

Letz be healthy

GRATUIT

Comment adapter sa routine beauté à l'automne?

NUTRITION
Protéines, vitamine D et activité chez les seniors

L'obésité chez nos animaux de compagnie



Participez à notre concours!

Sport

Cerceau aérien, à la rencontre de la force et de l'art

Conseils... recettes... exclus web... immunité... lipides... chute des cheveux... mycoses... maux de ventre... mal de gorge... stress

Détente et harmonie:
les vertus du massage périnatal

Stilaxx®

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

Soulage rapidement l'irritation

CHOBIX[®]

21 30 2

gel CBD

CONSEILS POUR UN USAGE EFFICIENT :



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



CBD + ARNICA + CURCUMA

CBD 1000mg



Rentrée, santé et sérénité

Après un été à la météo aussi aléatoire qu'un tournoi de bingo, l'automne pointe tout doucement le bout de son nez. La nature commence à se vêtir de son manteau cuivré pour ensuite se déshabiller à son rythme et prendre le temps de se ressourcer. Et si nous prenions exemple sur mère Nature pour nous consacrer du temps et cultiver notre bien-être ?

Qui dit mois de septembre dit rentrée, que celle-ci soit scolaire ou professionnelle. J'ai à cœur de voir chaque rentrée comme un passage à une nouvelle année, avec son lot de belles résolutions, nouveaux défis et conquête de futures aventures inattendues. C'est le moment idéal pour faire le point sur l'année écoulée.

Pour entamer cette rentrée sous les meilleurs auspices, nous vous livrons toutes nos astuces naturelles pour lutter contre stress et fatigue et maintenir votre plus belle sérénité.

Et si pour entamer la fin de saison vous avez pris la résolution d'adopter une montre connectée pour suivre votre forme, nous avons testé pour vous le petit bijou d'Ice Watch.

Mieux: nous en avons une quarantaine pour nos lecteurs.

A découvrir en page 26... et surtout faites-vous plaisir !



Christine



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.

SoriaBel

SAFFRASOR

SAFRAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA
ZINC • B-VITAMINES

- **RÉSISTANCE MENTALE EN CAS DE STRESS¹**
 - **ESPRIT OPTIMAL²**
 - **PLUS D'ÉNERGIE³**



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.

¹Ashwagandha et rhodiola soutiennent la résistance mentale en cas de stress.

²Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

³La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

S o m m a i r e



6

Beauté

Comment adapter sa routine beauté à l'automne?

8

Conseils de saison

- Vitamine D et sélénium: duo gagnant pour une bonne immunité
- Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome
- CYSTIPHANE: parce que dans le cheveu, l'essentiel c'est la cystine
- Mycoses: penser à MYCOGEL
- Quand le ventre fait mal
- Pâte suisse: pour la gorge et la respiration



14

Phyto

Des plantes adaptogènes pour lutter naturellement contre le stress



16

Nutrition

L'importance des protéines, de la vitamine D et de l'activité physique chez les seniors



18

Animaux

L'obésité chez nos animaux de compagnie



19

Recettes

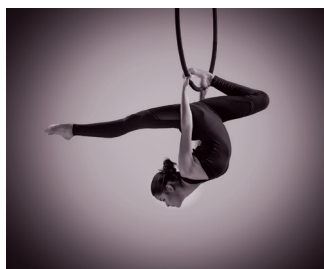
- Piperade de Sandrine
- Babka aux noix de pécan



22

Bien-être

Détente et harmonie: les vertus du massage périnatal



24

Sport

Cerceau aérien: rencontre entre force et expression artistique



26

Concours

Gagnez l'Ice Smart 2.0

Comment adapter *sa routine beauté* à l'automne?

Découvrez nos pages beauté riches en nouveautés: des soins pour bébés et enfants aux produits de maquillage et de soins pour les mamans, sans oublier les innovations en matière de soins des ongles et de nettoyage du visage. Plongez dans un univers de bien-être et de beauté pour tous.

Sandrine Stauner-Facques

Parlons bébés, enfants et mamans

Les bouts de chou ont leurs produits adaptés à leur peau sensible. *Klorane* a conçu un gel lavant doux au calendula: riche en agents hydratants, le gel nettoie, apaise et protège la peau et les cheveux délicats de bébé. Si vous voulez le chouchouter après le bain, *A-Derma* propose *Primalba* crème cocon qui est naturelle. Elle apaise, protège la peau de bébé et l'hydrate jusqu'au prochain bain.

Et comme bébé est lavé et hydraté, on va le parfumer avec une eau parfumée *Petit brin* de chez *Klorane* car on aime que les bébés sentent bon!

Pensons aux quenottes des enfants qui pourront utiliser la brosse à dents baby de chez *Elgydium* avec le dentifrice à la fraise givrée qui peut l'accompagner...

Pour les adultes, *Elgydium* présente son tout premier dentifrice solide anti-plaqué, une petite révolution à croquer qui va faire pétiller votre hygiène bucco-dentaire! Chaque pastille est dotée de propriétés antibactériennes pour prévenir les problèmes de gencives et caries, tout cela grâce à 100% d'ingrédients d'origine naturelle.

Pour les mamans, c'est une nouveauté: l'Essentiel de *Mustela* propose un lait de soin multi-



actions pour répondre aux besoins de la peau de la future maman pendant la grossesse mais aussi en post-partum!

Bien nettoyer et purifier son visage

Tous les soirs, il est essentiel de bien nettoyer son visage pour enlever parfaitement le maquillage. Il reste souvent des traces de fond de teint et des résidus de pollution dans les pores. Pour améliorer cela, utilisez une huile nettoyante, suivie d'un gel nettoyant doux pour garantir une peau propre et saine. Une lotion tonique va parfaire votre routine. Un nettoyage en profondeur est crucial pour éliminer tous les résidus et maintenir une peau saine.

Voici justement une nouveauté *Weleda*: un nettoyage 100% naturel à l'hamamélis!



Weleda élargit sa gamme de nettoyeurs pour le visage avec trois nouveaux produits. L'huile nettoyante démaquillante, le gel nettoyant rafraîchissant et la lotion tonique purifiante sont 100% naturels.

Votre teint Mesdames

Couleurs de noir propose deux nouveautés. Prep & Prime Glow: une crème à hydratation puissante et qui maintient l'équilibre de la peau à appliquer sur tout le visage avant le maquillage. Appliquez ensuite la CC Cream SPF 30 pour vous don-

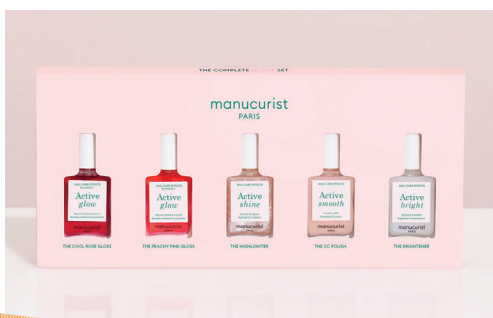


ner bonne mine (elle existe en 6 teintes). Ce sera parfait pour continuer à garder votre hâle de cet été. Cette CC Cream convient à tous les types de peaux et contient une protection solaire dont on a besoin toute l'année.

Vos ongles Mesdames

Découvrez les tous nouveaux soins all-in-one: Glow blueberry, Brightener, Highlighter et CC polish de *Manucurist*. Une gamme multifonctionnelle pour nourrir en profondeur et booster l'éclat de toutes les typologies et carnations d'ongles. Des produits efficaces et hybrides, sans compromis entre fini brillant et ongles en pleine santé. Chaque produit Active glow a été pensé pour répondre aux problématiques les plus communes des ongles: aspect terne, manque de brillance, stries et irrégularités... Un nouveau moyen d'en prendre soin tout en bénéficiant d'un effet bonne mine et «*clean nail*» ultra désirable. Adaptés à toutes les carnations, les vernis Active glow subliment l'éclat naturel de tous les ongles.

Les soins *Manucurist* se distinguent par leur formulation clean et vegan, l'utilisation d'ingrédients naturels et une approche respectueuse de l'environnement. Ils offrent des résultats professionnels tout en étant doux pour les ongles et la peau. ●



La rubrique d'Emilie



lbh.lu/3msy6

Vitamine D et sélénium: le duo gagnant pour une bonne immunité

Notre système immunitaire ne peut pas fonctionner correctement sans le sélénium et la vitamine D. Une alimentation saine et une exposition au soleil vous donnent accès à ces deux nutriments, mais ce n'est pas toujours suffisant. D'où l'importance de compléments tels que D-Pearls et Selenium-Zinc.

Si les niveaux de sélénium et de vitamine D dans le corps sont adéquats, c'est parfait. Hélas pendant l'automne, l'hiver et le début du printemps, le soleil ne nous offre pas assez de lumière pour permettre la synthèse de vitamine D par la peau. La plupart d'entre nous sont donc à risque de carence pendant les mois froids et peuvent tirer profit d'un complément de vitamine D. Et parmi ceux-ci, D-Pearls mérite d'être mentionné, car plusieurs études ont montré sa bonne absorption par l'organisme.

Le saviez-vous?

De nombreux facteurs interfèrent avec la production de vitamine D par la peau. Par exemple, les crèmes solaires empêchent les rayons UVB d'atteindre la peau. Les personnes dont la pig-

mentation de la peau est plus foncée ont plus de mélanine, ce qui réduit aussi la production de vitamine D. Enfin, avec l'âge la peau produit moins de vitamine D pour une même quantité de lumière solaire. C'est pourquoi nous avons tous de grandes chances d'être carencés en vitamine D.

Manque de sélénium

En Europe, l'apport en sélénium, un minéral qui supporte plus de 25 enzymes différentes dépendantes du sélénium (sélénoprotéines) dans le corps, est également un défi. La teneur de ce nutriment dans le sol européen est relativement faible par rapport à d'autres parties du monde. C'est pourquoi nos cultures agricoles contiennent moins de sélénium et la viande des

Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome

C'est la formule de CITREX® pour aider à maintenir une glycémie normale et un métabolisme énergétique normal, notamment pour les personnes souffrant de syndrome métabolique.

Depuis quelques années, on sait que des extraits actifs de la bergamote et de l'orange sanguine permettent, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

CITREX® associe ces extraits naturels d'agrumes, notamment la naringine et la naringénine, au chrome, qui contribue au maintien d'une glycémie normale, et aux vitamines B6 et B12, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. A la clé, des effets bénéfiques sur les

triglycérides, le cholestérol, la glycémie à jeun, le poids et la masse grasse.

Le syndrome métabolique associe plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse abdominale (tour de taille supérieur à 94cm pour les hommes et à 80cm pour les femmes), et au moins deux autres anomalies parmi les suivantes: excès de sucre dans le sang, taux de triglycérides élevé, un faible taux de «bon» cholestérol (HDL), tension artérielle trop haute.





animaux qui se nourrissent de ces cultures a également une teneur en sélénium plus faible. Cela affecte même leur lait chez les ruminants tels que les vaches, de sorte que les produits laitiers sont également affectés par la carence en sélénium.

Une levure de sélénium à large spectre

Des études ont été réalisées avec un complément alimentaire spécial. SelenoPrecise, la levure au sélénium à large spectre exclusive de Pharma Nord, est tout à fait unique en ce qu'elle contient plus de 20 souches de sélénium différentes. C'est ce que vous obtiendriez normalement d'une alimentation équilibrée ou avec de nombreuses sources différentes de sélénium. SelenoPrecise est la forme de sélénium contenue dans Selenium+Zinc qui contient en outre du zinc minéral, en plus des vitamines A, B6, C et E. ●



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

CITREX®, support aux mesures hygiénodiététiques

Combiné à des mesures hygiénodiététiques, CITREX® est la réponse idéale pour toutes les personnes qui veulent mettre tous les atouts de leur côté pour perdre du poids et améliorer leur prise de sang. En combinaison avec une alimentation équilibrée et une activité physique, chez certains patients, l'amélioration obtenue peut parfois éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants. ●



1.96" AMOLED-DISPLAY

ICE SMART 2.0

ICE-WATCH.COM

Les informations sont données à titre indicatif et ne peuvent servir de base à des décisions médicales.

De verstrekte informatie is alleen bedoeld als richtlijn en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.

CYSTIPHANE: parce que dans le cheveu, l'essentiel c'est la cystine

Les laboratoires Bailleul ont plus de 75 ans d'expertise dans la prévention et le traitement de la chute des cheveux. Leur produit phare: CYSTIPHANE, complément alimentaire dont l'efficacité est reconnue depuis des générations, hautement dosé en cystine.

La cystine est un acide aminé soufré, un composant essentiel de la kératine. C'est le nutriment incontournable qui constitue la matière du cheveu et des ongles. Des études scientifiques ont démontré que des doses élevées de cystine augmentent de façon significative le taux de croissance des follicules et le diamètre de la fibre capillaire.

CYSTIPHANE fournit 2.000mg de cystine par jour afin d'apporter au cheveu les éléments essentiels à la synthèse de la kératine. Sa haute teneur en cystine lui permet d'apporter un apport nutritionnel optimal pour une effi-

cacité visible sur la résistance, la vitalité et la croissance du cheveu et des ongles. Enfin, sa formule est également enrichie en vitamine B6, zinc et arginine.

De nombreuses causes

Souvent accentuée à l'automne, la perte de cheveux concerne aussi bien les hommes que les femmes. Elle peut avoir de nombreuses causes: génétiques, hormonales, physiologiques (carences alimentaires, post accouchement, post opératoire, fatigue...) ou psychologiques (choc émotionnel, stress intense,

Mycoses: penser à MYCOGEL

Gênantes, souvent difficiles à éliminer, les mycoses sont les affections cutanées les plus fréquentes chez les adultes, affectant près d'une personne sur 10. Première étape pour en venir à bout: une routine de soin quotidienne.



Les mycoses cutanées sont des infections fongiques de la peau causées par des champignons microscopiques. Elles peuvent toucher différentes parties du corps, comme le tronc, le cuir chevelu, les muqueuses ou plus largement le pied ou l'ongle (onychomycose). Souvent récidivantes et longues à traiter, elles sont frustrantes et épuisantes pour le moral et la qualité de vie.

Un gel lavant

Mycogel est un gel lavant à base de ciclopirox olamine, un agent antimy-

cosique et antibactérien testé sous contrôle dermatologique et gynécologique... et recommandé par les dermatologues et les gynécologues.

A base de glycérine végétale et d'acide hyaluronique pour hydrater la peau et réduire l'irritation, et de tensioactifs doux sans savon et au pH neutre, Mycogel assure un nettoyage doux et efficace, tout en apaisant et protégeant la peau. La formule est vegan et composée à 94% d'ingrédients d'origine végétale.

Mycogel est la réponse idéale pour les



dépression), et peut être temporaire ou permanente. Quelle qu'en soit la cause, une supplémentation en cystine est recommandée car elle agit à la racine du problème.

Une gamme complète

La gamme *CYSTIPHANE* offre un soin complet pour vos cheveux, combinant complément alimentaire, shampoing anti-chute et lotion anti-chute, et contribuant à rebooster la croissance capillaire pour une chevelure en pleine santé. Qualité Bailleul oblige, tous les produits sont testés cliniquement et leur efficacité a été prouvée. Enfin, en tant que spécialiste des cheveux, les *Laboratoires Bailleul* ont également étoffé récemment leur gamme *CYSTIPHANE* anti-chute avec une gamme anti-pelliculaire (shampoing & lotion). ●

peaux sensibles à tendance mycosique:

- en prévention: peaux irritées présentant des démangeaisons, rougeurs, peaux sensibilisées suite à la fréquentation des lieux à risques (piscine, sauna, salle de sport);
- en association avec un traitement antifongique;
- seul, en protection contre les récidives.

Faire mousser et rincer

Mycogel est très simple à utiliser, pour le visage, le corps, le cuir chevelu et les zones intimes: en application 1 fois par jour sur le corps et 2 à 4 fois par semaine sur le visage et cuir chevelu. Pratique: il suffit de faire mousser et puis de rincer.



Demandez conseil
à votre pharmacien

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

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

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



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de *Cistus × incanus* L. PANDALIS

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Quand le ventre **fait mal**

Jusqu'à une personne sur cinq souffrirait de troubles intestinaux chroniques. Ce problème touche deux fois plus les femmes que les hommes, et on le désigne sous le nom de colon irritable, ou syndrome d'intestin irritable, et ce sans aucune anomalie visible des organes. On parle d'une maladie «fonctionnelle».

Les symptômes varient selon les personnes. Ils évoluent par poussées et sont entrecoupés de périodes de rémission. Certaines seront plus sensibles à la diarrhée, d'autres seront au contraire plus facilement constipées. D'autres enfin souffriront en alternance de diarrhée et de constipation, avec aussi des périodes de selles normales.

Ces troubles fonctionnels intestinaux affectent la qualité de vie quotidienne, avec des manifestations multiples: douleurs, flatu-

lences, ballonnements, urgences... Mais aussi des manifestations non digestives: fatigue, douleurs lombaires, maux de tête, ventre qui gargouille, etc.

D'où cela provient-il?

On incrimine de multiples mécanismes et facteurs de risque: troubles de la motilité de l'intestin, hypersensibilité, facteurs émotionnels, alimentaires, hormonaux. Mais on sait aussi que le microbiote intestinal joue un rôle clé dans la survenue et la persistance de ces

Pâte suisse: pour la gorge et la respiration

Les gommes *Pâte suisse* des laboratoires Lehning sont des compléments alimentaires à base de gomme d'acacia 100% naturelle. Sans sucre, sans lactose, sans gluten, sans gélatine, avec un édulcorant naturel extrait de la stévia... et évidemment fabriquées en Suisse.



A base de propolis, résine naturelle recueillie par les abeilles et utilisée pour protéger et assainir la ruche, et d'arômes naturels de miel pour la douceur, de citron, d'huiles essentielles de fenouil semence doux et d'anis étoilé (badiane). Adoucissante et bienfaisante pour la gorge.
A base d'huiles essentielles d'eucalyptus et de pin, réputées pour leurs bienfaits sur les voies respiratoires. Pour dégager naturellement le nez et «respirer».

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

Vitamine D (goût citron)

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

Vitamine C (goût orange)

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





soucis digestifs. Et notamment par l'entremise d'une inflammation et d'une hyperperméabilité de la muqueuse intestinale.

Que faire pour retrouver le confort intestinal?

Les laboratoires *Nutergia* sont reconnus pour leur expertise dans le domaine du microbiote. Pour retrouver un confort intestinal et aider la muqueuse intestinale, ils proposent 2 solutions complémentaires: ERGYPHILUS confort et ERGYPROTECT confort.

ERGYPHILUS confort est une synergie unique de 5 souches de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnées, qui contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal (transit accéléré et/ou ralenti, ballonnements). ERGYPHILUS confort contient également de la vitamine B3, qui contribue à une muqueuse intestinale saine. Parfait pour rééquilibrer la flore.



ERGYPROTECT confort est une association unique de nutriments de la muqueuse intestinale et de plantes apaisantes. La formule apporte de la glutamine et de la vitamine B2, composant structurel et fonctionnel des muqueuses, en particulier celle de l'intestin, et associe la camomille et la mélisse, pour le confort digestif. L'oignon, la camomille et le curcuma apportent aussi des antioxydants protecteurs de la muqueuse.

ERGYPROTECT confort est recommandé en cas de stress ou d'alimentation inadaptée, ainsi que chez les personnes souffrant de transit irrégulier avec gênes digestives, lors de la prise de certains médicaments, ou dans des cas d'intolérances alimentaires diverses. Formulé sans gluten et sans sulfites, ERGYPROTECT confort convient en effet particulièrement aux personnes hypersensibles ou intolérantes. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Vous pourriez aussi aimer...

Scannez le QR code pour lire en ligne sur notre site letzbehealthy.be

Tout ce que vous devez savoir sur les cheveux



lbh.lu/8j895

Les cheveux jouent un rôle essentiel dans notre apparence physique et notre identité personnelle. Mais que savez-vous vraiment de vos cheveux? On vous dit tout!

Les bienfaits de l'écriture pour la santé mentale



lbh.lu/u9f3e

Depuis des siècles, les êtres humains écrivent pour communiquer, raconter des histoires, transmettre des connaissances, mais aussi pour se comprendre eux-mêmes et exprimer leurs émotions les plus profondes.



Des plantes adaptogènes pour lutter naturellement contre le stress

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.

Sorien Staelens, pharmacienne

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. 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, bien plus qu'une épice

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 efficaces dans le traitement des dépressions légères à modérées.

La rhodiole contre la fatigue saisonnière

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.

L'ashwagandha, l'herbe aux effets régénérants

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 des propriétés immunomodulatrices et, grâce à son action apaisante, elle améliore également la qualité du sommeil.



La combinaison des différentes vitamines est essentielle

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. ●

KAdermin Spray®, l'innovation pour la cicatrisation des plaies



**Protège les lésions
cutanées et
les écorchures**

- **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**

KAdermin

Disponible en pharmacie

L'importance des **protéines**, de la **vitamine D** et de l'**activité physique** chez les seniors

Avec l'avancée en âge, les besoins nutritionnels évoluent et il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée et adaptée pour préserver sa santé et son autonomie. Parmi les éléments clés d'une bonne nutrition chez les personnes âgées, les protéines, la vitamine D et l'activité physique jouent un rôle capital dans la prévention des pathologies liées au vieillissement.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Le rôle primordial des protéines

Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire et à la réparation des tissus. Avec l'âge, la synthèse des protéines diminue, ce qui peut entraîner une perte de masse musculaire, appelée sarcopénie. Cette perte de muscle peut avoir des conséquences néfastes sur la mobilité, l'équilibre et l'autonomie des seniors.

Pour prévenir la sarcopénie, il est recommandé de consommer des protéines de qualité en quantité suffisante. Les sources de protéines animales, comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, sont particulièrement intéressantes car elles contiennent tous les acides aminés essentiels. Les protéines végétales, présentes dans les légumineuses, les céréales et les oléagineux, peuvent également contribuer à couvrir les besoins en protéines, à condition de les associer pour obtenir un profil en acides aminés complet.

La vitamine D, un allié précieux

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et la minéralisation des os. Une carence en vitamine D peut entraîner une ostéoporose, caractérisée par une fragilité osseuse et un risque accru de fractures. Les personnes âgées sont particulièrement exposées à ce risque, en raison d'une synthèse cu-

“ L'activité physique contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. ”

tanée de la vitamine D moins efficace et d'une exposition au soleil parfois insuffisante. Pour prévenir les carences en vitamine D, il est recommandé aux personnes âgées de s'exposer régulièrement au soleil, en veillant à protéger leur peau des rayons UV, et de consommer des aliments riches en vitamine D, comme les poissons gras (saumon, maquereau, hareng), les œufs et les produits laitiers enrichis. Dans certains cas, une supplémentation en vitamine D est nécessaire, sur avis médical. Il faut faire une prise de sang pour déterminer les besoins de la personne.

L'activité physique, un pilier de la prévention

L'activité physique est un élément clé de la prévention des pathologies liées au vieillissement. Elle permet de maintenir la masse musculaire, d'améliorer l'équilibre et la coordination, de prévenir les chutes et de lutter contre la sédentarité. De plus, l'activité physique contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.



Les courges, trésors de saveurs et nutriments



lbh.lu/b5kl0

Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer une activité physique régulière, adaptée à leurs capacités et à leur état de santé. La marche, la natation, le vélo, le tai-chi ou encore le yoga sont autant d'activités qui peuvent être bénéfiques pour les seniors. Il est important de consulter un professionnel de santé avant de débiter une nouvelle activité physique, afin de s'assurer qu'elle est adaptée et sécuritaire.

La nutrition et l'activité physique jouent un rôle capital dans la prévention des pathologies liées au vieillissement. Les protéines, la vitamine D et l'activité physique sont des éléments clés pour préserver la santé et l'autonomie des seniors. En adoptant une alimentation équilibrée et adaptée, et en pratiquant une activité physique régulière, ces derniers peuvent améliorer leur qualité de vie et réduire leur risque de développer des maladies chroniques. ●

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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





L'obésité chez nos animaux de compagnie

L'obésité chez les animaux de compagnie est malheureusement devenue un problème fréquent, mais en tant que propriétaires responsables, il est important d'être vigilants et de prendre des mesures pour prévenir ou traiter ce problème de santé chez nos compagnons à quatre pattes.

Sandrine Stauner-Facques

Le surpoids ou l'obésité chez les animaux de compagnie peut entraîner de nombreux problèmes de santé graves et réduire la qualité et l'espérance de vie de nos animaux.

Quelques conséquences possibles du surpoids

- **Problèmes articulaires:** l'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur les articulations, ce qui peut entraîner de l'arthrite, de l'arthrose et d'autres problèmes articulaires.
- **Diabète:** tout comme chez les humains, le surpoids peut augmenter le risque de diabète chez les animaux.
- **Maladies cardiovasculaires:** l'excès de poids peut également augmenter le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle et insuffisance cardiaque).
- **Difficultés respiratoires:** les animaux en surpoids peuvent avoir des difficultés à respirer.
- **Qualité de vie moins bonne:** les animaux en surpoids peuvent avoir des difficultés à se déplacer, à jouer et à profiter des activités qu'ils aimaient auparavant, ce qui peut réduire leur qualité de vie globale.

- **Certains types de cancer:** le surpoids peut augmenter le risque de certains types de cancer chez les animaux de compagnie, notamment le cancer de la vessie et le lymphome.

Soyez vigilants

De nombreux propriétaires sous-estiment le statut pondéral de leur animal et ne réalisent pas les risques pour la santé associés à l'obésité. Souvent on aime nos animaux avec leurs kilos en trop, ils sont mignons, parfois plus craquants mais il faut songer à leur santé avant tout... ●

Selon l'Association for Pet Obesity Prevention (APOPP), une organisation à but non lucratif qui se consacre à la sensibilisation et à la prévention de l'obésité chez les animaux de compagnie, en 2020:

- aux États-Unis, environ 60% des chats et 56% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- au Royaume-Uni, environ 51% des chats et 46% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- en Allemagne, environ 34% des chats et 46% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- en France, environ 33% des chats et 41% des chiens étaient en surpoids ou obèses.



PIPERADE DE SANDRINE

L'astuce de Sandrine:

La piperade
accompagne bien
viandes et poissons!



BABKA D'ANNE LEICK

L'astuce d'Anne:

Vous pourrez donner
à votre babka toutes les
formes possibles.



PIPERADE DE SANDRINE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poivrons (2 rouges, 2 jaunes)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 4 œufs (facultatif)



Mode de préparation

- Émincez les poivrons et les oignons. Écrasez les gousses d'ail.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et les poivrons et faites cuire pendant environ 10 min, en remuant régulièrement.
- Ajoutez l'ail écrasé et les tomates coupées en dés. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant environ 15 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des œufs à la piperade. Faites des puits dans la préparation et cassez-y les œufs. Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient encore coulants.
- Servez la piperade chaude, avec du pain grillé si vous le souhaitez.

J'aime ajouter une pointe de piment d'Espelette à la préparation, 3 minutes avant la fin de cuisson car cela confère une touche de caractère.

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



BABKA D'ANNE LEICK

Ingrédients

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

Mode de préparation

- Dans le bol du robot, placez la farine, le sel, le sucre, la levure et le lait (attention de ne pas mettre en contact la levure avec le sel et le sucre).
- Pétrissez à vitesse moyenne pendant 20 min, 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 1h au frais.
- Étalez la pâte en forme de rectangle à la taille de la longueur du moule que vous allez utiliser et trois fois sa largeur.
- Faites chauffer légèrement la pâte à tartiner. Étalez-la sur la pâte, puis hachez le chocolat et les noisettes avant de les répartir sur la pâte à tartiner.
- Roulez la pâte en un rouleau de la longueur du moule, puis coupez-la en deux sur la longueur.
- Enroulez les deux morceaux puis placez la brioche dans un moule beurré.
- Laissez pousser pendant environ 45 min à température ambiante, par exemple à côté d'un four chaud. Puis enfournez dans le four préchauffé à 180°C pendant 20 à 25 min.
- A la sortie du four, badigeonnez avec un sirop 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...





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 tiaré/fleur de cerisier
- Savon myrtille/bois de figuier

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Détente et harmonie: les vertus du massage périnatal

Encore peu connu du grand public, le massage périnatal NataLa® est une approche holistique et bienveillante qui soutient la future maman sur le plan physique et émotionnel, tout en favorisant une connexion précieuse avec son bébé.

Christine Léonard

Que ce soit pendant la grossesse, en post-partum, ou même avant la conception, le massage périnatal présente une multitude de vertus physiques et psychologiques.

Massage prénatal, bien plus qu'une détente physique

Le massage prénatal NataLa® est une méthode spécialement conçue pour accompagner les femmes tout au long de leur grossesse, de la première semaine à l'accouchement. Cette technique offre de nombreux bienfaits à la future maman ; elle contribue à réduire le stress et les tensions musculaires, tout en améliorant la circulation sanguine. Tout le corps est massé à l'huile, permettant ainsi à chaque muscle et au bas du dos de se détendre et à réduire les douleurs liées à la grossesse, telles que les jambes lourdes.

En plus des bienfaits physiques, le massage prénatal intègre un aspect psychoémotionnel. «Il permet à la maman d'entrer en communication avec son bébé, de lui expliquer ses propres émotions et de le libérer de ce poids», explique Diana Karapekmez, massothérapeute périnatale et consultante en massages bébés. «Ce moment de connexion intime, souvent guidé par la praticienne, peut aider à apaiser des symptômes tels que les nausées ou les vomissements, offrant ainsi une grossesse plus sereine.»

Le soin dure 1h30 et s'adapte aux besoins spécifiques de chaque patiente et à chaque



“ En plus des bienfaits physiques, le massage prénatal intègre un aspect psychoémotionnel. ”

étape de la grossesse. «Le massage NataLa® se distingue grâce à sa douceur extrême, le rendant adapté à presque toutes les situations, même les grossesses à risque. En cas de doute, un accord médical est demandé, et le massage est alors ajusté pour garantir qu'il n'y ait aucun risque.»

Diana propose également des sessions de massage en couple durant lesquelles le co-parent masse la future maman. Ainsi, le co-parent peut aussi se connecter au bébé et se sentir impliqué.

Honorer la fin de grossesse avec un massage postnatal

Le soin postnatal NataLa® est conçu pour honorer la fin de grossesse. Il est idéal si la maman traverse des difficultés telles que des douleurs persistantes liées à la grossesse,



l'accouchement ou le post-partum, ou des émotions difficiles à gérer. Ce massage aide également en cas de stress important, d'épuisement physique, émotionnel, ou s'il y a des difficultés autour de l'allaitement.

«Le massage postnatal offre une approche douce et profonde qui célèbre votre corps et favorise la détente en évacuant stress et tensions. Il aide à réintégrer votre corps après l'accouchement, à recentrer le bassin et à favoriser une fermeture harmonieuse du corps.»

Ce soin dure 1h45. À la fin, le bassin est resserré à l'aide d'un tissu traditionnel mexicain, le rebozo. Particulièrement bénéfique après l'accouchement, cette méthode vise à soulager les ligaments éprouvés pendant la grossesse et lors de l'accouchement.

Qui est Diana ?

Diana est formée en tant que massothérapeute périnatale, réflexologue plantaire, consultante en massages bébés et doula. En tant que maman de deux enfants, elle a pu traverser les difficultés liées à la relation parent-enfant, fai-

sant face au sentiment d'impuissance devant les pleurs et le manque de sommeil. C'est en réalisant le manque de soutien psychologique pour les parents et le tabou autour des difficultés liées à la parentalité qu'elle a décidé de se former pour devenir une professionnelle de la périnatalité.

«J'offre un espace où les (futures) mamans peuvent se reconnecter à elles-mêmes, prendre soin d'elles et trouver le réconfort dont elles ont besoin. Avec une écoute attentive, bienveillante et sans jugement, je souhaite les soutenir pleinement et les accompagner tout au long de cette période unique et parfois difficile de leur vie.» ●

Masser son bébé: des bienfaits à portée de mains

Après avoir suivi quelques séances de massages bébés, il vous sera possible de masser votre bébé directement chez vous. Les bienfaits du massage bébé sont multiples:

- il procure une détente profonde pour le bébé et les parents;
- il permet au papa de prendre sa place parfois plus facilement;
- il aide à libérer les émotions liées à la naissance et au post-partum;
- il permet aux parents de prendre soin de leur bébé de façon autonome;
- il stimule les systèmes vitaux du bébé (systèmes digestif, nerveux, respiratoire, immunitaire);
- il soutient le début de l'allaitement.

Infos et contact

Diana - Bulle d'Héra

avenue du Roi Albert 160, 1082 Bruxelles

bulledhera@gmail.com

+32 490359249

bulledhera.be

Diana sera présente au salon Babyboom à Brussels Expo du 11 au 13 octobre.

Cerceau aérien: rencontre entre force et expression artistique

Le cerceau aérien, discipline encore peu connue en Belgique, gagne en popularité grâce à son accessibilité et à la combinaison unique de force, souplesse, et créativité qu'il offre. Mais qu'est-ce qui attire tant de nouveaux adeptes à cette discipline artistique et physique?

Christine Léonard



Le cerceau aérien est une discipline qui consiste à exécuter une série de figures sur un cerceau suspendu en hauteur. Ces figures peuvent être effectuées avec ou sans mouvement de rotation («*spinning*»). Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le cerceau aérien est accessible à tous, sans besoin de prérequis physique spécifique. C'est une activité qui permet à la fois de développer sa force musculaire et sa fluidité, tout en stimulant la créativité.

Équipement et sécurité

Pour débuter dans cette discipline, l'équipement nécessaire est relativement simple. Une tenue de sport confortable est tout ce qu'il faut pour commencer; on privilégiera un leggings plutôt qu'un short pour éviter le frottement du cerceau directement sur la peau. Il est recommandé de débuter dans un studio équipé, tel que les studios Full Moon à Bruxelles, pour des raisons de sécurité et pour bénéficier d'un encadrement professionnel. Pour ceux qui souhaiteraient pratiquer à domicile, un investissement en matériel est nécessaire, incluant un cerceau, un mousqueton, une élingue, et des tapis de sécurité.

Accessibilité et progression

Le cerceau aérien est accessible à tous, peu importe le niveau de forme physique initial. Les débutants progressent à leur rythme, et

même ceux qui n'ont pas l'habitude de faire du sport peuvent rapidement acquérir les bases. Les muscles du haut du corps, tels que le dos, les épaules, les abdominaux et les bras, sont particulièrement sollicités, ce qui contribue à un renforcement musculaire global. «*Bien qu'on ait l'impression que cette discipline requiert beaucoup de force musculaire et de souplesse, il existe de nombreuses figures accessibles aux personnes n'ayant pas l'habitude de faire du sport*», nous explique Vivian Rong, enseignante de cerceau aérien au Studio Full Moon.

Bienfaits physiques et mentaux

Outre le développement musculaire, le cerceau aérien améliore également la flexibilité et la coordination. Chaque figure sollicite différentes parties du corps, offrant un entraînement complet. «*C'est un sport qui permet à la fois de combiner force et douceur: la réalisation des figures permet de se renforcer musculairement tout en demandant de la fluidité pour enchaîner les différentes figures.*»

En plus des bienfaits physiques, ce sport aide à réduire le stress et à renforcer la confiance en soi grâce à la sécrétion d'hormones telles que la sérotonine et la dopamine qui contribuent à notre bien-être mental, similaires à d'autres formes d'exercice physique.



Un espace pour l'expression artistique

Le cerceau aérien ne se limite pas à une série de mouvements techniques; il s'agit aussi d'une forme d'expression artistique. Les cours offrent une certaine liberté, permettant aux participants d'adapter les enchaînements selon leurs capacités ou préférences.

«Je prépare généralement une combinaison de figures à enseigner durant mon cours. Cet enchaînement peut néanmoins être adapté durant le cours; une figure trop compliquée peut être remplacée par une variante plus simple.»

Ce sport n'est pas réservé aux femmes; bien que moins fréquents, des hommes participent également et apprécient cette discipline.

En somme, le cerceau aérien est une discipline complète qui allie force, souplesse et créativité, tout en étant accessible à un large public. Que ce soit pour se renforcer physiquement, explorer sa créativité ou simplement se détendre, le cerceau aérien offre une expérience unique et enrichissante. ●

📱: @vivi_hoops & @the_full_moon_studio
www.pole-dance.brussels

- 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.

AWT
Another Way to Treat

Participez à notre concours et tentez de gagner l'Ice Smart 2.0

Nous l'avons testée pour vous... et nous n'avons pas été déçus!

Envie de gagner la dernière montre Ice Watch connectée? C'est le moment de tenter votre chance!

Nous avons eu l'opportunité de tester cette montre, et voici pourquoi vous allez l'adorer:

- **Design élégant et moderne:** parfaite pour toutes les occasions, que ce soit pour le sport ou pour compléter votre tenue du quotidien;
- **Un mode sport qui vous fera dépasser vos limites:** que vous soyez un coureur passionné, un amateur de fitness, ou simplement en quête d'une vie plus active, cette montre saura vous accompagner et vous motiver pour atteindre tous vos objectifs;



- **Autonomie longue durée:** plus besoin de charger tous les jours, vous pourrez profiter pleinement de votre montre sans contrainte;
- **Suivi santé complet:** la montre mesure votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle, le taux d'oxygène dans votre sang et vous fournit des données précieuses sur la qualité de votre sommeil, de quoi prendre soin de vous au quotidien;
- **Fonctionnalités avancées:** suivi des activités, notifications en temps réel, appels... tout ce dont vous avez besoin à portée de poignet!

Pour participer, une seule adresse: **letzbehealthy.be**
 Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter
 et suivez notre page Facebook.
 Date limite de participation: 15 décembre 2024.





NE LAISSEZ PAS TOMBER VOS CHEVEUX
AGISSEZ DIRECTEMENT À LA RACINE

CYSTIPHANE

Haute concentration en cystine



OFFRE
EXCEPTIONNELLE
**1 MOIS
GRATUIT***
*Exclusivement dans
votre pharmacie*

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES ET PAR LES PHARMACIENS

*À l'achat de 2 boîtes de Cystiphane 120 comprimés

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

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

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

+ Disponible en pharmacie



CNK 1173-434



CNK 3506-433



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

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr