

Letz be healthy

GRATUIT



Le mastic de Chios:
un trésor naturel aux
multiples bienfaits

BEAUTÉ
Un éclat radieux
pour les jours
ensoleillés



Participez à notre concours!

Triathlon:
jamais à bout
de course

Les mystères
du sommeil félin

La ligne sans régime?

**Qu'est-ce que le
consentement éclairé?**

Infections et stress... recettes... rilatine...
mycoses... sommeil et micronutrition...

B.Slim

“ Tisane minceur - Transit - Détox ”



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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



CNK: 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

édito

Aux portes de l'été

Eh oui... sans nous en rendre compte, nous voici arrivés à la belle saison.

Enfin, c'est ce que nous espérons tous, tant les certitudes sont rares sur le plan météorologique dans nos contrées. C'est d'ailleurs ce besoin de garantie d'ensoleillement qui guiderait une majorité de Belges pour le choix des vacances, disent les spécialistes de la *farniente* exotique.

Voyages lointains, bord de mer ou forêt, votre pharmacien et votre médecin vous conseilleront pour la protection solaire - essentielle et pas seulement pour les tout-petits, la pharmacie de voyage ou encore les traitements au long cours dans les pays lointains.

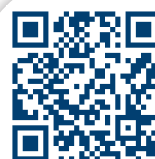
Votre ami jardinier vous prodiguera quant à lui ses trucs et astuces pour veiller au bien-être de vos plantes pendant votre absence. Et bien sûr, le vétérinaire saura vous rassurer pour vos compagnons à plumes ou à poils, qu'ils vous accompagnent ou non.

Pour notre part, que vous partiez aux antipodes ou que vous restiez en Belgique, nous vous souhaitons de faire le plein de zénitude. Jours courts, jours longs, toutes les saisons y sont propices, dit-on.



Dr Eric Mertens

Restez connecté



lbh.be

Cn
connexims

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.



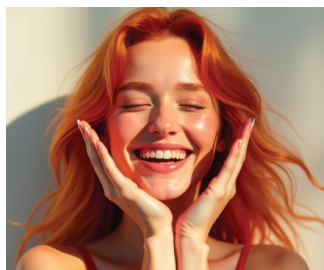
Régie commerciale

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.



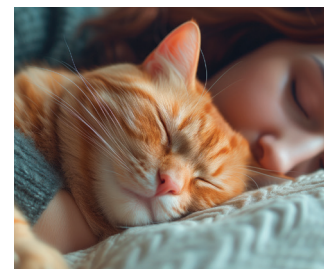
6
Beauté
Un éclat radieux pour les jours ensoleillés



8
Société
Qu'est-ce que le consentement éclairé?



10
Conseils de saison
• Sommeil et micronutrition
• Infections, stress: soutiens naturels du métabolisme énergétique
• Le mastic de Chios: un trésor naturel aux multiples bienfaits
• La mélatonine: la clé d'un rythme sain
• Mycogel Gel: nettoyer et protéger
• Peut-on améliorer sa concentration en prenant de la rilatine?
• CITREX: un sérieux coup de pouce aux bonnes résolutions «poids»



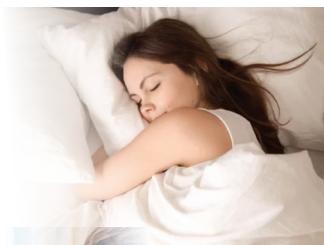
18
Animaux
Les mystères du sommeil félin: pourquoi mon chat dort-il avec moi ou pas?



19
Recettes
• Roulés de lasagne aux courgettes, fromage et herbes fraîches
• Moelleux fruits rouges et amandes



21
Enfance
Comment différencier l'intolérance de l'allergie alimentaire?



22
Nutrition
Garder la ligne sans faire de régime? C'est possible



24
Sport
Avec le triathlon, vous ne serez jamais à bout de course

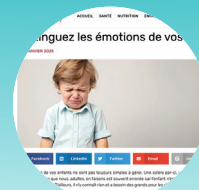
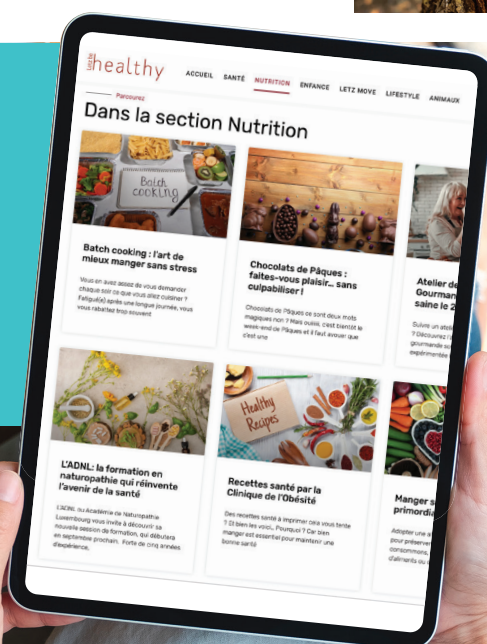


26
Concours
Le choix du Barbier: Kit de rasage ENTRY

Letz be healthy
Votre magazine en ligne
Nouveautés... vidéos santé... concours...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.be



Articles exclusifs
Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de cœur tout au long de l'année...



Vidéos
Avez-vous testé les cours en ligne de nos coaches sportifs ?



Concours
Participez à nos concours. A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook!



Newsletter
Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien. Letz be healthy est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.

Un éclat radieux pour les jours ensoleillés

Préparez votre peau pour l'été



lbh.lu/9w79z

L'été est arrivé, apportant ses beaux rayons de soleil. C'est le moment de redonner éclat et hydratation à votre peau pour un teint frais et lumineux.

Sandrine Stauner-Facques

Découvrez des soins innovants qui nourrissent et illuminent la peau en douceur. Offrez à votre visage les bienfaits dont il a besoin pour se ressourcer.

Antirougeurs

Certaines peaux sujettes aux rougeurs peuvent trouver soulagement avec *Avène*, qui propose des soins apaisants, comme Rosamed, un soin SPF50. Ce produit protège efficacement la peau tout en réduisant les rougeurs et en hydratant. De plus, il fait une excellente base de maquillage, offrant un teint unifié et protégé tout au long de la journée.

Uriage n'est pas en reste avec Roseliane, soin riche anti-rougeurs qui diminue et aide à prévenir les rougeurs. Composé d'actifs dermatologiques reconnus, l'algue rouge, les céramides et le karité, il apaise immédiatement et durablement les sensations d'échauffement et de tiraillement.



Soins pour peaux atopiques

Une peau atopique est une peau sensible et réactive, souvent sujette à des démangeaisons, des rougeurs et des inflammations. Elle est généralement liée à des affections comme l'eczéma, la dermatite atopique, et nécessite des soins adaptés pour renforcer la barrière



cutanée. A-Derma a développé une gamme de produits spécifiques.

On y retrouve Exomega Control, une crème émolliente anti-grattage pour les peaux sèches à tendance à l'eczéma atopique. Le bain apaisant Exomega Control est un soin d'origine naturelle apaisant et anti-grattage qui adoucit la peau et calme les irritations grâce à une combinaison d'actifs doux et hydratants. Combinez ces deux produits à la crème nuit émolliente réparatrice et vous serez parées.

Nouveaux soins réparateurs cheveux

La gamme Hair Prodigeux de Nuxe s'agrandit avec deux soins innovants pour les cheveux fragiles et abîmés: le baume masque capillaire réparation intense et le lait capillaire démêlant sans rinçage. Ces nouveaux soins nourrissent, réparent et protègent les cheveux grâce à des ingrédients performants et une expérience sen-



sorielle unique. Ces deux produits complètent la gamme complète de soins Nuxe déjà existante.

Chutes de cheveux

La chute de cheveux, ou alopecie, peut être causée par divers facteurs tels que stress, fatigue, déséquilibres hormonaux, mauvaise alimentation, changement de saison. Elle peut être temporaire ou permanente, selon sa cause. Des traitements existent pour limiter la chute et stimuler la repousse. Cette chute de cheveux réactionnelle peut être contrôlée afin d'éviter d'avoir une chevelure dégarnie. C'est pour cela que les Laboratoires René Furterer ont créé le Triphasic Reactional, traitement anti-chute réactionnelle. Ce complexe naturel unique stimule la repousse du cheveu, le renforce en profondeur et préserve l'équilibre du cuir chevelu.



Crèmes de jour

Une crème de jour est importante car elle hydrate et protège la peau des agressions exté-



rieures. Faites le bon choix: Nutriderm éclat rosé de Louis Widmer est excellente et contient un indice UV 50 qui protège efficacement contre les rayons du soleil, prévenant le vieillissement prématuré et les risques de cancer de la peau.

La crème hydratante visage au beurre de karité bio de La Rosée nourrit et apaise parfaitement les peaux sèches à très sèches. Sa formule non grasse est enrichie en beurre de karité bio et en feuilles de thé blanc. Sa texture onctueuse fond sur la peau et pénètre rapidement. La peau est souple, ultra-douce et ne tire plus! On adore son odeur légèrement vanillée qui nous fait fondre. Un indispensable matin et soir.

Vous préférez les gels? Voici le gel-crème hydratant visage de La Rosée au concombre bio qui rééquilibre l'épiderme des peaux mixtes à grasses. Il hydrate tout en légèreté, purifie et matifie la peau.

Protégez-vous du soleil

Protéger votre peau du soleil ne se limite pas aux vacances. Même en mai, les rayons UV peuvent endommager votre peau au quotidien. N'oubliez pas d'appliquer une protection solaire, quelle que soit la saison. *Avène* a créé trois nouveautés: 3 protections SPF50. Vous trouverez un fluide anti-âge, un fluide anti-imperfections et un fluide anti-pigmentation. La crème solaire est à mettre après votre crème de jour. Elle forme une barrière protectrice contre les rayons UV. Assurez-vous de laisser un peu de temps pour que la crème de jour soit bien absorbée avant d'appliquer la crème solaire. ●





Qu'est-ce que le consentement éclairé?

La Journée européenne des droits des patients, célébrée le 18 avril, est l'occasion d'attirer votre attention sur le droit au consentement éclairé. De quoi s'agit-il exactement?

Source: pharmacie.be

D'après une enquête de la *Vlaamse Patiëntenplatform*, de nombreuses personnes ne savent pas exactement ce que le droit au consentement éclairé implique, bien qu'il s'agisse de l'un des 9 droits des patients.

Lorsqu'il s'agit de votre santé, c'est vous qui êtes aux commandes! Et votre prestataire de soins est votre copilote de confiance: ensemble, vous tracez la meilleure route pour obtenir des soins optimaux.

En tant que patient, vous avez le dernier mot. C'est donc vous qui décidez si vous autorisez un acte médical. Aucun traitement ne peut

être commencé, poursuivi ou interrompu sans votre consentement. Bref, personne ne peut vous obliger à suivre un traitement.

Que veut dire consentement «éclairé»?

Donner son consentement est une chose, mais il doit aussi être éclairé. Cela signifie que votre prestataire de soins doit vous fournir des informations claires et complètes au préalable.

Cela inclut, par exemple, le but du traitement, son degré d'urgence, sa durée, les éventuels effets indésirables ou risques, les alternatives, l'aspect financier, etc.

Ce n'est qu'en étant bien informé(e) que vous pourrez faire un choix conscient et libre.

“ Vous pouvez refuser ou retirer votre consentement à tout moment. ”

Pour le partage de vos données de santé

Votre consentement n'est pas seulement requis pour des actes médicaux, mais aussi pour permettre aux prestataires de soins qui vous traitent d'accéder à vos données de santé en ligne. Ils peuvent ainsi mieux collaborer et vous offrir des soins de meilleure qualité.

Votre consentement peut également être tacite

Le consentement ne doit pas toujours être explicite. Parfois, vous le donnez tacitement, par exemple lorsque vous tendez spontanément votre bras après que le médecin vous a demandé de faire une prise de sang.

Mais la règle reste la même: votre consentement est toujours nécessaire.

Et si vous n'êtes pas en mesure de donner votre consentement?

Il est parfois impossible de demander votre consentement, par exemple si vous perdez connaissance à la suite d'un accident. Dans ce cas, les prestataires de soins commenceront immédiatement tous les traitements nécessaires, en considérant toujours votre santé comme prioritaire.

Et si, en raison d'une maladie telle que la démence, vous n'êtes plus en mesure de décider vous-même?

Dans ce cas, vous pouvez dès maintenant préciser les traitements que vous ne souhaitez pas recevoir dans une telle situation: pas de réanimation ou d'alimentation artificielle, par exemple. Pour ce faire, vous pouvez rédiger une déclaration anticipée négative. ●

→ MYCOSE DE L'ONGLE? MYCONAIL 80mg/g - 6,6 ml

Myconail 80 mg/g vernis à ongles médicamenteux.

- Actif sur un large spectre.
- Facile d'utilisation. 1x/jour.
- Une fine couche avant le coucher.
- Ne pas laver au pendant au moins 6h.
- Hydrosoluble : pas de lime ni de dissolvant nécessaire.

34,00€



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 Bailleur S.A. 14-16, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg



BE2024MYC239

Sommeil et micronutrition

Une personne sur trois dort moins de 6 heures par nuit, 6 personnes sur 10 se plaignent de difficultés de sommeil et 8 sur 10 souffrent de réveils nocturnes. C'est pour elles que les laboratoires Nutergia ont développé ERGYSLEEP, la gamme experte de la nuit.

Le sommeil est un besoin fondamental qui a des rôles essentiels tant sur le plan physique que psychologique. Il est indispensable pour la récupération physique, mais aussi intellectuelle. Il intervient en effet dans la formation de nouvelles synapses et le maintien des prolongements dendritiques. Il permet ainsi la consolidation des informations mémorisées pendant l'éveil: par exemple, une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise améliore sa mémorisation de 30%. À l'inverse, une restriction de sommeil à moins de 5 heures par nuit entraîne des défauts majeurs d'apprentissage. On comprend donc que le manque de sommeil affecte dynamisme et énergie ainsi que la concentration et la capacité à ne pas commettre de fautes.

Les causes des troubles du sommeil sont multiples: le stress ou surmenage... mais aussi perturbations ou décalages du rythme circadien, ainsi que facteurs environnementaux. Ces paramètres agissent directement sur l'équilibre des centres du sommeil et de l'éveil et la genèse des états de vigilance/sommeil, qui reposent principalement sur l'activité du GABA et du glutamate.

Vous avez dit GABA?

Le GABA, ou acide gamma-aminobutyrique, est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central chez l'adulte. Il empêche l'excitation prolongée des neurones, et s'oppose aux effets excitateurs du glutamate (son pré-curseur). Les récepteurs au GABA sont responsables des effets tranquillisants et relaxants de celui-ci.

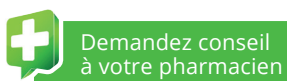


ERGYSLEEP phyto

C'est pourquoi la synergie ERGYSLEEP phyto a été développée spécifiquement pour apporter du GABA, mais aussi des extraits de plantes (valériane et coquelicot), des vitamines et oligo-éléments, dans le but de favoriser un sommeil de qualité et apaiser le stress, facteur défavorable à l'endormissement et qui peut générer des réveils nocturnes. Sans mélatonine, ERGYSLEEP phyto aide à régulariser le sommeil, à diminuer les réveils nocturnes et à retrouver un sommeil réparateur.

ERGYSLEEP melatonine

Pour les personnes ayant des problématiques ponctuelles du sommeil, Nutergia propose également ERGYSLEEP melatonine, qui combine des plantes (eschscholtzia et passiflore), de la mélatonine issue de poudre de jus de cerise, à un dosage de 290 µg, ainsi que du magnésium et des vitamines B5, B6, B9 et B12 pour réduire la fatigue. ERGYSLEEP melatonine est particulièrement adapté pour les personnes qui ont besoin de «recaler» leurs horaires de sommeil (voyages, horaires décalés). ●



Infections, stress : soutiens naturels du métabolisme énergétique

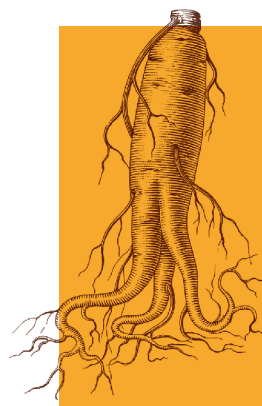
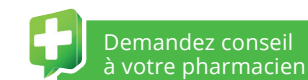


En période de risque accru d'infections et de stress physique, il est essentiel de soutenir le système immunitaire et d'optimiser le métabolisme énergétique. Diverses substances bioactives issues de sources naturelles sont particulièrement intéressantes dans ces circonstances. Petit inventaire et mécanismes physiologiques.

La **L-théanine** est un acide aminé non protéinogène principalement présent dans *Camellia sinensis*. Elle exerce un effet anxiolytique en modulant les récepteurs du GABA et du glutamate, et induit une augmentation de l'activité des ondes alpha dans le cerveau, ce qui est corrélé à une amélioration de la relaxation et des performances cognitives. Enfin, la L-théanine a des effets neuroprotecteurs potentiels en réduisant le stress oxydatif et l'excitotoxicité. Le **NADH** (nicotinamide-adénine-dinucléotide) est un cofacteur clé des réactions redox et joue un rôle central dans la production d'énergie cellulaire. En plus du métabolisme énergétique, le NADH est impliqué dans la réparation de l'ADN et la régulation épigénétique. Des niveaux intracellulaires élevés de NADH sont associés à une meilleure efficacité métabolique et à un ralentissement de la dégénérescence liée à l'âge.

Les **vitamines du complexe B** agissent comme coenzymes dans de nombreuses voies métaboliques, notamment la glycolyse, le cycle de Krebs et la phosphorylation oxydative. Une carence en ces vitamines peut entraîner une production réduite d'ATP, un stress oxydatif accru et des dysfonctionnements neurocognitifs. Supplémentées en période de demande métabolique accrue, elles peuvent contribuer à une meilleure homéostasie énergétique.

La **vitamine D** fonctionne comme une hormone stéroïdienne aux multiples fonctions biologiques. Outre son rôle classique dans l'homéostasie du calcium et du phosphore, elle module la réponse immunitaire innée et adaptative en régulant l'expression des cytokines et l'activation des lymphocytes T.



La **gelée royale** est une substance laiteuse produite par les abeilles et exclusivement destinée à l'alimentation de la reine. Ce produit apicole unique contient une combinaison spécifique de protéines, d'acides gras et d'autres nutriments. Utilisée depuis longtemps dans diverses pratiques traditionnelles, elle est réputée pour sa composition nutritive.

Le **ginseng** (*Panax ginseng*) est largement utilisé en médecine traditionnelle et est riche en ginsénosides, des saponines aux effets variés. Des études cliniques ont mis en évidence une influence positive du ginseng sur la fonction immunitaire grâce à l'activation des macrophages, des cellules tueuses naturelles (*natural killer cells*) et des lymphocytes T. De plus, le ginseng a des effets adaptogènes et immunostimulants, et il améliore la bioénergétique mitochondriale.

Le mastic de Chios : un trésor naturel aux multiples bienfaits

On entend de plus en plus parler du mastic de Chios comme d'un produit naturel aux vertus étonnantes. Pour en savoir plus, nous faisons le point avec Vincent B., pharmacien chez MEDENDA Pharma, qui met aujourd'hui le mastic de Chios à la disposition des patients sous une forme hautement biodisponible, pour aider à soulager les troubles digestifs légers à modérés, qu'ils soient journalier ou causés par le stress.

Letz be healthy: Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est exactement le mastic de Chios?

Vincent B.: Bien sûr! Le mastic de Chios est une résine naturelle issue du pistachier lentisque, un petit arbre que l'on trouve exclusivement sur l'île grecque de Chios, d'où son nom.

C'est un produit authentique, utilisé depuis l'Antiquité, aussi bien pour ses vertus médicinales que pour son usage culinaire ou cosmétique.

Une résine, d'accord... mais que peut-on attendre de ce produit en termes de santé?

C'est un véritable concentré de bienfaits! Ancestralement, le mastic de Chios était utilisé pour ses propriétés digestives et les troubles de l'estomac tels que les sensations de brûlures, le reflux, les ballonnements ou encore les ulcères buccaux.

Son efficacité sur *Helicobacter pylori*, une bactérie impliquée dans les gastrites chroniques, a également été analysée par plusieurs études

publiées mais les résultats sont en cours d'évaluation par l'EFSA.

Mais comment la résine peut-elle agir dans l'estomac? Est-elle traitée en amont pour augmenter son absorption?

Le mastic de Chios est une résine très riche en composés actifs mais naturellement hydrophobe (qui n'aime pas l'eau). Transformé grâce à une technologie de dispersion solide (*High Bioaccessibility Technologies, HBT*), le mastic de Chios devient 20 fois plus soluble dans l'eau et donc plus disponible pour notre corps lui-même composé à 70% d'eau.

Les effets sur les différents symptômes visés sont donc boostés. La dispersion solide optimise en effet les bienfaits du mastic, sans en changer la nature. Notamment en lui permettant de mieux tapisser les parois naturelles de l'estomac.

Le mastic de Chios est connu depuis l'Antiquité. Il est donc largement lié à la tradition médicinale grecque?

Historiquement, tout à fait. Il est utilisé depuis des millénaires en Grèce pour le bien-être digestif et buccal. Mais aujourd'hui, il fait l'objet de recherches scientifiques sérieuses. Ses qualités naturelles sont étudiées et valorisées au-delà de son usage traditionnel.

Ce qui lui permet de retrouver sa place en pharmacie aujourd'hui...

Plus que jamais. Le mastic de Chios correspond à une attente forte des patients pour des solutions naturelles et efficaces. Il soutient le confort digestif, participe à l'équilibre bucco-dentaire, et s'intègre parfaitement dans une approche de santé préventive. Et face aux limites de certains traitements allopathiques à long terme, il représente une alternative douce et durable, en phase avec les tendances actuelles du bien-être en pharmacie.

En pratique, comment l'utiliser? Y a-t-il des précautions à connaître?

Le mastic de Chios est très simple à utiliser. En général, pour une action optimale, on conseille une prise le matin à jeun et une prise le soir avant le coucher, chaque fois avec un grand verre d'eau. De cette manière, le produit sera bien dissout et pourra tapisser la muqueuse de l'estomac. Les gélules sont pratiques et bien tolérées. Il faut bien sûr respecter les doses recommandées. Ce n'est pas un médicament. Il ne remplace donc pas un traitement médical si besoin, mais il peut venir en complément de manière efficace, et aider ainsi à diminuer la consommation de produits chimiques. En revanche, comme pour tout produit naturel actif, on recommandera aux

Innovation, excellence et engagement

Medenda Pharma, c'est un spécialiste en compléments alimentaires sains et efficaces exclusivement disponibles en pharmacie, en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg.

Outre les conditionnements 100% recyclables, sans additifs et excipients néfastes pour la santé, Medenda travaille avec un pool très large de scientifiques spécialisés, pour la recherche et le développement de produits de pointe, avec une garantie d'excellence et de traçabilité des produits.

medenda-pharma.com



Offre exceptionnelle de lancement: UN MOIS GRATUIT à l'achat de 3 boîtes

Envoyez le(s) ticket(s) de la pharmacie à:
Medenda Pharma,
Op der Haart 24
L-9999 Wemperhardt
en mentionnant votre nom,
adresse et numéro de téléphone

femmes enceintes et allaitantes d'en parler avec leur médecin avant usage.

Vous-même, comme pharmacien, semblez passionné par ce produit!

Absolument! Le mastic de Chios est pour moi un exemple parfait de ce que la nature peut offrir de mieux: un produit simple, pur, ancestral, et pourtant extrêmement actuel. Gastra confort est la rencontre parfaite entre la nature, la science et la technologie. En plus, il est agréable à consommer! Sa saveur légèrement boisée et résineuse rappelle un peu la Méditerranée.

En résumé, à qui recommanderiez-vous le mastic de Chios en priorité?

À tout patient souffrant de troubles digestifs légers à modérés qu'ils soient journalier ou causés par le stress. Mais aussi à celles et ceux qui cherchent à diminuer leur prise de médicaments. Et puis, pour les amoureux du naturel, c'est une très belle découverte! ●

La mélatonine: la clé d'un rythme sain

Passage à l'heure d'été, longues soirées devant vos séries préférées, consommation de café et parfois d'alcool, stress... Avec l'âge, tous ces facteurs peuvent perturber notre rythme de sommeil. Et si vous pensiez à la mélatonine? De quoi s'agit-il au juste?

La mélatonine est une hormone naturelle essentielle à la régulation de notre rythme biologique. Elle est produite par la glande pinéale, située au centre du cerveau, lorsque la nuit tombe. Elle joue un rôle crucial dans l'adaptation de notre corps à la transition entre le jour et la nuit. Le taux de mélatonine dans le corps augmente le soir, atteint un pic durant la nuit, puis diminue à nouveau au matin.

Quels facteurs influencent la production de mélatonine?

Tout le monde produit de la mélatonine, mais plusieurs facteurs peuvent perturber sa production. Par exemple, l'exposition prolongée à la lumière bleue ralentit la production de mélatonine. Cette lumière provient principalement des appareils électroniques tels que les télévisions, les ordinateurs portables, les smartphones et autres écrans. Saviez-vous que le soleil est la plus grande source de lumière bleue? D'autre part, la production de mélatonine diminue avec l'âge, le stress, ainsi qu'avec la consommation de caféine ou d'al-

“Saviez-vous que l'exposition prolongée à la lumière bleue des écrans ralentit la production de mélatonine? ”

cool, surtout si ces substances sont ingérées jusqu'à six heures avant le coucher.

Un produit naturel en supplément

Le Bio-Mélatonine Complex contient 0,29 mg de mélatonine, combinée à 10 mg de niacine (vitamine B3), et agit de manière naturelle. La consommation de ce produit peut vous aider à rétablir le niveau de mélatonine nécessaire dans le corps, afin de disposer de la quantité optimale au moment opportun.

Bio-Mélatonine Complex est un supplément alimentaire sous forme de comprimé sublingual, que l'on place sous la langue. Cela permet à la mélatonine d'être rapidement absorbée par la muqueuse buccale, permettant d'atteindre un niveau normal de mélatonine en 10 à 15 minutes. De plus, la prise sublinguale permet à une plus grande partie de la mélatonine d'entrer directement dans le sang, car elle n'a pas à passer d'abord par le foie. En effet, sous forme de comprimés à avaler, la mélatonine subit l'effet de «first pass» dans le foie, entraînant la perte de 85% de la mélatonine, ce qui n'est pas le cas avec une forme sublinguale.

Avec le Bio-Mélatonine Complex, vous choisissez un moyen efficace et rapide de compléter votre taux de mélatonine. N'oubliez pas de l'emporter dans votre valise en vacances! •



Mycogel Gel: nettoyer et protéger

Piscine, sauna, salles de sport... C'est le bien-être et la forme, en famille ou entre amis. Mais hélas pour beaucoup aussi la crainte des mycoses. Pour toutes les personnes à risque, l'utilisation d'un produit d'hygiène cutanée adapté est la première étape de la routine de soin.

Les mycoses sont les affections cutanées les plus fréquentes chez l'adulte. Près d'une personne sur dix souffre régulièrement de pied d'athlète, de pityriasis ou d'onychomycose. Même si elles sont bénignes, elles entraînent rougeurs, démangeaisons et des lésions inesthétiques. Au point de gâcher le plaisir.

Efficace et pratique

Pour protéger contre les récurrences, ou en association avec un traitement anti-fongique en cas d'infection existante, votre pharmacien peut vous recommander un produit à base de Ciclopirox olamine (agent antimicrobien), comme Mycogel Gel. Une nouvelle formule qui assure un lavage doux et efficace, recommandée par les dermatologues et les gynécologues.



Grâce à sa triple action, nettoyante, apaisante et protectrice, Mycogel Gel est l'idéal pour les peaux sensibles sujettes aux mycoses, rougeurs et démangeaisons suite à la fréquentation des lieux à risque. Mycogel Gel s'utilise sur le visage, le corps, le cuir chevelu ou les zones intimes, à raison d'une application par jour sur le corps et 2 à 4 fois par semaine sur le visage et le cuir chevelu. Et avec un mode d'emploi on ne peut plus simple: faire mousser puis rincer. •

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

Peut-on améliorer sa concentration en prenant de la rilatine?

À l'approche des examens, le stress monte et je n'arrive pas à rester concentré. J'ai vraiment envie de réussir mon année. J'ai entendu dire que la rilatine pouvait m'aider. Y a-t-il des risques?

Source: pharmacie.be

Il est vrai que la période des examens est particulièrement stressante pour les étudiants (et osons le dire, pour leurs parents aussi...). Ils doivent emmagasiner beaucoup de matière en peu de temps. Cette pression les pousse parfois à prendre des médicaments pour améliorer leur concentration, comme la rilatine.

Mais est-ce vraiment une solution miracle? Eh bien non, pas du tout! Cette molécule (la méthylphénidate) n'améliore ni les capacités cognitives, ni la concentration, chez les personnes qui ne souffrent pas du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). En revanche, elle apporte son lot d'effets indésirables: troubles de l'endormissement, réveils prématurés, diminution de l'appétit, palpitations, irritabilité, angoisse, voire des hallucinations et une dépendance.

Les médicaments: à chacun les siens

La méthylphénidate est disponible uniquement sur prescription. Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires, il ne faut donc pas les prendre à la légère. Les traitements prescrits à vos proches peuvent ne pas être adaptés à votre situation médicale, voire être dangereux pour vous. Il est essentiel de

toujours demander conseil à un professionnel de la santé.

Nos conseils pour améliorer votre concentration

Pour aborder cette période au mieux, c'est important d'avoir «un esprit sain dans un corps sain». Voici quelques conseils pour vous aider:

- Dormez suffisamment (minimum 7 à 8 heures par nuit);
- Mangez équilibré;
- Faites des pauses loin des écrans et prenez un bon bol d'air frais;
- Gérez votre stress en faisant, par exemple, du yoga ou de la méditation;
- Trouvez la technique de mémorisation qui vous convient et élaborer un planning d'étude réaliste;
- Étudiez en binôme ou à la bibliothèque si cela vous aide à rester concentré;
- N'oubliez pas de vous hydrater (l'idéal étant de boire de l'eau et non des sodas ou des boissons énergisantes). Et ne forcez pas sur le café pour étudier toute la nuit! Reposez-vous!

Nous vous souhaitons bon courage pour vos examens! Vous pouvez le faire... sans méthylphénidate! ●

Pour en savoir plus sur la gestion du stress

- Inforjeunes
- Centres PMS
- Aide à la jeunesse - demande de soutien
- AVIQ - conseils bien-être

CITREX: un sérieux coup de pouce aux bonnes résolutions «poids»

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



Citrus Bergamia: effets bénéfiques sur l'optimisation du métabolisme énergétique, modulation du microbiote, effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Citrus sinensis L. Osbeck: efficacité prouvée dans le traitement des troubles associés au syndrome métabolique; augmente le bon cholestérol (HDL) et diminue le mauvais cholestérol (LDL), réduit la tension artérielle (riche en potassium) et booste la perte de poids.

Picolinate de chrome: action bénéfique dans la réduction de la glycémie et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Vitamines B6 & B12: optimisent le métabolisme des protéines et des glucides. Elles

réduisent le taux d'homocystéine dans le sang – marqueur de risque cardiovasculaire très important. ●

CITREX est régulièrement recommandé par les nutritionnistes en complément des mesures hygiénodététiques (rééquilibrage alimentaire, activité physique) pour les personnes qui présentent un excès de poids ou un «syndrome métabolique» typique de la cinquantaine, facteur de risque de complications cardiovasculaires. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

SoriaNatural®

instant energy

fostprint PLUS

+ ginseng

PHYTONUTRI-ÉNERGÉTIQUE

Idéal pour les managers, les sportifs, les étudiants, les professionnels de la santé et les ouvriers pendant les périodes fatigantes.

- **GINSENG**
- **GELÉE ROYALE**
- **PROPOLIS**
- **THÉANINE**
- **CARNITINE**
- **B-VITAMINES**
- **NADH**

Fournit l'apport nécessaire en énergie supplémentaire
Ginseng, vitamines B, manganèse

Assure un soutien optimal de l'immunité naturelle
Vitamine D, vitamine B6

Soutient la concentration lors des performances intellectuelles ou des examens
Ginseng, vitamines B

Soria Bel NV - Ringlaan 35 - 8480 Ichtegem - info@soriabel.be - www.soriabel.be



Pour en savoir plus
sur le ronronnement



Les mystères du sommeil félin: pourquoi mon chat dort-il avec moi ou pas?

Le mystère du comportement félin continue d'intriguer les amateurs de chats du monde entier. Parmi les comportements énigmatiques des félins, la question de savoir pourquoi un chat choisit de dormir avec son propriétaire ou non demeure une énigme.

Sandrine Stauner-Facques

Certains jours, votre compagnon félin se blottit à vos côtés la nuit, tandis que d'autres jours, il préfère s'installer ailleurs. Pourquoi?

Besoin de proximité sociale

Les chats, bien qu'ils soient souvent considérés comme indépendants, sont également des animaux sociaux. La plupart ont un fort besoin de liens avec leur propriétaire. Ainsi, lorsque votre chat choisit de dormir à vos côtés, cela peut être une expression de son désir ou de son besoin de proximité.

Territoire et sécurité

Les chats sont des créatures territoriales, et la manière dont ils perçoivent leur environnement influence énormément leur choix de dormir avec vous ou pas. Si votre chat se sent en sécurité en votre présence et considère votre lit comme une extension de son territoire, il sera plus enclin à y dormir. Cepen-

dant, certains jours, il peut préférer explorer d'autres zones de la maison pour s'assurer que son territoire est bien délimité.

Température et confort

Les chats sont connus pour rechercher des endroits chauds et confortables pour dormir. Si votre lit offre le mélange parfait de chaleur et de douceur, votre chat pourrait le choisir comme lieu de sommeil favori. Cependant, certains jours, il peut être attiré par d'autres endroits de la maison qui répondent mieux à ses besoins de confort à ce moment précis.

Variabilité des habitudes félines

Les chats sont des créatures d'habitudes mais ils peuvent également être capricieux. Leur comportement peut être influencé par des facteurs tels que leur humeur, leur niveau d'énergie ou même des expériences récentes. Ainsi, les variations dans le choix de dormir avec vous peuvent simplement refléter la nature changeante des préférences de votre chat. Le comportement de sommeil des chats est complexe. Comprendre pourquoi votre chat dort avec vous ou non nécessite une observation attentive. Respecter ses choix et créer un environnement favorable à son bien-être est essentiel. Chaque ronronnement et câlin nocturne témoignent de l'amour inconditionnel qu'il vous porte. ●



ROULÉS DE LASAGNES AUX COURGETTES, FROMAGE ET HERBES FRAÎCHES

L'astuce de Sandrine:
Ajouter des pignons de pin ou
des épinards à la farce pour
apporter un peu de croquant!

MOELLEUX FRUITS ROUGES ET AMANDES



L'astuce d'Anne:
Pour plus de gourmandise,
servir ce moelleux avec une
boule de glace à la vanille ou un
coulis de fruits rouges maison!

ROULÉS DE LASAGNES AUX COURGETTES, FROMAGE ET HERBES FRAÎCHES

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 grandes courgettes
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 poignée de basilic frais ciselé
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- Sel, poivre, huile d'olive
- Sauce tomate maison ou du commerce (environ 200 ml)
- Un peu de mozzarella râpée (facultatif, pour gratiner)



Mode de préparation

Préparer les courgettes:

Laver les courgettes et les couper en longues lamelles fines à l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes. Les faire griller légèrement à la poêle ou au four pour les attendrir.

Préparer la farce:

Dans un bol, mélanger la ricotta, le parmesan, le basilic ciselé, l'ail haché, le sel et poivre.

Rouler:

Déposer un peu de farce sur chaque lamelle de courgette et rouler délicatement.

Monter le plat:

Verser un fond de sauce tomate dans un plat à gratin. Disposer les roulés de courgette par-dessus, puis napper légèrement de sauce. Ajouter un peu de mozzarella si désiré.

Cuisson:

Enfourner 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

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



MOELLEUX FRUITS ROUGES ET AMANDES

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 jaunes d'œufs, 2 blancs d'œufs, 1 œuf entier
- 40 g de sucre glace
- 40 g de poudre d'amandes
- 25 g de sucre semoule
- 30 g de farine
- 200 g de fruits rouges
- 40 g d'amandes effilées
- 20 g de sucre cassonade



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer un moule rectangle de 10 x 34 cm et le parsemer de sucre cassonade.
- Tamiser la farine.
- Monter les jaunes d'œufs, l'œuf entier, le sucre glace et la poudre d'amandes au robot muni d'un fouet. Le mélange doit blanchir et doubler de volume.
- Ensuite, monter les blancs d'œufs et y ajouter le sucre semoule.
- Incorporer la farine au premier mélange. Bien racler les bords. Le mélange doit être homogène.
- Ajouter le mélange blancs d'œufs et sucre.
- Garnir le moule avec l'appareil, ajouter les fruits rouges puis parsemer le tout d'amandes effilées.
- Cuire à 180°C pendant 15 min.
- Démouler le moelleux une fois tiède, puis saupoudrer de sucre glace.

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

ENFANCE

Comment différencier l'intolérance de l'allergie alimentaire?

Votre enfant rechigne à manger des légumes tandis que l'autre se plaint de maux de ventre après avoir dîné, et le troisième se gratte. Entre les goûts, les intolérances et les allergies, il y a de quoi rester sur sa faim.

Sabrina Frohnhof

Intolérant au lactose, allergique au gluten... Ces qualificatifs sont fréquents mais ne reflètent pas le même problème alimentaire. «L'allergie est une réponse anormale du système immunitaire, où les anticorps de type IgE sont importants dans le sang. Les symptômes peuvent être très variés. L'intolérance n'implique pas le système immunitaire et les manifestations sont principalement digestives. L'organisme a du mal à métaboliser (digérer) une partie ou l'intégralité de l'aliment», précise Pauline Piperato, diététicienne.

Lors d'une intolérance, on peut encore manger un peu de l'aliment sans forcément avoir de symptômes, alors qu'avec une allergie, l'éviction doit être totale. Du moins au départ.

Des symptômes à ne pas négliger

Les allergies les plus fréquentes chez l'enfant sont le lactose, les œufs et les protéines de lait de vache. Les intolérances courantes sont celles liées à la tyramine ou au glutamate. «Concernant le gluten, il faut être vigilant car il existe la maladie cœliaque qui expose à de graves conséquences parfois neurologiques.» Un enfant intolérant aura des maux d'estomac, il se sentira ballonné.

«Pour une allergie, il est possible d'avoir une éruption cutanée voire une perte de poids ou un œdème de Quincke. Dans les deux cas, il peut y



“ Tous les aliments sont bons pour la santé; en supprimer un peut engendrer des carences. ”

avoir de la diarrhée, des vomissements, ce sont ces signes qui doivent alerter les parents.»

De simples analyses permettront de faire la distinction entre intolérance et allergie. «C'est là qu'intervient le diététicien: on va surveiller et conseiller.»

Attention à la substitution d'aliment

L'intolérance ou l'allergie, au lactose par exemple, n'est pas une fin en soi, sauf que le lait de soja voire d'avoine n'ont pas les mêmes vertus nutritionnelles. «On peut engendrer des carences en supprimant certains aliments. Mon rôle est de mettre en sécurité puis de réintroduire progressivement l'aliment qui pose problème.»

Pour y parvenir, Pauline travaille avec des allergologues, des médecins et des psychologues. «Une allergie peut apparaître et disparaître. Elle peut être plus ou moins vive en fonction de la pollution, de l'activité physique voire de l'absorption d'alcool chez un adulte.» Néanmoins, une alimentation équilibrée demeure essentielle. «Si on peut aider un enfant intolérant, voire allergique, à avoir une vie normale, à manger de tout, alors on a gagné.»

Garder la ligne sans faire de régime? *C'est possible*

L'été est de retour, et avec lui, l'envie d'enfiler des tenues plus légères. Mais comment effacer les kilos de l'hiver? Faut-il se mettre au régime pour espérer être belle en maillot? Pauline Piperato, diététicienne, vous donne quelques astuces.

Sabrina Frohnhof



En été, dans les magazines féminins, fleurissent les articles sur les régimes miracles. Quelques recettes par-ci et des conseils par-là. Concrètement, «oui ça marche, assure Pauline Piperato, diététicienne. En se privant, on perd forcément.» Mais sur la durée est-ce tenable? «La santé n'est pas une question de poids, c'est avant tout un équilibre à trouver. Un régime suppose des restrictions, donc des frustrations, et c'est là qu'on entre dans le cercle infernal et l'effet yo-yo.»

“ Perdre 10 kg en trois mois? C'est comme courir un marathon sans s'entraîner: c'est dangereux. ”

Selon la professionnelle, l'IMC est un indicateur, «mais il ne signifie pas grand chose. Regardez Teddy Riner, le judoka. Son IMC est élevé, mais c'est du muscle. Il faut apprendre à relativiser, à se détacher des chiffres.»

Une femme doit accepter de ne plus avoir la ligne de ses 20 ans. «Il y a les hormones, les grossesses, la ménopause aussi; n'oublions pas non plus la morphologie et le métabolisme.» C'est comme la couleur des yeux et des cheveux, tout le monde est différent. «On ne peut pas changer, donc lutter constamment ne rime à rien.» Votre amie est plus fine? Mais est-elle plus heureuse?

Arrêter avec le prisme de la balance

À se priver constamment, le corps va faire des réserves. «Il a peur d'être privé et il va donc stocker. Pour être bien, on a besoin de tout: protéines, graisses, sucres.» C'est du bon sens: pour garder la ligne, il faut faire attention tout au long de l'année mais ne se priver de rien. Le plaisir est essentiel dans cet équilibre à trouver. «Arrêtons de diaboliser le sucre et mangeons quand on a faim. Il est important de redécouvrir cette sensation et on évite de se goinfrer quand on a le blues, ou qu'on est triste. Nos émotions sont un des facteurs de la prise de poids.»

Trouver le juste équilibre

L'arrivée des beaux jours suppose aussi davantage d'apéros. «C'est le grignotage qui nous plombe. On mange car c'est social, convivial et qu'on se sent bien. Quand on fait un régime, en revanche, on se coupe des autres.» Alors que faire? Et si vous vous mettiez à cuisiner? «Ça peut aider: les plats tout faits sont riches en sel et sont plus gras. Même si les fabricants ont fait des gros progrès.» Se faire à manger n'est pas sorcier. «Pas besoin de passer des heures. On peut se préparer des pâtes, une soupe ou une tartine, on entame ainsi le processus vers la satiété.» Une étape essentielle pour limiter la prise de poids. ●



Pauline Piperato,
diététicienne-nutritionniste



Le secret: l'hygiène de vie

Pour être bien dans son corps, il faut être serein dans sa tête, «et accepter que le corps change avec l'âge.» Il faut aussi admettre que deux personnes du même poids auront une morphologie différente.

«Je préconise de veiller à son alimentation à l'année, en s'autorisant des écarts, en ne supprimant pas d'aliment mais en les consommant avec modération.»

Faire du sport doit devenir une habitude. «On peut marcher, faire une activité. Le secret? La régularité.» Vous n'avez pas le temps? Ça se trouve. Pour vous motiver: bouger à plusieurs, en famille avec des amis.

Quant aux médicaments miracles qui vous assurent une perte de poids, méfiez-vous. «C'est comme le jeûne intermittent, évitez. Le mieux c'est de manger de petites quantités quand on a faim. Un fruit, un yaourt, en plus des trois repas de base.»

Parce que souvent les mesures
hygiéno-diététiques ne suffisent pas...
...la nature nous offre CITREX



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon* L. Osbeck (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis* var Osbeck (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

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

AWT
Another Way to Treat

Avec le *triathlon*, vous ne serez jamais à bout de course

Le triathlon est une discipline qui combine trois sports: natation, cyclisme et course à pied. Il se pratique d'avril à octobre et séduit les hommes comme les femmes, et même les enfants. Différents formats sont accessibles. Jetez-vous à l'eau!

Sabrina Frohnhofner

Parmi les sports qui permettent d'éviter la routine figure le triathlon. Car comme son nom l'indique, il se compose de trois activités. Les épreuves se succèdent toujours dans cet ordre: natation, cyclisme et course, sans arrêter le chronomètre.

Cela signifie que les temps de transition entre les différentes pratiques sont pris en compte. Il faut donc être efficace et rapide pendant l'épreuve, mais également lors des changements.

Bertrand a commencé par la course à pied, Fred par le vélo, Sébastien par la natation. Tous ont en commun d'avoir eu l'envie de varier les plaisirs et surtout de performer dans plusieurs activités et éviter ainsi la lassitude. Un triple effort pour une variété de sensations sur la selle, sur la piste, ou en bassin!

“ Le triathlon est un sport complet qui forge le corps et le mental. ”

Une discipline accessible à tous

La force de ce sport? Le triathlon s'adresse à toute personne désireuse de découvrir cette discipline enchaînée. Les hommes, débutants comme sportifs, les femmes et même les enfants peuvent se lancer, et ce dès 7 ans. Rassurez-vous, pas besoin de faire un Ironman pour être triathlète! La plupart des triathloniens débutants testent les formats courts avant de se tourner vers des distances supérieures... ou pas. C'est aussi un sport qui se pratique en équipe avec des championnats en relais. Le bon plan quand on redoute une des disciplines...

La beauté du triathlon réside dans le croisement de pratiques qui se veulent complémentaires mais qu'il faudra apprendre à maîtriser. L'occasion d'un nouveau challenge pour les nageurs, cyclistes ou trailers. C'est un sport complet qui forge le corps et le mental, qui permet de se dépasser et de vivre une aventure hors du commun.

Les épreuves et les formats

L'épreuve de natation, certainement la plus redoutée, se déroule généralement en eau libre mais peut aussi se tenir dans une piscine. À noter que la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite si elle dépasse les 24°C. La zone de départ peut varier et avoir lieu directement dans l'eau, sur la plage, ou en plongeant depuis une jetée. Le parcours est marqué par des bouées desquelles les triathlètes doivent faire le tour avant de sortir de l'eau à proximité de la première zone de transition. Là, ils doivent quitter leur équipement de natation et ne prendre leur vélo qu'après avoir enfilé et sanglé leur casque.

Pour le vélo: un vélo de course, un casque, des chaussures et des lunettes sont nécessaires. Pour la course à pied: une paire de baskets avec un bon amorti pour l'entraînement et une paire plus légère pour la compétition sont conseillées.

Une discipline créée il y a 55 ans

Le triathlon a été inventé au début des années 1970 par le *San Diego Track Club*, aux États-Unis, comme une alternative aux rigueurs de l'entraînement sur piste. Le premier événement du club consistait en une course à pied de 10 km, à vélo de 8 km et une épreuve de natation de 500 m. La compétition qui a véritablement lancé la mode du triathlon longue distance est l'*Ironman d'Hawaï* qui a vu le jour en 1977. La popularité n'a cessé de grandir jusqu'à ce que ce sport atteigne une reconnaissance mondiale et devienne une discipline officielle des JO à Sydney en 2000.

“ Le triathlon est accessible à tous, des débutants aux sportifs, même aux enfants dès 7 ans. ”

Les formats varient de XS à XXL c'est-à-dire de 400 m à 3,8 km de natation, de 10 km à 180 km de vélo et entre 2,5 km et 42 km de course.

Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Les trois sports sont complémentaires: la natation permet de travailler le souffle et la respiration et cela vous aidera à être plus efficace à vélo ou à pied. C'est bon pour vos genoux car la natation et le vélo sont des sports sans impact et donc beaucoup moins traumatisants pour les articulations. Pas de lassitude avec le triathlon car ce n'est pas un, mais trois sports que vous pratiquez.

Le triathlon, c'est un sport collectif: même si vous êtes seul à réaliser l'effort, hors format relais, le triathlon, c'est mieux à plusieurs! En plus de partager les entraînements, les compétitions peuvent être le prétexte parfait pour organiser un week-end entre potes. Prêts à tester? ●

Le choix du Barbier: Kit de rasage ENTRY

Proposé par *Manandshaving*, spécialiste des soins masculins depuis 2009, ce kit de rasage ENTRY est idéal pour un rasage précis, un entretien soigné de la barbe et des soins de la peau efficaces. Conçu en collaboration avec l'un des meilleurs maîtres-barbiers d'Europe, il offre non seulement un résultat impeccable, mais aussi un véritable moment de détente.

Un rituel complet et économique

(1) Préparation

Appliquez le savon à raser *Proraso* Menthol & Eucalyptus avec le blaireau synthétique *NOM* pour créer une mousse onctueuse.

(2) Rasage

Le rasoir multilames *Raz*War* garantit un rasage confortable et précis grâce à ses lames performantes et durables.



(3) Après-rasage

Le baume après-rasage *Proraso* apaise, rafraîchit et hydrate la peau, sans fini gras.

Contenu du coffret:

- 1x Savon à raser *Proraso* Menthol & Eucalyptus (150 ml)
- 1x Baume après-rasage *Proraso* Menthol & Eucalyptus (100 ml)
- 1x Blaireau de rasage synthétique *NOM* ERIK (noir)
- 1x Support pour blaireau de rasage *Mühle*
- 1x Rasoir *Raz*War* Tungsten Black Edition
- 1x Étui de 4 recharges de 5 lames *Raz*War*

Manandshaving: Tout pour l'homme heureux

Depuis 2009, *Manandshaving* est la boutique en ligne de référence pour les hommes soucieux de leur bien-être. Vous y trouverez rasoirs de précision, produits d'entretien pour



la barbe, soins de la peau, parfums masculins et produits de coiffage choisis avec soin.

Forte d'une expertise reconnue aux Pays-Bas, en Belgique et en France, *Manandshaving* a étendu son savoir-faire à l'Europe et au-delà, répondant aux exigences du gentleman moderne. Déjà une idée en tête? Commandez en ligne en toute simplicité: nos experts veillent à une livraison rapide et soignée.



Manandshaving.com



Pour participer, une seule adresse: **letzbehealthy.be**

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

Date limite de participation: 31/08/2025

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.

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

Scannez le
code QR et
inscrivez-vous.



CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com



AVEC LOUPE

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



Format carte de crédit



* 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



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

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

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

