**Le vaccin contre la pneumonie à pneumocoque,
parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.**

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.pneumo.be

sommaire



BEAUTÉ



TÉMOIGNAGE



ÉVASION

- 6 **Zapping**
6 Médicaments et grossesse
7 Le retour de la coqueluche
- 8 **Beauté**
Comme une envie de nouveautés, mesdames
- 10 **Tendance**
Des cosmétiques en kit dans votre pharmacie
- 11 **Un classique**
Plus fort que les douleurs musculaires
- 12 **Recettes santé**
- 14 **Complément**
Le radis noir, une délicatesse pour votre santé
- 16 **Vécu**
Votre pharmacien de référence: au quotidien
- 18 **Grand air**
La saison des tiques est de retour
- 20 **Sommeil**
Travail posté: comment bien dormir malgré tout ?
- 22 **Témoignage**
Fibromyalgie: mal partout, tout le temps!
- 26 **Sport tendance**
Le padel, un sport où l'on prend du plaisir à jouer ensemble!
- 28 **Psycho**
«Pour me sauver de l'alcoolisme, j'ai choisi l'abstinence»
- 30 **Société**
Apprenons à nos enfants à se protéger de l'abus sexuel
- 34 **Evasion**
Escapade au bout de la France
- 35 **Concours**
- 36 **Mots fléchés**
- 38 **Letz smile**



ZAPPING



RECETTES SANTÉ



GRAND AIR



Besoin d'une pharmacie
de garde ? Rendez-vous
sur www.pharmacie.be

Huit femmes enceintes sur 10 prennent au moins un médicament

C'est ce que nous apprend une étude publiée à la fin de l'année par les Mutualités Libres. Un problème loin d'être anodin.

La femme enceinte est susceptible d'être exposée à des médicaments en raison de symptômes liés à la grossesse, pour le traitement de pathologies aiguës ou chroniques, ou encore en automédication. Il est évidemment indispensable que la mère puisse être traitée pendant la grossesse, d'autant que certaines maladies peuvent être dangereuses pour la mère et/ou le bébé.

Cependant, la plupart des médicaments pris par la femme enceinte sont aussi absorbés par le bébé, et des médicaments sans danger chez un adulte peuvent entraîner des malformations ou d'autres problèmes chez le bébé, parfois constatés seulement plusieurs années plus tard. Dans les années '50 à '70, le cas du Softenon avait défrayé la chronique, entraînant de graves malformations chez plus de 10.000 enfants dans le monde.

Mais aujourd'hui, combien de femmes prennent-elles encore des médicaments potentiellement dangereux pendant leur grossesse ? Pour le savoir, les Mutualités Libres ont analysé les données administratives des médicaments remboursés chez 63.736 femmes enceintes entre le début de l'année 2013 et la fin 2016.

Danger potentiel dans 7% des cas

La moyenne s'élève à 4 médicaments différents. Dans 7 % des cas, les femmes enceintes utilisent même des médicaments potentiellement dangereux pour le fœtus ou qui pourraient provoquer des anomalies dans son développement, par exemple des anti-inflammatoires non stéroïdiens comme le diclofénac ou l'ibuprofène, pris lors du troisième trimestre de grossesse.

Le nombre de femmes enceintes qui prennent de tels médicaments varie selon plusieurs facteurs. Elles sont ainsi 10,9 % à le faire au-delà de l'âge de 40 ans, ou 8,8% parmi les bénéficiaires de l'intervention majorée..

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

Vous souhaitez avoir un enfant et vous prenez des médicaments ou vous envisagez d'en prendre pendant votre grossesse ? Vous allaitez ? Consultez votre médecin ou votre pharmacien. Par ailleurs, il est important que vous ne preniez aucun médicament de votre propre initiative et que vous ne modifiiez ou n'arrêtiez pas un traitement prescrit sans avis médical.

Pas seulement les médicaments sur prescription

Tous les médicaments, sur prescription médicale ou en vente libre, comportent des risques, y compris les médicaments à usage externe (crème, gel, etc.) et les médicaments à base de plantes.

L'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) veille à la qualité, la sécurité et l'efficacité des médicaments. L'étude des Mutualités Libres souligne l'importance d'une campagne lancée il y a déjà un an pour guider les femmes avant et pendant la grossesse et la période d'allaitement:

- en répétant les recommandations pour l'utilisation correcte et prudente des médicaments;
- en rappelant la nécessité de planifier leur grossesse aux patientes qui prennent des médicaments durant une longue période;
- en encourageant le dialogue avec le médecin, le pharmacien et la sage-femme.

Certaines anomalies congénitales et problèmes durant le développement précoce de l'enfant pourraient ainsi être évités. Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou votre sage-femme. ●

Plus d'informations sur: www.medicamentsetgrossesse.be



La coqueluche: une «vieille» maladie qui revient en force

Depuis 2011, la coqueluche tue chaque année de 1 à 5 enfants en Belgique. En cause: le nombre croissant de personnes non vaccinées.

La coqueluche est une infection respiratoire très contagieuse causée par une bactérie appelée *Bordetella pertussis*. Caractérisée par de fortes quintes de toux, elle peut passer inaperçue chez l'adulte. Mais pour les très jeunes enfants, elle peut être extrêmement grave. Depuis 2011, elle tue de 1 à 5 bébés par an en Belgique. Le retour en force de cette «vieille» maladie dans notre pays s'explique par l'augmentation du nombre de personnes non vaccinées. Car la coqueluche est facilement évitable par la vaccination.

Faire vacciner et se vacciner

Le vaccin contre la coqueluche empêche non seulement le développement de la maladie chez la personne vaccinée, mais également la circulation de la bactérie au sein de la population. La vaccination est vivement recom-



mandée pour:

- Les nouveau-nés (3 injections à 2, 3 et 4 mois – cf. le calendrier vaccinal).
- Les femmes enceintes (entre la 24^e et la 32^e semaine de la grossesse).
- Les adultes en contact avec des enfants en bas âge. C'est ce qu'on appelle la vaccination «cococon».

Plus d'infos ?

L'ONE a édité une brochure d'information «*Enceinte, protégez bébé. Faites-vous vacciner.*». Parlez-en à votre médecin et demandez conseil à votre pharmacien ! ●

Source: www.pharmacie.be

Retrouvez le lien de téléchargement sur notre page Facebook.



@letzbehealthy.belgique

Bio-Calcium Plus K+D3 pour une bonne assimilation du calcium

Au sortir de l'hiver, c'est le moment idéal de bouger pour renforcer votre ossature. La société danoise Pharma Nord vous y aide avec un complément mixte: calcium, vitamine D3 et vitamine K.

Bio-Calcium Plus K+D3 apporte les éléments calcium, vitamine D3 ainsi que la vitamine K sous forme de comprimés sans sucre facile à avaler ou à croquer. Bio-Calcium Plus K+D3 est une nouvelle formule développée par la société danoise Pharma Nord. C'est un complément alimentaire mixte dont la composition se fonde sur les connaissances croissantes des besoins de nos os en calcium, en vitamine D3 et en vitamine K. Chaque comprimé contient 500 mg de calcium, 5 µg de vitamine D3 et 35 µg de vitamine K1.

Bio-Calcium Plus K+D3 est particulièrement adapté afin:

- de garantir une bonne constitution de l'ossature
- d'augmenter l'assimilation du calcium
- d'optimiser une bonne densité de l'ossature

Bio-Calcium Plus K+D3 existe en deux conditionnements: 60 comprimés, au prix de 9,85€ (CNK 2566-354) et une boîte promotionnelle de 120 +30 comprimés, au prix de 19,70€ (CNK 3688-801).

Disponible en pharmacie. ●



Comme une envie de nouveautés, mesdames

Les marques rivalisent d'audace et d'imagination pour se renouveler et proposer régulièrement de nouveaux produits. Certain(e)s sont fidèles à leurs marques, à leurs produits mais d'autres n'hésitent pas à tester tout ce qui sort. Vous faites partie de quel camp vous ? Nous, on adore tester car on part souvent à la découverte de jolies surprises: nouvelles technologies au service de notre visage, de notre corps, de nos cheveux, nouvelles textures, nouveaux parfums.

Sandrine Stauner-Facques

Vous devez penser qu'on peut se perdre dans les rayons tant on a de choix. Oui, peut-être mais c'est finalement bien agréable et votre pharmacien préféré se fera un plaisir de vous guider en cas de besoin ou de questions.

Des crèmes de jour pour raffermir, repulper, protéger

Le visage n'a pas les mêmes besoins le jour et la nuit. Les crèmes, sérums sont donc constitués en fonction de cela. Le jour, la peau a besoin d'être hydratée mais pas seulement. Elle a également besoin d'être protégée des agressions extérieures: pollution, soleil, climatisation, froid... La crème de jour est en général plus légère, elle hydrate, embellit, protège. Nuxe, Louis Widmer, La Roche-Posay et Weleda sont des valeurs sûres.



Des crèmes de nuit pour réparer

Durant la nuit, la peau est beaucoup moins maltraitée. C'est donc le moment idéal pour lui prodiguer des soins pour l'hydrater en profondeur. Les crèmes de nuit sont plus épaisses car plus nourrissantes, hydratantes, plus riches en principes actifs: elles réparent et régénèrent. Selon vos affinités avec les marques, vous avez la «Crème Prodigieuse», très bon baume réparateur ou «Nuxuriance Gold», baume nuit fortifiant de chez Nuxe. Louis Widmer a créé une crème riche anti âge très appréciée.

Des soins spécial ménopause

Vichy propose des nouveautés très intéressantes avec des soins spécifiques pour accompagner les femmes pendant et après la ménopause. Vichy a été la première



marque à analyser l'impact des fluctuations hormonales à la ménopause. La ménopause crée une diminution des stocks lipidiques et sébacés, une augmentation des rides et ridules, un affinement de l'épiderme. Le renouvellement cellulaire est ralenti et on constate une perte d'élasticité (impression de peau froissée).

Voici une crème visage et contours du visage à effet tenseur immédiat (à appliquer en massant le cou et les contours du visage). Il existe la crème de jour, la crème de nuit et le sérum qui agit sur la densité, les volumes et l'éclat de la peau. Il faut nourrir sa peau et lui apporter ce dont elle manque et a besoin. Ce quatuor est une vraie cure de jouvence.

Avoir bonne mine sans UV

Chacun fait ce qu'il lui plaît OK mais... il est tout de même préférable d'éviter de se faire griller dans des bancs à UV et d'opter pour d'autres solutions. Et des solutions, il en existe, alors pourquoi s'en priver ?

Le fluide lacté auto bronzant d'Oenobiol est parfait tant au niveau texture qu'au niveau des résultats. Les gélules de la même marque vous permettront aussi d'avoir un



joli teint. Sinon, Weleda a créé une crème de jour teintée qui vous donnera un effet bonne mine immédiat en unifiant votre teint. Et l'huile sèche de beauté Cent Pur Cent est à utiliser pour donner un coup d'éclat sur le visage et sur le corps.

Une marque de maquillage dermatologique

Nous venons de découvrir une marque de cosmétiques dermatologiques intéressante. Il s'agit de: *Les couleurs de*

noir. On adore leurs fards qui permettent de composer des smoky eyes parfaits. La texture du blush est surprenante et le pinceau pour l'appliquer est de grande qualité.



Pour embellir vos cheveux

Les sportives vont adorer le nouveau shampoing sec Dercos. Spécialement conçu pour cheveux et cuir chevelu regraissant vite. Il rafraîchit votre cuir chevelu et régule le taux de sébum. Les femmes aux cheveux colorés et sensibilisés vont adorer le masque nourrissant Nutri Protein qui va nourrir et réparer la fibre capillaire. Le tube baume brillance est conçu pour les cheveux ternes et fatigués. Il va vous redonner de la brillance et beaucoup de douceur.



La marque Uriage propose DS HAIR la première gamme de soins capillaires à l'eau thermale des Alpes françaises. La force de l'eau thermale d'Uriage pour apaiser le cuir chevelu. Il existe un shampoing doux équilibrant, un shampoing traitant antipelliculaire et un shampoing traitant qui élimine les squames, diminue les rougeurs et apaise les démangeaisons. Cette gamme est conçue pour des cheveux sains et purifiés. ●



Des cosmétiques en kit dans votre pharmacie



Dans la ligne des produits maison et naturels, pour la première fois la marque française DietWorld propose en pharmacie une gamme «à assembler soi-même». Shampoing sec, masque capillaire, gommage visage, gommage corps, crème anti-rides... Cinq essentiels 100% naturels.

R. Belladonna

Faire soi-même ses produits de beauté, beaucoup s'y essaient mais les ingrédients de qualité ne sont pas toujours faciles à trouver. Pour répondre à cette demande, DietWorld a créé la gamme *C'est moi qui l'ai fait*, une gamme de produits complètement naturelle à assembler soi-même.

Présenté dans une jolie boîte très «made in France», chaque «kit» est composé d'ingrédients naturels et pour la plupart bio :

- jus de citron biologique, argile verte, miel d'acacia et racine de guimauve/rétinol pour le **masque capillaire**,
- amidon de maïs, kaolin, ghassoul, poudre de banane bio et rétinol pour le **shampoing sec**,

- huile de coco bio, bicarbonate de soude bio, farine de châtaigne bio, sucre roux bio (commerce équitable), collagène marin et rétinol pour le **gommage visage**,
- huile d'amande douce, sucre de canne roux bio, poudre d'amande, bicarbonate de soude, collagène marin et rétinol pour le **gommage corps**,
- huile de coco bio, beurre de karité bio, aloé vera jus bio, vitamine E et collagène marin pour la **crème anti-rides contour des yeux**.

Le naturel... en toute confiance

Tous les ingrédients du kit sont connus, identifiables et naturels à tel point que l'on pourrait les porter à la bouche sans aucun risque.

Les assemblages proposés ont été testés et assurent un produit fini stable. Cependant en raison de l'absence complète d'adjuvant et de conservateur, les créateurs conseillent une utilisation dans les 6 semaines.

Avec *C'est moi qui l'ai fait*, vous serez fier(e) d'assembler facilement, grâce à une explication claire, des cosmétiques sans «produits bizarres». Le tout en deux minutes. ●





Plus fort que les douleurs musculaires

Véritable institution en Suisse depuis plus de 30 ans, présent dans de nombreux pays du monde, Perskindol tire son secret d'une sélection d'huiles essentielles. Mais d'où vient Perskindol?

PERSKINDOL a été créé il y a plus de 30 ans par un joueur de tennis et homme d'affaires suisse. Pendant cinq années, il a perfectionné sa formule devenue l'anti-douleur topique iconique suisse: PER-SKIN-DOL «pour l'application – sur la peau – contre la douleur».

Participant régulièrement à des tournois de tennis, il s'était donné comme objectif de développer un anti-douleur topique qui lui permettrait de reprendre la partie immédiatement après l'application. Et d'enchaîner les parties sans douleur ni risque de dopage.

Pour cela, le gel avec l'acronyme «PERSKINDOL» devait:

- traiter efficacement la douleur localement
- ne pas contenir d'ingrédients chimiques
- être rapidement absorbé par la peau et ne pas laisser de film ou de résidu gras

En 1981, le Fluide a été lancé avec une formule à base d'huiles essentielles dont provient l'inimitable et relaxante odeur de PERSKINDOL.

Les atouts?

1. Efficacité

PERSKINDOL Gel, Fluide et Spray ont un effet refroidissant immédiatement perceptible qui calme l'inflammation. Ils soulagent la douleur et favorisent la guérison.

2. Bien toléré

Les produits PERSKINDOL sont à base d'huiles essentielles.



Ils sont donc très bien tolérés et conviennent pour une courte ou longue période d'utilisation.

3. Pratique

Les différents formats sont conçus pour une utilisation facilitée en toutes circonstances, dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Le résultat?

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lombagos, claquages... Grâce à sa double action, Perskindol Active Gel, dispositif médical, est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne.

Perskindol Active Gel 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. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien



Gratin de courgettes

Pour 3 à 4 personnes

Ingrédients:

- 3 courgettes
- 200 g de mignonette ou filet de porc en lanières (partie maigre)
- 150 g de quinoa (rincé préalablement à l'eau fraîche)
- Comté râpé
- 2 càs de moutarde à l'ancienne
- 20 cl de crème culinaire de soja
- ½ càc de cumin en poudre
- votre mélange curcuma – gingembre – curry

Préparation

- Faire revenir les lanières de porc dans un filet d'huile d'olive avec le mélange d'épices.
- Couvrir le quinoa de deux fois son volume en bouillon de légumes et porter à ébullition. Diminuer à feu doux et couvrir jusqu'à ce que le quinoa se gorge complètement. Rajouter du bouillon si nécessaire.
- Découper la courgette en fines rondelles et les faire cuire légèrement à la vapeur; elles doivent rester fermes.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger la crème de soja, la moutarde, le cumin et un peu de comté râpé.
- Disposer des rondelles de courgettes dans le fond du plat. Verser ensuite le quinoa, recouvrir d'une couche de courgettes. Ajouter les lanières de porc et terminer par une dernière couche de courgettes. Napper de sauce.
- Parsemer de comté et glisser au four sous le grill pendant quelques minutes.
- Servir chaud ou réchauffé.

Astuces:

Cuits en portions individuelles, les plats uniques sont pratiques à emporter au boulot. ●



Vous pouvez retrouver cette recette, et d'autres, dans l'ouvrage *Les erreurs qui vous empêchent de maigrir*, publié aux éditions Alpen (www.alpen.mc), et rédigé par Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse et Magali Castro, professionnels de la nutrition.

Cake amandes-carottes

Pour 6 à 8 personnes

Ingrédients:

- 250 g de carottes râpées
- 225 g de poudre d'amandes
- 2 càs de farine de châtaignes
- ½ sachet de poudre à lever
- 50 ml de sirop d'érable
- 2 œufs
- 100 g de tofu soyeux
- cannelle
- 1 càs de pâte d'amande

Préparation

- Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients secs ensemble: poudre d'amandes + farine + poudre à lever.
- Dans un blender, mixer les produits humides ensemble: œufs, tofu, pâte d'amandes et sirop d'érable; continuer à mixer et incorporer les carottes râpées petit à petit dans le mélange.
- Verser le contenu du blender dans le saladier et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte plus moins homogène.
- Verser la pâte dans un plat de 5 cm de haut maximum (par exemple: 20 x 20 cm).
- Préchauffer le four et enfourner à 160 °C pendant 45 min. ●



**8 personnes sur 10
en ont trop peu !**



- **Vitamine D3 naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale**
- **Facile à avaler ou à mâcher**
- **1 petite mini-perle ou - 5 gouttes par jour**

**D-Pearls
- La nouvelle référence
en vitamine D**

**D-Pearls
- Pour tous, toute l'année**

Boîte GRATUITE ?

Participez à notre quizz:
www.pharmanord.be/fr/quiz-d4
et tentez votre chance.
Offre valable jusque 09/2019.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
disponible en pharmacie
www.pharmanord.be/fr

Le radis noir, une délicatesse pour votre santé

Le radis noir appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli, les choux, les navets... Il est très apprécié pour ses propriétés médicinales.



Les effets du radis noir

1. Propriétés médicinales

- Propriétés digestives, cholagogues, protège le foie, diminue les calculs biliaires, le cholestérol et les lipides.
- Antiseptique, détoxifiant, purifiant, antibactérien.
- Diminue les calculs biliaires, le cholestérol et les lipides.
- Diminue la fréquence des contractions cardiovasculaires.
- Utilisé en cas de toux et de rhume pour l'effet antiseptique des isothiocyanates (raphasatine). Il fluidifie les mucosités bronchiques.
- Légèrement hypotensif (la force et la fréquence des contractions cardiovasculaires diminuent).
- Stimule le péristaltisme intestinal et l'utérus (il n'est pas indiqué chez les femmes enceintes).
- Anti-fatigue grâce à sa vitamine C.

2. Effet antitumoral

L'action chimio-préventive des isothiocyanates est basée sur différents mécanismes. Les mécanismes principaux sont la régulation des enzymes phase 1 (cytochrome P-450) et l'induction des enzymes phase 2 (gluthation, SOD, UDP), l'inhibition de l'inflammation, la modulation de l'expression du m-RNA, l'apoptose, des effets anti-angiogéniques.

Si les processus d'apoptose sont perturbés par des virus ou des substances chimiques, ceci peut entraîner une croissance incontrôlée de cellules.

Les isothiocyanates induisent la mort de ces cellules dégénérées sans être toxiques pour les cellules saines. Beaucoup d'études positives ont été publiées sur le brocoli, ainsi que sur ses substances principales, le sulforaphane et l'indol-3-carbinol.

3. Valeur nutritive

La valeur nutritionnelle du radis noir est appréciée pour son taux élevé en fibres et vitamines et l'absence de lipides. Mieux vaut le manger en petites portions. Il donne un goût frais aux salades et est plus piquant que les radis (rouges) par sa grande concentration en substances actives. Pour l'usage thérapeutique il est important d'utiliser la plante fraîche ou un extrait lyophilisé car seulement la lyophilisation préserve les enzymes nécessaires pour former les isothiocyanates actifs. Le jus frais concentré de radis noir (10:1) et l'extrait fluide d'artichaut et de chardon Marie sont combinés dans un produit de détoxification profonde, disponible en pharmacie sous le nom de Cyrasil. La forme liquide augmente l'absorption et permet un effet thérapeutique immédiat.

Composition du radis noir

Le radis noir contient deux fois plus de principes actifs que les autres crucifères. Il contient beaucoup de glucosinolates, des hétérosides soufrés responsables de l'odeur forte: glucoraphasatine, glucobrassicine, sinigrine, diallylsulphide, sinapine. Il contient aussi des flavonoïdes, anthocyanes, acides phénoliques, quercétine, coumarines, caroténoïdes, terpènes, vitamines (B,C, E, acide folique), minéraux (Fe, Ca, P, Mn, Mg, Se, K, Zn, S) et des acides aminés importants pour la détoxification: méthionine, acide glutamique, cystéine. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

B.Mask *Glitter*

MASQUE PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant



GLOW MASK GLITTER

- Masque peel-off anti-ride pailleté
- Texture JELLY
- Parfumé à la fraise

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

Votre pharmacien de référence au quotidien



Comme nous l'avons vu dans notre précédent numéro, le pharmacien de référence donne des conseils personnalisés et tient à jour, pour chaque patient, un schéma reprenant tous les médicaments et autres produits de santé qu'il utilise. Ce schéma de médication constitue par ailleurs une vue d'ensemble pratique pour le médecin généraliste et l'infirmière à domicile, ou encore lors d'une hospitalisation.

Les 7 atouts du schéma de médication sont :

1. À tout moment, une vue globale et fiable sur votre médication.
2. Le bon médicament, au bon moment, à la bonne dose.
3. Une préparation de vos médicaments facilitée.
4. Votre médecin sait exactement les médicaments que vous prenez.
5. L'information toujours accessible, même en cas d'hospitalisation ou d'un voyage à l'étranger...
6. Même si vous prenez un complément, qui n'est pas forcément un médicament, votre pharmacien de référence est au courant.
7. Un meilleur suivi grâce à votre pharmacien de référence ●

Ann, Samira, Pierre et Dries témoignent

« Aujourd'hui, je prends 8 médicaments de moins qu'avant. »
« Je suis une malade chronique et j'ai beaucoup de problèmes de santé. L'an dernier, pendant une longue période, je me suis sentie vraiment mal. J'en suis arrivée à prendre quinze médicaments différents par jour. Pourtant, aussi bizarre que cela puisse paraître, je me sentais quand même de plus en plus mal. Après une longue discussion avec ma pharmacienne de référence, celle-ci m'a envoyée chez un spécialiste en médecine interne. Elle m'a préparé toute une série de conseils et de suggestions, ainsi que la liste complète des médicaments que je prenais. Sur cette base, l'interniste a supprimé pas moins de 8 médicaments de ma liste ! Avec tous ces médicaments en moins par jour, je me sens à nouveau beaucoup mieux. Ma tension est redevenue stable, tout comme mes autres paramètres. Je conseille vraiment à tous ceux qui ont une ou plusieurs maladie(s) chronique(s) de choisir un pharmacien de référence, comme je l'ai fait. » Ann

« On m'avait prescrit à la fois le médicament de marque et l'une de ses variantes génériques. Cela aurait pu être grave. »
« Après ma sortie de l'hôpital, mon pharmacien de référence a mis mon schéma de médication à jour. Il est apparu que le nouveau médicament prescrit par le spécialiste était le même qu'un médicament générique que je prenais déjà, prescrit par mon généraliste, mais sous un autre nom. Mon pharmacien de référence l'a tout de suite repéré. Heureusement, sinon j'aurais pris deux fois le même médicament ! » Samira

« Je prenais toujours trop tard le médicament pour mon diabète. Pas étonnant que je me sentais trop fatigué pour faire du vélo. »
« Je suis pensionné depuis quelques années et je profite de la vie. Ma femme et moi, nous nous sommes inscrits dans un club de cyclotourisme, car c'est important de bouger quand on est diabétique. Mais depuis quelque temps, je me sentais trop fatigué pour aller faire du vélo. Jusqu'à ce que mon pharmacien de référence passe en revue mon schéma de médication avec moi. En fait, si j'étais tout le temps aussi fatigué, c'est parce que je prenais mon médicament deux heures après le repas, alors que je dois le prendre avant de manger. Depuis que je le prends au bon moment, je me sens beaucoup mieux et je peux à nouveau participer aux sorties du club. » Pierre

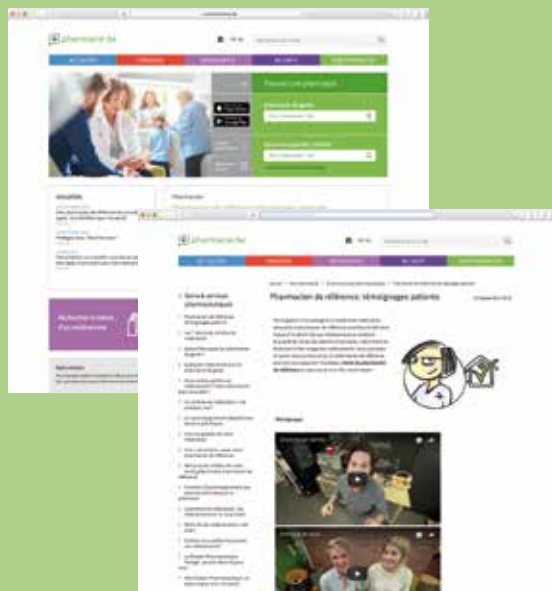
« Le spécialiste chez qui j'avais rendez-vous m'a demandé quels médicaments je prenais. »
« J'avais rendez-vous chez un spécialiste pour un examen. Ma femme m'accompagnait. Le médecin nous a tout de suite demandé quels médicaments je prenais pour mes différents problèmes de santé. Nous sommes restés sans voix. J'avoue que sa question nous a un peu pris de court et nous n'avions pas du tout pensé à emporter mes médicaments. Ma femme a eu une idée géniale : elle a pris son GSM et a composé le numéro de notre pharmacienne de référence. En un clin d'oeil, cette dernière a pu lui dire précisément tout ce que je prenais comme médicaments. Chapeau ! » Dries

Retrouvez les témoignages en vidéos

Découvrez sur **www.pharmacie.be** d'autres témoignages de patients sur leur pharmacien de référence.

Vous n'avez pas encore de pharmacien de référence ? Consultez **www.pharmacie.be** pour savoir comment le choisir rapidement.

Découvrez les témoignages vidéo en scannant ce code QR ou en surfant sur **www.pharmacie.be**



La relation personnelle entre le pharmacien de référence et son patient: **une formidable valeur ajoutée**

En mars 2017, le rôle clé que le pharmacien peut jouer pour le patient au sein de la 1^{ère} ligne de soins a été non seulement confirmé, mais aussi renforcé. Pour ce faire, un «cadre pluriannuel» a été négocié par les associations de pharmaciens avec Maggie De Block, la Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique.

La santé pour tous

Le pharmacien veut aider tout un chacun à rester en bonne santé et à bénéficier d'une qualité de vie optimale et d'une pleine autonomie: telle est sa mission. Le cadre pluriannuel entend créer les conditions permettant au pharmacien de remplir cette mission essentielle pour tous.

L'expert du médicament

Les soins de santé sont en pleine évolution. Le pharmacien y occupe une place singulière, proche de la population et proche du patient. En tant que prestataire de soins très accessible, il écoute ses patients et leur donne des conseils. Si nécessaire, il les aide ou les réfère à un autre prestataire de soins. En tant qu'expert du médicament, il propose un soutien personnalisé pour un bon usage des médicaments et des autres produits de santé. Chaque patient peut ainsi profiter pleinement de la vie. Le pharmacien est une personne de confiance acces-

sible qui aide et conseille ses patients en vue d'une meilleure prise en charge de leur santé.

La pharmacie reconnue comme le centre de santé le plus accessible

Un traitement efficace et sûr constitue la meilleure garantie pour une santé optimale et une vie autonome. Le plus grand nombre possible de patients peuvent ainsi jouir de leur vie dans les meilleures conditions possibles. C'est la mission quotidienne de chaque pharmacien. À l'image du médecin de famille responsable du Dossier Médical Global (DMG) de ses patients, la fonction de pharmacien de référence a été créée à l'automne dernier. Depuis, des centaines de milliers de patients chroniques ont déjà pu choisir leur pharmacien de référence.

Des soins personnalisés

Dans le cadre de soins personnalisés, le pharmacien de référence aide ses patients vulnérables à suivre les traitements prescrits. Ceux-ci pourront en retirer le plus grand bénéfice pour leur santé grâce à la mise à disposition d'un schéma de médication actualisé. En premier lieu, le pharmacien de référence doit veiller à ce que son patient comprenne bien son traitement, puis, par une écoute et un soutien attentifs, l'amener à une adhésion thérapeutique optimale. ●

La saison des **tiques** est de retour

Réchauffement, hiver doux... sont également propices à la propagation des tiques. En Belgique, une vaste étude menée en 2017 a montré que 14% des tiques étaient infectées par *Borrelia burgdorferi*, la bactérie responsable de la maladie de Lyme.



Dr Eric Mertens

On s'en doute, les morsures sont les plus fréquentes dans les régions boisées. En Belgique, en province de Luxembourg, on comptait 205 morsures pour 100.000 habitants. En France, la Moselle et la Lorraine sont aussi en zone à risque. Et chez nos voisins du Grand-Duché de Luxembourg, près d'une centaine de cas suspects de borreliose (ou maladie de Lyme) sont signalés tous les ans.

Conseils pour éviter les morsures:

- Portez des vêtements couvrant les jambes, les bras et la tête, rentrez le bas du pantalon dans les chaussettes et utilisez des répulsifs.
- Évitez de vous enfoncer dans la végétation, de vous asseoir par terre ou sur du bois mort.
- Inspectez-vous minutieusement après votre promenade et lavez directement vos vêtements à 60°C. Attention, la tique monte sous les vêtements et se déplace jusqu'à un endroit propice pour la morsure.

Source: www.pharmacie.be

Retirer sans écraser

Au retour: s'inspecter soigneusement après chaque balade dans la nature. Il faut prendre une douche en frottant activement. Si une tique s'est fixée à la peau, il faut absolument éviter de lui comprimer son abdomen.

Si on utilise une pince, celle-ci doit être très fine et, contrairement à ce qu'on dit parfois, il ne faut pas tourner la pince. Il ne faut pas non plus appliquer de produit avant le retrait. Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines.

On peut aussi recommander la carte à tiques, disponible en pharmacie et munie d'une loupe grossissant 4 fois. A avoir toujours dans son portefeuille !

La maladie de Lyme

Rien à voir avec un cocktail au citron vert (lime), mais bien avec la ville de Lyme où la maladie fut décrite. La maladie de Lyme (ou borreliose) est une maladie infectieuse, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Celle-ci est transmise à l'homme par la salive de la tique.

En absence de traitement, la bactérie peut alors se disséminer vers d'autres parties du corps, principalement les articulations et le système nerveux et, plus rarement, le cœur. Dans certains cas, elle est alors à l'origine de manifestations tardives qui apparaissent au cours des semaines ou mois après la morsure, telles des arthrites ou des atteintes neurologiques.

Le risque de transmission de la bactérie augmente avec la durée d'attachement de la tique. Il apparaît faible si la tique est retirée dans les 12 à 24 heures. Après une morsure de tique, on considère que le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3 %. ●

Maladies à tiques: maladie de Lyme... ...mais pas seulement

Une autre maladie transmise par les tiques est la méningo-encéphalite à tiques d'Europe Centrale. A la différence de la maladie de Lyme, il est possible de se faire vacciner.

La maladie est habituellement bénigne, mais dans de rares cas elle peut mener au décès ou à des séquelles neurologiques.

Comme pour la maladie de Lyme, le risque d'infection est saisonnier: du printemps à l'automne inclus (d'avril à octobre). L'encéphalite à tiques est endémique dans les zones rurales boisées de plusieurs pays de l'Europe Centrale: Autriche, Suisse, Sud de l'Allemagne (Bavière), Hongrie, République tchèque, Slovaquie, Pologne, ex-Yougoslavie, Ukraine, Russie, Bulgarie, Roumanie, etc., mais il y a également des foyers en Suède, au Danemark, dans les pays baltes, en Grèce et en Russie.

L'Autriche, particulièrement concernée, a mis au point il y a déjà plusieurs années un programme de vaccination généralisé pour sa propre population. Aujourd'hui, la majorité des Autrichiens sont vaccinés et la plupart font leur rappel. Résultat: le nombre annuel de cas a chuté de 700 avant la vaccination, à 40-60 aujourd'hui.

Vaccination: pour qui?

Avec l'essor du tourisme en montagne en été, de nombreux scientifiques s'inquiètent, redoutant que les voyageurs rentrent chez eux avec des passagers clandestins intracérébraux. On estime en effet que le nombre d'étrangers se rendant dans des régions où la maladie est endémique est de 10,6 millions pour l'Autriche, auxquels il faut encore ajouter 4,8 millions en Allemagne du Sud (Bavière), 4,7 millions en Suisse, 4,5 millions en Hongrie ou 3,7 millions en Tchéquie, par exemple.

C'est pourquoi aujourd'hui, la vaccination contre l'encéphalite à tiques d'Europe Centrale peut être conseillée aux naturalistes et aux touristes (campeurs, randonneurs mais également simples promeneurs) qui se rendent dans les zones endémiques, plus particulièrement durant la saison des tiques (entre avril et octobre). ●

Pour plus d'informations:

<https://tiquesnet.wiv-isp.be/>

www.vaccination-info.be - www.sciensano.be



AVEC LOUPE

CART-A-TIC

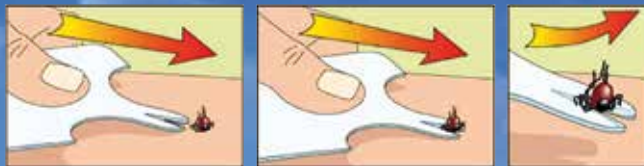
**L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES**

www.cart-a-tic.com

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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

AWT Belgium sprl-bvba • Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels

www.awt-belgium.com

Travail posté: comment bien dormir malgré tout ?

Tout le monde ne travaille pas de 9 h à 17 h. Vous travaillez peut-être par quarts, la nuit ou à des horaires irréguliers, de sorte que vos horaires de sommeil fluctuent. Cela peut rapidement perturber votre rythme diurne et nocturne. Pourtant, notre corps a besoin de régularité.

R. Belladonna

Avoir du mal à s'endormir, lutter contre le sommeil au travail... pour beaucoup, ces difficultés sont hélas familiales. Le problème est que notre corps aime la régularité : l'activité le jour et le repos la nuit. Le corps cherche à maintenir ce rythme biologique qui est contrôlé par notre cerveau d'une part et influencé par la lumière et l'obscurité d'autre part.

Le travail posté entraîne des changements soudains dans les horaires de certaines activités. L'horloge biologique est perturbée. Ainsi, une sage-femme qui rentre d'un quart de nuit s'endormira probablement rapidement. Elle est éveillée de nombreuses heures et la pression du sommeil est forte. Pourtant, elle se réveillera au bout de quelques heures, car son corps cherche à envoyer un signal: une nouvelle journée commence et il faut s'y préparer ! Résultat: le manque de sommeil s'accumule.

Huit jours

Ce n'est qu'après huit jours que notre corps s'adapte pleinement à un changement de rythme de travail. Une personne qui travaille le jour et la nuit se retrouvera bientôt dans un cercle vicieux, avec des effets néfastes sur la santé: fatigue, inattention, problèmes de concentration, étourdissements, sautes d'humeur, risque accru d'obésité, et même maladies cardiovasculaires. Il est donc grand temps que tout le monde, malgré ses horaires de travail, apprenne à profiter d'un sommeil réparateur !

La mélatonine, l'hormone du sommeil

La mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, est produite par notre corps à la tombée de la nuit. Une



Bio-Melatonine Complex de Pharma Nord

Vous pouvez aider votre corps en manque de mélatonine à réguler son horloge biologique grâce à de la mélatonine sous forme de complément alimentaire, comme Bio-Melatonine Complex de Pharma Nord. Ce complément alimentaire – à laisser fondre sous la langue peu avant d'aller dormir – contient de la mélatonine à absorption très rapide, et assure un niveau normal de mélatonine en 10 à 20 minutes. En pharmacie, boîte de 60 comprimés sublinguaux à € 9,95 prix conseillé.

quantité suffisante de mélatonine est essentielle, tant pour les travailleurs de nuit qui ont besoin de dormir pendant la journée que pour les travailleurs de jour qui ont besoin de dormir la nuit. La mélatonine fait passer notre corps en état de sommeil. Elle raccourcit le sommeil superficiel et amène plus rapidement le corps dans la phase de sommeil profond et de sommeil paradoxal.

Une supplémentation recommandée pour les employés en rotation

Cependant, l'exposition à la lumière ralentit la production de mélatonine. L'âge joue également un rôle: la production naturelle de mélatonine ralentit considérablement avec les années. Pour les employés en rotation qui ont un déficit en mélatonine, un complément peut aider à dormir plus profondément et faciliter le repos. De cette façon, vous redonnez au corps un sommeil réparateur et de qualité, sans risque d'accoutumance. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

B.SMILE CHARBON



Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et...
...à un prix abordable !!!



Demandez conseil à votre pharmacien



Fibromyalgie: mal partout, tout le temps!

La fibromyalgie («fibro» pour les tendons et les ligaments, «my(o)» pour les muscles et «algie» pour la douleur) est caractérisée par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associée à une fatigue générale permanente et à des troubles du sommeil. Cette maladie chronique peut devenir très invalidante pour ceux qui en souffrent.

Céline Buldgen

Qui est concerné ?

La fibromyalgie touche environ 2% de la population mondiale et survient généralement entre 30 et 60 ans. Même si cette maladie concerne de plus en plus de patients jeunes (avant l'âge de 30 ans), elle affecte plus rarement les enfants. Entre 80 et 90% des personnes atteintes sont des femmes.

Symptômes

Les personnes fibromyalgiques se plaignent de douleurs qui sont ressenties comme des brûlures, des décharges électriques ou des crampes et qui s'accompagnent d'autres sensations anormales, comme des fourmillements, des picotements, ou des sensations d'engourdissement, dans tout le corps.

Ces douleurs sont généralement aggravées par l'effort, le stress, la fatigue, le changement de temps, le froid et soulagées par le repos, les vacances, les bains chauds, le temps sec et chaud, l'activité modérée.

Plusieurs symptômes sont associés à la douleur et varient dans le temps:

- des maux de tête,
- des troubles cognitifs: une perte de mémoire à court terme, des troubles de la concentration,
- des troubles affectifs: dépression, anxiété, détresse émotionnelle,
- des troubles digestifs: un intestin irritable (constipation, diarrhée, crampe), des brûlures à l'estomac, un reflux gastro-oesophagien,
- une dysfonction temporo-mandibulaire, c'est-à-dire des difficultés à ouvrir ou à fermer la bouche,
- une raideur matinale,
- un rythme cardiaque accéléré, etc.

Néanmoins, ils ne sont pas spécifiques à la fibromyalgie. C'est pourquoi il sera important de consulter votre médecin traitant afin de vérifier si ces symptômes ne sont pas



«La douleur chronique est généralement localisée au cou, aux épaules, au dos, au bassin, aux mains mais elle peut se manifester dans n'importe quelle partie de l'organisme. Elle peut être forte ou n'être qu'un léger inconfort. Fort heureusement, elle peut aussi avoir des phases de rémission.»

des signes d'autres maladies (troubles psychiques, rhumatismes inflammatoires, cancer, problème de thyroïde...).

Causes potentielles

La cause réelle de la fibromyalgie n'a pas encore pu être déterminée à ce jour. Cependant, certaines études scientifiques mettent en avant plusieurs facteurs qui seraient probablement à l'origine des symptômes: des facteurs génétiques, une dérégulation de la réponse au stress avec une hypervigilance aux bruits et à la douleur, une diminution marquée du sommeil profond ou encore un style de vie hyperactif.

Par ailleurs, certains spécialistes distinguent la fibromyalgie primaire (environ 80% des cas) à la fibromyalgie secondaire qui survient à la suite de certaines maladies (polyarthrite rhumatoïde, arthrose...) ou déclenchée par un accident grave.

Diagnostic

Pour confirmer le diagnostic de la fibromyalgie, le médecin s'appuie sur la présence de différents symptômes tels que la fatigue, les troubles du sommeil, des problèmes cognitifs et la douleur chronique (supérieure à 3 mois) inexpliquée.

Un test de la douleur (par exemple, le test des 18 points douloureux à la pression digitale - 11 points douloureux sur 18 confirment le diagnostic) permettra de connaître les régions douloureuses ainsi que la sévérité des symptômes.

Des examens complémentaires peuvent être réalisés, par exemple l'IRM fonctionnelle qui permet de détecter des anomalies fonctionnelles au niveau du cerveau, une augmentation de la perfusion cérébrale suite à un stimulus douloureux, à un acte de violence ou à un stress provoqué.

Vivre avec la fibromyalgie

La fibromyalgie a forcément des répercussions sur la vie familiale, sociale et professionnelle. Ainsi, la personne qui en souffre devra apprendre à modifier son mode de vie en combinant les périodes de repos et d'activité, à diminuer au maximum son stress et, enfin à participer activement à son propre traitement.

La compréhension, l'écoute et le soutien de l'entourage permettront également à la personne de se sentir mieux et de retrouver plus rapidement une certaine qualité de vie.

Approches thérapeutiques: diversité et complémentarité

Le traitement médical de la fibromyalgie vise prioritairement à réduire la douleur et à améliorer le sommeil. Outre la prescription médicamenteuse (anti-douleurs, anti-dépresseurs tricycliques...), les approches multidisciplinaires sont largement recommandées, en particulier pour les personnes qui ont de sévères limitations dans les activités de leur vie quotidienne et qui ne réagissent pas à un traitement unique, qu'il soit médicamenteux ou non.

«Les personnes souffrant de fibromyalgie seraient plus enclines à avoir une attitude perfectionniste, une faible estime de soi et un besoin de reconnaissance des autres.»

On peut y inclure:

- la kinésithérapie et les exercices physiques,
- une évaluation et un suivi psychiatrique,
- une thérapie cognitivo-comportementale,
- des médecines alternatives: acupuncture, sophrologie, Qi Gong, relaxation, hypnose, auto-hypnose,
- la stimulation magnétique transcrânienne répétitive,
- le cannabis médical (légalisé dans certains pays européens). ●

Sources:

- <http://www.suisse-fibromyalgie.ch/fr>

- Interview d'Anne Smit, présidente de l'Association Suisse des Fibromyalgiques.

Témoignage:

«J'ai 31 ans et je suis enfermée dans un corps de 80 ans.»

Quel avenir puis-je me donner lorsque je sais que je vais souffrir jusqu'à la fin de mes jours ? Cette question, Marjorie G. (nom emprunté) se l'est posée lorsque le diagnostic de sa fibromyalgie a été confirmé en janvier 2017 après plus d'un an d'errance diagnostique et d'inquiétudes. Aujourd'hui, elle se veut optimiste et garde espoir de retrouver une certaine qualité de vie.

Céline Buldgen

Comment s'est déclaré ta fibromyalgie ?

«J'ai perdu mon père, il y a bientôt 10 ans, d'un cancer des poumons. J'ai vécu sa maladie et son décès avec colère, tristesse et surtout un énorme sentiment d'injustice. Face à une charge émotionnelle trop intense, mon corps me lâcha physiquement et mentalement. J'ai souffert d'une dépression puis d'un burnout pendant 3 ans. A cette époque, mon corps devenait déjà plus lourd, plus douloureux. Mes gestes étaient lents, moins précis, avec cette sensation de devoir toujours forcer pour bouger ou effectuer les tâches quotidiennes/professionnelles. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait mais je gardais le silence. En 2016, après un suivi médical de plus d'un an et demi, et un emploi du temps à mi-temps thérapeutique, j'ai finalement pu reprendre le travail à temps plein en tant qu'infirmière. J'adorais mon métier, je m'investissais corps et âme dans mon travail, dans les formations continues et dans la relation avec les malades, mais la pression imposée par mon rythme de travail était difficilement gérable. Du jour au lendemain, j'ai commencé à perdre les capacités fonctionnelles de ma main droite (endormissement, fourmillements, manque de coordination, douleur) jusqu'à ce qu'elle soit complètement bloquée. Suite à un avis médical, je me suis faite opérée du canal carpien. Le post-op ne s'est pas bien passé, ma main ne récupérait pas malgré une prise en

charge médicamenteuse et des séances de kinésithérapie. J'ai appris par la suite que le médecin m'avait opérée sans un véritable diagnostic bien que les signes cliniques pouvaient laisser prétendre la présence d'un canal carpien. Quelques semaines plus tard, les symptômes se sont généralisés à la main gauche, puis à l'entièreté du corps. Celui-ci devenait de plus en plus douloureux et «se paralysait». Enfermée dans mon corps, je ne pouvais plus le contrôler. Il m'était très difficile de marcher, de me laver, de manger... Je n'avais presque plus d'autonomie. On aurait dit une mamy de 80 ans !»

Quel a été le plus dur pour toi à ce moment-là ?

«De me sentir parfois incomprise par le corps médical. Alors que je souffrais le martyr, on me disait: Madame, on ne voit rien dans les résultats de vos examens médicaux. Vous n'êtes pas malade. Allez plutôt voir un psychiatre ou un psychologue. J'en ai pleuré.»

Es-tu souvent en période de crises ?

«Oui, au moins une fois par mois. Au début, j'étais considérée comme un cas clinique complexe pour les médecins. Certes, je présentais des signes évidents de fibromyalgie mais celle-ci n'expliquait pas à elle seule tous mes symptômes. On a découvert par la suite que je souffrais également d'une po-

lyarthrite rhumatoïde, qui est une maladie inflammatoire chronique des articulations des pieds et des mains. Or, les deux maladies se «battent» entre elles, l'une désirant dominer l'autre mutuellement. Cela a pour conséquence d'exacerber mes symptômes et d'être plus souvent en crise.

Chaque crise est une aggravation réversible de mes symptômes physiques et neurologiques, avec un pic pendant 4-5 jours. Elle se manifeste essentiellement par une perte de force musculaire et des douleurs généralisées qui m'obligent à rester cloîtrée au lit et d'être aidée dans la vie quotidienne. Cet état s'accompagne de troubles de la parole, de la mémoire et de l'humeur. A ce moment-là, j'ai souvent besoin de m'isoler, ce qui peut parfois être difficile à comprendre par mon entourage. Progressivement, ma mobilisation revient et la sévérité des symptômes diminue.»

Tes symptômes ont-ils diminué depuis le diagnostic ?

«Oui, bien sûr. Même si je n'ai toujours pas pu reprendre la voie professionnelle, les traitements médicaux me soulagent bien lorsque je ne suis pas en période de crise. Certains jours, j'arrive à marcher plusieurs centaines de mètres, d'autres jours, j'ai besoin d'être soutenue. Mais, encore aujourd'hui, cela reste difficile d'accepter de ne plus pouvoir être autonome à 100 %.»

Comment gères-tu la douleur au quotidien ?

«Avoir la fibromyalgie, c'est avoir mal tout le temps, au quotidien, de façon plus ou moins intense en fonction de la météo, du stress, de mes émotions, de mon alimentation... J'ai quelques rituels pour soulager mes douleurs. J'ai par exemple investi dans un coussin d'allaitement qui me permet de m'installer plus confortablement dans le fauteuil. Chaque matin, j'effectue quelques exercices d'assouplissement et de la gymnastique douce pour lutter contre la raideur articulaire. En fonction du type de douleur, j'applique du chaud ou du froid. J'aime bien pratiquer aussi des séances d'auto-hypnose et de méditation. Elles sont très efficaces. Lorsque j'ai très mal, je me déplace en chaise roulante et je monte les escaliers en m'aidant des rampes accrochées au mur.»

Gardes-tu espoir ?

«Plutôt que de combattre ma fibromyalgie, j'ai accepté aujourd'hui qu'elle fasse partie de ma vie. Désormais, j'apprends à vivre le moment présent, à profiter de chaque instant que m'offre cette «nouvelle» vie avec la maladie, et y puiser le maximum d'éléments positifs. J'ai confiance en mes ressources pour pouvoir avancer et me donner un bel avenir.» ●

FATIGUÉ ?

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

* Combiné à la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal



Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented Formula

**Pour le maintien d'une
BONNE PRODUCTION
D'ÉNERGIE
pour réduire la fatigue.**



Bio-Q10 / BioActive Q10
– Coenzyme Q10 et vitamine C

- le mieux documenté
- pour une bonne production d'énergie
- pour réduire la fatigue

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

Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-q3
et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 09/2019

Le padel, un sport où l'on prend du plaisir à jouer ensemble

Avez-vous déjà eu l'occasion d'essayer ce nouveau sport qui fait sensation un peu partout dans le monde ? Convivial, ludique et facile à pratiquer, le padel, sport de raquette dérivé du tennis et du squash, est idéal pour jouer en famille, avec des amis ou entre collègues. N'hésitez plus: l'essayer, c'est l'adopter ! Rencontre avec Pierre Bricart, l'un des organisateurs de la ligue EuroPadel Luxembourg.

Céline Buldgen

D'où vient le padel ?

La version officielle veut que ce soit Enrique Corcuera, un Mexicain vivant à Acapulco, qui fut à l'origine de la création du padel en 1969. Parce qu'il n'avait pas d'espace autour de sa maison, il décida de construire un terrain (de padel) plus petit qu'un court de tennis encadré de murs pour protéger sa végétation. Pour remplacer la raquette de tennis, il fabriqua une batte plate en bois, sans cordage. Passionné par ce nouveau sport, son ami Alfonso de Hohenlohe exporta le padel 5 ans plus tard en Espagne.

Depuis plusieurs décennies, le padel connaît ainsi une très grande popularité dans les pays hispanophones, essentiellement au Mexique, en Argentine et en Espagne. Le phénomène est tel que le padel est le deuxième sport national le plus pratiqué en Espagne et en Argentine, après le football. Depuis 2010, la Belgique, la France, l'Allemagne, la Suisse ou les Pays-Bas surfent également sur cette vague. Aujourd'hui, on ne compte pas moins de 23 fédérations à travers le monde !

Surface de jeu

Le terrain mesure 20 mètres sur 10 mètres, soit le tiers d'un terrain de tennis. Il est fermé par des vitres trans-



parentes surmontées de grillages en fond de court, et de grillages sur les côtés. Le sol est en béton, recouvert d'un tapis synthétique où l'on y a déposé du sable pour faciliter son entretien et le déplacement des joueurs. Un filet sépare comme au tennis les joueurs de chaque équipe.

Matériel

Les raquettes de padel sont fabriquées, pour la plupart, en fibre de verre. Elles ne possèdent pas de cordage, mais leur surface de frappe est percée pour absorber les vibrations. Elles sont plus petites qu'au tennis, et leur légèreté augmente leur maniabilité.

Les balles ont un diamètre identique aux balles utilisées au tennis, mais avec une pression légèrement plus basse. Du fait qu'elles rebondissent moins haut et qu'elles sont moins rapides qu'au tennis, les joueurs peuvent faire des échanges plus longs.

Règles de base

Le padel se pratique uniquement en double, en extérieur comme en salle.

«La mise en jeu se fait en diagonale, avec un service à la cuillère, c'est-à-dire lancé vers le bas et sans frapper la balle plus haut que la ceinture. Comme au tennis, on a droit à 2

Des joueurs de tennis de renommée internationale ont pris goût au padel. C'est le cas de Christophe Rochus, en Belgique ou de Gaël Monfils, en France.



«Faisant partie du terrain, les grillages et les murs réservent des trajectoires inattendues qui rendent le jeu très attrayant.»

tentatives de services. Toutes les balles qui passent le filet doivent d'abord rebondir au sol avant de toucher une paroi. Si la balle frappe directement les parois durant le jeu, c'est considéré comme une faute. Les joueurs adverses peuvent frapper la balle à la volée comme au tennis. Ce qui fait la particularité du padel, c'est que la balle peut rebondir une ou plusieurs fois sur les vitrages et les grillages sans signifier la fin de l'échange. Par contre, la balle ne peut pas rebondir une seconde fois au sol après avoir touché les vitres ou grillages, et elle ne peut être frappée qu'une fois.», nous explique Pierre Bricart.

Le padel emprunte au tennis son système de points: 15 - 30 - 40 - égalité - avantage. Pour gagner un set, l'équipe doit remporter 6 jeux et avoir une avance de 2 jeux minimum sur ses adversaires. En cas d'égalité à 6/6, on procède au jeu décisif comme au tennis.

Accessible à tous

Des joueurs de tennis de renommée internationale ont pris goût au padel. C'est le cas de Christophe Rochus, en Belgique ou de Gaël Monfils, en France. «Les joueurs de tennis ne sont pas nécessairement avantagés. Au début, ils peuvent être surpris par la longueur de la raquette et être désavantagés parce qu'ils ratent la balle. Mais qu'ils se rassurent, ils trouveront rapidement leur marque. Il faut savoir que, contrairement au tennis, la raquette n'est pas adaptée pour lifter la balle. Par contre, il est possible de couper la balle pour donner un effet et surprendre son adversaire.», note Pierre Bricart.

Le padel n'attire pas pour autant que des joueurs de tennis... Les sportifs en quête de performances et de

compétition, les adeptes de sports collectifs, les débutants en sport de raquette, les enfants, les seniors, les personnes moins valides ou encore des membres d'entreprises ou de service clubs (team-buldings) y trouvent également leur bonheur !

«On sent un engouement, qui va au-delà du phénomène de mode. Les personnes qui s'initient au padel sont rapidement conquises par les avantages de ce sport, contrairement au tennis qui est plus laborieux à l'apprentissage. Au padel, la technique de jeu est nettement plus simple. Ainsi, après 10 minutes de jeu, les débutants peuvent déjà prendre du plaisir à jouer. Par ailleurs, le temps de jeu réel au padel est nettement plus long qu'au tennis: par sa simplicité, le padel implique des échanges plus longs, et moins de temps est nécessaire entre deux échanges», déclare Pierre Bricart.

Vous l'aurez compris, rien ne vous oblige à prendre des cours pour jouer au padel. Cependant, les cours pour débutants, qu'ils soient individuels ou collectifs, sont essentiels pour vous aider à progresser dans votre niveau de jeu, comme nous le confie Pierre Bricart: «Apprendre à jouer en double avec un partenaire exige d'arriver à jouer de concert et de mettre en place des stratégies intelligentes. Par ailleurs, il est toujours utile d'améliorer sa technique de frappe ou de déplacement. Les cours pour enfants commencent en général à partir de l'âge de 10 ans.» ●

Lien utile:

- Location de terrains de padel au T.C Garisart (Arlon, Belgique): info & réservations: +32 63 22 74 40 ou info@garisart.be. Cours hebdomadaires avec Christophe Rochus: +32 495 516 319 ou crochus@hotmail.com.

Source: Interview de Pierre Bricart, co-organisateur de la ligue EuroPadel Luxembourg et membre du T.C Garisart.
Photo: ©T.C. Garisart

«Pour me sauver de l'alcoolisme, j'ai choisi l'abstinence»

Pendant plus de cinq ans, Grégory S. (nom emprunté) a été alcoolique. A travers son témoignage, il nous relate son combat quotidien contre l'alcool et la manière dont il assume son abstinence vis-à-vis du regard de la société.

Céline Buldgen

D'abord festif ou comme moyen de décontraction après une journée de travail de 10 heures, l'alcool est devenu une addiction... J'étais aux portes de l'enfer où boire était une priorité. Seul, loin de mes proches, je sombrais inexorablement dans la déchéance. Dans un moment de lucidité, constatant que ma condition physique était alarmante, j'ai consulté un médecin qui me fit entrer immédiatement dans un centre spécialisé afin d'effectuer un sevrage.

Après 8 semaines, libéré de l'addiction, je pus sortir... fragile et anxieux.

Comment ne pas retomber dans ce travers ?

Pour cela, il est important de bien préparer sa sortie et son retour afin d'affronter les aléas de la vie tels les différents soucis du quotidien. J'ai mis en place une stratégie, propre à chacun d'ailleurs. J'ai consulté une psychologue une fois par semaine ainsi que les Alcooliques Anonymes.

Se protéger dès la sortie est une priorité car dans ces centres nous sommes dans un «cocon» et le retour à la normale peut être violent, ce qui engendrerait une rechute immédiate.

Cela fait 7 ans que je suis abstinent, par choix, par peur. Car certains diront qu'un petit verre d'alcool de temps



en temps est acceptable... pour eux... j'en doute, du moins dans mon cas.

J'ai appris à me connaître et j'ai été très attentif aux discours des médecins. Donc pour moi, tolérance zéro. Et je sais que, malgré mon abstinence, la rechute est possible et ce «petit verre» me remettrait instantanément dans les conditions d'alcoolisme aggravé.

J'ai appris à gérer mes pulsions, mes envies d'alcool. Ce qui est surprenant ce sont les «flashes», les envies qui arrivent subitement et c'est à ce moment-là qu'il faut être réactif. Ne pas tomber dans la facilité, penser que ce n'est pas grave.

Et bien non ! Je m'accorde un moment de réflexion, je pense aux conséquences et l'envie disparaît. N'allez pas croire que je suis un super héros... je suis simplement un alcoolique abstinent et je sais que je dois être vigilant à tout moment.

*«L'alcoolisme est une maladie.
Si vous avez besoin d'aide, parlez-en
à votre médecin généraliste..»*



«La consommation d'alcool régulière en assez grande quantité est associée à des problèmes de santé et majore le risque de décès prématuré.»

Quels sont les effets néfastes de l'alcool sur la santé ?

A court terme:

Citons, par exemples:

- gueule de bois,
- troubles digestifs (vomissements, diarrhée...),
- maux de tête,
- somnolence,
- troubles de l'élocution, de l'audition et de la vision,
- perception et coordination diminuées,
- coma éthylique.

A long terme:

Citons, par exemples:

- maladies du foie: cirrhose, stéatose hépatique...,
- maladies cardiovasculaires: AVC, hypertension artérielle, infarctus du myocarde...,
- certains cancers: bouche, oesophage, larynx, pancréas...
- varices,
- troubles du comportement (anxiété, dépression, agressivité, violence...),
- perte de mémoire,
- troubles sexuels,
- moins bonne productivité au travail.

Assumer son abstinence est très difficile en société

Un homme doit consommer de l'alcool... s'il veut être festif, convivial et se faire admettre par ses pairs. C'est le triste constat que j'ai pu faire tout au long de ces années. Quand j'annonce que je préfère un café ou un soda... je deviens le pestiféré du groupe. Heureusement, ma personnalité m'a permis de m'affirmer et de faire entendre ma voix. Hélas, les personnes fragiles et influençables seront mises à mal, elles rechuteront par peur de ne pas faire comme les «autres».

Une notion importante que je véhicule est le respect des choix de chacun. En effet, je ne suis pas le chevalier blanc qui combat les dérives de la consommation d'alcool, chaque adulte décide pour lui-même. Si des questions me sont posées, je témoigne... uniquement. Le regard des autres est parfois «saoulant». Tu ne bois pas de vin à table ? Tu es malade ? Etc. Non... je suis alcoolique abstinente... Paf... l'ambiance est cassée.

J'avoue que cette abstinence est quelquefois difficile à respecter, combien de fois me suis-je retrouvé face à ce questionnement: pourquoi te refuses-tu ce petit plaisir ? Et la réponse jaillit instantanément: Tu veux vivre longtemps et dans de bonnes conditions ? Ne recommence pas !

Il ne faut pas se voiler la face, cet engagement est difficile et pénible, surtout au début. Les questionnements fusent et la facilité à porter de main... Un souci ? Un problème ? Un verre pour oublier, pour se sentir mieux et fort. Mais grâce à une volonté de fer, je maintiens le cap. J'ai grandi en sagesse, en clairvoyance et en intelligence. Difficilement, peut-être, mais les résultats sont sans conteste incroyables. Bien des portes se sont ouvertes et je n'ai pas envie de les voir se refermer brutalement. C'est cette nouvelle vie qui maintient mon choix d'être abstinente.

J'ai fait le bon choix et je persisterai pour le restant de ma vie. ●

Apprenons à nos enfants à se protéger de l'abus sexuel

L'abus sexuel peut arriver à tout enfant, sans discernement d'âge, de classe sociale ou d'héritage culturel et se produit plus souvent qu'on ne le pense. En tant que parent, vous avez un rôle majeur à jouer en matière de prévention des agressions sexuelles.

Céline Buldgen

Il y a abus sexuel sur mineur à partir du moment où une personne, d'habitude plus âgée, impose son désir sexuel à un enfant. Cet acte peut prendre différentes formes, allant de l'exhibitionnisme, au voyeurisme, à l'inceste, aux baisers et caresses sur les parties intimes du corps, aux communications à connotation sexuelles par téléphone ou Internet, à la pornographie ou encore au viol.

Tactique des abuseurs

Il y a toujours un abus de pouvoir puisque l'agresseur s'attaque à un être plus vulnérable que lui. On observe aussi très souvent un abus de confiance: 90% des enfants abusés connaissent leur abuseur (parent, beau-père, grand-père, mère fusionnelle, ami de la famille, voisin...). Seulement 10% des enfants abusés sexuellement sont abusés par un étranger. Dans la majorité des cas, l'auteur de crimes sexuels prépare sa victime soigneusement. Pour ce faire, il utilise une technique de conditionnement (grooming) pour gagner la confiance de l'enfant et des adultes de son entourage. L'abuseur, avec beaucoup d'entraînement, manipule l'enfant afin qu'il participe. Pour s'assurer de sa complicité, il utilise la menace, le chantage, la force physique et les cadeaux.

Les abuseurs ne choisissent pas leurs victimes au hasard. Ils vont de préférence rechercher un enfant passif, qui est souvent seul, qui ne parle pas beaucoup, qui manque de confiance en lui ou qui fait confiance sans discernement.

«Apprenez à reconnaître les signes de danger et soyez prêts à suivre votre intuition lorsque vous sentez une suspicion.»



Les signes qui doivent vous alerter

L'enfant révèle souvent l'abus à travers des changements de comportements qui persistent dans le temps. Il peut avoir un intérêt exagéré pour le corps, porter un nombre excessif d'habits, modifier ses habitudes alimentaires, penser que son corps est sale ou mauvais, faire une fugue, voler... Cela peut aussi se traduire par le fait que votre enfant est souvent anxieux, irrité, peureux, fait des cauchemars, fait pipi au lit, soit réticent de rester seul avec une personne en particulier, a une baisse de son niveau scolaire...

Si votre enfant vous confie un abus, croyez-le et contactez immédiatement un professionnel du parquet ou de la police judiciaire.

Comment prévenir l'abus sexuel ?

En tant que parent, il est important que vous puissiez aider votre enfant à acquérir des compétences et des réflexes qui le rendront moins vulnérable aux situations d'abus sexuel. Abordez ouvertement le sujet de l'abus sexuel au sein de la famille, au lieu d'en parler une seule fois comme si c'était un sujet tabou.

Retenez qu'un enfant informé sera toujours une cible difficile pour l'abuseur.

Pour protéger votre enfant de l'abus sexuel, apprenez-lui à s'estimer, à se faire confiance, à se respecter, à exprimer ses émotions et à communiquer avec les autres. Donnez-lui aussi des connaissances adaptées à son âge sur la sexualité. ●

Source: Interview des Drs Déborah Egan-Klein et Denise Reding-Jones, psychologues clinicienne/psychothérapeutes.

La gamme Les Potions de Grand-mère

Le retour aux sources
des **huiles essentielles**...
...un bien-être 100% naturel



CNK 3560-182

B. NATURE sommeil

“ Pour aider à engager le processus de décontraction et de lâcher prise propice à un sommeil réparateur ”



CNK 3560-166

B. NATURE circulation

“ Pour favoriser le retour veineux et stimuler une meilleure circulation ”



CNK 3560-174

B. NATURE maux de tête

“ Pour soulager et calmer les céphalées ”



CNK 3560-190

B. NATURE maux de ventre

“ Pour soulager et décontracter la sangle abdominale ”

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”



CNK 3560-158

Escapade au bout de la France

Le paradis avec des moustiques. Voilà comment on pourrait qualifier la Guadeloupe, cet ensemble de quelques îles françaises perdues entre l'océan Atlantique et la mer des Caraïbes. Une partie du monde qui fait rêver... et à raison !

Jérémy Dieudonné

Un décor digne de Tarzan, une eau chaude et transparente, une chaleur tant solaire qu'humaine, une forêt tropicale ultra-dense et un ti-punch – ce cocktail à base de rhum et de citron vert – dès le petit déjeuner pour les plus vigoureux. Pas de doute, nous sommes bien en Guadeloupe. On vous emmène à la découverte de ce bout de France aux Caraïbes.

Grande-Terre, l'île des plages

La Guadeloupe est un archipel situé à 600 kilomètres des côtes du Venezuela et atteignable facilement par avion en 7 ou 8 heures depuis Paris. Plusieurs compagnies aériennes proposent de vous y emmener: Air France, Corsair, ou encore Air Caraïbes, souvent la moins chère. Possibilité vous est également souvent offerte de réserver votre billet de TGV vers Charles-de-Gaulle ou Orly en même temps que votre avion.

L'archipel est composé de deux îles majeures: Grande-Terre et Basse-Terre, la première étant la plus touristique et la plus équipée en infrastructures de loisir. Le village de Sainte-Anne, en particulier, héberge quantité d'hôtels, dont le Club Med. Ses plages de sable blanc corallien et les iguanes qui s'y promènent en font un véritable paysage de carte postale. Mais ne vous y trompez pas: vous ne serez pas seul, surtout en pleine saison (janvier-février). Et pour l'authenticité, on repassera: vous croiserez essentiellement d'autres touristes.

Grande-Terre est en fait essentiellement conseillée si l'on cherche des plages de sable blanc et doux où l'on peut profiter d'une eau limpide et chaude – environ 30° - où l'on pourra nager en compagnie de poissons de toutes les couleurs et, pourquoi pas, de l'une ou l'autre tortue. Les plus marins pourront même faire l'excursion en bateau depuis Saint-François jusqu'à Petite Terre où ils pourront observer requins citrons, tortues, raies ou encore iguanes. Pas d'inquiétude à avoir toutefois: les requins guadeloupéens sont relativement petits et totalement inoffensifs. Et si vous avez plutôt envie de faire la tournée des plus belles plages de l'île, cap sur la plage du souffleur à Port-Louis. Certainement la plus belle qu'on ait pu visiter !

Sortez couverts !

Les moustiques tiges sont présents en Guadeloupe comme dans toutes les zones tropicales. Et il faut s'en protéger un maximum, car ces petites bêtes sont porteuses de maladies diverses: chikungunya, dengue, zika... Pour s'en préserver, la solution la plus simple est évidemment de porter des vêtements longs couvrant l'ensemble du corps. À défaut, il faudra penser à s'asperger d'anti-moustique conçu pour les zones tropicales et acheté dans une pharmacie. Pensez aussi à faire le vaccin contre l'hépatite A au minimum un mois avant de partir.

couleur orangée due au soufre présent dans l'eau et la satisfaction d'avoir atteint votre objectif. La redescente ne vous prendra qu'1h45. Et après l'effort, le réconfort: le bassin paradis, plan d'eau situé au milieu de la forêt, vous attend en bas pour y piquer une tête !

Les amoureux de la baignade au milieu de nulle part seront eux aussi comblés. Le saut d'Acomat fait certainement partie des plus beaux d'entre eux. Après avoir laissé votre voiture sur le bord de la (petite) route, descendez le long de la rivière. Vous arriverez alors au cœur de la forêt tropicale. C'est dans ce décor enchanteur que se trouve un bassin d'eau bleue à environ 26°. Bienvenue au paradis !

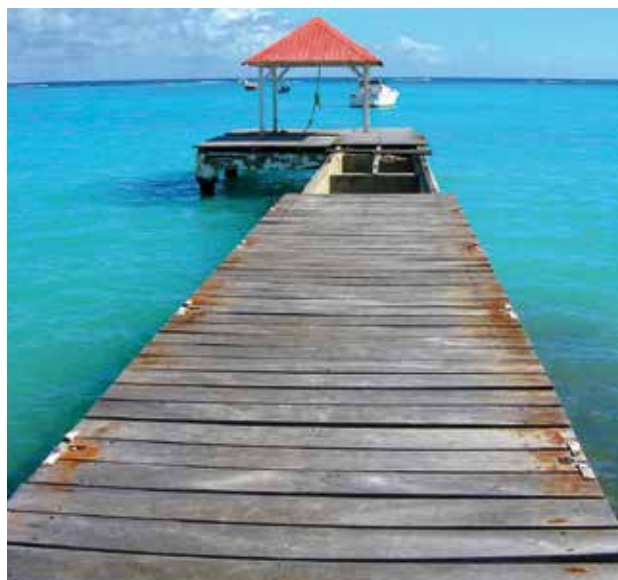
Si vous êtes amateurs de café, pensez aussi à monter jusqu'à la Grivelière, cette plantation en hauteur où vous pourrez découvrir la culture de cette fève particulière ainsi que celle de la vanille et du cacao. Vous aurez évidemment droit à la dégustation du précieux nectar en fin de visite. Le quatrième meilleur café du monde selon les propriétaires du domaine !

Et les plages ? Si elles ne sont pas aussi paradisiaques que sur Grande-Terre, l'île n'en manque pas. Mais les habitants ont une relation un peu particulière à la mer...

La culture des îles

Il est plutôt cocasse d'apprendre que les habitants de Basse-Terre ont une peur bleue des tsunamis... alors qu'ils ne risquent absolument rien ! Si les tempêtes et ouragans sont plus ou moins fréquents entre août et octobre, la localisation en hauteur de la majorité des villages les protègent en effet de toute vague dévastatrice.

Vous serez également surpris de voir les cimetières guadeloupéens, remplis de petites maisons construites en pierres blanches et noires et souvent bien plus élégantes que les maisons des habitants. Les Guadeloupéens considèrent en fait la vie après la mort bien plus



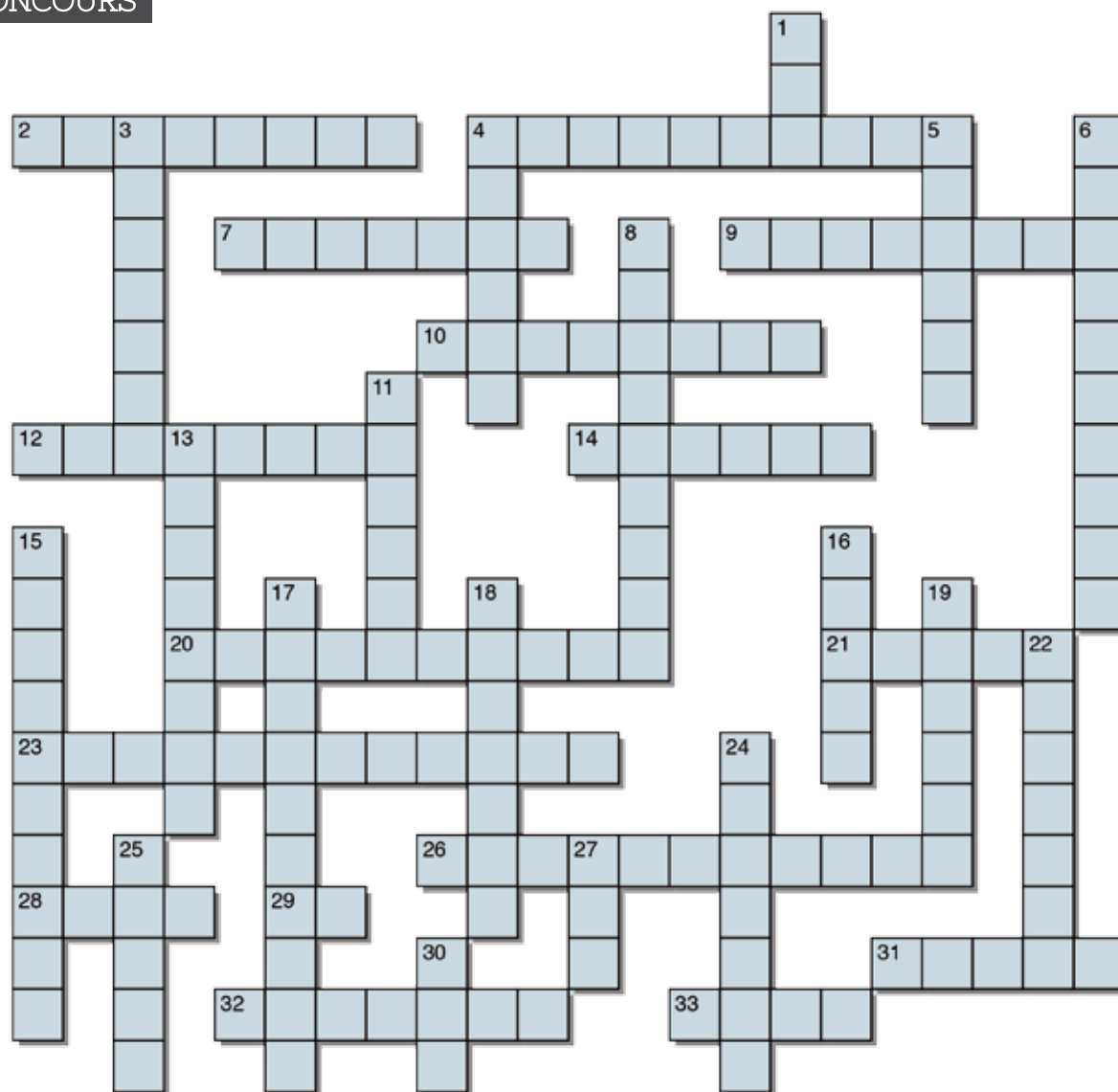
importante que notre vie sur terre et se donnent donc les moyens de vivre leur mort dans le luxe !

Les Saintes, la maison à la campagne

C'est le lieu de vacances de la plupart des habitants. Il faut dire que le voyage depuis Trois-Rivières ne dure qu'une vingtaine de minutes en bateau. Facile pour aller passer quelques jours dans sa maison de campagne. La «ville» principale, où arrive le bateau, s'est malheureusement transformée en spot touristique au fil du temps et manque un peu d'authenticité mais reste particulièrement mignonne avec ses nombreuses couleurs. Si l'île est connue pour ses possibilités en termes de plongée sous-marine, c'est aussi le spot parfait pour apercevoir des iguanes !

En arrivant avec le bateau, pensez à monter jusqu'au fort Napoléon pour admirer l'eau turquoise et le cadre idyllique de l'anse du Pain de Sucre et apercevoir au loin Basse-Terre. Et avec un peu de chance, les nuages se détacheront de la Soufrière pour vous laisser admirer le sommet du volcan. Le paradis vous disiez ? ●





Horizontalement

2. Recommence
4. Gratinées dans ce numéro
7. Douloureuse
9. Nous manquent quand ils manquent
10. Ne brillent pas dans la pharmacie
12. Jour de repos
14. Se retirent à la carte
20. Paradis avec moustiques
21. Dégrippant
23. Huiles thérapeutiques
26. Pas seulement pour les enfants
28. Félin
29. Attaquent la peau
31. Raquettes que l'on n'emploie pas sur la neige
32. Héros du polar de Francis Frambach
33. Cap

Verticalement

1. A faire soi-même
3. Indispensable à notre squelette
4. Oligo-élément anti-sucre
5. Silence
6. Sobriété volontaire
8. Le radis noir en est une
11. Détend ou libère
13. Espoir du soir
15. Sa toux signe son nom
16. Colorée, quand elle n'est pas du matin
17. On ne les aime pas quand elles sont fines
18. Son bout vous épuise
19. Dans les Alpes, manquait d'iode
22. Emblématique de la Russie et du Québec
24. Purificateur
25. Ne meurt jamais en pharmacie
27. Direction
30. Trois courts, un long, trois courts

Un coup de pouce? Un grand nombre de réponses se trouvent dans ce numéro de Letz be healthy.

La solution de la grille?

Elle se trouve sur notre page Facebook @letzbehealthy.belgique ! Rejoignez-là... des surprises vous y attendent...



Trop bu?

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec le **détox naturel**

CYRASIL

Détoxification optimale et efficace!
Meilleure assimilation!

Le radis noir et l'artichaut favorisent la **dépuration** de l'organisme

Le chardon marie stimule la **régénération** des tissus



Raphanus sativus L. var. nigra



Cynara scolymus L.



Silybum marianum (L.) Gaertner



INULAC

enzymes, pré- et probiotiques dans un comprimé agréable à sucer

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

L'inulac contient des enzymes d'ananas et de papaye pour une bonne digestion.
L'inulac contient des prébiotiques en forme d'inuline, qui favorisent le transit intestinal.
Et des probiotiques à enrobage entérique, pour une flore intestinale optimale.
Convient également aux enfants



Trop mangé?

ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les ballonnements
- ✓ digestion douce (enzymes)
- ✓ rétablit la flore intestinale (probiotiques)
- ✓ transit régulier (prébiotiques)



AVONS-NOUS TROP PEU DE MÉDECINS ?



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

 @DietWorld.by.AWT

POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK 3806 833

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT