

# Letz be healthy

VOTRE MAGAZINE SANTÉ  
**GRATUIT**

**BIEN-ÊTRE**  
cultivons  
le silence

**SPORT**  
Marcher ou courir:  
comment choisir?

Soutien naturel au  
stress avec des plantes  
adaptogènes

**ENFANCE**  
Quand manger peut  
devenir une corvée

Mais aussi nos recettes, nos astuces,  
nos conseils de saison

**LA BPCO:**  
quand respirer  
devient pesant

**PSYCHO**  
L'hypersensibilité,  
phénomène de mode?

La beauté  
sous un  
autre jour

COUPS, BLEUS, BOSSES, COURBATURES

**Arnica Naturel®**

Soulage au quotidien  
pour toute la famille



**LEHNING**  
LABORATOIRES



## Harmonie printanière

Chers lecteurs,

Alors que les doux rayons de soleil réchauffent nos cœurs, notre magazine santé s'engage à vous offrir des conseils et des informations indispensables pour cultiver votre bien-être.

Votre engagement envers notre magazine témoigne de votre profonde compréhension de l'importance de la santé. Vous réalisez amplement que chaque petit geste quotidien, qu'il s'agisse de nourrir votre moral, de soigner votre alimentation ou de maintenir une activité physique, contribue à votre bien-être global. Vivre pleinement et en bonne santé requiert un engagement actif et régulier de notre part. C'est pourquoi nous nous efforçons continuellement de partager avec vous les meilleures pratiques et les dernières découvertes que nous faisons dans notre parcours au fil de notre chemin.

À une époque où la frénésie et l'urgence dominent, prenons le temps de ralentir, d'accorder une oreille attentive à notre corps et à notre esprit. Apprécions pleinement le moment présent sans nous laisser submerger par les préoccupations du lendemain.

Pour vous accompagner dans cette démarche, ce numéro propose nos rubriques habituelles sur la beauté, la nutrition, l'enfance, le sport, ainsi que des recettes et des informations pour vous guider sur le chemin du bien-être.

En cette saison de renouveau, permettez-nous de vous inspirer à vous consacrer à votre bien-être, afin que ces rayons de soleil illuminent non seulement vos journées, mais aussi votre vie tout entière.

Prenez soin de vous,



Sandrine



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.

# LES COSMÉTIQUES BIO POUR TOUTE LA FAMILLE



**Pour soulager  
les petits  
bobos du  
quotidien.**



**Pour nourrir  
et réparer  
l'épiderme  
des mains et  
du corps.**



**LEHNING**  
LABORATOIRES

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

**Disponibles  
en pharmacie**

# S o m m a i r e



## 6 En pharmacie .....

- La BPCO: quand respirer devient pesant
- Souffrez-vous de la BPCO?



## 8 Beauté .....

Explorez la beauté sous un nouveau jour



## 12 Conseils de saison .....

- Précieuse mélatonine
- CITREX: extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine
- Santé féminine: du nouveau dans la ménopause



## 14 Bien-être .....

Cultivons le silence



## 16 Enfance .....

Refus alimentaire: quand manger peut devenir une corvée



## 17 Recettes .....

- Risotto aux petits pois et à la menthe fraîche
- Babka aux noix de pécan



## 20 Psycho .....

L'hypersensibilité, phénomène de mode ou découverte d'une facette psychologique méconstruite jusqu'à alors?



## 22 Phyto .....

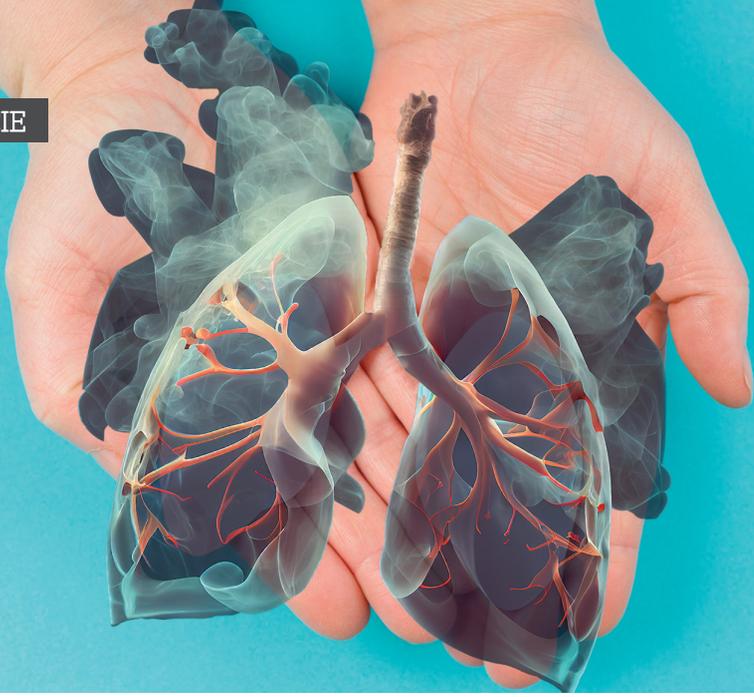
Soutien naturel au stress avec des plantes adaptogènes



## 24 Sport .....

Marcher ou courir: comment choisir ?

## 26 Exclusivités web .....



## La BPCO: quand respirer devient pesant

On le sait désormais, le tabagisme est mauvais pour la santé. Mais si vous cherchez encore une raison d'arrêter de fumer, sachez que plus de 25% des fumeurs de longue durée développent une forme de rétrécissement progressif des voies respiratoires. C'est ce qu'on appelle la BPCO, aussi connue sous le nom de «maladie du fumeur».

Source: pharmacie.be .....

La BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) est une maladie respiratoire chronique. Ce terme générique désigne la bronchite chronique et l'emphysème pulmonaire.

Dans le cas de la bronchite chronique, une inflammation rétrécit les voies aériennes, le corps produit davantage de mucus et la respiration devient plus difficile. L'emphysème

pulmonaire se caractérise, lui, par la destruction progressive des alvéoles pulmonaires, qui permettent à l'oxygène d'être absorbé dans le sang et aux déchets d'être éliminés. Là encore, la respiration est compliquée.

La BPCO s'aggrave avec l'âge et ne se guérit pas. Pensez-y avant d'allumer votre prochaine cigarette. Le tabagisme est la principale cause de la BPCO, mais ce n'est pas la seule. La pollution atmosphérique et l'hérédité peuvent également jouer un rôle. Heureusement, il existe des traitements qui peuvent ralentir sa progression. Mais la première chose à faire pour lutter contre la BPCO est d'arrêter de fumer! Pensez aussi à bouger suffisamment et à manger sainement.

### Économisez votre souffle en utilisant correctement votre inhalateur!

Les inhalateurs sont la pierre angulaire du traitement médicamenteux. Ils sont principalement utilisés pour dilater les voies respiratoires et vous permettre de mieux respirer. Si nécessaire, on peut y ajouter un anti-inflammatoire (corticostéroïde). ●

“ Le tabagisme est la principale cause de la BPCO. ”

## Souffrez-vous de BPCO?

Depuis le 1<sup>er</sup> avril, votre pharmacien peut vous proposer un accompagnement «*Bon usage des médicaments*». L'objectif? Améliorer votre qualité de vie. Ce nouveau service est gratuit pour tous les patients atteints de BPCO appartenant au groupe cible.

La BPCO touche plus de 700.000 personnes dans notre pays. En l'absence d'un traitement adéquat, elle provoque une dégradation importante de la qualité de vie, qui amène souvent les patients à réduire progressivement leurs activités quotidiennes. En revanche, un traitement bien suivi et adapté à votre situation personnelle permet de limiter les symptômes et de ralentir la progression de la maladie. Bref, d'améliorer votre qualité de vie.

### Votre pharmacien(ne) peut vous aider!

Il/Elle peut, en effet, vous proposer un service d'accompagnement spécifique, destiné aux patients atteints de BPCO. Cet accompagnement au «*Bon Usage des Médicaments*» (BUM) se compose d'un entretien d'information et, quelques semaines plus tard, d'un entretien de suivi. Lors du 1<sup>er</sup> entretien, vous aurez l'occasion de parler de votre maladie et de vos médicaments avec votre pharmacien(ne). Il/Elle vérifiera si vous utilisez correctement

vos inhalateur(s) et vous donnera de précieux conseils, non seulement pour bien utiliser vos médicaments, mais aussi pour adopter des habitudes de vie plus saines.

### Puis-je bénéficier de ce service?

Vous pouvez en bénéficier si vous:

- souffrez de BPCO,
- êtes âgé(e) de 50 ans ou plus,
- ne séjournez pas en maison de repos,
- prenez un traitement prescrit pour une BPCO (au moins 1 boîte délivrée par votre pharmacien(ne) au cours des 12 derniers mois), sous la forme d'un ou plusieurs bronchodilatateurs à longue durée d'action.

N'hésitez pas à demander à votre pharmacien(ne) si vous faites bien partie du groupe cible. Notez que cet accompagnement peut aussi vous être proposé directement par votre pharmacien(ne), ou vous être prescrit par votre médecin.

## Mycose de l'ongle?

## La solution Myconail

Actif sur un  
large spectre

Facile  
d'utilisation



### VERNIS À ONGLES MÉDICAMENTEUX

 Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg.

# Explorez la beauté sous un nouveau jour

Découvrez les tendances incontournables et les conseils essentiels pour rayonner au quotidien en ces belles saisons. Bienvenue dans nos pages beauté.

Sandrine Stauner-Facques

La rubrique d'Emilie



lbh.lu/2eu00

## Crèmes de jour

Uriage Eau Thermale propose Cica Daily, un concentré de crème réparateur qui combine un complexe réparateur et régénérant puissant pour renforcer les défenses de la peau face aux agressions du quotidien: inconfort, imperfections, rougeurs et marques. Découvrez une texture velours enveloppante, un véritable cocon réparateur.

Intensive Pro-Collagen+ de l'Institut Esthederm est une crème qui relance la production naturelle de 5 types de collagènes naturellement présents dans la peau afin de procurer une action à 360° sur le relâchement cutané.

Les Laboratoires Vichy ont créé Neovadiol, crème raffermissante anti-taches brunes SPF50. Neovadiol compense les impacts visibles de la ménopause et de l'exposition au soleil sur la peau en améliorant son apparence. Le «plus» de cette crème est l'indice

“ Les UV sont présents partout, pensez à déjà bien vous protéger du soleil. ”



SPF50 qui est intéressant avec les beaux jours qui arrivent...

## Pour les peaux fragiles

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage ont inventé Xémose, huile lavante qui protège du dessèchement cutané et apaise les sensations de démangeaisons. Sa mousse fine et extra-douce apporte un confort immédiat et durable pour les peaux sèches à très sèches. Elle peut être couplée au baume Xémose oléo-apaisant de la même gamme. Ce baume iconique, nourrissant et protecteur apaise immédiatement les sensations de démangeaisons et espace les pics de sécheresse sévère.





## Pour une peau éclatante

Caudalie présente cette nouveauté: Vinoperfect micro-peeling instant éclat HAH. Cette mousse micro-peeling nettoie, exfolie et éclaircit les taches. Ce nettoyant doux à usage quotidien élimine les cellules mortes grâce à une exfoliation kératolytique, révélant une peau plus lumineuse en 30 secondes. C'est

plutôt tentant non? Ce produit est à coupler avec le sérum éclat anti-taches Vinoperfect qui corrige et prévient l'apparition des taches brunes. Il agit sur tous les types de taches (soleil, acné, grossesse, âge) et convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

## Quelques crèmes solaires

Les produits solaires ne sont pas seulement utiles en été... Pensez à vous protéger même dans votre jardin (surtout si vous avez une piscine), c'est très important car les UV sont présents partout. Le lait solaire très haute protection SPF50+ de Mustela à l'avocat bio protège toute la famille des UVA et UVB. Il est facile à appliquer et résiste bien à l'eau et au sable. Si vous préférez la formule en spray, elle existe avec les mêmes caractéristiques.

Louis Widmer a conçu Clear & Dry, une huile transparente et légère à indice 50 qui résiste à l'eau également. Ce spray dry touch, non parfumé, est résistant à l'eau et propose une haute protection. ●



## Pour vos cheveux

Les Laboratoires Vichy ont développé cette nouveauté: le shampooing Dercos anti-pelliculaire DS cheveux secs qui élimine les pellicules, apaise le cuir chevelu et soulage les démangeaisons. Il rééquilibre durablement le microbiome et élimine les pellicules visibles (après une seule utilisation) pour retrouver un cuir chevelu sain et apaisé. Les démangeaisons et les inconforts sont immédiatement soulagés. Nous aimons le shampooing Attivi Puri Hair de Collistar pour les cheveux colorés ou ternes. Il protège et sublime la couleur et revitalise la fibre capillaire. Le flacon pompe est hyper pratique. Pour parfaire ce soin, vous pouvez également acheter le masque Attivi Puri Hair de la même marque qui sublime et prolonge la brillance naturelle des cheveux. Il permet un démêlage plus facile, il scelle les écailles et préserve la couleur.



# Précieuse mélatonine

Changement d'heure, journées de plus en plus longues... Vous pensez à la mélatonine, et vous avez raison, car quantité de perturbateurs peuvent dérégler sa sécrétion par notre organisme. Mais tous les suppléments de mélatonine ne se valent pas.



L'âge qui avance, mais aussi l'exposition à la lumière, y compris celle des écrans d'ordinateurs, tablettes et smartphones, peuvent affecter le taux de mélatonine dans le corps. C'est pourquoi des suppléments de mélatonine peuvent être une option intéressante.

## Bio-Mélatonine Complex

Bio-Mélatonine Complex, des laboratoires *Pharma Nord*, est un complément alimentaire qui contient 0,29 mg de mélatonine en substance active par comprimé. Bio-Mélatonine Complex contient aussi, outre de la mélatonine, de la niacine (vitamine B3). La niacine contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au fonctionnement psychique normal, à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.

Avec un complément alimentaire tel que Bio-Mélatonine Complex vous obtenez de la mélatonine pure de haute qualité dans chaque comprimé à faire fondre sous la langue. Bio-Mélatonine Complex est tout à fait sûr et contient une quantité standardisée de mélatonine afin que vous sachiez que la quantité de substance active ingérée est exactement la même pour chaque comprimé. Laissez-le fondre sous la langue juste avant d'aller dor-

mir, et bénéficiez d'une absorption optimale de la substance active afin de vous réveiller en pleine forme le matin.

## L'atout d'un comprimé orodispersible

L'utilisation d'un comprimé orodispersible permet au corps d'assimiler la mélatonine plus vite et mieux qu'avec un comprimé à avaler. Dans le cas d'un comprimé à avaler, la plupart de la mélatonine ingérée quittera l'organisme sans avoir été utilisée. Un comprimé orodispersible permet à la mélatonine d'être déjà absorbée par les muqueuses buccales sous la langue, ce qui fait une grande différence en assurant une meilleure assimilation de la mélatonine.

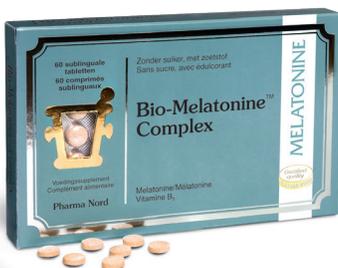
Ce produit à prendre avant le coucher est notamment très efficace chez les personnes ayant un style de vie mouvementé ou effectuant de longs voyages en avion.

Bio-Mélatonine Complex n'engendre pas d'accoutumance, ni de dépendance.

A prendre juste avant le coucher. Laisser fondre lentement sous la langue. ●

## Le saviez-vous?

Alors que l'on pensait initialement que la mélatonine régulait uniquement les rythmes circadiens, des études récentes indiquent qu'elle a un effet considérable sur divers organes et systèmes physiologiques, tels que l'immunité, la fonction cardiovasculaire, la défense antioxydante et l'équilibre lipidique. En tant que puissant antioxydant, anticancéreux, anti-inflammatoire et immunorégulateur, de multiples applications thérapeutiques ont été proposées pour la mélatonine.





# CITREX: extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine

A base d'extraits actifs de bergamote (*Citrus bergamia*), de *Citrus sinensis L. Osbeck* et de chrome, régulateur du métabolisme, CITREX est un complément alimentaire proposé pour aider à améliorer les paramètres du syndrome métabolique, signes avant-coureurs du diabète et de complications cardiovasculaires.



Cholestérol, triglycérides, résistance à l'insuline... Souvent, les mesures hygiéno-diététiques recommandées par le médecin ne suffisent pas à améliorer les facteurs de risque. Depuis quelques années, on a découvert que des extraits actifs de la bergamote (*Citrus bergamia*) et de l'orange sanguine (*Citrus sinensis L. Osbeck*) permettaient, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

### Des extraits naturels aux effets bénéfiques

Ces extraits naturels sont notamment des flavonoïdes, la naringine et la naringénine, qui proviennent de certaines espèces de Citrus, et spécialement de la bergamote, le fruit du bergamotier, principalement cultivé dans la province de Reggio de Calabre (Italie) depuis le 18<sup>e</sup> siècle, le long de la mer Ionienne et de la mer Tyrrhénienne.

Ce sont donc des chercheurs italiens qui ont montré au monde que ces extraits naturels peuvent apporter une série d'effets bénéfiques... en particulier sur des paramètres qui font partie du syndrome métabolique, notamment:

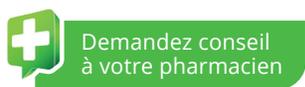
- diminution des triglycérides (lipides du sang liés à la consommation de sucres et d'alcool),

- diminution du cholestérol total de 10 à 20%,
- augmentation du «bon» cholestérol,
- diminution du «mauvais» cholestérol,
- diminution de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de prédiabète),
- diminution du poids et de la masse grasse.

### Amélioration des facteurs de risque du syndrome métabolique

Les nutritionnistes conseillent CITREX aux patients, pour les aider à améliorer les facteurs de risque du syndrome métabolique. Disponible en boîtes de 60 comprimés, CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour obtenir les effets attendus, en complément d'une amélioration de l'hygiène de vie.

CITREX est un 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. ●



# Santé féminine: du nouveau dans la ménopause

Les laboratoires *Nutergia*, spécialistes de la Nutrition Cellulaire Active®, innovent à nouveau avec ERGYMENO confort et ERGYMENO Zen. Une synergie de plantes et de vitamines et minéraux, sans soja ni colorants, pour une réponse individualisée aux manifestations de la ménopause.

Dr R.D. ....

La ménopause est définie comme l'arrêt des règles. Il y a plus d'un million de femmes ménopausées en Belgique. Dans l'ensemble, 40 à 70% des femmes ont des bouffées de chaleur pendant 7 ans en moyenne, et si l'on se réfère aux chiffres de l'Inserm (France), 87% ont au moins un des symptômes de la ménopause, en plus de l'arrêt des règles. Les plus fréquents sont les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la fatigue, mais bon nombre de femmes se plaignent d'une irritabilité ou d'un sommeil perturbé, par exemple.

Certains des symptômes de la ménopause sont transitoires, et s'atténuent avec le temps. Néanmoins, un quart des femmes peuvent encore être affectées dix ans plus tard. D'autres, comme les troubles génito-urinaires, peuvent s'installer durablement, et même s'aggraver avec l'âge. Au final, toutes les femmes ne sont pas égales devant les troubles de la ménopause: chez certaines,



cela reste discret, et chez d'autres les manifestations sont gênantes et altèrent la qualité de vie. C'est pourquoi le suivi médical doit être individualisé.

## Avec ou sans phyto-oestrogènes

**ERGYMENO Confort** comprend une synergie de plantes à action phyto-oestrogénique pour retrouver le confort pendant la ménopause. La sauge permet d'agir sur les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, tandis que la vitamine B6 aide à réguler l'action hormonale. Enfin, le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Enfin, ERGYMENO Confort a une action phyto-hormonale médiée par les extraits de houblon.

**ERGYMENO Zen** est une formule exclusive sans phyto-oestrogènes à base de pollen, de safran et de pissenlit, pour une ménopause sereine, permettant également d'améliorer les signes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur et de réduire la fatigue. ERGYMENO Zen ne contient pas de phyto-oestrogènes, et peut donc être utilisé dans les cas où l'on préfère éviter les phyto-hormones, notamment en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer hormonodépendant. ●

**Nutergia**, c'est aussi des solutions pour chaque besoin de la vie d'une femme

### **ERGYONAGRE: HUILE D'ONAGRE, L'HUILE DES FEMMES**

**ERGYONAGRE** est un produit exclusif du laboratoire *Nutergia* à base d'huile d'onagre vierge, obtenue par première pression à froid et de qualité contrôlée. L'onagre aide à mieux gérer les désagréments liés aux cycles menstruels et contribue au maintien d'une peau belle et saine.

### **ERGYPHILUS® FEM POUR LE CONFORT INTIME**

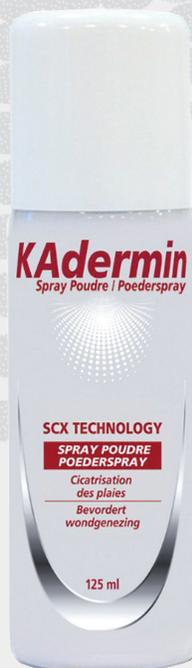
**ERGYPHILUS® Fem** est une association de 6 souches de ferments lactiques scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés, contenant notamment des *Lactobacillus gasseri* et *Lactobacillus crispatus*, ainsi que de la vitamine B2 qui contribue au maintien des muqueuses saines.

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



## **KAdermin Spray®:** l'innovation pour la cicatrisation des plaies

- **Innovation**
- **Formule SCX brevetée**  
SCX poudre (complexe à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine), kaolin, silice, hyaluronate de sodium. Agent propulseur: mélange butane-propane.
- **Eraflures, brûlures & autres lésions cutanées**
- **Spray poudre pour une meilleure protection**



**Protège les lésions cutanées et les écorchures**

# **KAdermin**

Disponible en pharmacie

# Cultivons le silence

Le silence est précieux, car le bruit peut être toxique pour notre santé mentale et physique même sans que nous ne nous en rendions compte.

Sandrine Stauner-Facques .....

Le silence offre un répit dans le tumulte du monde, favorisant la détente, la clarté mentale, la créativité et le bien-être global.

## Notre époque

Un des aspects de notre époque moderne réside dans la constante agitation et la surstimulation qui nous laissent rarement le loisir de nous ressourcer. Nous sommes souvent pris dans une culture de l'efficacité, de la réactivité immédiate et de l'urgence.

De plus, de nombreuses entreprises sont adeptes des open spaces qui sont loin d'offrir un environnement propice à l'efficacité et à la sérénité.

## Le silence est bénéfique

Heureusement, la quiétude peut être restaurée en incluant davantage de moments de

“ Un des aspects de notre époque moderne réside dans la constante agitation et la surstimulation qui nous laissent rarement le loisir de nous ressourcer. ”

silence dans notre quotidien. Mais pourquoi est-ce si crucial, et comment pouvons-nous y parvenir?

Découvrons ensemble les multiples raisons pour lesquelles le silence contribue à notre mieux-être.

## Avantages psychologiques et cognitifs

- réduction du stress: le silence permet au corps de se détendre en réduisant le bruit excessif;
- amélioration de la concentration: le silence favorise la concentration en éliminant les distractions sonores;
- créativité: le silence stimule la créativité en laissant l'esprit vagabonder;
- réduction de la fatigue mentale: le silence permet au cerveau de se reposer en évitant le bruit constant;
- augmentation de la conscience de soi: le silence offre l'occasion de réfléchir sur ses pensées et émotions.

## Avantages physiologiques et de santé

- réduction de la pression artérielle et du rythme cardiaque: le silence peut conduire à une réduction de la pression artérielle et du

rythme cardiaque, bénéfique pour la santé cardiovasculaire;

- réduction de la surstimulation: le silence offre une pause pour éviter cette surstimulation dans un monde surchargé de stimuli;
- amélioration de la gestion du stress: le silence peut être utilisé comme une technique de gestion du stress, notamment par la pratique de la méditation, de la respiration profonde et de la relaxation.

L'appréciation du silence peut différer d'une personne à l'autre. Pour certains, le silence est source de réconfort et de régénération, tandis que d'autres peuvent préférer un certain niveau de bruit ambiant.

Trouver un équilibre adapté à votre bien-être personnel est essentiel, et il est recommandé de vous accorder le temps de vous détendre dans un environnement calme lorsque cela s'avère nécessaire. ●



Il y a quelques années, on n'entendait pas autant parler du burn out... Sans doute car on n'avait pas encore mis un mot sur le phénomène. Rencontre avec Nadia Augusto, neurobiologiste et formée à la neurothérapie.

*Vous pourriez aussi aimer*



[lbh.lu/qpcru](http://lbh.lu/qpcru)

# Fatigué de compter les moutons ?

**Bio-Melatonine Complex**  
Sublingual



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



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

Prix conseillé €10,95 pour 60 comprimés (CEFIP 121.658)  
Prix conseillé €20,95 pour 180 comprimés (CEFIP 121.659)



Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

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



## Refus alimentaire: quand manger peut devenir une corvée

C'est la hantise des parents, mais le refus alimentaire est courant chez les enfants de moins de 24 mois. Comment faire pour diversifier les repas et éveiller leurs papilles? Angélica Aque a quelques ingrédients pour vous.

Sabrina Frohnhofe .....

Après la période de l'alimentation exclusivement lactée arrive le temps de varier les plaisirs dans l'assiette: *«c'est l'heure de la diversification alimentaire qui commence vers les six mois»*, rappelle Angélica Aque, consultante parentale. A cet âge, cette découverte alimentaire est indispensable et généralement l'enfant coopère. Bien souvent la période la plus difficile apparaît entre 2 et 6 ans. Quelques petits tentent de négocier ce qu'ils veulent bien manger. *«Ce comportement est courant et fait aussi référence à la phase d'opposition du jeune enfant. Ce temps du repas est un moment délicat qui peut faire perdre patience et apporter son lot de tensions au quotidien.»*

### Trois ingrédients à ne pas négliger

1. Se mettre à table: en éteignant la télé comme le téléphone, mais en créant une ambiance qui peut passer par une petite chanson introductive. *«Je préconise d'instaurer des habitudes comme des heures fixes, cela rassure les plus jeunes.»*
2. Détailler le contenu de l'assiette: manger peut être éducatif et ludique. *«On présente un légume que l'on fait goûter. Si ça ne passe pas, on pourra retenter une autre fois sous une forme différente comme la carotte qui peut être en purée, râpée, en bâtonnet, en potage, l'idée*

*étant d'éveiller la curiosité et les sens de l'enfant.»*

3. Ne pas perdre patience: parfois on préfère se contenter de ce qu'il aime manger pour limiter les conflits. *«C'est une erreur. Petit, l'enfant enrichit sa bibliothèque des saveurs, comme nous adultes. Nous consommons aujourd'hui des aliments qu'on boudait avant.»* Et de poursuivre: *«On ne fait pas de chantage affectif ni de comparaison avec les autres membres de la fratrie, il est essentiel que le repas soit un moment de plaisir et non une corvée.»*

### Quelques astuces savoureuses

Prenez le temps, trente minutes en moyenne, et si vous le pouvez, mangez avec lui, car il agit par mimétisme, mais ne brûlez pas les étapes: *«On commence par du mouliné, ensuite des petits morceaux et je recommande de dissocier les aliments, sans les cacher, de présenter les protéines, les féculents, les légumes.»* On peut aussi mettre de la couleur dans l'assiette, car l'appétit vient en regardant!

Les enfants peuvent aider à préparer le repas à partir de vingt mois: *«Ils adorent goûter. On peut aussi faire les courses avec eux, voire créer un petit potager, ainsi ils deviendront acteurs et découvriront la transformation des aliments.»* Il n'y a certes pas de recette magique, mais n'oubliez pas: pour bien grandir, il faut bien se nourrir. ●



## RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE FRAÎCHE

**L'astuce de Sandrine:**  
Garnissez avec les petits pois réservés et quelques feuilles de menthe fraîche.

## BABKA AUX NOIX DE PÉCAN



**L'astuce d'Anne:**  
Les noix de Pécan peuvent être remplacées par des noisettes pour varier un peu les plaisirs.

## RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE FRAÎCHE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de riz Arborio ou Carnaroli
- 200 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 oignon finement haché
- 1 l de bouillon de légumes chaud
- 100 ml de vin blanc sec
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de beurre
- quelques feuilles de menthe fraîche hachées
- sel et poivre noir

### Mode de préparation

- Si vous utilisez des petits pois frais, écossez-les. Si vous utilisez des petits pois surgelés, faites-les cuire brièvement dans de l'eau bouillante. Réservez-en une petite quantité pour la garniture.
- Portez le bouillon de légumes à ébullition.
- Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et le beurre à feu moyen. Faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

- Ajoutez le riz dans la poêle avec les oignons et mélangez bien pour imbiber le riz. Laissez cuire pendant environ 1 min jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides.
- Versez le vin blanc sec dans la poêle et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le riz.
- Ajoutez une louche de bouillon chaud dans la poêle, en remuant constamment le riz. Lorsque le liquide est presque complètement absorbé, ajoutez une autre louche de bouillon. Répétez ce processus jusqu'à ce que le riz soit cuit, généralement 18-20 min (selon les indications notées sur le paquet).
- Ajoutez les petits pois dans la poêle pendant les dernières min de cuisson. Remuez pour les réchauffer.
- Une fois que le riz est cuit, retirez la poêle du feu. Ajoutez le parmesan râpé et les feuilles de menthe hachées, puis mélangez bien. Ajoutez sel et poivre.

*Sandrine, des Paniers de Sandrine est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception.*



## BABKA AUX NOIX DE PÉCAN

### Ingrédients

- 250 g de farine
- 50 g de sucre
- 3 g de sel
- 12 g de levure fraîche
- 150 g de lait (entier)
- 50 g de beurre coupé en petits cubes
- 30 g de chocolat noir (caraïbes de Valrhona)
- 40 g de noix de Pécan
- 150 g de pâte à tartiner

### Mode de préparation

- Dans le bol d'un robot, placez la farine, sel, sucre, levure et le lait (en faisant attention de ne pas mettre en contact la levure avec le sel et le sucre).
- Pétrissez à vitesse moyenne pendant 20 min, puis ajoutez le beurre et continuez à pétrir jusqu'à avoir une pâte lisse et brillante qui se détache des parois du bol.
- Boulez la pâte et placez-la au frais pendant 1h.
- Étalez la pâte en forme de rectangle.

- Préchauffez le four à 180°.
- Faites chauffer légèrement la pâte à tartiner pour qu'elle soit plus maniable. Étalez la pâte à tartiner sur la pâte, puis hachez le chocolat et les noix de pécan avant de les répartir sur la pâte à tartiner.
- Roulez la pâte en un rouleau de la taille du moule, puis coupez-la en 2 sur la longueur.
- Enroulez les 2 morceaux comme une tresse puis placez la brioche dans un moule beurré rectangulaire ou rond.
- Laissez pousser pendant environ 45 min à température ambiante, à côté d'un four chaud. Enfourez pendant 20-25 min.
- A la sortie du four vous pouvez la badigeonner avec un sirop à 30° pour qu'elle soit brillante.
- Attendez 5 à 10 min avant de démouler.

*Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...*



[carnetdesaveurs.com](http://carnetdesaveurs.com) -  [carnetdesaveurs](https://www.instagram.com/carnetdesaveurs)

# DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps  
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant  
et un après **B.SLIM**® ”



CNPK: 3438-595

DietWorld  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

”

Demandez conseil à votre pharmacien

## L'hypersensibilité, phénomène de mode ou découverte d'une facette psychologique méconstruée jusqu'à alors?

On entend de plus en plus de personnes dire qu'elles sont hypersensibles, que cette sensibilité soit émotionnelle ou physiologique. Certaines se font traiter de «chochottes», de «fillettes» ce qui, dit sur un ton grinçant, peut interroger un garçon jusqu'à son orientation sexuelle et ce n'est pas anodin!

Adrien Chobaut .....

Il faut voir que les émotions chez l'homme sont encore plus mal vues que chez les femmes, et ce n'est pas parce qu'on est hypersensible qu'on est un «homosexuel refoulé», pour reprendre une terminologie désuète et pourtant classique en psychiatrie! La médiatisation du sujet contribue bon gré mal gré à une meilleure compréhension, mais l'hypersensibilité n'est pas toujours considérée justement, en particulier par le monde médical. Pourtant, nous connaissons dans notre entourage des gens qui sont plus réactifs aux stimuli, qu'il s'agisse d'émotions ou de contacts. Ce n'est pas une anomalie, et pas nécessairement un handicap même si cela peut parfois être compliqué pour les concernés, juste une particularité avec laquelle il faut composer.

“ Mais réaliser qu'elles sont dotées d'un système nerveux plus réactif que la norme ou leur entourage, leur permet de mieux se comprendre, mieux prendre soin d'elle. ”

### Que dit la science ?

Si on veut être scientifiquement rigoureux, il est difficile d'évaluer de façon chiffrée une intensité émotionnelle ou une sensibilité à la douleur, puisque tout cela reste subjectif.

Mais on a une meilleure compréhension du sujet grâce à l'apport des IRM, l'Imagerie à Résonance Magnétique, qui a établi que certaines personnes ont une vitesse de transmission neuronale (donc, de l'influx électrique dans le système nerveux) pouvant être jusqu'à deux fois plus rapide que celle de leurs congénères. Et le système nerveux irrigue tout notre corps sur un total de plus de 150 km! Imaginez les traductions dans la vie quotidienne...

Les personnes peuvent être plus réactives, irritables, fatigables, nerveusement fragiles, mais aussi plus facilement sujettes à des troubles nerveux, psychiques ou somatoformes. Elles vivent tout de façon amplifiée!

Mais réaliser qu'elles sont dotées d'un système nerveux plus réactif que la norme ou leur entourage, leur permet de mieux se comprendre, mieux prendre soin d'elle. C'est



la première étape pour aller bien dans un monde qui valorise l'effort, la performance, et qui peut être délétère, entre les écrans, le stress, la malbouffe, etc. Cette sensibilité est physiologique, génétique, d'origine familiale. Elle peut être amplifiée à son tour par des soucis de santé, et il devient parfois compliqué de bien identifier l'origine. Des inflammations, l'abus d'excitants ou de substances toxiques peuvent vite avoir des conséquences sur les personnes hypersensibles.

### **Le HPE et le HPI sont-ils «cousins»?**

On a compris que la vitesse de transmission neuronale entre aussi en ligne de compte dans le Haut-Potentiel Intellectuel (HPI), ainsi que d'autres spécificités neurologiques. Le HPE (Haut-Potentiel Emotionnel) n'est pas considéré par la science. Même sa dénomination est un raccourci qui pose souci. Le «HPE» vient faire écho au «HPI» avec qui il peut partager des facettes en matière de sensibilité et d'émotivité. Mais je parle plutôt d'hypersensibilité pour ma part qui fait l'objet d'études depuis 30 ans aux Etats-Unis. A bien y regarder, «HPE» et «hypersensible» sont synonymes. Et souvent, le HPI est aussi concerné, ou se re-

trouve également dans les critères de l'hypersensibilité. Tout dépend des personnes et il y a ensuite des variables chez les concernés. In fine, j'estime qu'on n'a pas encore bien délimité les contours, et que ces dénominations sont même appelées à disparaître!

A la fin, qu'on soit concerné par le HPI, l'hypersensibilité ou toute forme de neuroatypisme, il s'agit de vivre pleinement sa vie, de se créer son mode d'emploi, de faire ses choix en conscience et de comprendre ce qui nous travaille, qui est le plus souvent inconscient.

Tout être humain peut tirer profit d'un travail de thérapie, l'hypersensible en a d'autant plus besoin qu'il est fortement travaillé intérieurement. Lui faire parler de son enfance douloureuse peut être utile, mais il aura été d'autant plus affecté qu'il l'a vécue avec un système nerveux particulier.

Mais il vaudra mieux se tourner vers un professionnel capable de distinguer ce qui relève de l'hypersensibilité et du trouble psy plus classique. Avoir des émotions qui font des montagnes russes ne fait pas nécessairement de vous un bipolaire, la confusion est fréquente et il faut d'autres critères diagnostics, même s'il est possible de cumuler hypersensibilité et bipolarité! C'est donc parfois compliqué.

Après, derrière l'hypersensibilité se trouvent parfois des cadeaux, des talents artistiques, des goûts, une capacité à s'émerveiller ou s'émouvoir plus grande face à la beauté du monde. Mais dans un monde qui peut être parfois dur, l'hypersensible a d'autant plus intérêt à prendre soin de lui! ●

*L'avis d'un expert*



[ibh.lu/5kwj0](https://ibh.lu/5kwj0)

# Soutien naturel au stress avec des plantes adaptogènes

Dans notre société moderne, le surmenage, la pollution de l'air, l'anxiété et le stress au travail sont devenus des défis quotidiens entraînant souvent des problèmes de santé. Pour mieux y faire face, il existe des plantes adaptogènes. Des recherches scientifiques montrent que le safran, la rhodiole et l'ashwagandha peuvent soutenir le corps dans la gestion du stress physique, chimique et biologique à court et à long terme.

Sorien Staelens, pharmacienne .....

Ces plantes, riches en propriétés tonifiantes et stimulantes, aident à optimiser notre réponse au stress en régulant l'hormone du stress, le cortisol. Leur principal avantage est qu'elles peuvent prévenir l'épuisement en cas de stress. Leurs composés actifs peuvent également influencer l'humeur, réduire la fatigue et renforcer l'immunité.

## Le safran et la rhodiole contre la dépression

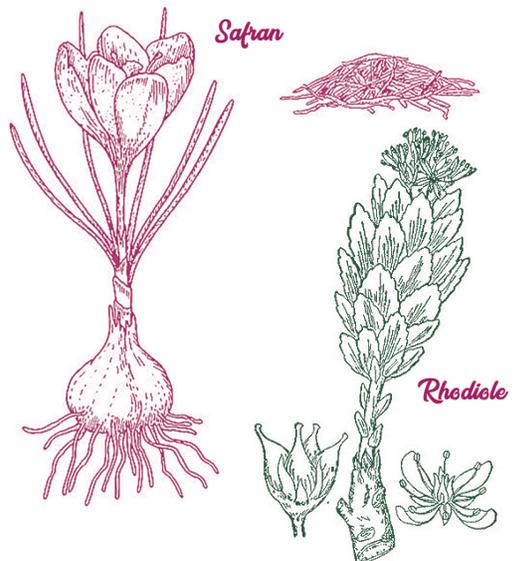
Le safran est utilisé depuis des siècles en cuisine comme une épice précieuse. Les stigmates sont donc également appelés «or rouge». Bien qu'il ne soit pas strictement une plante adaptogène, le safran possède néanmoins certaines propriétés adaptogènes et cognitives. Ce sont surtout ses composés actifs (crocine, crocétine et safranal) qui se révèlent

“ Ces plantes aident à optimiser notre réponse au stress en régulant le cortisol. ”



efficaces dans le traitement des dépressions légères à modérées.

Comme les peuples scandinaves utilisaient autrefois la rhodiole (*Rhodiola rosea*) pour augmenter leur résilience mentale et physique, nous pouvons également profiter de cette ressource naturelle. La rhodiole est originaire des régions montagneuses de Scandinavie et de Sibérie et regorge de phénols et de flavonoïdes tels que la rosavine et la quercétine, connus pour leurs propriétés neuroprotectrices, le renforcement du cœur, l'amélioration des performances physiques et mentales et la réduction de la fatigue. La rhodiole apporte





un soutien, surtout en cas de fatigue saisonnière comme les dépressions hivernales.

### Des plantes aux propriétés immunomodulatrices

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) ou ginseng indien est souvent considéré comme l'herbe ultime de régénération et de rajeunissement dans la médecine ayurvédique. La racine contient des alcaloïdes, des pyrazoles et des pipéridines qui aident à réduire l'anxiété et à protéger le corps contre les effets néfastes du stress. La plante possède également des propriétés immunomodulatrices et, grâce à son action apaisante, elle améliore également la qualité du sommeil.

En combinaison avec un régime équilibré et nutritif contenant une bonne proportion d'acides gras oméga-3, des vitamines et des minéraux, les suppléments naturels à base de plantes adaptogènes peuvent renforcer l'endurance mentale. Les vitamines B, notamment les vitamines B3, B6 et B12 ainsi que le zinc, sont essentiels pour soutenir le système nerveux et la fonction cérébrale, car ils agissent comme des cofacteurs importants dans le métabolisme des neurotransmetteurs tels que la dopamine, la sérotonine et le GABA. Il est également essentiel de disposer de suffisamment de vitamine D pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire et prévenir les humeurs dépressives. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

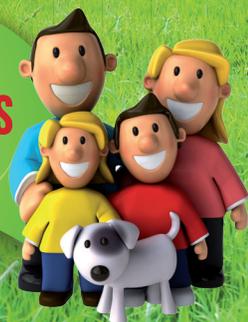


AVEC LOUPE

# CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES

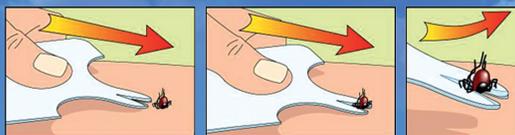
[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)



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

### Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105  
Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg  
Distribution:  
HANFF Global Health Solutions s.à r.l.  
53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • hanff@hanff.lu

# Marcher ou courir: comment choisir ?

Le retour des beaux jours fait naître l'envie d'extérieur. Enfilez des baskets et lancez-vous. Au gré des kilomètres, vous serez convaincus. Mais êtes-vous plutôt marche ou running? Voilà quelques conseils pour faire le bon choix.

Sabrina Frohnofer .....

Le printemps fait son grand retour et avec lui, l'envie de sortir refait surface. Et si vous profitez de l'arrivée des beaux jours pour vous balader voire courir? La course à pied est un sport dit d'endurance. Cette pratique fait intervenir à la fois le squelette, les muscles et le système nerveux. L'effort est long et dure entre trente minutes et une heure en moyenne. Débutants, intermédiaires, confirmés, l'essentiel est de courir à son rythme. Pour se motiver, le mieux est de s'y mettre à plusieurs.

La marche, quant à elle, est très simple et surtout accessible à tous. Moins violente que le jogging, elle muscle en douceur. L'idéal est de marcher 45 minutes par jour. Toutefois, si vous réalisez déjà les 30 minutes de marche quotidienne, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé, c'est très bien. Pour être efficace, il faut se déplacer d'un bon pas, progresser à un rythme minimum de 5 km/h.

## Les bienfaits de ces activités

Courir galbe la silhouette car on muscle en longueur plus qu'en volume contrairement à la musculation. La course à pied est un atout minceur: on élimine environ 500 calories pour une heure de course à 10 km/h. Au niveau du mental, on se dépasse. Le sport d'endurance fait travailler les adaptations cardiorespiratoires et permet de renforcer le tonus musculaire, tout en apportant une dose de bien-être. Marcher régulièrement vous donnera un corps plus souple, plus ferme et vous aurez en prime meilleure mine. En effet, marcher à bonne allure, dope l'oxygénation et favorise la microcirculation des tissus de la peau. Vous l'aurez com-

Les sports canins à la conquête de l'aventure

Vous pourriez aussi aimer



lbh.lu/zrr33

## Le saviez-vous? Plusieurs

**La marche nordique:** c'est sans doute la plus simple et la plus efficace, elle s'inspire du ski de fond et se pratique avec des bâtons. L'intérêt de les utiliser est d'alléger vos foulées pour permettre une marche plus rapide et plus longue. Vous faites travailler l'ensemble du corps (jambes, fessiers, pectoraux, épaules, bras...). De cette façon, les muscles travaillent deux fois plus que durant une marche normale.

**La marche sportive:** vous avez déjà vu les athlètes professionnels de marche à pied à la télé? C'est le même principe. La marche sportive consiste à accélérer le rythme par rapport à une marche normale en déroulant bien le pied pour repousser le sol et augmenter l'amplitude de chaque foulée. On mobilise les hanches et les bras qui doivent accompagner le mouvement des jambes. Le plus important? Conserver une posture bien droite et garder une respiration profonde calquée à ses pas. On estime qu'en marchant ainsi à une vitesse de 6 à 8 km/h, on dépense entre 250 et 350 calories par heure.

pris: les deux pratiques sont excellentes pour lutter contre le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et la sédentarité.

## Des contre-indications similaires

Attention car la marche comme le running font travailler vos articulations, ce sont des sports à chocs. Ne négligez pas l'échauffement. *«Une bonne préparation physique est nécessaire pour éviter les fractures de fatigue. Quand on court, les articulations du genou et le tendon d'Achille sont très sollicités. Les principales raisons qui font que les gens arrêtent de courir à 50-60 ans sont*



## marches existent

**La marche fractionnée:** c'est la technique des professionnels pour progresser en endurance et en capacité respiratoire. Il s'agit, comme son nom l'indique, de fractionner ses séances. On alterne marche rapide et lente. C'est idéal pour casser la routine!

**La marche afghane:** aussi appelée le yoga de la marche est une technique inventée par les nomades pour parcourir de longues distances tout en conservant un rythme soutenu sans se fatiguer. Il s'agit de synchroniser ses pas à sa respiration pour atteindre une forme de pleine conscience. «*Concrètement, la technique consiste à prendre une grande inspiration par le nez pendant les trois premiers pas, bloquer sa respiration au quatrième pas puis d'expirer par le nez pendant trois pas et de rester en apnée les poumons vidés durant le quatrième pas et ainsi de suite*», indique Estelle Bianchi, praticante et enseignante. Résultats? Une meilleure oxygénation de l'organisme, une circulation sanguine boostée et un esprit apaisé. «*Même les athlètes s'y mettent car cette marche leur permet d'améliorer leurs performances.*»

l'arthrose et les tendinites», rappelle Jean-Sébastien Dauch. La grosse différence se trouve dans l'effort fourni car le running permet de brûler plus de calories par minute que la marche, mais il est difficile de garder cette haute intensité pendant une longue période. Avant de trancher, choisissez l'activité dans laquelle vous vous sentez le mieux, car pour en apprécier les bienfaits, il faut de la régularité et donc plusieurs sorties par semaine. Vous serez ainsi en mesure d'être actif plus longtemps. Et pourquoi ne pas varier les plaisirs en alternant les deux? ●



- Syndrome métabolique
- Stéatose hépatique non-alcoolique
- Dyslipidémie
- Insulinorésistance
- Obésité



# 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.

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

...la nature nous offre CITREX



- => 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le dîner
- => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

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



## Vous les avez manqués?

Ne ratez pas ces articles publiés sur notre site [letzbehealthy.be](http://letzbehealthy.be)  
Scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter.

### Combattre la négativité pour être heureux



[lbh.lu/4n4m6](http://lbh.lu/4n4m6)

La négativité doit sortir de nos vies... Cette tendance appelée «*biais de négativité*» peut être contrée: il est tout à fait possible d'améliorer la régulation de cette tendance naturelle. Voici quelques pistes pour y parvenir.

### Heureux les fêlés car ils laissent passer la lumière



[lbh.lu/qx3nu](http://lbh.lu/qx3nu)

C'est le dernier ouvrage de Raphaëlle Giordano. Un ouvrage bien rythmé avec un beau message de fond bourré d'optimisme.

### Le ronronnement des chats: que signifie-t-il?



[lbh.lu/5n2bk](http://lbh.lu/5n2bk)

Le ronronnement des chats est un comportement fascinant qui peut avoir plusieurs significations. Découvrez quelques raisons courantes pour lesquelles un chat ronronne...

Exclusivité Letz be healthy

## Transformez votre routine de rasage

Pour **9,95 € seulement**, le kit d'Essai Black Edition est à vous: un manche en tungstène, accompagné de 4 recharges munies de 5 lames ultra-précises.



Scannez le Code QR ci-contre et plongez dans l'univers d'un rasage de qualité, à prix doux.

\*Offre limitée dans le temps.

RAZWAR



# C'EST MOI QUI L'AI FAIT



## LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



### LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !  
Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche...  
Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

### LA GAMME

- 2 Dentifrices: Chlorophylle menthe poivrée et Citron Miel
- 4 Shampoings: Mûre Sauvage - Orange/Pamplemousse - Rhassoul Cerise - Miel Citron
- Déodorant à la pierre d'Alun au Citron Palmarosa
- Bain de bouche solide et nomade goût Menthe - Eucalyptus

### NOUVEAUTÉS

- Pain de rasage enrichi au Karité
- Savon fleur de tiare/fleur de cerisier
- Savon myrtille/bois de figuier

Demandez conseil à votre pharmacien

SoriaBel

# SAFFRASOR

SAFRAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA  
ZINC • B-VITAMINES

- **RÉSISTANCE MENTALE EN CAS DE STRESS<sup>1</sup>**
  - **ESPRIT OPTIMAL<sup>2</sup>**
  - **PLUS D'ÉNERGIE<sup>3</sup>**



## AVANTAGES

- Pour toute la famille, à partir de 12 ans
- 1 seule prise par jour, le matin
- Action rapide
- Absorption élevée grâce à la Technologie Cyclodextrine
- Avec les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc, des cofacteurs pour un support optimal.

<sup>1</sup>Ashwagandha et rhodiola soutiennent la résistance mentale en cas de stress.

<sup>2</sup>Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

<sup>3</sup>La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.