

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

DOSSIER VACANCES
**A la plage
ou en montagne
sans soucis**

BEAUTÉ

profitez du soleil
en toute **sécurité**

Lactobacillus gasseri:
**la bactérie
du ventre plat !**

BOUGER
Un pied
devant l'autre

PHARMACIE
DE VOYAGE
ET SCHÉMA DE
MÉDICATION

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

PERSKINDOL



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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

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



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

édito



Et si c'était maintenant, la saison des bonnes résolutions?

Avec ce numéro d'été, une réflexion me vient: pourquoi ne pas prendre nos bonnes résolutions à l'occasion des vacances, plutôt qu'au mois de janvier.

D'ailleurs souvenez-vous: enfants (et un peu moins adolescents), c'est ce que vous faisiez. A chaque rentrée de septembre, vous vous appliquiez à tenir proprement vos cahiers, à rendre des devoirs impeccables à votre instituteur. C'était alors la vraie rentrée. Tandis qu'en janvier ce qui vous passionnait c'était les glissades et les batailles de boules de neige.

C'est en été, pendant les vacances, que le moment est opportun pour se remettre à bouger, pour faire un stage sportif. C'est aussi pendant les vacances que l'on peut profiter du changement de rythme ou de lieu pour tourner la page sur les mauvaises habitudes: les salades plutôt que la malbouffe, la reconnexion avec les amis dans la vie réelle, et pourquoi pas l'arrêt du tabac.

C'est le moment !

Et c'est au retour de l'été, après les balades en forêt ou en bord de mer, qu'il sera le plus facile de continuer sur la bonne voie, pour une rentrée redynamisée. Alors, on se ressource d'ici septembre?

Dr Eric Mertens



[@letzbehealthy.belgique](https://www.facebook.com/letzbehealthy.belgique)



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

*Letz be healthy est imprimé
sur du papier certifié issu de la
gestion responsable des forêts.*



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

Tél. +352 27 86 01 87

drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

B.SMILE CHARBON



B.SMILE CHARBON

Pâte dentifrice blancheur
au charbon actif

DietWorld

GOUT MENTHE
Net Wt. 3.52 OZ (100 g)

CNK: 3687-589

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

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

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

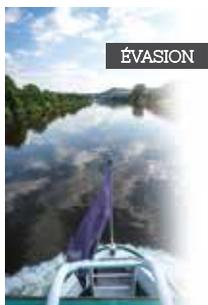
sommaire



DOSSIER VACANCES



CONSEIL DU MOIS



ÉVASION

- 6..... **Zapping**
 6 Cosmétiques en kit 100% naturels
 7 Kera'Boost, pour la bonne santé de vos cheveux
- 8..... **Beauté**
 Profitez du soleil en toute sécurité
- 10..... **Dossier vacances**
 10 Les risques du soleil pour les yeux
 12 Varices:
 un mal à ne pas négliger !
 14 Protection solaire des bébés et des enfants
 16 Hydrocution: ne pas la prendre à la légère !
 17 Moustiques et autres bestioles
- 18..... **Pratique**
 18 Puisque vous ne pouvez pas emmener
 votre pharmacien...
 20 Parler de ses médicaments, c'est utile !
- 22..... **Bien-être**
 Lactobacillus gasseri:
 la bactérie du ventre plat !
- 24..... **Recettes santé**
- 26..... **Conseil du mois**
 Gastro chez l'enfant: les bons gestes
- 28..... **Forme**
 Rechargez votre batterie
- 30..... **Bouger**
 Un pied devant l'autre
- 34..... **Evasion**
 Escapade en Moselle luxembourgeoise
- 36..... **Mots fléchés**
- 37..... **A découvrir**
 Cancer du sein: témoignage
- 38..... **Concours**



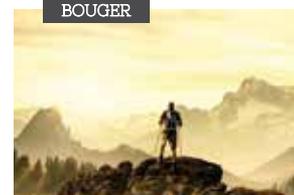
BEAUTÉ



PRATIQUE



RECETTES SANTÉ



BOUGER



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

ZAPPING



Cosmétiques en kit 100% naturels

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

R. Belladonna



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

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

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

bio et rétinol pour le **shampooing sec**,

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

On en mangerait

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

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

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

Kera'Boost, pour la bonne santé de vos cheveux

Nos cheveux sont composés à 95% de kératine, une protéine fibreuse et hélicoïdale (en forme d'hélice), entrant dans la composition de la peau et des phanères (ongles, poils, cheveux). La kératine est l'élément constitutif de la fibre capillaire. Elle permet aux cheveux d'être résistants, élastiques, flexibles. Mais la kératine peut s'abîmer, se dégrader à cause du soleil, des colorations, du coiffage, du sèche-cheveux, du fer à lisser.

Sandrine Stauner-Facques



Pour fortifier les cheveux, il convient donc de consommer des aliments contenant naturellement des acides aminés, mais aussi de la vitamine B6 et du zinc, ou de les prendre sous forme de compléments alimentaires. Prendre des compléments est nettement plus efficace car ils contiennent des principes actifs et exactement la formule nécessaire.

Que trouve t-on dans Kera'Boost ?

La formule de ce complément a été élaborée pour une efficacité absolue. Sa formule exclusive et concentrée est constituée de Kératine-Cynatine®, de Zinc, de Cuivre, de Biotine, de Vitamine B5, de Niacine. Vous conviendrez que tous ces éléments mêlés sont la formule idéale pour vos cheveux. Ils vont retrouver de quoi s'alimenter, se fortifier et être plus beaux.

Un brevet, synonyme de qualité

Kera'Boost est une formule brevetée et unique. Ce produit contient de la Cynatine® HNS. C'est un composant issu de la kératine, protéine fondamentale de la couche superficielle de l'épiderme et des phanères. Cette protéine permet la protection et le renforcement de la chevelure, elle est essentielle pour la bonne santé de la fibre capillaire.

C'est pourquoi, il est important de prendre ces compléments alimentaires qui vont booster votre organisme. La laine de mouton est la matière qui a été choisie pour créer ce produit révolutionnaire. Ce sont des moutons de Nouvelle Zélande car la kératine extraite de leur laine est la plus riche en cystéine (l'un des 22 acides aminés qui entrent dans la composition des protéines).

Dans quels cas utiliser Kera'Boost ?

- Ralentir la chute des cheveux.
- Activer les bulbes capillaires.
- Stimuler la repousse et la croissance des cheveux.
- Renforcer et améliorer la qualité du cheveu.
- Rendre les cheveux plus résistants.
- Favoriser le volume et l'éclat de la chevelure. ●

Particularités incroyables de Kera'Boost

- Le procédé d'extraction de la Cynatine® est révolutionnaire et breveté.
- La kératine est de la kératine de laine de mouton (c'est naturel).
- Les peptides de kératine présentes dans Kera'Boost ont une composition en acides aminés quasi similaire à la kératine humaine.
- Kera'Boost est biodisponible à 96%, spontanément hydrosoluble et directement assimilable par le corps humain.
- Kera'Boost va stopper la chute des cheveux et stimuler leur croissance dès 10 jours de traitement.
- Une cure d'au moins 2 mois est préconisée.



Votre code avantage: **HB96**

BIFORM Santé

Pour tout renseignement ou commande Tél: 02 808 18 17
Pour une demande de catalogue: www.biform-sante.com

Profitez du soleil en toute sécurité

Le soleil, on l'attend comme le Saint Graal, le messie. On le veut, on l'attend, on l'espère, on le guette. On en a besoin, il nous redonne le moral, de la vitalité, il nous procure un teint hâlé et permet à notre corps de synthétiser la fameuse vitamine D dont nous manquons cruellement.

Sandrine Stauner-Facques

Nous allons vous proposer une série de produits adaptés qui vous permettront d'en profiter en toute sécurité à tout âge. Une exposition prolongée et non protégée au soleil n'est pas anodine. S'exposer aux UV peut provoquer notamment des coups de soleil ou des réactions allergiques et, à plus long terme, peut favoriser le développement de cancers.

Six phototypes de peaux

Selon la répartition de la mélanine dans la peau, on peut distinguer 6 phototypes différents. Plus le phototype est proche de 1, plus la peau se doit d'être protégée. Les phototypes vont déterminer l'indice de protection dont vous

Phototypes	Types de peaux	Cheveux et yeux	Indices conseillés
Phototype 1	Peau très claire, blanche (dite laiteuse) qui ne bronze pas, qui brûle, rougit. Avec taches de rousseur.	Blonds ou roux, yeux bleus ou verts	FPS 50+
Phototype 2	Peau très claire mais qui bronze un petit peu. Des taches de rousseur apparaissent au soleil.	Clairs, blonds ou châains Yeux clairs	FPS 50+
Phototype 3	Peau modérément claire. Pas de taches de rousseur. Peau qui bronze graduellement en attrapant des coups de soleil.	Blonds ou châains	FPS 30-50
Phototype 4	Peau mate qui bronze bien. Rares coups de soleil.	Châains ou bruns	FPS 15-25
Phototype 5	Peau foncée, mate ou métissée. Bronze facilement sans brûler.	Cheveux et yeux foncés	FPS 6-10
Phototype 6	Peau noire. Jamais de coups de soleil.	Cheveux et yeux noirs	FPS 6-10

avez besoin. Attention, même les peaux foncées ont besoin d'être protégées !

Les indices UV d'une protection solaire

Ils varient de 6 à 50. Il peut être noté sur les tubes IP (indice de protection), FPS (facteur de protection solaire) ou SPF en anglais (sun protection factor). Il est bien entendu que pour une protection optimale, il faut utiliser des crèmes solaires de FPS 30 minimum.

Veillez à acheter des protections solaires à large spectre: il doit impérativement être noté «UVA et UVB» pour protéger contre les deux types de rayons solaires.

Les enfants

Les moins de 15 ans sont particulièrement fragiles lors d'une exposition aux rayons UV. Leurs yeux et leur peau sont plus sensibles, car les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles avant la puberté. Ils doivent être protégés en priorité.

Notez que les coups de soleil reçus durant l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Quasi toutes les marques font des produits spécifiques pour les enfants. Notons Avene, Bioderma, La Roche Posay et TooFruit, première marque bio pour les enfants aux senteurs gourmandes.



Quand le soleil fait tache !

Les taches brunes sont un dépôt de mélanine dans l'épiderme ou le derme.

Il existe des crèmes spécifiques comme Melascreen UV de chez Ducray souvent conseillée par les dermatolo-



gues et votre pharmacien. Melascreen existe également pour les mains où les taches disgracieuses apparaissent souvent. La crème de Bioderma minimise elle aussi les risques de pigmentation grâce à un système de filtre unique. Anthélios est la gamme solaire la plus prescrite et recommandée en Belgique.



Un peu de réconfort

Voici quelques après-soleil à appliquer après votre douche afin d'hydrater et de réconforter votre peau. Le lait après-soleil Weleda, la brume apaisante intense Bioderma, le lait fraîcheur après-soleil Nuxe, l'après-soleil de Louis Widmer. Et le spray «coups de soleil» de chez Puresentiel avec sa formule qui associe 8 huiles essentielles.

Attention à vos cheveux

Il est important de protéger également vos cheveux. L'huile lactée capillaire et le shampooing douche après soleil de Nuxe tiendront leurs promesses. Le shampooing nutritif et le baume riche réparateur à la cire d'Ylang Ylang de chez Klorane sont de bons exemples à emporter dans votre valise. ●



On vous conseille ces produits

On aime le flacon spray Photoderm de chez Bioderma en 400 ml, sa texture soyeuse rend la peau douce et offre une protection maximale à toute la famille avec son gros conditionnement. Après quelques jours d'exposition, on pourra passer à la nouvelle brume solaire à indice 30 de Bioderma qui est fraîche et transparente. On aime aussi le spray d'Avene qui garantit une protection totale, qui apaise la peau et prévient les irritations. On a très envie de tester l'eau solaire Vichy qui promet un fini invisible, sans effet gras, ni collant.



Les **risques** du soleil pour **les yeux**



On parle souvent de la protection de la peau par rapport au soleil mais un peu moins de la protection des yeux. Pourtant le soleil est néfaste pour les yeux qu'il faut protéger des agressions extérieures. Tout comme la peau, les yeux disposent d'un capital soleil et si la dose d'UV est très importante, ce capital a tendance à s'épuiser.

Sandrine Stauner-Facques

Paupière, rétine, cornée, cristallin peuvent souffrir d'une exposition prolongée au soleil. La lumière UV est une partie «invisible» du rayonnement solaire: elle est divisée en 3 catégories, les UVA, les UVB et les UVC. Les trois types d'UV sont dangereux et il est nécessaire de s'en protéger.

L'oeil est heureusement capable de se protéger en diminuant naturellement l'ouverture de la pupille. Néanmoins, quand le rayonnement est fort ou trop long, l'oeil peut être en danger. Les rayons solaires sont absorbés par la structure de l'oeil et cela peut engendrer des lésions à court et à long terme.

Dans de nombreux pays, l'indice UV figure dans les prévisions météo et permet de se protéger en fonction. Tentez de le consulter pour savoir si certains jours sont plus dangereux que d'autres.

Prévention

La seule manière d'éviter les maladies provoquées par le soleil est de se protéger les yeux avec des lunettes de soleil. On ne s'en plaindra pas puisque les solaires sont devenues un accessoire de mode et apportent un style certain. Mais attention ! Munissez-vous de bonnes lunettes. Seuls les verres à protection «UV 100%» sont efficaces. Il est également vivement recommandé d'acheter

Munissez-vous de bonnes lunettes. Seuls les verres à protection «UV 100%» sont efficaces.

des lunettes estampillées «CE». Et mieux vaut choisir des verres polarisants pour éviter la réverbération.

Depuis le 1^{er} juillet 1995, une réglementation européenne définit le niveau de protection minimum que doivent apporter les verres solaires ainsi que leur degré de filtration de la lumière visible. Ceux-ci sont classés en 5 catégories (de 0 à 4) et doivent porter le marquage «CE».

Catégorie 1 ou classe A	Verres à peine teintés pour atténuer un peu la luminosité	Pour la ville	Absorbent entre 20 et 57% de la lumière visible
Catégorie 2 ou classe B	Verres moyennement teintés pour une luminosité moyenne	Pour la ville	Absorbent entre 57 et 82% de la lumière visible
Catégorie 3 ou classe C	Verres foncés pour une forte luminosité	Pour les vacances, sur la plage	Absorbent entre 82 et 92% de la lumière visible
Catégorie 4 ou classe D	Verres très foncés pour une luminosité très forte	Soleil très fort (plage ou haute montagne)	Absorbent entre 92 et 97% de la lumière visible

Vigilance accrue pour qui ?

Comme toujours pour les bébés et les enfants (qui sont plus fragiles), les personnes à la peau claire et aux yeux clairs et les sportifs. Les yeux des enfants sont plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Pour eux aussi, il faut veiller à avoir le marquage «CE» et il faut choisir un indice de protection de 3 ou 4. Pour les verres, préférez le polycarbonate plus résistant aux impacts et léger. ●

B.Mask Glitter

MASQUE
PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien



@DietWorld.by.AWT

Varices: un mal à ne pas négliger !

Fréquentes et inesthétiques, les varices sont des veines dilatées et tortueuses qui apparaissent la plupart du temps au niveau des membres inférieurs. Elles résultent d'une insuffisance veineuse, c'est-à-dire lorsque les veines ne parviennent pas à bien renvoyer le sang vers le cœur.

Céline Buldgen

Il faut savoir que le dysfonctionnement veineux provient de plusieurs causes cumulables:

- une déficience des valvules situées à l'intérieur des veines, sortes de petits clapets qui servent à empêcher le sang de refluer et de stagner dans la veine lors de son trajet de retour vertical vers le cœur,
- une détérioration de la paroi des veines, qui perdent leur élasticité et leur tonus, ou qui deviennent trop perméables,
- un manque d'exercice physique: la contraction des muscles des mollets exerce en effet une pression extérieure pour aider à la remontée du sang vers le cœur.

Le sang stagne alors dans la veine, la fait gonfler, l'endommage et la dilate anormalement: bleutée, déformée, elle fait saillie sous la surface de la peau. Différents signes annoncent le développement de varices: des sensations de lourdeur dans les jambes, des fourmillements, d'éventuelles démangeaisons ou des crampes dans les mollets, des chevilles et des pieds qui gonflent. Ces symptômes sont plus importants en fin de journée ou après une longue période debout ou assis sans bouger. L'apparition de varices est souvent précédée par celle de varicosités qui touchent de plus petites veines. Peu saillantes, elles dessinent comme une toile d'araignée bleutée sous la surface de la peau.

Les bons réflexes pour les éviter et les soulager

Parmi les causes principales des varices, on peut citer l'hérédité et les facteurs qui entravent le retour veineux tels que la position debout ou assise prolongée, l'obésité, la grossesse, l'exposition à la chaleur, le manque d'activité physique. Il est donc possible d'éviter les varices, de retarder leur apparition voire de minimiser leurs complications en gardant une bonne forme physique, en mar-

«Les femmes sont généralement plus touchées que les hommes. Les changements hormonaux (juste avant les menstruations), tout comme la grossesse ou la ménopause contribuent en effet au développement de varices.»

«Dans un grand nombre de cas,
une prédisposition héréditaire favorise
l'apparition des varices.»

chant, en faisant un sport adapté, ou en veillant à ne pas prendre trop de kilos. L'âge contribue également à l'arrivée des varices, elles sont en effet plus fréquentes à partir de 50 ans.

Si vous avez déjà des varices, il est possible de soulager les symptômes (inconfort, douleur...) et de prévenir les aggravations, en vous allongeant et en surélevant vos jambes, si possible 3 à 4 fois par jour, entre 15 et 30 minutes. Vous pouvez également doucher vos jambes et vos pieds à l'eau froide (le froid favorise la vasoconstriction).

Quelles solutions ?

Retenez qu'une bonne hygiène de vie - y compris une alimentation sans abus de sel - éloigne, retarde ou diminue les problèmes. Quant aux traitements, ils varient selon la gravité de la situation.

Sachez que l'efficacité à long terme des médicaments veinotoniques, ainsi que de divers produits à base de plantes, est controversée. Leur prescription permet de retarder l'apparition des troubles ou de soulager les symptômes et l'oedème, en améliorant la circulation sanguine ou la tonicité veineuse.

Le médecin généraliste peut vous conseiller le port de bas de contention, appelés également «bas à varices», qui doivent être enfilés dès le réveil. Ils soulagent la douleur et préviennent l'apparition de nouvelles varices.

A un stade précoce, le traitement par sclérothérapie vise à injecter un produit irritant dans la veine (ou dans les varicosités), afin d'entraîner sa fermeture. La veine se résorbe peu à peu, en général sans laisser de traces. Ce traitement - un peu désagréable - réalisé en cabinet par un médecin formé à cette technique, doit parfois être recommencé plusieurs fois. Les résultats sont généralement bons, mais ils n'empêchent pas l'apparition de nouvelles varices à d'autres emplacements.

Différentes interventions chirurgicales sont également possibles. Elles consistent à enlever la veine (stripping), si possible via de petites incisions, ou à la détruire (par laser ou radiofréquence notamment). ●

Source: www.mongeneraliste.be

B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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



Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

Protection solaire des **bébés** et des **enfants**



Le plaisir de retrouver le soleil ne doit pas nous faire oublier que nous devons prendre des précautions face à lui. Pour nous et aussi pour les enfants pour qui le soleil est particulièrement dangereux. Il est nécessaire que les parents connaissent et adoptent les bons gestes de prévention pour eux.

Sandrine Stauner-Facques

Quelle crème choisir pour son enfant ? Comment l'habiller en ville ? À la plage ?

Parce que la peau des bébés et des enfants est fine et fragile, les parents doivent être vigilants dès les premiers rayons de soleil. Le soleil a de nombreuses vertus mais ses méfaits sont violents et même irréversibles. Il faut être attentifs et respecter un certain nombre de règles que certains jeunes parents ignorent parfois.

Les enfants sont vulnérables

Sophie Obis, infirmière est puéricultrice de formation et responsable du pôle hygiène, santé et diététique au sein d'un groupe de crèches. Elle nous rappelle des conseils plus qu'utiles...

«Les enfants sont très vulnérables et surtout les moins de 15 ans. Leur peau et leurs yeux sont très sensibles car leurs défenses naturelles et leur système pigmentaire ne sont pas totalement opérationnels avant la puberté. Il ne faut pas exposer un bébé en plein soleil avant l'âge de 3 ans et jusqu'à cet âge, l'enfant doit être hyper protégé (crème, vêtements solaires, chapeau et lunettes de soleil de catégorie 3 ou 4). La peau des bébés et des enfants est ultra sensible et en vacances il ne faut pas hésiter à leur remettre de la crème toutes les heures et après chaque baignade (même si vous utilisez de la crème waterproof). La crème doit être une protection à large spectre (UVA + UVB) à indice 50 et 50+. Pensez aussi à protéger leurs lèvres. Il est préférable d'installer systématiquement les enfants à l'ombre. Il faut noter

qu'un enfant qui a été très exposé durant son enfance aura plus de risques d'apparition d'un cancer de la peau à l'âge adulte. En effet, les coups de soleil de l'enfance peuvent en être à l'origine».

Les gestes à adopter

Les gestes sont répétés depuis de nombreuses années mais il faut continuer à les marteler. Il faut éviter l'exposition entre 11h et 16h car c'est durant ces heures que le rayonnement UV est le plus fort.

À l'âge des châteaux et pâtés de sable sur la plage, des premiers bains d'eau de mer, bébé doit toujours et impérativement porter un chapeau à bords larges sur la tête et avoir ses lunettes de soleil vissées sur son petit nez. D'autres équipements peuvent être utilisés comme un bon parasol, des vêtements anti-UV (des vêtements amples et clairs conviennent aussi) et pourquoi pas, une tente anti-UV.

Autre élément capital, pensez à lui donner à boire de façon régulière pour éviter la déshydratation car en été, un bébé ne boit jamais assez.

Il faut se méfier de la réverbération du soleil sur l'eau ou le sable. Et ne pensez pas que votre enfant ne risque rien si le temps est nuageux ! Les mêmes précautions sont à prendre malgré tout.

Passez un bel été ! ●

Collagen 5000

Innovation Révolutionnaire brevetée Naticol®

Supplément de Collagène Marin 100% Naturel à boire !

des Résultats Cliniques pour
retrouver naturellement une...

**PEAU lisse, tonique, repulpée,
hydratée et éclatante**



**TRAITEMENT DE L'INTÉRIEUR
POUR VOIR LA BEAUTÉ ET
LA SANTÉ À L'EXTÉRIEUR !**

Disponible sur demande dans votre magasin spécialisé
Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de
60 produits 100% naturels et BIO de qualité
ou pour commander, appelez-nous
au 02 808 18 17 ou sur notre site internet
www.biform-sante.com

VOTRE CODE AVANTAGE : HB96

Résultats dès le 1er mois !

Hydrocution: ne pas la prendre à la légère !

L'hydrocution, appelée également «noyade syn-copale», guette tout baigneur trop pressé de se rafraîchir l'été. Il existe pourtant un certain nombre de précautions qui pourraient éviter qu'un tel drame ne se produise pendant les vacances.

Céline Buldgen

Définition et causes

L'hydrocution survient en cas de choc thermique provoqué par une trop grande différence de température entre l'eau et le corps. Après une longue exposition au soleil ou un effort physique important, nos vaisseaux sanguins sont dilatés. Au contact de l'eau fraîche, entre 18 et 19 degrés, ceux-ci vont subir une vasoconstriction brutale, c'est-à-dire une réduction de leur diamètre. Dans certains cas, l'hydrocution peut entraîner un malaise vaginal (syncope), suivi d'une noyade si on n'intervient pas rapidement. La perte de connaissance s'accompagne de symptômes précurseurs tels que des maux de tête, des bourdonnements dans les oreilles, une fatigue intense et anormale, des frissons, des tremblements, des vertiges. Devant l'apparition de l'un de ces symptômes, il est prudent de sortir de l'eau immédiatement.

Parmi les causes principales de l'hydrocution, on note:

- une exposition prolongée au soleil,
- un exercice physique important juste avant l'entrée dans l'eau,
- une consommation d'alcool,
- un repas copieux,
- un plongeon provoquant une entrée trop rapide dans l'eau.

«Tout le monde peut être touché par une hydrocution. Les enfants et les personnes âgées sont toutefois les plus exposés à ce risque.»



Premiers secours

Si vous voyez quelqu'un victime d'une hydrocution, sortez la personne de l'eau, allongez-la, et appelez les secours (le 112). En cas d'arrêt cardio-respiratoire, pratiquez un massage cardiaque et un bouche-à-bouche avant l'arrivée des secours. S'il ne s'agit que d'un malaise sans perte de connaissance, réchauffez la victime, placez-la en position latérale de sécurité et appelez les secours.

Mesures de prévention

Pour éviter l'hydrocution, il est préférable:

- d'entrer progressivement dans l'eau, en particulier quand elle est froide et après une longue exposition au soleil. Mouillez-vous prudemment le cou, le visage et le thorax qui sont des zones très sensibles à la température de l'eau.
- de boire de l'eau régulièrement pendant l'exposition au soleil.
- de respecter un délai d'au moins 2 heures après un repas copieux, une consommation d'alcool, et juste après un effort intense.
- de ne pas vous exposer longtemps au soleil avant d'entrer dans l'eau, surtout lorsqu'elle est inférieure à 18° (20° chez les enfants).
- de ne pas dépasser 15 minutes de baignade lors des premiers bains. ●

Source: <https://sante-medecine.journaldesfemmes.fr/faq/1985-hydrocution-causes-symptomes-que-faire>

Moustiques et autres bestioles

Vous, je ne sais pas ! Mais moi, je hais les moustiques qui m'adorent et me dévorent: à croire que je suis leur plat de résistance préféré. Boutons et démangeaisons sont à prévoir tous les étés. Alors je teste chaque année les nouveautés en espérant trouver LE produit qui me conviendra. Et ça tombe bien car les fabricants regorgent d'idées et si en plus ces idées sont naturelles ou bio je suis preneuse.



Sandrine Stauner-Facques

La piqûre provoque une réaction inflammatoire qui crée une rougeur circulaire plus ou moins grosse. Cette piqûre provoque des démangeaisons qui peuvent durer plusieurs jours. De violentes démangeaisons sont le signe d'une allergie et peuvent nécessiter la prise de corticoïdes. Sinon, vous pouvez vous procurer de nombreux produits en pharmacie pour vous aider (répulsifs ou apaisants une fois que le mal est fait).

Un grand choix de produits

Voici des exemples de répulsifs: des lotions anti-insectes, des bracelets, des bougies, du lait corporel pour repousser les moustiques. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Pour apaiser les piqûres, nous sommes fans des huiles essentielles après piqûres pour apaiser les démangeaisons (lavande aspic et calendula).

Soulager une piqûre de moustique de façon naturelle

Il existe quelques astuces à tester car il se peut que cela vous soulage:

- Se laver au savon de Marseille.
- Appliquer un coton plongé dans de l'eau et du bicarbonate de soude et appliquer sur la piqûre. Idem avec du vinaigre.
- Frotter la piqûre avec des feuilles de plantain (mauvaise herbe que certains ont la chance d'avoir dans leur pelouse), ou encore des feuilles de pissenlits ou de menthe.
- Appliquer de l'arnica, de l'huile essentielle de géranium.
- Appliquer de la pâte d'argile verte (magasins bio, pharmacie).
- Appliquer du froid (poche de gel ou glaçons). ●

Activités de plein air: gare aux tiques !

Depuis le printemps, beaucoup d'entre nous ont repris le chemin des bois, des forêts ou d'autres espaces verts... Au retour: ne pas oublier d'être attentifs aux tiques.

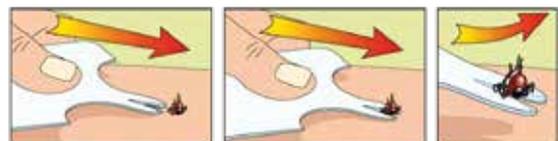
Et pourtant, un sondage récemment mené en Flandre a révélé que deux tiers environ des personnes interrogées n'inspectaient pas leur peau pour détecter la présence éventuelle de tiques après une activité en pleine nature. Or cette inspection est importante pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme.

Que faut-il vérifier ?

Après chaque exposition potentielle à des tiques (promenade, jardinage), contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée. La recherche de la tique doit se faire sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou en particulier chez les enfants.

Comment enlever la tique ?

La tique doit être retirée le plus rapidement possible. Cela peut se faire avec une pince à tiques ou avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans comprimer le corps. Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! Désinfecter ensuite la zone de morsure et surveiller la zone de la morsure pendant 30 jours.



Demandez conseil
à votre pharmacien

Source: www.pharmacie.be

Puisque que vous ne pouvez pas **emmener votre pharmacien...**



On y pense pour les voyages lointains, mais il ne faut pas forcément s'envoler pour des contrées exotiques pour se trouver dans l'embarras durant les vacances. Petite check-list pour les petits bobos et les autres... En cas de doute, consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de partir.

Dr Eric Mertens

Premier point: les traitements habituels de toute la famille. Ne pas oublier d'emporter ses médicaments chroniques (contre l'hypertension, le diabète, etc.) en quantité suffisante.

Un bon conseil: emportez-les en double, répartis dans deux bagages, dont l'un que vous garderez avec vous. Assurez-vous en cas de voyage à longue distance d'avoir sous la main les médicaments que vous devez prendre.

Emportez vos médicaments habituels en quantité suffisante car:

- un médicament vendu en belgique n'est pas toujours disponible à l'étranger;
- un médicament vendu en belgique est parfois disponible à l'étranger sous une autre appellation;
- un médicament vendu en belgique et un médicament vendu à l'étranger qui portent le même nom peuvent avoir une composition différente;
- certains médicaments délivrés sans prescription médicale en belgique nécessitent parfois une prescription médicale à l'étranger;
- une prescription médicale délivrée en belgique peut ne pas être valable à l'étranger.

Bon conseil

Conservez une copie de la notice de vos médicaments indispensables à part, afin de pouvoir donner au médecin et/ou au pharmacien local des informations sur la composition des médicaments, en cas de perte de ceux-ci.

Formalités

Vérifiez les formalités à remplir pour passer les frontières avec des médicaments et des produits de santé. Afin d'éviter tout problème à la douane, demandez à votre médecin d'établir et de signer une liste reprenant les médicaments que vous emportez, ceci dans une langue internationale.

Renseignez-vous avant votre départ auprès de l'ambassade du pays visité sur les dispositions particulières d'application concernant le transport à l'étranger de médicaments spécialement réglementés comme les stupéfiants et les psychotropes.

La pharmacie des petits soucis

Que faut-il emporter, en plus de ses médicaments personnels? Avant tout de quoi répondre aux petits soucis, en étant plus ou moins exhaustif selon la destination.

Les indispensables

- Médicaments contre la douleur et la fièvre.
- Médicaments contre la diarrhée.
- Médicaments contre les nausées (mal du transport).
- Médicaments contre les allergies.
- Produits de base.
- Thermomètre.
- Des ciseaux, une pince à épiler, une épingle de sûreté.
- Compresses stériles et sutures adhésives.
- Pansements adhésifs de type sparadrap.
- Une ou deux bandes.
- Antiseptiques pour désinfecter les plaies.
- Solution hydroalcoolique pour l'hygiène des mains.
- Sérum physiologique pour nettoyer le nez et les yeux.
- Crème solaire et crème après soleil.
- Protection des lèvres.
- Répulsifs contre les moustiques.

En option selon les besoins mais souvent bienvenus

- Médicament contre l'acidité gastrique.
- Crème ou pommade pour soulager les réactions locales aux piqûres d'insecte.
- Crème pour les brûlures.
- Crème ou gel anti-inflammatoire.

- Collyre apaisant/hydratant ou désinfectant.
- Décongestionnant nasal.
- Médicament contre le mal de gorge.
- Deux seringues stériles de 5ml et des aiguilles intramusculaires.
- Tampons et serviettes hygiéniques (pas toujours faciles à trouver).
- Préservatifs, contraception et éventuellement pilule du lendemain.

Antibiotiques

En fonction des risques d'infections, votre médecin pourra vous prescrire un traitement antibiotique à emporter.

Selon les destinations

- Lunettes de soleil efficaces, voire lunettes de glacier (pour le désert).
- Médicaments antipaludiques préventifs.
- Produits pour désinfecter l'eau à boire.
- Couverture de survie.

Avant de partir

Prévoyez une visite chez le dentiste. Cela peut vous éviter une rage de dents ou un abcès sans possibilité de traitement avant plusieurs jours. Attention aussi aux dents creuses ou mal obturées pour les adeptes de plongée... ●

Conservation et transport

Actuellement, lors d'un voyage en avion, le volume de liquides que vous pouvez emporter dans votre bagage à main est limité à 100 ml par flacon.

Conservez vos médicaments pendant le voyage et durant votre séjour selon les recommandations de conservation mentionnées dans la notice.

Évitez de laisser les médicaments à la chaleur, par exemple dans une voiture stationnée en plein soleil.

Placez les médicaments qui doivent être conservés au frais dans un sac isotherme réfrigéré.

La température dans la soute des avions pouvant être trop basse pour certains médicaments, emportez-les dans la cabine. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Parler de ses médicaments, c'est utile !

Lorsque vous devez prendre plusieurs médicaments, il peut être très utile de parler avec votre pharmacien de la façon dont vous les utilisez. En effet, vous avez peut-être du mal à prendre correctement tous vos médicaments; vous ressentez peut-être des effets indésirables; ou la forme d'administration d'un médicament vous pose peut-être problème... En faisant une revue de votre médication, votre pharmacien peut vous aider à résoudre facilement ce genre de problème.



Des questions sur les médicaments et la santé

Le pharmacien est souvent le premier prestataire de soins auquel les patients s'adressent lorsqu'ils ont toutes sortes de petits pépins de santé ou des questions sur leurs médicaments. Il écoute, informe et conseille sur le bon usage du médicament. Il peut aussi proposer un accompagnement plus personnalisé, complémentaire à celui du médecin. C'est notamment utile si vous devez prendre plusieurs médicaments. Le cas échéant, votre pharmacien peut réaliser une «revue de la médication».

Améliorer l'usage des médicaments et l'adhésion thérapeutique

Au cours d'une revue de la médication, vous allez parler de vos médicaments et de leur usage avec votre pharmacien. En vous posant quelques questions, celui-ci pourra vérifier si la façon dont vous les utilisez est parfaitement adaptée à vos besoins. Si nécessaire, il contactera votre médecin afin d'adapter votre traitement. Il en profitera sans doute aussi pour vous rappeler de prendre vos médicaments à des moments bien précis. Ou vous conseillera de modifier ces moments de prise. Par des

Les 7 atouts du schéma de médication

1 À tout moment, une vue globale et fiable sur votre médication



Votre pharmacien de référence dispose d'une vue complète sur votre médication: tant les médicaments prescrits par votre médecin traitant, votre dentiste ou des médecins spécialistes que les médicaments et autres produits de santé achetés sans prescription en pharmacie.

Votre pharmacien de référence intègre toutes ces informations dans votre schéma de médication. Même les produits que vous seriez allé(e) chercher dans une autre pharmacie. Et il adapte votre schéma chaque fois que votre traitement change, par exemple lorsque vous devez prendre un nouveau médicament.

2 Le bon médicament, au bon moment, à la bonne dose



Prendre beaucoup de médicaments, ce n'est pas toujours une sinécure. *«C'est ce médicament-ci que j'ai déjà pris ? Ou bien celui-là ? Fallait-il le prendre avant ou après le repas ? Et à quelle dose encore ? Des demi-comprimés, non ?»* Grâce à votre schéma de médication, vous êtes tranquille ! Vous savez précisément ce que vous devez faire et vous êtes certain(e) de prendre le bon médicament

au bon moment et à la bonne dose. Ce qui vous permet de tirer le plus grand bénéfice de votre traitement.

3 Une préparation de vos médicaments facilitée



Vous trieux vos médicaments par jour et par moment de prise (le matin, le midi, le soir, la nuit) ? Avec votre schéma de médication sous la main, c'est simple comme bonjour et vous ne risquez pas de vous tromper. Une infirmière vient à domicile pour préparer vos médicaments ? Ou vous êtes aidé(e) par un membre de votre famille ? Vos enfants savent-ils quels médicaments vous devez prendre à quel moment ?

Grâce à votre schéma de médication, ils peuvent vous aider à les prendre correctement, et vous permettre ainsi de rester vivre encore longtemps chez vous.

4 Votre médecin sait exactement les médicaments que vous prenez



Votre médecin traitant n'a pas toujours connaissance de tous les médicaments que vous prenez. Seuls ceux qu'il ou elle vous a prescrits figurent dans votre dossier médical. Or les médicaments achetés sans prescription en pharmacie ou ceux qui vous ont été prescrits par d'autres généralistes (un médecin de garde, par

conseils simples, votre pharmacien peut ainsi résoudre ou prévenir des problèmes ou difficultés pratiques liés à la prise de vos médicaments. En optimisant votre façon de les utiliser, vous améliorerez votre adhésion thérapeutique et donc l'efficacité de votre traitement.

Des changements liés à l'âge

Une revue de la médication peut se révéler utile pour les patients plus âgés. Avec le temps, l'organisme peut réagir différemment à certains médicaments. Il peut y être moins sensible ou plus sensible (lorsque les reins fonctionnent moins bien). Une personne peut ainsi éprouver des désagréments ou des effets indésirables qui ne s'étaient pas manifestés auparavant.

Un accompagnement personnalisé en pharmacie

La revue de la médication désigne donc un accompagnement spécifique au travers duquel votre pharmacien vous propose de faire le point sur vos médicaments et votre façon de les utiliser. Comment se déroule concrètement une telle revue de la médication ?

• Après avoir vérifié les médicaments que vous prenez,

votre pharmacien vous proposera de fixer un rendez-vous pour un entretien.

- En moyenne, cet entretien dure entre 15 et 25 minutes et se déroule dans la pharmacie, dans l'espace de confidentialité prévu.
- Votre pharmacien vous demandera d'apporter les différents médicaments que vous avez l'habitude de prendre.
- Au cours de l'entretien, vous parlerez de la façon dont vous utilisez vos médicaments et vous aurez l'occasion de poser toutes vos questions à ce propos.
- Votre pharmacien pourra vous donner des conseils parfaitement adaptés et vous faire éventuellement des recommandations en accord avec votre médecin.
- Après l'entretien, votre pharmacien établira un schéma de médication. Celui-ci pourra vous aider à prendre correctement tous vos médicaments et fournira une vue d'ensemble de votre traitement bien utile aux autres prestataires de soins que vous pourriez consulter.

Et parce que votre pharmacien veille sur votre santé, il continuera à vous poser régulièrement des questions après l'entretien, afin de vérifier que la prise de vos médicaments ne vous pose aucun problème. Un tel suivi fait en effet partie du service offert par votre pharmacien. ●

exemple) peuvent aussi être très importants. Et que dire des médicaments prescrits par des spécialistes ou des dentistes ? Votre schéma de médication est un outil de communication essentiel. Chaque médecin consulté doit pouvoir se baser sur votre schéma de médication complet et à jour. Vous aurez ainsi la garantie de bénéficier des meilleurs soins.

5 L'information toujours accessible, même en cas d'hospitalisation ou d'un voyage à l'étranger...



Qu'il s'agisse d'une hospitalisation planifiée ou imprévue, votre traitement médicamenteux ne doit pas être interrompu et les soins reçus à l'hôpital doivent aussi s'y adapter. Et inversement lors de votre sortie. Avec un schéma de médication, vous n'avez plus besoin d'expliquer ou de noter les médicaments que vous prenez: vous avez tout sous la main ! Et le risque d'oublier quelque chose ou de vous tromper est ainsi réduit à zéro.

Votre schéma vous sera aussi très utile au cas où vous auriez besoin de soins médicaux à l'étranger.

6 Tout ce que vous prenez n'est pas nécessairement un médicament



Certains comprimés, sirops, gélules... ressemblent à des médicaments, mais n'en sont pas. Il se peut que vous preniez des dispositifs médicaux ou des

compléments alimentaires. Cela ne pose aucun problème. Car votre pharmacien de référence évaluera toujours la situation: si un produit de ce type est susceptible d'influencer votre traitement, il en tiendra compte et, le cas échéant, il ajoutera les informations nécessaires dans votre schéma de médication. Votre médecin et votre infirmière à domicile en seront ainsi avertis.

7 Un meilleur suivi grâce à votre pharmacien de référence



Avant même de devenir votre pharmacien de référence, votre pharmacien attiré vous accompagnait déjà dans votre traitement. Il vous expliquait le bon usage de vos médicaments. Il vérifiait si un médicament nouvellement prescrit était bien compatible avec ceux que vous preniez déjà. Il vous donnait des conseils gratuits pour vos petits pépins de santé et vous conseillait de consulter un médecin si nécessaire. Il tenait aussi votre dossier pharmaceutique à jour... À cet égard, rien ne change ! Car votre pharmacien de référence s'est engagé à vous offrir un accompagnement complet. Vous pharmacien de référence vous connaît. Lui aussi a signé !



Lactobacillus gasseri: la bactérie du ventre plat !



Pour mincir, pas besoin de faire des régimes draconiens car le nombre de calories que l'on consomme n'est pas un facteur décisif dans la gestion du poids. En réalité, plus on se soucie de sa communauté microbienne, plus les possibilités d'être svelte et en bonne santé sont élevées ! Explications.

Irina Simoncini, MSc en Biochimie

Notre intestin abrite des milliers de milliards de micro-organismes regroupés sous terme de flore intestinale. Cette flore, qui représente environ 2 kg de microbes amis et d'autres germes, beaucoup moins sympathiques, est unique à chaque individu, un peu comme une empreinte digitale. Chez les personnes de formes généreuses, on remarque une diminution de bonnes bactéries et une augmentation d'autres espèces, moins désirables. Celles-ci sont sensibles aux aliments ingérés et sont en mesure de participer au contrôle de l'appétit, à l'absorption des calories supplémentaires et au stockage rapide des graisses.

Lactobacillus gasseri

Lactobacillus gasseri est une bactérie lactique qui se trouve en quantité importante dans la flore intestinale des personnes minces et en bonne santé. Elle y joue un rôle protecteur contre les infections. Les régimes riches en graisses saturées et pauvres en fibres alimentaires entraînent une réduction du pourcentage de *Lactobacillus gasseri* dans le tube digestif. Elle y est présente en concentration d'autant plus faible que l'indice de masse corporelle de l'individu est élevé. Une remarque intéressante dans le cadre d'une approche globale dans la prévention ou le traitement de l'obésité.

Comment agit-elle ?

Lactobacillus gasseri aide à recréer la richesse d'une flore intestinale saine, proche de celle des personnes sveltes. Grâce à la production de molécules bactéricides (gasserines) et à la compétition pour les nutriments, cette bactérie compromet le développement des germes pathogènes propices à l'obésité.

Lactobacillus gasseri permet de diminuer l'activité de

l'enzyme-clé qui intervient dans le stockage des graisses (lipoprotéine lipase) et en prime, d'impacter le taux de l'hormone impliquée dans la gestion de l'appétit (leptine). C'est également un allié précieux pour tout individu ballonné, sujet à la digestion capricieuse, à la constipation tenace et aux fringales sucrées.

L'ingestion de *Lactobacillus gasseri* participerait-elle au remodelage du corps ? Permettrait-elle d'accélérer celui-ci et surtout, d'empêcher l'apparition de nouveaux bourrelets ?

Les résultats d'une étude* randomisée en double aveugle contre placebo sur 87 sujets en surpoids montrent que l'ingestion de *Lactobacillus gasseri* (10 mld d'UFC/j pendant 12 semaines) favorise la réduction de l'adiposité abdominale viscérale et sous-cutanée (-4,6% et -3,3%, respectivement). De plus, des réductions statistiquement significatives ont également été constatées, entre le début et la fin de l'étude, sur les paramètres suivants : poids corporel (-6kg), IMC (-1,5%), tour de taille (-1,8%) et tour de hanche (-1,5%). En revanche, dans le groupe contrôle, aucune de ces mesures anthropométriques n'a diminué.

Comment l'utiliser ?

Lactobacillus gasseri s'utilise sous forme de complément alimentaire, idéalement en cure de 12 semaines, à raison d'une gélule dosée à 10 milliards de cellules revivifiables, tous les jours, 20 à 30 min avant le petit déjeuner. En cas



de difficulté à avaler, la gélule peut être ouverte et son contenu peut être dispersé dans de l'eau tempérée.

Tous les probiotiques ne se valent pas en termes de qualité et de tolérance alimentaire. Formulé sans lactose, gluten, amidon, colorant, conservateur, OGM, nanoparticule, le complément alimentaire FloraSvelte à base de *Lactobacillus gasseri* ne contient pas de savon (stéarate de magnésium), de papier (cellulose microcristalline) ou de sable de plage finement moulu (dioxyde de silicium). Conditionnées individuellement sous blister, les cellules gastro-résistantes *Lactobacillus gasseri* sont pleinement efficaces pendant 2 ans, sans conservation au frais.

Conclusion

Notre poids n'est pas seulement la conséquence d'une mauvaise alimentation, d'un manque d'activité physique ou de volonté. Il a été scientifiquement démontré qu'une flore intestinale mal entretenue, peuplée de germes pathogènes, contrecarre la plupart des efforts visant à réduire l'adiposité. Un paramètre souvent négligé dans les programmes de perte de poids, qui pourrait expliquer la fréquence des échecs ! ●

* Référence: Kadooka Y, et al. Regulation of abdominal adiposity by probiotics (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2010 Jun; 64(6) : 636-43.



Demandez conseil
à votre pharmacien

FloraSvelte

à base de *Lactobacillus gasseri*
Pour un ventre plat et des intestins légers



*Zéro = Zéro:

il n'y a donc vraiment aucun additif
nocif pour la santé dans nos formules!

www.darmaxis.com

darm:axis
Naturellement pur



Mini-quiches "surprise"

Pour 4 à 6 personnes Ingrédients de la base:

- 4 oeufs
- 20 ml de crème de soja
- 1 càc de curcuma, gingembre, curry, un peu de muscade et/ou de clou de girofle
- Herbes aromatiques: basilic, persil plat, ciboulette...

+ Version 1:

- Saumon
- Poireaux
- Céleri

+ Version 2:

- Tomates
- Epinards
- Mozza
- Pesto
- Jambon de parme

+ Version 3:

- Poulet
- Champignons
- Tomates
- Comté râpé

Préparation:

- Battre les oeufs avec la crème soja et les épices.
- Détailler les viandes/poissons en dés; précuire le poulet avec le mélange d'épices.
- Détailler les champignons, poireaux et céleri et les précuire à la vapeur douce.
- Dans des moules à cupcake ou moules flexibles (faciles à démouler), verser les ingrédients des différentes versions.
- Recouvrir du mélange d'oeufs/crème.
- Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 min. Prolonger la cuisson si besoin.

Astuces:

- Ayez l'habitude de préparer un mélange d'épices à l'avance. Ce mélange, en plus de constituer une bombe d'antioxydants, relèvera tous vos plats pour le plaisir du palais et permettra de diminuer la consommation de sel.
- 1/3 de poudre curcuma
- 1/3 de poudre de gingembre
- 1/3 de poudre de curry
- Variez les combinaisons à l'infini en associant légumes cuits (restes de la veille par exemple) et crudités, en fonction des saisons. ●

Salade quinoa - tofu

Pour 1 personne

Ingrédients:

- 4-5 cas de quinoa cuit
- 100 g de tofu mariné en dés
- 1 carotte râpée
- ½ concombre en fines rondelles (mandoline)
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée de verdure (épinards, chou kale, jeunes pousses, pourpier...)
- 6 noix de cajou concassées
- vinaigrette à la moutarde
- persil et ciboulette cisellés
- 1 càs de graines de lin broyées

Préparation:

Dans un saladier, mélanger les ingrédients. Verser la vinaigrette et mélanger à nouveau. Si désiré, faire revenir le tofu mariné dans un peu d'huile d'olive afin de le servir chaud sur la salade. Le quinoa fait office à la fois de féculent et de source de protéines. ●



AVEC LOUPE

CART-A-TIC



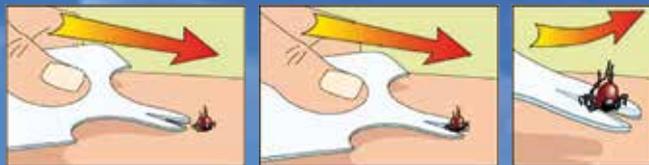
**L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES**

www.cart-a-tic.com

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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105
Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

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

www.awt-belgium.com

Gastro chez l'enfant: les bons gestes

La gastro-entérite est l'une des affections les plus fréquentes durant l'enfance. Souvent sans réelle gravité, elle doit cependant être surveillée de très près chez les nourrissons qui se déshydratent rapidement. Dans certains cas, une prise en charge médicale est nécessaire. Découvrez nos conseils pour prévenir cette maladie et soigner au mieux votre enfant.

Céline Buldgen

Qu'est-ce que la gastro-entérite ?

La gastro-entérite est une inflammation du système digestif causée par une infection pouvant entraîner des vomissements, des crampes abdominales, de la diarrhée, une perte d'appétit et de la fièvre. Elle peut être d'origine virale, bactérienne ou parasitaire.

Est-ce sans danger ?

La perte d'eau et de sels minéraux liée aux vomissements et aux diarrhées peut entraîner une déshydratation chez l'enfant. Il existe différents degrés de déshydratation: légère, moyenne et sévère. La perte de poids est le premier signe de déshydratation; elle n'est pas inquiétante pour une perte de poids de moins de 5% (p.e x. 500 gr pour un enfant de 10 kg). Les autres signes apparaissent en cas de déshydratation plus sévère: la somnolence, les lèvres et la langue sèches, les yeux cernés et enfoncés, les mains et les pieds froids, ainsi que des urines moins fréquentes et plus foncées. Les signes

les plus fiables sont les yeux cernés et enfoncés ainsi que les muqueuses (la langue, les lèvres) sèches.

Il sera opportun de consulter dans les plus brefs délais votre médecin/pédiatre traitant ou de vous rendre aux urgences pédiatriques. La priorité est surtout donnée devant ces contextes cliniques:

- si les vomissements persistent et/ou si votre enfant refuse de boire;
- si votre enfant est apathique (dort beaucoup), hypotonique (se laisse aller quand vous le portez), pâle,
- si votre enfant a une fièvre élevée, des douleurs abdominales importantes ou du sang dans les selles,
- si votre enfant présente de la diarrhée après un voyage à l'étranger.

Traitement de la gastro-entérite

La **réhydratation** est le traitement de première intention chez l'enfant. Elle se fait à la maison, si la perte de poids est inférieure à 5 % du poids du corps et si l'enfant



La perte d'eau et de sels minéraux liée aux vomissements et aux diarrhées peut entraîner une déshydratation chez l'enfant.

boit bien les sachets de réhydratation orale. La réhydratation doit permettre d'améliorer l'état général de l'enfant en 4 à 6h, en ambulatoire.

La solution de réhydratation orale peut être donnée au biberon, à la cuillère ou à la seringue. Elle doit permettre de donner à l'enfant un volume important de soluté en peu de temps. Aux urgences, une sonde naso-gastrique sera envisagée uniquement en cas de vomissements répétés et d'une fatigue importante. Parfois il faut recourir à une réhydratation intraveineuse.

Les enfants ne sont généralement pas très friands des solutions de réhydratation qui contiennent de l'eau, du sucre et du sel. Il est alors possible de leur donner des solutés aux goûts qu'ils apprécieront davantage (fraise, banane,...). Une autre alternative serait de leur faire boire du jus de pommes dilué avec de l'eau (moitié/moitié). Une étude récente canadienne affirme que ce mélange serait aussi efficace pour traiter une déshydratation légère et plus apprécié par les enfants.

Le traitement d'une déshydratation demande aussi une **reprise rapide de l'alimentation**, c'est-à-dire 4h après la réhydratation. Si votre enfant a moins de 4 mois et qu'il est allaité, continuez à lui donner du lait maternel. Le cas échéant, le médecin peut proposer de l'hydrosolat de protéines de lait de vache disponible en pharmacie (Nutramigen, Althera, Nutrilon Pepti,...) pendant 1 à 2 semaines. Le lait de soya est à éviter. Si votre enfant a plus de 4 mois, privilégiez le lait maternel s'il est allaité ou le lait habituel de votre enfant en concentration normale (1 mesure par 30 ml d'eau) et une alimentation solide adaptée à l'âge. Evitez toujours le lait de soya. Dès l'âge d'un an, votre enfant pourra boire du lait de vache entier et

Comment prévenir la gastro-entérite ?

La gastro-entérite est une maladie contagieuse qui se transmet par la salive, les mains et les selles. De simples mesures d'hygiène pourront éviter de passer le virus à toute la famille:

- se laver les mains après un changement de couches, après un passage aux toilettes et après avoir préparé à manger,
- attention à la viande crue,
- cuisiner les aliments à la température recommandée,
- nettoyer les ustensiles de cuisine à l'eau chaude et au détergent,
- bien laver les fruits et les légumes,
- éviter le lait et les jus non pasteurisés.

La vaccination des bébés est recommandée dès 2 mois. En Belgique, depuis la généralisation de la vaccination, plus de 4.000 hospitalisations pour cause de diarrhées aiguës sont évitées annuellement.



manger une alimentation solide adaptée à son âge. Le riz, les pommes de terre, le pain et les céréales, le yaourt, les légumes (carottes), la viande maigre, les fruits (bananes, pommes, coings) sont conseillés. Les sucres rapides (thés sucrés, jus, limonades) et les graisses animales (viandes grasses, œufs et fromages) sont à bannir.

En ce qui concerne le **traitement médicamenteux**, il faut savoir que les médicaments contre les vomissements ou contre la diarrhée sont inefficaces et inutiles dans plus de 90% des cas. Dans un service d'urgence pédiatrique, on prescrira généralement l'Ondansetron (Zofran), un médicament initialement recommandé en cas de vomissements suite à des séances de chimiothérapie ou à une anesthésie. Et il fonctionne plutôt bien ! En une seule dose, 70% des enfants n'ont plus de vomissements. En ambulatoire, aucun autre médicament n'est aussi efficace. Des probiotiques et le Racecadotril (Tiorfix) peuvent aussi être administrés pour traiter la symptomatologie de la diarrhée aiguë et en raccourcir la durée. ●

Rechargez votre batterie

Une alimentation saine et variée apporte suffisamment de nutriments. Mais que se passe-t-il si notre alimentation quotidienne n'est pas si saine, contient trop peu de vitamines et de minéraux ou trop de graisses trans? Que faire si nous manquons d'énergie pour faire notre travail ou notre ménage comme il faut? Trop souvent nous devons puiser dans nos réserves, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la dépression, du burn-out.

Le stress aussi est un facteur important, vu que le stress chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face aux situations stressantes. Dans la plupart des cas il est avisé d'augmenter notre apport quotidien de vitamines et de minéraux.



Propolis

A part du miel les abeilles produisent d'autres substances bénéfiques pour notre santé. La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes. La propolis est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligo-éléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques y compris le CAPE et l'artépilline C. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel pour protéger leurs ruches contre les virus, les bactéries et les champignons. La propolis a le même effet sur nous que sur les abeilles, à savoir, qu'elle augmente la résistance, c'est un antioxydant puissant et il stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale d'oxygène de nos poumons.

Gelée royale Royal Jelly

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligo-éléments. Il contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines, ainsi que des graisses et des sucres. L'acétylcholine dans la gelée royale est particulièrement favorable pour les nerfs et le cerveau. En outre, il contient de nombreuses vitamines en particulier du groupe B. Cette gelée précieuse est utilisée en cas de

fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue printanière ou automnale et comme nourriture pour le cerveau lors des examens.

Ginseng



Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et de nombreux acides aminés nécessaires à la construction musculaire. Le ginseng est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng est appelée le trio royal pour améliorer et prolonger la qualité de la vie dans les pays de l'Orient.

Les minéraux magnésium (antispasmodique), potassium (cardioprotecteur), chrome (dégradation des sucres), calcium (contraction musculaire) et phosphore (énergie) sont des cofacteurs importants pour la performance. Les acides aminés glycine, méthionine et arginine augmentent le niveau naturel d'ATP (énergie). Tous ces ingrédients sont présents dans un produit qui se vend en pharmacie. Le Fost Print (CNK: 2324192) contient tous ces ingrédients et est isotonique dans l'eau. Le produit est absorbé facilement et rapidement grâce à sa forme liquide. C'est un support naturel pendant des périodes difficiles et fournit une énergie supplémentaire en cas de performances sportives. ●

La gamme Les Potions de Grand-mère

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



CNK 3560-182

B. NATURE sommeil

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



CNK 3560-166

B. NATURE circulation

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



CNK 3560-174

B. NATURE maux de tête

“ Pour soulager et calmer les céphalées ”



CNK 3560-190

B. NATURE maux de ventre

“ Pour soulager et décontracter la sangle abdominale ”

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”



CNK 3560-158

Un pied D E V A N T l'autre



Avis aux amoureux de la nature ! Depuis quelque temps, la randonnée a le vent en poupe. Nombreux sont ceux qui, en famille, entre amis, voire en solitaire, se lancent à la découverte d'une région ou d'un pays - pour les plus ambitieux. Leurs armes ? Deux jambes. Leur défi ? Repousser leurs limites.

Charles Hadrien

Si les formules, tant au niveau de la durée, de la destination que de l'organisation, sont variées, le concept demeure le même: se munir d'une bonne paire de chaussures, porter son sac à dos et se laisser entraîner par les nombreux chemins qui, partout dans le monde, n'attendent que d'être empruntés. Que l'on décide de voyager une semaine ou trois mois, de titiller les nuages sur les monts les plus escarpés ou de faire face à la frontière du monde, en bord de mer, la randonnée sera toujours l'occasion d'un recentrage.

Réaction symptomatique à une époque désertée par le

temps long, la marche permet véritablement de partir, osons le dire, à la (re)découverte du temps perdu. Alors que nous vivons, soumis à de multiples délais, dans l'urgence constante de gagner quelques précieuses heures, la randonnée bouleverse nos habitudes. Un tel voyage ne se compte pas en heures, mais se struc-

Selon une loi malheureusement bien connue des marcheurs, plus le sac est grand, plus il se remplit de babioles inutiles.



ture autour des étapes de la journée, comme au temps jadis.

Cette cure temporelle s'accompagne d'une chasse aux problèmes quotidiens. Nul autre souci, en randonnée, que celui de savoir où l'on va passer la nuit et ce qu'on va manger, tant que les jambes consentent à nous porter (d'où l'importance de se préparer physiquement).

Certains préféreront voyager de manière spartiate, avec leur tente sur le dos: leur seule préoccupation sera de trouver un carré d'herbe plat pour y installer leur hôtel aux mille étoiles. Quant aux autres, bien souvent, un simple coup de fil quelques jours avant permet de s'assurer un logement en refuge, gîte ou hôtel.

Enfin, au risque de paraître écolo bobo, les limites physiques, très rapidement atteintes, que sont la taille du sac, d'une part, et la résistance du dos, d'autre part, permettent de réaliser à quel point on peut vivre de manière

Quand il faut choisir son équipement, la décision est vite prise d'évacuer les gadgets inutiles et encombrants.

sobre. Adieu, pour un temps, au consumérisme débridé qui caractérise notre époque: quand il faut choisir son équipement, la décision est vite prise d'évacuer les gadgets inutiles et encombrants. Et, au final, ils ne nous manquent pas.

Un sac bien fait plutôt qu'un sac bien plein !

En effet, le randonneur s'en rendra promptement compte, le sac à dos est son meilleur allié... sauf s'il devient son pire ennemi. A cet égard, une considération primordiale: le poids. Sobriété et retenue sont les maîtres mots. Dès le choix du sac à dos, rien ne sert de voir les choses en trop grand. Selon une loi malheureusement bien connue des marcheurs, plus le sac est grand, plus il se remplit de babioles inutiles. Le poids du sac est aussi un facteur extrêmement variable. Cependant, il ne faut jamais sacrifier la qualité sur l'autel du moindre poids !

Une fois la question du contenant réglée, demeure celle, bien plus épineuse, du contenu. Inévitablement, des arbitrages devront être faits. Ainsi, il ne paraît pas du tout raisonnable d'emporter une capacité d'eau inférieure à deux litres. Trois litres paraissent même un idéal dans les régions plus sèches, ou si une cuisine au feu de camp est envisagée. Bien évidemment, c'est dans le domaine vestimentaire que les meilleures économies se font. Privilégier peu de vêtements, à laver régulièrement, dans des matières synthétiques légères est un choix judicieux.

Enfin, dans le domaine culinaire, les maîtres mots sont énergie et conservation. On s'orientera naturellement vers des ingrédients tels que les pâtes et la semoule quand il s'agira de cuisiner chaud, mais le riz est à bannir vu sa longue durée de cuisson. Les aliments desséchés, comme la purée en sachet, ou les plats lyophilisés, offrent quant à eux des avantages indéniables en terme de poids, même si le goût n'est pas forcément au rendez-vous.

Côté pique-nique, le pain gris est à préférer, tandis que l'on s'orientera vers des saucissons secs et des fromages durs, particulièrement en période chaude. A



Il ne paraît pas du tout raisonnable d'emporter une capacité d'eau inférieure à deux litres.

(GR58), le Tour du Mont Blanc (environ 10 jours) ou le GR5, que nous avons testé. La région offre l'avantage d'être pourvue de refuges et gîtes à intervalles réguliers, tout en ayant une fréquentation raisonnable, même en plein été. Une réservation des hébergements est cependant indispensable.

Convaincu ? Si vous l'êtes, entraînez-vous et préparez votre voyage avec soin, afin de profiter au mieux de la liberté offerte une fois sur les chemins. Et si tel n'est pas le cas, il ne reste qu'un moyen de se laisser persuader: regarder les étoiles qui brillent dans les yeux, certes fatigués mais mélancoliques, du randonneur qui revient de son aventure. ●

défaut de cueillette, les fruits secs constituent d'excellents en-cas pour garder le moral et compenser les petites faiblesses.

Un itinéraire entre ciel et terre

Les itinéraires de randonnée qui valent le détour sont légion. Nous avons sélectionné un éventail français de parcours à ne pas manquer. Tous ont leurs atouts et leurs défis. Parmi les plus connus, le GR20, en Corse, garantit assurément des paysages à couper le souffle mais est victime de son succès: il est devenu une véritable autoroute pédestre. Sur ce sentier, comme sur le GR70, connu sous le nom de chemin de Stevenson, ou sur le chemin de Compostelle (GR65), la difficulté viendra de la météo, tant les régions traversées sont connues pour être orageuses en été.

Sur le GR34, en revanche, qui fait le tour de la pointe bretonne, ce sera à la pluie qu'il faudra faire face. Côté difficulté, cependant, ce parcours offre l'avantage d'être globalement plat, donc particulièrement adapté aux marcheurs peu expérimentés, comme aux familles.

En ce qui nous concerne, coup de coeur sur les Alpes ! Le sud du lac Léman fourmille d'itinéraires aux paysages incomparables et variés. La difficulté est bien sûr au rendez-vous à mesure que l'on s'approche du coeur du massif du Mont Blanc mais, côté technique, les chemins sont praticables par tous. Citons le Tour du Queyras

Trousse de secours: les indispensables

Afin d'éviter les mésaventures, mieux vaut bien concevoir sa trousse de secours... Sans pour autant emporter le contenu d'une pharmacie avec soi ! N'est pas médecin qui veut. Voici les quelques éléments importants à ne pas oublier.

- De quoi soigner les petites blessures: pansements, désinfectant, ouate, gaze, ciseaux.
- Pour lutter contre les tiques: une pince à épiler.
- Ce qu'il faut pour lutter contre les affections courantes: anti-diarrhéique, médicament contre le mal de tête.
- Parce que nos pieds sont nos seuls soutiens, de quoi les protéger: pansements contre les ampoules, en suffisance !
- En application locale: les anti-inflammatoires et de quoi soulager les piqûres urticantes.



Demandez conseil à votre pharmacien

RECHARGEZ VOTRE BATTERIE

fostprint

PHYTONUTRITIF ÉNERGÉTISANT

Tout en un!

GINSENG

PROPOLIS

GELÉE ROYALE

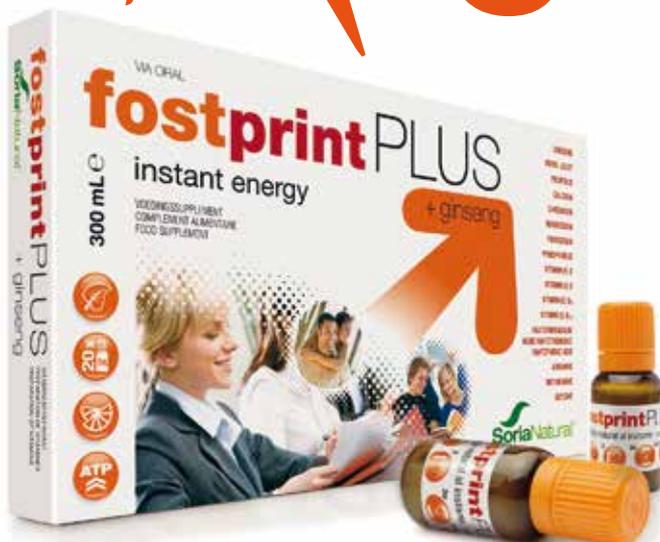
VITAMINES

MINÉRAUX

ACIDES AMINÉS



INSTANT ENERGY



**SoriaNatural**[®]

La gamme fost print est disponible en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Escapade en Moselle luxembourgeoise

Nous avons parfois envie de nous évader un peu, de partir le temps d'un week-end ou d'une petite semaine. Ce qu'on fait rarement, c'est partir non loin de chez nous car on ignore souvent que de belles contrées nous y attendent. C'est le cas de la Moselle luxembourgeoise qui regorge de petits trésors pour des types de visiteurs très différents.

Sandrine Stauner-Facques - ©Visit Moselle

La vallée de la Moselle appelée «Miselerland» est une région viticole pittoresque et pleine de vie située à l'Est de Luxembourg: elle s'étire de Schengen au Sud, à Wasserbillig au Nord. Elle séduit de nombreux touristes grâce à son charme et son authenticité. On peut la visiter de différentes manières selon les envies: à pied, en voiture, en vélo, en bateau ou au fil des caves qui font partie du paysage et du patrimoine.

Découverte du monde viticole

L'appellation Moselle luxembourgeoise compte 1270 hectares de vignes qui s'étendent sur 42 kilomètres entre Schengen et Wasserbillig: c'est la fameuse route des Vins «Weinstross».

Les paysages viticoles sont attractifs et il faut savoir que la culture de la vigne et son fruit sont considérés comme un bien culturel dans le pays.

La Moselle luxembourgeoise est principalement connue pour la production des vins blancs suivants: Rivaner, Pinot Blanc, Pinot Gris, Riesling, l'Auxerrois, l'Elbing, le Gewürztraminer et le Chardonnay. Le fleuron du pays est le Crémant de Luxembourg. Côté rouges et rosés: on y trouve du Pinot Noir et du St Laurent luxembourgeois.

Petite croisière bien agréable

Il est possible de visiter la Moselle lors d'une petite croisière. Le bateau de plaisance «MS Princesse Marie-Astrid» permet de visiter tout en dégustant un excellent menu gastronomique, c'est une belle expérience à tenter ! Ainsi, vous savourez votre menu tout en admirant les villages, les vignes, les collines et forêts qui bordent le cours d'eau. Voici par exemple les villes où vous pourrez monter à bord de ce bateau: Schengen, Bech-Kleinmacher, Remich, Stadtbredimus, Wormeldange, Grevenmacher, Wasserbillig et Trèves. www.marie-astrid.lu

Cette expérience est également possible à bord des bateaux Navitours qui ont pour point de départ les villes de Remich et Schengen. www.navitours.lu



Des randonnées pédestres

Il existe 54 randonnées pédestres en Moselle luxembourgeoise recensées par le site www.visitmoselle.lu. Parcourez des sentiers magiques aux paysages vraiment époustouflants et plurimillénaires. Les sentiers de la Moselle vous feront découvrir les plus beaux sites à travers des sentiers sinueux qui traversent parfois les vignes. Il y en a pour tous les goûts: sportifs ou moins sportifs.

Les trois «boucles de rêve» du Luxembourg

La Moselle luxembourgeoise propose trois sentiers d'exception: Le «Palmberg» à Ahn (8,4 km), «Schengen - sans frontières» à Schengen (8,5 km) et «Manternacher Fiels» à Manternacher (9,6 km).

Ces boucles de rêve ont obtenu le label Premium qui nécessite de remplir 34 critères et quasi 200 caractéristiques. La demande des randonnées labellisées étant en croissance, le label est protégé depuis février 2011 en Europe. Ce sont des circuits qui font rêver ! Ce sont en général des chemins étroits en pleine nature, le long des ruisseaux avec des vues fantastiques. Faire ces boucles est un bonheur pour les amoureux de nature préservée aux multiples facettes.



Le cyclotourisme

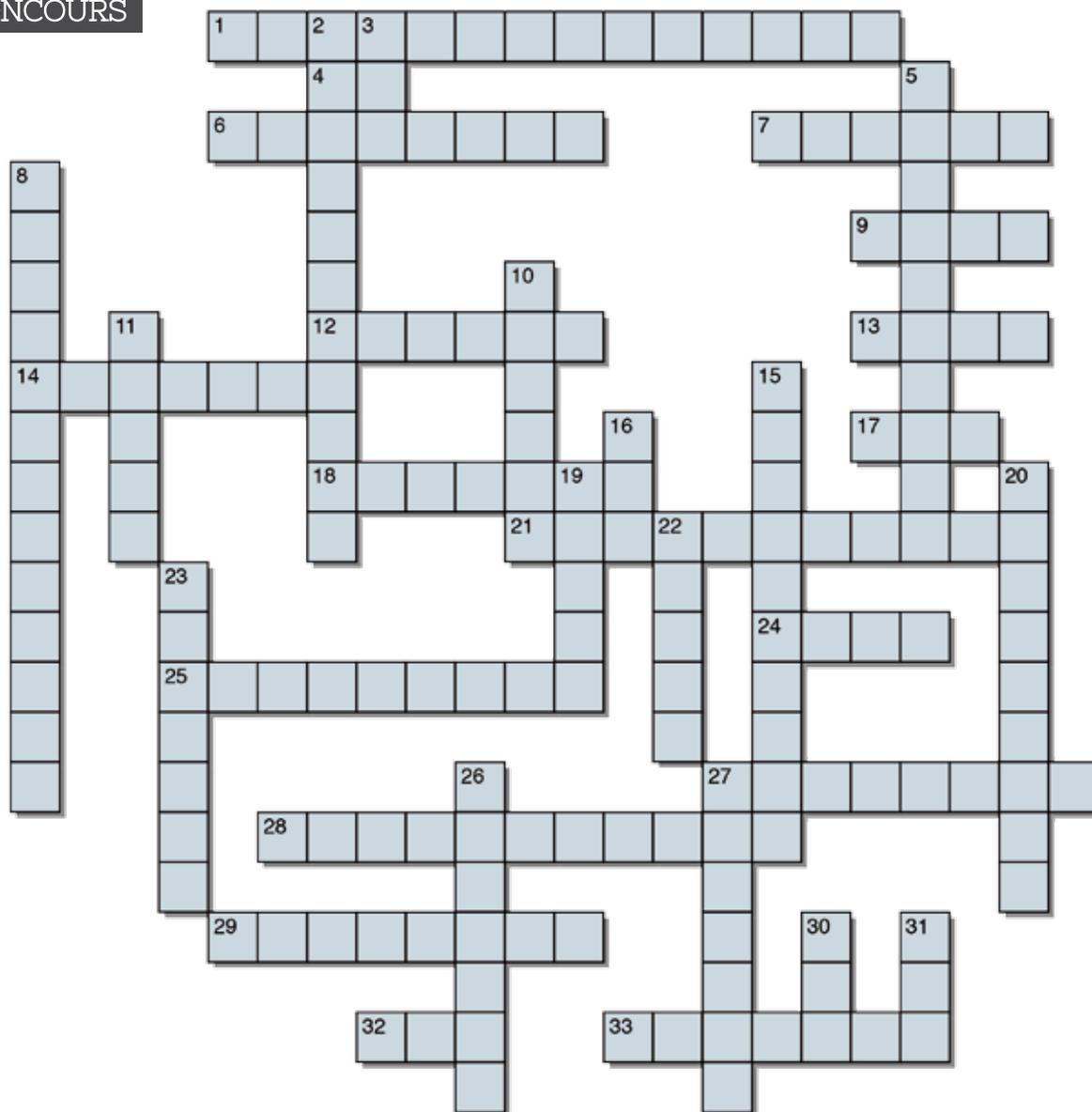
La piste cyclable des Trois Rivières (la PC3) est une belle expérience de 89 kilomètres à mener entre Schengen et Vianden. Cette piste cyclable suit les cours d'eau de la Moselle entre Schengen et Wasserbillig, de la Sûre entre Wasserbillig et Reisdorf, et de l'Our entre Reisdorf et Vianden. Cette randonnée vous amène à travers un paysage diversifié et unique. Si vous êtes muni(e)s d'un vélo à assistance électrique, les 89 km ne seront qu'une formalité.

La route des Romains

Les Romains ont laissé des traces indélébiles de leur passage sur les coteaux de la Moselle. Les fans d'histoire devront partir de Dalheim, départ de cette route historique où l'on peut découvrir des témoins architecturaux de l'époque romaine. Vestiges d'un théâtre romain, presse à vin, chambre funéraire à Bech-Kleinmacher, ancien sarcophage à Schwebsange... Il existe une multitude de sites à découvrir. ●

D'autres idées d'activités

- Visite du jardin des papillons à Grevenmacher
- Visite du grand aquarium de Wasserbillig
- Visite de Schengen et de son Musée européen
- Journée de détente au Domaine Thermal de Mondorf-les-Bains
- Petite virée au Casino de Mondorf-les-Bains
- Réserver dans un bon restaurant comme «La Rameaudière» à Ellange (à côté de Mondorf-les-Bains)
- Faire du stand-up paddling à Remerschen
- Visiter les diverses caves (une soixantaine) et les petits producteurs de vins de Moselle: liste des caves www.visitmoselle.lu
- Visite du Musée du Vin à Ehnen et sa maison de vigneron du 18^{ème} siècle



Horizontalement

1. Danger de la gastro-entérite
4. Bon pour le métabolisme
6. Localité symbolique de l'Europe
7. Illumine ce numéro
9. Outil ou base de boisson
12. Fait mousser en cuisine
13. Parisienne ou indonésienne
14. Epice antioxydante
17. Formule funéraire
18. Petit nom de la bactérie du ventre plat
21. De portée excessive
24. Joie des matous
25. On y adhère par savoir-vivre
27. Sa répartition détermine le phototype
28. Non mais... à l'eau quoi !
29. Antiseptique naturel des abeilles
32. Serpent à plumes
33. Veines qui n'ont pas de veine

Verticalement

2. On y trouve un ancien sarcophage
3. N'encourage que le cheval
5. Son schéma a bien des atouts
8. Verre résistant et léger
10. Point culminant
11. Papier fort
15. Nous vous disons de lui demander conseil
16. La plus saine des boissons, selon Pasteur
19. Note sans hampe
20. Se mange froide
22. Sortir
23. Pétille en Moselle luxembourgeoise
26. Mieux vaut ne pas être à son bout
27. Oasis de bien-être
30. Élément de poids pour les marcheurs
31. Pour choisir sa protection solaire

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

La solution de la grille?

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



Témoignage

Cet ouvrage se compose de 14 nouvelles sur un même thème. A l'adolescence, matures, malades, fatigués, siliconés, clowns, égocentriques ou tueurs en série...

Et si mes seins parlaient ?

Différents auteurs confirmés et débutants ont laissé s'exprimer leurs seins et content l'histoire de ceux-ci à travers des fictions, des fables, tantôt réalistes, tantôt complètement farfelues.

Humour et émotion se retrouvent dans ce recueil de nouvelles au profit d'une jeune association qui se bat pour les patient(e)s victimes de dommages collatéraux après avoir vaincu un cancer.



En 2017:

Le verdict tombe: cancer du sein !

Le parcours du combattant commence : opérations, traitements, rayons, prise médicamenteuse lourde, le tout encadré par une équipe pluridisciplinaire très efficace. Derrière la guérison « officielle », il reste des séquelles physiques et psychologiques importantes, souvent incomprises de notre entourage qui nous intime de « tourner la page ».

Il est des souffrances que l'on ne peut comprendre si l'on n'est pas passé par là et qui nous isolent.

On se retrouve seule à traverser ce désert avec encore de nouveaux obstacles à surmonter...

Pour ma part, la perte des ganglions lymphatiques ainsi que les brûlures des rayons sur cette zone m'empêchent d'utiliser mon bras comme avant, et m'oblige à porter un manchon de contention allant jusqu'à mes doigts, à vie. Une perte de féminité, un mal et un handicap difficiles à vivre.

Mon cas n'est pas isolé: des femmes, brûlées par les rayons souffrent le restant de leur vie, d'autres, porteuses d'un lymphoedème continuent de travailler comme professeur, mais pleurent le soir tellement le simple fait d'écrire au tableau est une souffrance.

D'autres encore souffrent de pertes de mémoire, de fatigues, de migraines, de maux d'estomac, ont la jambe qui triple de volume, les empêchant de s'habiller, de se tenir debout ! De plus, les spécialistes coûtent cher, les bandages de contention, les aides à domicile, les séances de kiné (jusqu'à 3X/semaine).

Souvent le traitement reçu est à vie, sans possibilité de rester chez soi car les séquelles ne sont pas considérées comme un handicap.



C'est pour toutes ces raisons que l'ASBL «Le Chat Ailé», a décidé d'aider ces personnes et de leur apporter un soutien, une aide, de créer des groupes de paroles, de proposer des clés pour continuer à se battre «Après le cancer». L'association «After Cancer» verra bientôt le jour, soutenue par la vente de ce recueil de nouvelles qui permettra à l'ASBL de financer une partie des fonds nécessaires à la pérennité de l'association. Médecin, psychologue, kinésithérapeute, aide-ménagère, mécène, simple quidam, rejoignez-nous afin d'ouvrir la porte à l'espoir et la reconnaissance de ce fléau... Parce que cela n'arrive pas qu'aux autres... ●

Sandra Di Silvio
Directrice d'Édition - www.ChatAile.com

Suivez-nous sur Facebook et participez aux concours Letz be healthy !

A GAGNER

Et si mes seins parlaient...

Recueil de nouvelles au profit d'une jeune association qui se bat pour les patient(e)s victimes de dommages collatéraux après avoir vaincu un cancer...

...mais aussi d'autres ouvrages des Editions Chat Ailé

www.ChatAile.com



Découvrez les bienfaits de Perskindol Active Gel grâce à Letz be healthy ! Plus fort que les douleurs musculaires

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lombagos, claquages... Le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne. Idéal avant, pendant et après le sport.

Essayez FloraSvelte

Complément à base de Lactobacillus gasseri, pour un ventre plat et des intestins légers.



Pour tous les amateurs de plein air

Nous offrirons aussi des cart-a-tic, le plus pratique des dispositifs pour ôter efficacement les tiques.



Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à [@letzbehealthy.belgique](https://www.facebook.com/letzbehealthy.belgique).

depuis 1847

36°


MONDORF
Domaine Thermal

VOTRE PROCHAIN SÉJOUR BIEN-ÊTRE AU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Véritable oasis de calme et de bien-être depuis plus de 170 ans, **MONDORF Domaine Thermal** vous accueille au cœur d'un magnifique parc centenaire de plus de 45 hectares.

Idéalement situé à proximité de la vallée de la Moselle, ce lieu totalement dédié au bien-être offre une large palette d'activités avec entre autres soins spa, loisirs balnéaires (saunas, hammams, piscine d'eau thermale à 36°C, ...), salles de fitness et de nombreux cours collectifs.

Accordez-vous quelques jours de détente et profitez des bienfaits du thermalisme en séjournant au **MONDORF Parc Hôtel**** SUPERIOR**, entièrement rénové en 2015.

**DÉCOUVREZ
TOUTES NOS OFFRES**

www.mondorf.lu



POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNC 3806-883

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT