

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

**MÉDICAMENTS
INDISPONIBLES,
PRESCRIPTION
ÉLECTRONIQUE...**

...votre pharmacien
se coupe en quatre
pour vous

**AMOUR... DÉSIR...
QUEL EST LE SENS
LOGIQUE?**

BEAUTÉ
prendre soin
de soi

**Grippe, refroidissements:
protection maximale**

ENCÉPHALITE,
l'autre maladie
transmise
par les tiques

**Tous les régimes
font grossir !**

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

PERSKINDOL



POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK-3806-833

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium



Péchés de chair

Quelle belle langue que la nôtre, qui fait se rejoindre délices de bouche et plaisirs charnels, régimes et excès de bonne chère, gourmandises et péchés de chair. Quel beau pays que le nôtre, où les crêpes liégeoises se fleurissent en bouquets, où les pâtisseries inventent le merveilleux et où les malmédiens croquent des baisers.

Ce 4^e numéro de votre magazine veut être à cette image, et sa lecture vous emmener entre régimes et volupté, entre diététique et amour. Mais aussi vers ce bien-être global qui définit la santé, par des conseils beauté, des recommandations de prévention - le virus de la grippe est à pied d'œuvre - et les excellentes recommandations de votre pharmacien ou de votre pharmacienne.

Et si, comme nous l'espérons, la lecture de ce *Letz be healthy* vous séduit, vous charme, nous vous invitons à suivre notre page Facebook. De semaine en semaine, vous y trouverez d'autres conseils pour toute la famille, des concours... Et il se susurre que bientôt nous vous y offrirons l'une ou l'autre invitation (pour deux, bien sûr) chez des restaurateurs amoureux de bons produits.

Nous vous souhaitons une excellente arrière-saison.

Dr Eric Mertens



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.



@letzbehealthy.belgique



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.

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



@AWT.Belgium

sommaire



VACCINATION



CUISINE



SEXO

6 Zapping

- 6 Médicament indisponible ?
Votre pharmacien se coupe en quatre pour assurer la continuité de vos soins
- 7 FloraSvelte: le probiotique minceur séduit de plus en plus
- 8 Perskindol soulage naturellement
Curcumine: tout le monde en parle



BEAUTÉ

10 Beauté

Prendre soin de soi

12 Vaccination

Grippe saisonnière: les recommandations 2019-2020

14 Nutrition

Tous les régimes font grossir !



NUTRITION

18 L'automne est là

Refroidissements: pensez au zinc

20 Recettes santé

22 Conseil de votre pharmacien

Et si vos médicaments étaient photosensibilisants?

24 Grand air

L'encéphalite à tiques, l'autre maladie à tiques

26 Cuisine

Les vertus des huiles alimentaires



RECETTES SANTÉ

28 Compléments

- 28 Coenzyme Q10: de nouvelles études
- 30 Douleurs articulaires? Des solutions naturelles existent !

32 Sexe

S'aimer, se désirer, s'accoupler: quel est le sens logique ?

36 Pour bientôt

La prescription électronique obligatoire...
mais pas toujours



POUR BIENTÔT

37 Mots croisés

38 Concours



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

Médicament indisponible ?

Votre pharmacien se coupe en quatre pour assurer la continuité de vos soins

De plus en plus de patients sont confrontés à l'indisponibilité croissante des médicaments; une évolution néfaste tant pour la santé que pour la qualité de vie. Les pharmaciens mettent tout en œuvre au quotidien pour en limiter l'impact autant que possible et pour apporter des solutions.

Source: pharmacie.be

L'histoire d'une patiente qui a beaucoup circulé sur Facebook durant le mois de juillet a atteint beaucoup de personnes. Son pharmacien ne pouvait pas lui délivrer son médicament contre une rechute du cancer de sein, parce que le médicament n'était pas disponible. Cette situation n'est pas une exception et n'est pas sans inquiéter.

De quelques semaines à plusieurs mois

De plus en plus de médicaments sont indisponibles. Parfois quelques jours seulement, mais il arrive aussi que l'indisponibilité se prolonge sur plusieurs semaines (voire plusieurs mois), ou encore que certains médicaments soient totalement retirés du marché. Pour les patients, ces pénuries peuvent conduire soit à l'interruption du traitement, soit à la substitution par des alternatives parfois moins efficaces que le traitement initialement prescrit ou qui provoquent certains effets indésirables.

Cette situation peut être néfaste tant pour la santé que pour la qualité de vie des patients: elle crée du stress



superflu et consomme un temps précieux que le pharmacien voudrait consacrer aux soins pharmaceutiques, au conseil et à l'accompagnement.

Du temps pour les soins

En cas d'indisponibilité, votre pharmacien fait tout son possible pour apporter une solution concrète: il tente d'obtenir malgré tout le médicament auprès de confrères, de grossistes, de producteurs de médicaments... Si ses tentatives sont infructueuses, il cherche alors des alternatives, comme par exemple une préparation magistrale (médicament sur mesure, prescrit par un médecin et réalisé par un pharmacien) ou l'importation de l'étranger, qui devront être adaptées à votre état de santé et discutées avec votre médecin traitant. ●

“ De plus en plus de médicaments sont indisponibles. Parfois quelques jours seulement, mais il arrive aussi que l'indisponibilité se prolonge sur plusieurs semaines (voire plusieurs mois), ou encore que certains médicaments soient totalement retirés du marché. ”

FloraSvelte:

le probiotique minceur séduit de plus en plus

Evoqué dans notre précédente édition, FloraSvelte est une formulation innovante composée de la bactérie probiotique *Lactobacillus gasseri* et de vitamine D 3.

Le probiotique minceur *Lactobacillus gasseri* a pour but de diminuer la capacité du corps à emmagasiner des graisses, particulièrement au niveau du ventre, affiner visiblement la silhouette et stopper les fringales sucrées.

La vitamine D, quant à elle, vise à stimuler la production de sérotonine qui participe à la régulation de l'humeur, du sommeil et des comportements alimentaires excessifs.

Normes exigeantes

Ce probiotique lancé en Belgique au début de l'été a déjà rencontré bon nombre d'adeptes. Parmi les raisons: la qualité. Avec 10 milliards de bactéries vivantes par prise, ce complément alimentaire répond aux normes de qualité et de tolérance alimentaire les plus exigeantes.

De plus, FloraSvelte est: sans lactose, sans gluten, sans amidon, sans fructose, sans caséine, sans colorant, sans



“ FloraSvelte permet de diminuer la masse corporelle, de réduire l'accumulation des graisses concentrées au niveau du ventre et, en prime, d'impacter le taux de l'hormone impliquée dans la gestion de l'appétit. ”

conservateur, sans OGM, sans nanoparticule et sans arôme artificiel. Excusez du peu.

Pour qui?

La prise de FloraSvelte est recommandée, tant en prévention qu'en traitement d'appui de l'obésité. FloraSvelte non seulement aide les personnes en surpoids à maigrir, mais aussi à limiter les dégâts métaboliques liés à leur condition, tels que la résistance à l'insuline ou la présence excessive de graisse au niveau du foie. FloraSvelte est également un allié précieux pour tout individu ballonné, sujet à la digestion capricieuse et à la constipation tenace.

Comment l'employer?

Prendre 1 gélule par jour, de préférence à jeun, avec un verre d'eau. Conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec. Aucune contre-indication. Aucune interaction médicamenteuse. Une cure de 3 mois est nécessaire pour que la pleine efficacité de ce complément alimentaire soit atteinte. ●



Perskindol soulage naturellement

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Pour soulager sans anti-inflammatoires ou autres produits de synthèse, pensez Perskindol. Un produit suisse de référence, depuis plus de 30 ans.

Les produits Perskindol sont à base d'une sélection unique d'huiles essentielles. Ils sont donc très bien tolérés et conviennent pour une courte ou longue période d'utilisation.

Sous forme de gel, de fluide ou de spray, Perskindol a un effet refroidissant immédiatement perceptible qui calme l'inflammation. Perskindol soulage la douleur et favorise la guérison.



Les différents formats sont conçus pour une utilisation facilitée en toutes circonstances, dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne.

Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant. ●

Curcumine: tout le monde en parle

Et si, pour soulager vos articulations, vous pensiez à la curcumine? Une alternative 100% naturelle, disponible en pharmacie, pour les douleurs chroniques.

On dit qu'en Inde, on ne connaissait pas l'arthrose ou les autres problèmes articulaires grâce au fait que les Indiens consommaient du curry dans tous leurs plats depuis leur plus jeune âge. Comme Obélix était tombé dans la potion magique, les Indiens étaient protégés par leur apport en curcumine aux vertus anti-inflammatoires.

Important pour choisir un bon supplément en curcumine: l'absorption de la substance active.



Curcu-Flam™, disponible en pharmacie, a pour slogan «Toutes les vertus de la curcumine 100% naturelle dans un petit comprimé ocre, mais super puissant»... En effet, chaque comprimé de Curcu-Flam™ a une bioéquivalence correspondant à 4800 mg de curcumine. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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



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

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



BEAUTÉ

Prendre soin de soi

OK les vacances sont finies et on a terminé de se badigeonner de crème solaire et de lait hydratant après soleil. Mais il faut continuer à dorloter votre peau qui a besoin de se faire chouchouter toute l'année. Continuez sur votre lancée afin de conserver votre capital beauté et avoir bonne mine toute l'année et pas seulement en été.

Sandrine Stauner-Facques

Le plus simple est d'adopter une «routine beauté» et de s'y tenir. J'ai bien dit routine oui. Le but est de prendre soin de sa peau matin et soir 7j/7 afin que cela soit efficace. Cela vaut pour vous Mesdames et pour vous Messieurs...

Routine beauté du matin

- Afin de préparer la peau à affronter les agressions extérieures qu'elle subit (chaud, froid, pollution), il faut nettoyer votre peau avec un produit sélectionné selon votre type de peau (normale, mixte, grasse). Cette étape permet d'ôter les résidus, impuretés, sébum accumulés durant la nuit. Utilisez par exemple l'eau micellaire Marilou.
- Pulvérisez votre visage avec une eau thermale de qualité afin de la réveiller, de la stimuler: cela gommpera les signes de fatigue éventuels.

- Hydratez votre peau (toujours avec un produit adapté). Nous vous proposons le fluide matifiant de Weleda: soin bio à utiliser matin et soir. Les adeptes d'Avène pourront opter pour A-Oxitive qui protège et hydrate et qui contient un puissant antioxydant. Ictyane de Ducray est parfaite pour l'hydratation et contient des filtres UV, ce qui est conseillé en toutes saisons.
- Pensez à utiliser des produits spécifiques pour le contour des yeux. C'est une zone particulièrement sensible aux agressions externes. Minéral 89 Yeux de Vichy fait le pari d'atténuer rides et cernes, cela vaut la peine de tester.

Vous êtes fin prête ou fin prêt à attaquer votre journée.

Nettoyer sa peau sans l'agresser

Nous avons découvert les gels douche bio Marilou qui proposent une multitude de parfums frais et vitaminés. Ils valent le détour et sont à tout petit prix. Pour ceux qui connaissent les vertus de l'huile d'Argan,

Melchior&Balthazar ont concocté un savon «Fleur d'orange», exfoliant qui vous fera du bien (notez que c'est un produit Vegan).



Que penser des masques ?

On adore ! C'est essentiel pour désincruster les impuretés de votre visage et de votre corps. Cela permet de retirer les peaux mortes et d'avoir une peau toute douce.



L'exfoliant visage de chez RoyeR Cosmétique offre un gommage d'une extrême douceur. Il est composé de 10% de bave d'escargot bio et fraîche. On aime aussi le masque purifiant de Nuxe qui lisse la peau en 2 minutes chrono.

Un beau teint toute la journée

Mesdames, nous nous plaignons souvent car notre maquillage ne tient pas le choc durant notre longue journée de travail. Nous avons trouvé une chouette solution. Pour parfaire notre teint, nous avons choisi une poudre minérale de chez Vichy qui donne un effet bonne mine pour prolonger votre hâle de cet été. Et pour que cette poudre tienne toute la journée, on vaporise l'eau de beauté Caudalie qui fixe le maquillage de façon efficace. C'est le secret des make-up artists: cette brume fixe non seulement le maquillage mais tonifie la peau et révèle son éclat naturel. Le petit plus est le petit parfum subtil qui se dépose sur votre visage et votre décolleté.



POUR LES PETITS, C'EST LA RENTRÉE

On pense aussi à vos petites têtes blondes... Le retour à l'école signifie souvent, le retour des poux. Pas de panique, on a ce qu'il vous faut.

La marque Toofruit a prévu un masque huileux, un spray répulsif, un shampoing pour décrocher les poux et les lentes et un vinaigre de rinçage pour dégraisser et décoller poux et lentes. Ainsi, vous aurez tout ce qu'il vous faut...

Routine beauté du soir

Pour les femmes, le démaquillage est une étape capitale et obligatoire. Il ne faut jamais l'oublier car il est nécessaire d'utiliser de bons produits afin de retirer toutes les traces de maquillage qui empêchent la peau de respirer. L'huile démaquillante Marilou nettoie en douceur, purifie la peau et la rend souple et douce.



Une fois cette étape franchie, nettoyez votre visage avec un soin sans savon et rincez à l'eau fraîche.

Comme la nuit votre peau est plus réceptive aux soins, c'est le moment d'appliquer un bon soin hydratant ou un sérum qui pénétrera profondément dans l'épiderme.

La Roche Posay propose Hydraphase Sérum intense, une formule concentrée en actifs surdoués. Ce sérum réinfuse la peau en eau pour 24h d'hydratation.

Pour vous Messieurs

C'est la nouveauté de la rentrée ! Roger & Gallet met en lumière deux fragrances: L'Homme Menthe et L'Homme Cèdre pour incarner les multiples facettes de l'homme contemporain. La vitalité de la Menthe, le dynamisme du Cèdre: deux cadeaux de la nature qui soulignent la personnalité des hommes qui les portent. ●



Grippe saisonnière: les recommandations 2019-2020

Chaque année le Conseil Supérieur de la Santé émet ses recommandations relatives à la vaccination contre la grippe saisonnière et aux groupes à risque. Une occasion aussi de souligner l'importance de renforcer la vaccination contre la grippe saisonnière du point de vue de la santé publique.

Source: Conseil Supérieur de la Santé

Plusieurs types de virus grippaux peuvent provoquer la grippe saisonnière, les plus courants appartenant aux types A et B. Ces différents types de virus grippaux se subdivisent en différentes souches ou différents sous-types.

Les virus grippaux en circulation évoluent sans cesse, mais font l'objet d'une surveillance permanente (par exemple par l'OMS, CDC, ECDC, Sciensano...), ce qui permet de miser sur la composition la plus efficace pour contrer la prochaine épidémie de grippe saisonnière, et ce sur la base de prévisions et des (sous-) types les plus courants en circulation.

Les vaccins quadrivalents comportent des antigènes contre les deux souches les plus courantes de type A et des composants contre les deux souches de type B en circulation (Victoria et Yamagata).

Le Conseil a décidé de ne pas s'écarter pour l'instant de ses recommandations précédentes relatives aux groupes cibles de la vaccination contre la grippe saisonnière. Le Conseil suivra l'évolution de la grippe saisonnière dans l'hémisphère sud et émettra, si nécessaire, des recommandations complémentaires, notamment au sujet de la vaccination des enfants.



“ La saison de la grippe dure en moyenne de 8 à 12 semaines; tant que le pic d'incidence de la grippe n'a pas été atteint, il est toujours opportun de se faire vacciner. ”

Les groupes à vacciner absolument...

Pour la vaccination contre la grippe saisonnière 2019-2020, les groupes de population suivants sont prioritaires:

Groupe 1: les personnes à risque de complications, à savoir:

- Toutes les femmes enceintes quel que soit le stade de grossesse;
- tout patient à partir de l'âge de 6 mois présentant une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique, rénale, métabolique (incluant le diabète), BMI > 35, neuro-musculaire ou des troubles immunitaires (naturels ou induits);
- toute personne de 65 ans et plus;



A retenir

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée en priorité pour:

- Les femmes enceintes
- Les patients de plus de 6 mois atteints d'une affection chronique
- Les personnes de plus de 65 ans
- Les personnes séjournant en institution
- Les enfants sous thérapie à l'aspirine au long cours
- Le personnel du secteur de la santé
- Les personnes vivant avec des personnes à risque ou des enfants de moins de 6 mois

La vaccination doit aussi être envisagée pour toutes les personnes de 50 à 64 ans.

- les personnes séjournant en institution;
- les enfants de 6 mois à 18 ans compris sous thérapie à l'aspirine au long cours.

Groupe 2: le personnel du secteur de la santé.

Groupe 3: les personnes vivant sous le même toit que:

- des personnes à risque du groupe 1;
- des enfants de moins de 6 mois.

... et les patients de 50 à 64 ans

En plus de ces groupes prioritaires, il faut également envisager de vacciner toutes les personnes de 50 à 64 ans compris, même si elles ne souffrent pas d'une des pathologies à risque décrites ci-dessus.

En effet, outre le risque accru de les voir développer des complications en cas de grippe en raison de leur âge, il existe une chance sur trois qu'elles présentent au moins un facteur augmentant le risque de complications.

Ce risque est d'autant plus présent chez des fumeurs, des buveurs excessifs et des personnes obèses (Body Mass Index > 30).



Quand vacciner?

Le CSS recommande de vacciner contre la grippe entre mi-octobre et mi-décembre; le vaccin offre une protection dans un délai de 10 à 15 jours après l'injection.

La saison de la grippe dure en moyenne de 8 à 12 semaines; tant que le pic d'incidence de la grippe n'a pas été atteint, il est toujours opportun de se faire vacciner. Cependant après le pic d'incidence, la vaccination peut être considérée au cas par cas par le médecin traitant. ●

Tous les régimes font **grossir** !

Pourquoi grossit-on ? Pourquoi les régimes sont-ils voués à l'échec. Y a-t-il vraiment des façons de perdre du poids de façon définitive ? Autant de questions auxquelles nous allons tenter de répondre avec l'aide d'une spécialiste qui est Lis Muller, Responsable Nutrition Interdisciplinaire à MONDORF Domaine Thermal.

Sandrine Stauner-Facques

On peut affirmer sans crainte que tous les régimes «tendance» font perdre plus d'argent et de temps que de kilos. C'est bien triste mais c'est la stricte vérité ! Entre les pubs TV, les conseils donnés dans les magazines, on s'y perd totalement. Alors si vous êtes en surpoids, que devez-vous faire ? Y a-t-il des solutions et quelles sont-elles ?

Aucun régime n'est valable

Dites vous bien que tous les régimes sont voués à l'échec. Qu'imaginez-vous ? Que toutes les promesses qui sont faites sont réelles ? Oui, vous le pensez car vous avez envie d'y croire. Mais tout cela n'est que du marketing qui est fait pour faire rêver et faire vendre, c'est tout ! On vous vend du rêve en utilisant des arguments forts et c'est parti ! On a envie d'essayer, envie d'y croire mais cela n'est qu'un leurre. Les choses sont pourtant claires et évidentes: pour ne pas prendre de poids, il faut adopter une alimentation saine et avoir une activité physique régulière. Pour ceux qui ont pris du poids, tout n'est pas perdu: ce qu'il faut, c'est un rééquilibrage alimentaire car il n'y a que cela qui fonctionne à long terme.

Les régimes à la mode

Qu'ils soient hyperprotéinés, hypoglucidiques, detox... Avant de commencer, il faudrait déjà consulter un mé-

decin, chose que personne ne fait en général. Avec ces régimes, les gens perdent très rapidement du poids mais s'ils ne font pas de sport, ils perdent leur masse musculaire et surtout, lorsqu'ils arrêtent, ils n'ont pas d'alternative car ils vont à nouveau s'alimenter comme avant, reprendre leurs anciennes habitudes et reprendre de la masse grasse. Une fois, leurs sachets, leurs poudres, leurs barres protéinées terminés, il faut bien manger à nouveau ! Et il est prouvé qu'après ce type de régime, les gens reprennent leurs kilos et parfois plus...

L'aspect psychologique

L'impact psychologique d'un régime est catastrophique. En effet, tout régime entraîne des frustrations. Le plaisir alimentaire n'existe plus alors qu'il est une des bases du plaisir humain. Les gens sont donc frustrés, tristes et le moral qui flanche n'apporte rien de bon. De plus, il faut être conscient du fait que la plupart des régimes débouchent sur une reprise pondérale. Pourquoi ? Plus les régimes sont restrictifs, plus on s'interdit des aliments, plus on risque de craquer et de reprendre plus de poids que ce que l'on avait perdu: c'est le début du yoyo.

Perdre du poids sans faire régime

Et si au lieu d'imposer des régimes draconiens à notre corps, nous changions plutôt notre façon de nous alimenter ? Si nous apprenions plutôt à manger sainement, de façon équilibrée ? Les diététiciennes sont formées pour apprendre cela à leurs patients. Il suffit de connaître les bonnes bases et de les appliquer quotidiennement. Comme le dit Lis Muller: «Un régime est quelque chose de strict, souvent défini dans le temps. Plus les régimes sont



«bizarres» plus ils trouvent d'adeptes. Ce que nous disons peut parfois paraître trop banal ! Les gens aiment la nouveauté et avoir un fort intérêt pour un régime X qui fera perdre du poids en un temps record. Tous les régimes à la mode, les régimes qui nécessitent de jeûner: il faut bien se mettre en tête que tous les régimes font perdre du poids de façon temporaire. Ces régimes où on fait manger des assiettes toutes prêtes font perdre le contact normal avec l'alimentation. Ce qui est malhonnête c'est que les gens suivent divers types de régimes, vivent souvent des périodes très difficiles, sont frustrés et qu'il n'y a aucun fondement scientifique derrière. Les personnes qui sont derrière cela sont là uniquement pour gagner de l'argent et pas pour être utiles. Et certaines personnes vont d'un régime à l'autre et ne font, en finalité que prendre du poids. Il est dommage de constater que les gens perdent le rapport naturel avec les aliments.»

L'individualisation est importante

Selon Lis Muller: «Il n'existe pas un régime type valable pour tout le monde. En tant que professionnels, nous nous basons sur les lignes directrices scientifiques, sur nos acquis et avec ce savoir, nous rencontrons le patient et ensemble nous trouvons des moyens adaptés qui restent des solutions qui ne nuisent pas à la santé mais au contraire, l'emmènent vers un meilleur état de santé. Une des bases de l'éducation thérapeutique est l'empathie et nous écoutons réellement ce que le patient a à nous dire. Et c'est ensemble que nous déterminons le chemin sur lequel nous allons l'accompagner. Un des objectifs est que nos patients retrouvent un contact normal avec la nourriture. Ils doivent aussi réapprendre à bouger, à avoir une activité sportive régulière. Nos patients se sentent déjà mieux dans leurs corps au bout de trois semaines.»

La cure obésité pathologique à MONDORF Domaine Thermal

Les cures sont valables pour toutes les personnes qui souffrent de surcharge pondérale (IMC supérieur à 35 ou IMC supérieur ou égal à 30 associé à certaines pathologies). Deux formules sont proposées:

- La cure stationnaire d'une durée de 3 semaines.
- La cure ambulatoire de 3 mois (un jour par semaine).

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex



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



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

Prix conseillé € 9,95
pour 60 comprimés

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-m3 et tentez votre chance. Offre valable jusqu'en 12/2019.

On y propose des séances éducatives en groupe et individuelles qui abordent les thématiques suivantes:

- Aspect médical.
- Éducation nutritionnelle.
- Conseils et soutien psychologiques.
- Rééducation à l'effort.
- Mobilisation et étirements.
- Sophrologie.

Ce qui est proposé à MONDORF Domaine Thermal

Comme les causes de l'obésité sont multiples, la prise en charge des patients se doit d'être globale et individualisée. C'est pourquoi le Centre de l'Obésité propose une équipe de professionnels de la Santé, spécialisée dans l'obésité et qui a intégré l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) dans sa façon de travailler. Diététiciennes, psychologues, thérapeutes de sport et le médecin travaillent suivant cette démarche qui consiste, en plus de la connaissance des problèmes médicaux, à mieux savoir ce que vit le patient dans son quotidien, à écouter ses problèmes, ses attentes, ses besoins. Après un bilan «pré-cure», l'équipe tente d'amener le patient à changer son style de vie afin qu'il devienne autonome pour gérer son problème. L'équipe et le patient sont des partenaires qui ont chacun leur rôle à jouer. Chaque patient aura des solutions qui lui sont propres et personnelles. On peut considérer ce passage dans cette équipe comme un apprentissage qui va permettre au patient d'acquérir des bases solides qu'il pourra mettre en pratique chez lui, au quotidien. Au fur et à mesure, le patient devient autonome et le team des thérapeutes est là pour l'aiguiller, continuer à lui apprendre des choses utiles pour garder la motivation et ne pas flancher. Les changements se font progressivement.



Un suivi post-cure

Ce sont 14 modules de 3 heures répartis sur 18 mois maximum. L'équipe interdisciplinaire accompagne ses patients afin de favoriser la consolidation de leur nouveau style de vie:

- Renforcer les compétences acquises durant la cure obésité.
- Développer et adapter ses stratégies de traitement à sa réalité de vie.
- Ancrer les nouvelles habitudes sur le long terme.
- Soutien en cas de difficulté.

Cela permet de savoir où en sont les patients, de voir s'ils ont besoin de nouveaux conseils. Ils ont souvent besoin d'être rassurés, accompagnés. ●

RECETTE GOURMANDE PEU CALORIQUE

Moelleux au chocolat aux courgettes et betteraves rouges

- 100g de betteraves rouges cuites
- 200 g de courgettes
- 200 g de chocolat noir min.70%
- 100 g de sucre
- 1 c. à café de sucre vanillé
- 3 oeufs
- 50 g de farine
- 2 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°.

Couper la betterave en dés et passez-la au mixer.

Nettoyez et épluchez la courgette, coupez-la en dés.

Cuire la courgette à la vapeur quelques minutes et mixez la en purée.

Faire fondre le chocolat et ajoutez la courgette mixée.

Dans un saladier, mélanger les oeufs entiers, le sucre vanillé et le sucre. Fouettez.

Ajoutez la purée de betteraves rouges, mélangez et ajoutez le chocolat-courgette, le sel et la levure. Mélangez bien et ajoutez la farine.

Versez la pâte dans un moule et faire cuire 25mn. 15mn (si vous choisissez des moules à muffins).

Voici la recette d'un gâteau savoureux créé par des diététiciennes. Il est gourmand et ne sent ni la betterave, ni la courgette. Testez-le, vous allez l'adorer. Une fine tranche contient le même nombre de calories qu'une banane ! Le moelleux de ce gâteau provient de la pectine des courgettes.



COMPLÉMENT DE FER PENDANT & APRÈS L'ACCOUCHEMENT



CNK: 3926-821 - Prix: 19,99 €



2X
MEILLEURE ABSORPTION
DU SULFATE DE FER

Complément de fer sans effets secondaires

Saviez-vous que la carence en fer est la forme de malnutrition la plus répandue? Elle affecte plus de 2 milliards de personnes mondialement.

La carence en fer est plus courante que vous ne le pensez. Il suffit de penser aux femmes qui ont leurs règles, les femmes enceintes, les végétariens et les personnes qui pratiquent un sport intensif. La solution semble évidente: prendre un complément de fer. Mais c'est là que le problème surgit!

La plupart des compléments de fer pris par voie orale sont mal tolérés. Il existe maintenant une nouvelle préparation sur le marché, Active Iron, qui tient ses promesses. Le fer est doux mais puissant: doux, car il n'est pas constipant, et puissant, car des études cliniques ont démontré qu'il y avait une absorption efficace du sulfate de fer.

Active Iron est principalement destiné aux hommes et aux femmes qui ont une carence en fer et ont été diagnostiqués récemment ou dans le passé, ou qui sont dans une phase de leur vie dans laquelle ils ont clairement besoin de fer, tels que les femmes enceintes ou ayant de graves problèmes de carence, les personnes qui suivent un régime végétarien ou qui poursuivent une activité physique plus intense.

Avec Active Iron, plus d'effet désagréable en raison de la forme protéique unique qui lui est conférée!

www.activeiron.com

[activeiron.benelux](https://www.instagram.com/activeiron.benelux)



Refroidissements: **pensez au zinc**

Au mois d'octobre, comme nous le soulignons par ailleurs, démarre la campagne annuelle de vaccination contre la grippe saisonnière. A cette occasion, votre médecin vous parlera sans doute aussi de la vaccination contre le pneumocoque. Deux protections majeures auxquelles toutes les personnes à risque devraient penser. Mais que faire pour mieux résister à tous ces refroidissements qui ne sont pas de vraies « gripes », toutes ces infections bénignes certes moins méchantes, mais qui nous tombent tous dessus chaque année? Et si vous pensiez au zinc?

Dr R. Dehesbaye

Cela fait des années que l'on insiste sur l'usage rationnel des antibiotiques, et à juste titre. En effet, si l'on veut pouvoir réserver et préserver l'efficacité des antibiotiques pour les cas de pneumonie ou autres infections graves, il faut cesser d'en prendre pour des infections virales, notamment, pour lesquelles les antibiotiques ne sont pas efficaces.

Dès 2011, le très réputé Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique le rappelait: en cas de refroidissement banal, une antibiothérapie n'est pas justifiée. Et d'ajouter que dans ces cas, des préparations à base de zinc sont proposées, avec lesquelles il a été montré que chez des patients par ailleurs en bonne santé, le zinc peut réduire la durée et la sévérité des symptômes du refroidissement banal lorsqu'il est administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. De plus, utilisé à titre préventif pendant au moins 5 mois, le zinc diminue l'incidence du refroidissement banal, l'absentéisme scolaire et la prescription d'antibiotiques chez les enfants présentant un refroidissement banal.

Une alimentation déséquilibrée, une prise alimentaire insuffisante ou même de bonnes habitudes alimentaires ne parviennent pas toujours à satisfaire les apports journaliers recommandés de cet oligo-élément important. Un apport insuffisant en zinc ou une déficience en zinc peut perturber les médiateurs cellulaires du système immunitaire acquis comme la phagocytose ou l'activité des cellules 'Natural killer' avec formation de dommages oxydatifs.

Zinc et vitamine C

Une belle association est Inflü-Zinc™, des laboratoires Pharma Nord, qui proposent un complément combinant du zinc organique sous forme de gluconate et de la vitamine C naturelle extraite d'acérola. Ces nutriments agissent sur le système immunitaire: d'une part en stimulant la réponse immunitaire et d'autre part par leur action antioxydative contre les molécules oxygénées activées endogènes et exogènes qui se forment pendant la réponse inflammatoire.

“ Le zinc peut réduire la durée et la sévérité des symptômes du refroidissement banal lorsqu'il est administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. ”

La vitamine C stimule la croissance des lymphocytes et protège les cellules des espèces oxygénées activées. Celles-ci sont libérées en grand nombre lors de la réponse immunitaire de l'organisme qui nous protège contre les attaques étrangères.

Le zinc d'Inflü-Zinc est organiquement lié au gluconate afin d'assurer une biodisponibilité optimale. En comprimés à sucer, le zinc renforce plus efficacement le système immunitaire qu'en comprimés à avaler. Inflü-Zinc contient également de la vitamine C issue de l'acérola.

Cette association de zinc et de vitamine C, administrée sous forme de comprimés à sucer, permet la libération des ions positifs de zinc à pH physiologique. L'action d'Inflü-Zinc est d'autant plus efficace que ses ingrédients actifs sont déjà résorbés au niveau des



“ Utilisé à titre préventif pendant au moins 5 mois, le zinc diminue l'incidence du refroidissement banal, l'absentéisme scolaire et la prescription d'antibiotiques chez les enfants présentant un refroidissement banal. ”



muqueuses de la cavité orale et du pharynx, ce qui renforce les voies respiratoires supérieures.

Selenium et zinc, pour le système immunitaire

Autre produit de Pharma Nord contenant du Zinc, Selenium+Zinc™, depuis plus de 25 ans sur le marché, Selenium+Zinc est un complexe antioxydant idéal qui ne contient pas seulement du sélénium et du zinc purs et liés organiquement mais également des vitamines A, C, E et de la vitamine B6 tous ayant des propriétés contribuant à protéger l'ADN, les protéines et les lipides contre les dégâts oxydatifs et à détoxifier le corps.

Selenium+Zinc permet d'apporter, en un comprimé par jour de préférence pendant le repas, les compléments suivants:

- Le sélénium et le zinc soutiennent un fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine E contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- La vitamine A aide à maintenir une peau et une vision normale.
- La vitamine C soutient la formation normale du collagène, des os, des gencives, des dents et du cartilage.
- La vitamine B6 contribue à des fonctions psychologiques normales. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien



Des soupes pour tous les goûts

Pour toutes les soupes, le même mode de préparation peut être utilisé

La cuisson vapeur des légumes préserve plus de nutriments que celle dans l'eau bouillante.

Vous trouverez des petits paniers vapeur à poser sur vos casseroles dans la plupart des grandes surfaces et magasins vendant des ustensiles de cuisine.

L'ajout d'huile d'olive enrichit votre préparation en acides gras monoinsaturés et en polyphénols, aux vertus anti-inflammatoires. Comme le curcuma est liposoluble, on l'ajoute systématiquement à l'huile d'olive accompagné de poudre de gingembre et, si désiré, un peu de curry ou de poudre de clou de girofle.

Lorsque vous réchauffez votre potage, évitez simplement de le faire bouillir.

Velouté de topinambours

- 500 g de topinambours pour 1 L de bouillon
- 1 gros oignon
- Quelques noisettes, noix et figues séchées concassées pour garnir les bols

Soupe de carottes au thym

- 500 g de carottes pour 1 L de bouillon
- 1 oignon rouge + 1 gousse d'ail
- 2 branches de thym cuites vapeur avec les carottes, puis effeuillées avant de mixer
- 1 branche de thym frais pour garnir les bols



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



Soupe de butternut

- 1 courge butternut pour 1 L de bouillon
- 1 oignon rouge + 1 gousse d'ail
- 3 brins de romarin cuits vapeur avec la courge puis jetés
- 1 filet de crème soja + 1 châtaigne concassée pour garnir les bols

Soupe de courgettes au pesto

- 2-3 courgettes pour 1 L de bouillon (avec la peau)
- 1 oignon (pas d'ail s'il y en a déjà dans le pesto)
- 1/2 pot de pesto à ajouter avant de mixer
- Quelques feuilles de basilic + pignons de pin pour garnir les bols

Soupe de poivrons au paprika

- 3 poivrons (couleurs au choix)
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 1 pincée de paprika + oignons nouveaux émincés pour garnir les bols



D-Pearls - La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

D-Pearls
- La nouvelle
référence en vitamine D

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



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

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.
Offre valable jusqu'au 12/2019.

Connaître ses médicaments

Et si vos médicaments étaient photosensibilisants?

Le saviez-vous ? Certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité de votre peau aux rayonnements ultraviolets (UV) du soleil. Appliqués sur la peau ou pris par voie orale, ces médicaments «photosensibilisants» peuvent provoquer des réactions cutanées lorsque vous exposez votre peau au soleil sans la protéger. Des réactions soit de type coup de soleil, soit de type allergique.

Source: pharmacie.be

Ces réactions cutanées peuvent prendre la forme de brûlures de type «coup de soleil». La peau est rouge et présente éventuellement des «cloques» sur les zones de peau exposées au soleil. Ces brûlures apparaissent dans les heures qui suivent l'exposition et guérissent généralement en quelques jours.

Ce premier type de réactions peut survenir chez tous les patients qui prennent un médicament photosensibilisant s'ils s'exposent au soleil. La gravité de la réaction va dépendre de la dose du médicament, de la durée d'exposition au soleil et de son intensité, ainsi que du type de peau. Le vent, la chaleur et une forte humidité ambiante augmentent aussi le risque.

Le deuxième type de réactions se présente surtout sous forme de plaques rouges accompagnées de démangeaisons. Dans un premier temps, ces plaques apparaissent au niveau des zones de peau qui ont été exposées aux rayons UV. Puis, elles peuvent s'étendre aux zones non exposées.

Elles apparaissent souvent 24 à 72 heures après l'exposition au soleil et disparaissent lentement, parfois en plusieurs semaines.

Contrairement aux brûlures, ce type de réactions allergiques est imprévisible et ne survient que chez certains patients.



“ Ces brûlures apparaissent dans les heures qui suivent l'exposition et guérissent généralement en quelques jours. ”

En résumé

On parle de médicament photosensibilisant lorsque l'usage de ce médicament associé à une exposition au soleil provoque une réaction cutanée anormalement forte. Cette réaction peut être de type «coup de soleil» ou de type allergique.

Quels sont les médicaments concernés ?

De nombreux médicaments peuvent avoir un effet photosensibilisant. C'est le cas notamment de certains

“ Appliqués sur la peau ou pris par voie orale, ces médicaments «photosensibilisants» peuvent provoquer des réactions cutanées lorsque vous exposez votre peau au soleil sans la protéger. ”

antibiotiques, de certains anti-inflammatoires, de certains médicaments contre le diabète, l'hypertension, l'acné, les mycoses ou les allergies, etc., mais aussi de médicaments appliqués contre les brûlures.

Cette information importante figure toujours dans la notice des médicaments concernés (sous «Avertissement et précautions»). En cas de doute, votre pharmacien peut vous aider. ●

Bon à savoir:

D'autres produits de santé (des compléments alimentaires et des huiles essentielles) peuvent également provoquer des réactions cutanées suite à une exposition au soleil.



Demandez conseil à votre pharmacien



Que faire lorsque vous devez utiliser un médicament photosensibilisant ?

Faut-il vivre cloîtré, bien à l'abri du soleil et de la lumière du jour quand on doit prendre un médicament photosensibilisant ? Non, mais il faut tout de même respecter quelques mesures de précaution.



Si vous devez appliquer un médicament photosensibilisant sur votre peau:

- Veillez à protéger la zone de peau traitée, pendant toute la durée du traitement (et plusieurs jours après son arrêt pour certains médicaments), au moyen de vêtements et/ou d'un chapeau. Evitez toute exposition au soleil !
- Lavez-vous soigneusement les mains après chaque application du médicament.

Si vous prévoyez de vous exposer au soleil et que vous utilisez un traitement contre l'acné:

- Interrompez le traitement la veille, le jour même et le lendemain de l'exposition prévue et protégez la zone que vous traitez au moyen d'une crème solaire ayant un indice de protection élevé.

Si vous devez prendre un médicament photosensibilisant par voie orale:

- Evitez toute exposition au soleil, surtout entre 12 et 16 heures.
- Portez des vêtements couvrants et un chapeau à large bord, même si le temps est couvert.
- Sur les zones de peau non couvertes, utilisez une crème solaire ayant un indice de protection élevé. N'hésitez pas à solliciter votre pharmacien, il vous conseillera le produit adapté !
- Veillez à une application correcte de l'écran solaire: 20 minutes avant de vous exposer; et remettez-en toutes les 2 heures (ou après chaque baignade) en quantité suffisante.
- En voiture ou dans votre véranda ? Sachez que les rayonnements UVA traversent les vitres.

Un précieux conseil

Si vous présentez des coups de soleil, des rougeurs ou des démangeaisons après avoir utilisé un médicament et vous être exposé(e) au soleil, consultez votre pharmacien ou votre médecin, surtout si vous supportiez bien le soleil avant la prise du médicament !

L'encéphalite à tiques, l'autre maladie à tiques

On connaît la maladie de Lyme, une maladie transmise par les tiques. Mais il en est une autre: l'encéphalite à tiques, que seulement 24% des Belges connaissent. C'est ce qui ressort d'une enquête réalisée par IPSOS sur la perception de l'encéphalite à tiques et de sa vaccination dans plusieurs pays européens.

Dr Eric Mertens

Pourtant, cette encéphalite, plus connue sous l'abréviation TBE (tick-born encephalitis), est une maladie infectieuse virale touchant le système nerveux central et pouvant être mortelle. Le Conseil Supérieur de la Santé et l'Institut de Médecine Tropicale recommandent d'ailleurs vivement à toute personne voyageant dans les zones endémiques et pratiquant des activités en plein air de se faire vacciner.

Méconnue des Belges

L'encéphalite à tiques est la moins connue des maladies accessibles à la vaccination: grippe (95%), rougeole (92%), tétanos (87%), méningite (60%), pneumonie (51%), Papillomavirus Humain (43%), TBE (24%).

La TBE est une maladie infectieuse virale qui touche le système nerveux central, c'est-à-dire le cerveau et la moelle épinière. La TBE peut être dès lors mortelle ou provoquer de graves lésions neurologiques. La mortalité concerne 2% des personnes atteintes de TBE et 10% connaîtront des lésions sévères et permanentes au cerveau. Ces lésions irréversibles se traduiront notamment par une dégradation significative de la qualité de vie.

Cette maladie peut être contractée par l'homme de deux manières. La première, la plus fréquente, est par la piqûre d'une tique portant le virus TBE. Le retrait rapide de la tique n'empêche pas sa transmission car elle est immédiate après la piqûre. Les personnes peuvent éga-



“ Le Conseil Supérieur de la Santé et l'Institut de Médecine Tropicale recommandent d'ailleurs vivement à toute personne voyageant dans les zones endémiques et pratiquant des activités en plein air de se faire vacciner. ”

lement contracter la maladie après avoir consommé des produits laitiers non pasteurisés provenant d'animaux infectés, mode de transmission mais à ne pas négliger car les animaux, domestiques ou non, sont plus exposés aux tiques que les humains.

De plus en plus de cas en Europe

Le nombre de cas d'encéphalite à tiques chez l'homme a augmenté de près de 400% dans toutes les régions endémiques d'Europe au cours des 30 dernières années. Ces régions se sont d'ailleurs étendues et multipliées, notamment à cause des changements climatiques associés au déplacement des tiques vers l'Europe centrale et du Nord. Conséquence de ce déplacement, en 2016, le Centre Européen de Prévention et de Contrôle des Maladies (CEPCM) rapportait 2876 cas de TBE dans 25 pays européens.

Régions

Les zones endémiques de la TBE – zones où la maladie est souvent apparue – sont plus proches de la Belgique que les gens ne croient. Certains cas ont déjà été constatés dans nos pays voisins. L'Autriche, la Suisse et l'Alle-

magne figurent parmi les pays européens où le risque est le plus élevé. Le gouvernement autrichien prévient d'ailleurs officiellement les habitants et les touristes, par le biais des pharmacies.

La vaccination efficace

Il n'existe pas, à ce jour, de traitement pour l'encéphalite à tiques. Il est essentiel de la prévenir par deux moyens possibles: la vaccination et la prévention des piqûres de tiques. La vaccination est le moyen de prévention médicale le plus efficace contre la TBE. Elle offre un niveau de protection totale de 96% à 99% chez les personnes régulièrement vaccinées.

Le vaccin est particulièrement recommandé aux gens qui pratiquent des activités en plein air dans les zones endémiques (randonnée, jardinage, pique-nique, cyclisme, camping...), pendant la saison active des tiques (depuis le début du printemps jusqu'à la fin de l'automne). Le vaccin anti-TBE est disponible en Belgique, sur prescription médicale.

D'autres mesures de prévention sont également recommandées par le Conseil Supérieur de la Santé et l'Institut de Médecine Tropicale.

- Porter un pantalon, rentrer le pantalon dans les chaussettes, porter des chaussures hautes et des vêtements à manches longues.
- Examiner son corps après l'activité de plein air, en étant attentif aux plis au corps et aux zones velues.
- Eviter de marcher dans des hautes herbes.
- Utiliser des sprays anti-insectes pour réduire le risque.
- Porter des vêtements traités par insecticide. ●

Différences avec la maladie de Lyme

Dans le cas de la maladie de Lyme, les antibiotiques peuvent empêcher la propagation de la maladie, ce qui n'est pas le cas avec la TBE car l'encéphalite à tiques est causée par un virus. La transmission de la TBE est immédiate après la piqûre de la tique, alors que dans le cas de la maladie de Lyme, la tique doit rester sur la peau pendant au moins 12 à 24 heures, le temps de transmettre la bactérie...
....c'est pourquoi il reste toujours très important de retirer rapidement une tique.



Demandez conseil
à votre pharmacien

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

Les vertus des huiles alimentaires

Olive, colza, tournesol, sésame, noix, lin, avocat... On s'y perd tellement on a le choix dans les rayons des supermarchés et épicerie fines ! Alors lesquelles choisir, pour quelles utilisations ? Nous allons tenter d'éclaircir un peu le sujet.



Sandrine Stauner-Facques

Les acides gras apportés par les lipides sont des nutriments indispensables pour l'homme. Ces acides gras se trouvent dans notre alimentation. Les huiles contiennent toutes la même quantité de matière grasse et aucune n'est plus légère que l'autre. De l'huile reste de l'huile mais elle est essentielle pour nous. Voici nos préférées.

L'huile d'olive

- Emploi à froid et à chaud (assaisonnements et cuissons).
- Cette huile est celle qui contient le plus d'acide oléique (74%), elle est riche en vitamine E et en antioxydants. Attention, il ne faut pas consommer uniquement de l'huile d'olive car elle ne contient pas d'oméga-3 (un acide gras essentiel pour notre corps et qu'il ne produit pas. Seule l'alimentation peut nous l'apporter). Il faut donc associer l'huile d'olive à d'autres huiles (colza, lin, noix...).

C'est la matière grasse du régime méditerranéen. Sa palette de saveurs et de couleurs rend dingue les gourmets et les gourmands. Et en plus, les scientifiques n'ont cessé de vanter ses bienfaits.

Attention à ne pas acheter des huiles d'olive mélangées ou coupées ! Pour cela il suffit de bien lire l'étiquette : l'huile doit être millésimée et le nom du verger ou du moulin doit être indiqué. Il existe également des appellations d'origine contrôlée (AOC), les appellations d'origine protégée (AOP) et les identifications géographiques protégées (IGP) et là, vous ne pouvez pas vous tromper.

L'huile de colza

- Emploi à froid exclusivement, cette huile ne se chauffe pas ! Elle perd ses propriétés et devient amère.
- Elle est riche en vitamine E et contient de l'acide oléique (très bénéfique pour notre organisme).
- Elle contient des oméga-3, 6 et 9 et de la vitamine E en bonne proportion. Une cuillère à café de colza par jour couvre 30 % de nos besoins.

C'est une huile végétale qui est très bonne pour la santé. On adore sa couleur jaune or qui fait de jolis assaisonnements. Son goût est différent et agréable. Il est de mise pour un assaisonnement de mettre pour moitié de l'huile de colza et pour le reste de l'huile d'olive.

L'huile de tournesol

- Emploi à froid et à chaud.
- Contient de la vitamine E, des oméga-6 et 9.
- Attention : l'huile de tournesol présente un ratio oméga-6/oméga-3 trop déséquilibré par rapport aux recommandations de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

Selon le site www.passeport.net «Lorsqu'ils sont présents en quantités trop importantes et non compensés par la présence d'oméga-3, ils sont susceptibles de devenir pro-inflammatoires et allergisants, et de provoquer une élévation du taux de triglycérides. Il est donc préférable de réduire sa consommation d'huile de tournesol ou de la compléter avec une huile de lin ou de cameline.»

Elle est neutre en goût et c'est la plus populaire des huiles.



“ Les huiles contiennent toutes la même quantité de matière grasse et aucune n'est plus légère que l'autre. ”

L'huile de noix

- Emploi à froid car perd ses valeurs nutritives chauffée.
- C'est l'huile qui contient le plus de vitamine E. Elle a une forte teneur en oméga-3 et 6.
- Il est dit que l'huile de noix prévient les troubles neurologiques et cardiovasculaires.

Elle est à utiliser en petites quantités car son goût est très prononcé (à couper avec de l'huile d'olive).

L'huile de sésame

- Emploi à froid.
- Bourrée d'antioxydants.
- Les vertus que l'on prête à l'huile de sésame pour les cellules nerveuses et cérébrales seraient liées à la présence de sésamoline et de lécithine. Ces lignanes réduiraient également le taux de LDL cholestérol.

Excellente pour les assaisonnements grâce à son goût de noisettes grillées très fort.

Les acides gras saturés

Les acides gras saturés proviennent surtout du règne animal (beurre, crème, graisse d'oie...) mais on les trouve aussi dans certains produits végétaux comme l'huile de coco ou l'huile de palme. Ils ont mauvaise réputation depuis des années car ils augmentent le risque de diabète, d'hypertension. Il est donc nécessaire de limiter les acides gras saturés mais notez que s'ils sont utilisés de façon raisonnable et accompagnés d'une activité physique régulière, il n'y a pas de raison de s'inquiéter.

Quelques recettes pour alléger vos vinaigrettes

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la vinaigrette traditionnelle, cette vinaigrette pleine de saveurs est excellente.

Mélangez 1 c. à café de moutarde + 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe d'huile de colza + 1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à soupe d'eau + sel, poivre + 1 échalote ciselée

Mélangez d'abord le sel et le vinaigre. Ajoutez la moutarde. Puis ajoutez l'eau et l'huile et fouettez bien (avec un mini fouet à vinaigrette si vous avez). Ajoutez l'échalote hachée. Si vous avez de la ciboulette, ajoutez de la ciboulette ciselée.

Vinaigrette légère

Mélangez 1 c. à soupe de moutarde + 2 c. à soupe d'huile + 1 c. à soupe d'eau + 1/2 yaourt + une échalote hachée + sel, poivre.

Vinaigrette légère tomate et basilic

Mélangez 1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à café de jus de citron + 1 c. à soupe d'eau + 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 tomate coupée en mini cubes + quelques feuilles de basilic ciselé + sel, poivre.

Vinaigrette diététique

Mixer des tomates + ajouter des herbes (origan, de Provence) + 1 c. à soupe de vinaigre de framboise + 1 c. à soupe d'huile au choix + sel, poivre. Mixer le tout.

Vinaigrette d'agrumes

Mélangez 1 jus de pamplemousse + 1 jus d'orange + 1 jus de citron + 1 échalote + 2 yaourts à 0% + zeste de citron + 1 c. à café de moutarde + sel, poivre + Mixer le tout.



Les apports conseillés incluent sans problème 2 à 3 cuillères à soupe par jour par personne. ●

Coenzyme Q10: de nouvelles études

Le coenzyme Q10 fait partie des substances nécessaires à la production d'énergie de toutes nos cellules. C'est un composé naturel fabriqué surtout par notre foie et trouvé dans toutes les cellules du corps. Pour cette raison, son autre nom est l'ubiquinone («omniprésent»).

Dr R. Dehesbaye

Le CoQ10 joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries, ces petites usines à énergie qui se trouvent dans toutes nos cellules. Le CoQ10 est donc très important pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement.

Sources et carences

Le coenzyme Q10 nous est fourni par l'alimentation et par notre propre production corporelle. Les abats, le bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits riches en huile (noix...) et les légumes verts en sont de précieuses sources. Une alimentation régulière et équilibrée apporterait en moyenne entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

Cependant, en vieillissant, nous en fabriquons moins. La concentration dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint un maximum à l'âge de 20 ans pour diminuer jusqu'à 25 % dès l'âge de 50 ans. De plus, la prise de certains médicaments comme certains antidépresseurs tricycliques, antipsychotiques, antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également expliquer une diminution de la CoQ10 dans le corps. Dans ces cas, une supplémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Bénéfices d'une supplémentation

Des études cliniques contrôlées récentes ont montré qu'une supplémentation en CoQ10 ou CoQ10 plus sélénium réduit la mortalité d'environ 50% chez des patients atteints de maladies cardiovasculaires, ou chez les sujets âgés. De même, une supplémentation en CoQ10 améliore le contrôle de la glycémie et la dysfonction vasculaire en cas d'atteinte rénale chronique, et réduit l'inflammation du foie en cas de stéatose hépatique non alcoolique (Antioxydants 2019, 8, 44).



“ Le CoQ10 est donc très important pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement. ”

L'efficacité thérapeutique du CoQ10 a été confirmée en termes de réduction des complications cardiovasculaires, de la mortalité globale, de la mortalité cardiovasculaire, des hospitalisations et de l'amélioration des symptômes (Cardiol J 2019; 26, 2: 147–156).

Quels compléments choisir?

L'un des plus grands défis est le fait que le CoQ10 est une molécule relativement grande, ce qui la rend difficilement absorbable. Depuis plus de 20 ans Pharma Nord procède à des essais cliniques et expériences en laboratoires, et grâce à une procédure de fabrication hautement spécialisée Pharma Nord a réussi à élaborer le Bio-Q10 qui permet une absorption optimale de sa substance active. Bio-Q10 contient la coenzyme Q10 sous forme d'ubiquinone et la nouvelle formule BioActive Q10 contient la coenzyme Q10 sous forme réduite c.à.d. l'ubiquinol. Élaboré selon une technique spéciale qui empêche l'oxydation de l'ubiquinol, le BioActive Q10 aide notre organisme à booster son énergie.

Le Bio-Q10 et BioActive Q10 sont tous deux disponibles auprès de votre pharmacien habituel ou dans la parapharmacie de votre quartier

Plus d'infos sur www.pharmanord.be



Demandez conseil
à votre pharmacien

B.MASK MAGNETIC

**MASQUE MAGNÉTIQUE AU CHARBON
ET BOUES DE LA MER MORTE**



CNC 3907 961

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

- Reminéralisant, détoxifiant, anti-âge
- Effet raffermissant
- Tous types de peaux

B. Mask Magnetic est par son mode d'application un masque à nul autre pareil.

Il est aussi très efficace pour purifier et protéger votre épiderme.

Il contient des particules magnétiques qui atténuent les taches sur la peau.

Associé aux boues de la mer Morte riches en minéraux, il vous laissera un teint lisse et une peau douce et lumineuse.

Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

Douleurs articulaires?

Des solutions naturelles existent !

Vous avez du mal à vous mettre en mouvement et vos activités journalières deviennent plus difficiles et douloureuses ? Vous faites peut-être partie des 315 millions de personnes souffrant d'arthrose dans le monde ! Pas de panique, il existe des solutions naturelles permettant de soulager vos douleurs.



L'arthrose, c'est quoi ?

L'arthrose est une affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations causées par l'usure du cartilage.

Les personnes les plus touchées sont les seniors, les sportifs ou encore les personnes exerçant un travail physique particulièrement exigeant ou répétitif. D'autres facteurs peuvent également entraver la mobilité articulaire: l'hérédité, le surpoids, un accident antérieur (fractures...).

Non traitée, l'arthrose peut entraîner une perte de mobilité, un handicap sévère qui conduit souvent à la sédentarité. Avec, à la clé, un risque accru de développer obésité, diabète et/ou maladies cardio-vasculaires. Il est donc plus qu'essentiel de bien soigner l'arthrose pour rester en bonne santé !

Paracétamol ? Anti-inflammatoires ? Non merci !

Les médicaments traditionnels souvent utilisés en cas d'arthrose ne sont pas danger: soit ils engendrent des effets indésirables, soit ils sont déconseillés sur le long terme. Et si l'alternative se trouvait dans les plantes aux propriétés anti-inflammatoires ?

Souvent utilisé en cuisine asiatique, le curcuma est moins connu pour sa capacité à agir sur l'inflammation ou encore à préserver le cartilage articulaire. De récentes études ont démontré que le curcuma est la solution appropriée dans le cadre des affections rhumatismales telles que l'arthrose ou les tendinites. En plus d'être une solution naturelle, il a l'avantage de n'engendrer que très peu d'effets contraires ou interactions médicamenteuses.

Ne choisissez pas n'importe quel curcuma...

Pour profiter des bienfaits de cette épice millénaire, il ne suffit pas de glisser du curcuma dans vos plats car la curcumine, principe actif du curcuma, n'est que très peu résorbée par notre corps. Il est important de privilégier les formules hautement assimilables (=biodisponibles

“ De récentes études ont démontré que le curcuma est la solution appropriée dans le cadre des affections rhumatismales telles que l'arthrose ou les tendinites. ”



“ L’arthrose est une affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations causées par l’usure du cartilage. ”

ou bio-optimisées) car elles sont mieux absorbées par l’organisme et garantissent ainsi la qualité et l’efficacité du produit.

Ajoutez-y du *Boswellia serrata* !

Le *Boswellia serrata* est un arbre originaire du Moyen-Orient et d’Afrique. C’est dans sa résine que résident les «acides boswelliques», substances qui aident à maintenir la souplesse des articulations et des tendons et à préserver le cartilage.

Le *Boswellia serrata* est la 2^{ème} plante la plus étudiée scientifiquement après le curcuma dans la sphère articulaire, il permet une action plus rapide en phase aiguë et complète donc à merveille l’action du curcuma. ●

Quelques conseils pour des articulations en forme:

- **Bougez !** Cela permettra d’éviter les raideurs et d’augmenter l’amplitude des mouvements.
- Maintenez un **bon poids** en privilégiant une activité physique régulière et une alimentation saine car le surpoids favorise l’aggravation de l’arthrose. Une perte de poids de 5% contribue déjà à réduire considérablement les douleurs articulaires.
- Optez pour les **bons gestes au quotidien** (des chaussures confortables, des accessoires pour vous faciliter la vie: canne, ouvre-boîte électrique...).



Demandez conseil
à votre pharmacien

La gamme Les Potions de Grand-mère

B. NATURE assainissant d’air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l’atmosphère ”



CNK: 3560-158

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER



@AWT.Belgium



S'aimer, se désirer, s'accoupler: quel est le sens logique ?

La société d'aujourd'hui ne cesse d'évoluer, et il est donc extrêmement difficile de s'y retrouver. Partant du verbe «Aimer», en passant par «Désirer», autrefois la finalité tendait à «S'unir». Mais que signifie aujourd'hui «Aimer», dans une logique de plaisir toujours plus exigeante, plus puissante, plus intense et plus exclusive. S'avons-nous encore ce que veut dire «Aimer» ? Partant de cette question et de l'importance à attacher la sexualité dans celle-ci, je vais ouvrir par des réflexions, la curiosité à s'interroger sur: «le sexe amène-t-il à se désirer et s'aimer, ou bien est-ce l'amour qui engendre le désir et le sexuel ?»

Fabienne Juncker-Quainon, conseillère conjugale et familiale, sexothérapeute

Qu'est-ce que l'amour ? Qu'engendre ce mot ? Et en quoi le rattache-t-on à la sexualité ?

Comme l'explique Yvon Dallaire, Psychologue et Thérapeute de couples canadiens: «La passion est une émotion, l'Amour un sentiment.» Or qu'est-ce qu'une émotion, sinon une agitation, un mouvement, une réaction affective relativement intense, selon le Larousse.

Il est donc facile de comprendre combien «La passion» est à la fois bouleversante, impliquante, et en même temps déstabilisante. Alors que l'amour tranquillise et permet de construire une relation sur la connaissance et l'admiration de l'autre. Il rajoute: «*Le sentiment amoureux naît parfois de l'émotion passionnelle. L'amour, c'est ce qui se développe, ou non, au fur et à mesure que la passion ou émotion amoureuse diminue.*»

L'amour est fait d'attrance, d'intimité et d'engagement. De l'amour émerge l'attachement, continuité envelop-

pante et protectrice des tumultes enivrants de la passion des débuts d'une relation.

L'amour se vivrait donc en différentes étapes:

1) La passion

La passion des débuts, ou les ressentis envers l'autre et ce qui s'en dégage constitue une véritable drogue. On ne serait donc pas enivré de l'autre, mais bien plus des réactions organiques, émotionnelles et sexuelles que procure l'impact avec cet autre sur sa propre personne. La passion est une véritable bulle où l'illusion de se reconnaître en l'être aimé accompagne au partage, au don, au sacrifice et au pardon. Seules les qualités sont retenues, et la notion d'exclusivité procure un ressenti de ne faire qu'UN. C'est durant cette étape que se construit la dépendance, source de frustrations et parfois de perte d'autonomie. La passion ne peut durer et laisse inévitablement place ou pas à l'étape suivante.

“ La passion est une véritable bulle où l'illusion de se reconnaître en l'être aimé accompagne au partage, au don, au sacrifice et au pardon. ”

2) La construction amoureuse ou lutte de pouvoir

La construction amoureuse est jalonnée à la fois de passionnelle, de rationnelle, et de décisionnelle, dans une quête du MOI, du TOI et du NOUS. Une période à la fois génératrice de projets tant personnels que communs, mais aussi compliquée parce qu'elle impose de trouver sa place et de conjuguer avec cet autre. Un autre si différent et si attirant en même temps. La vie à deux se jalonne entre petits arrangements, frustrations, compromis et mésententes. Difficile de s'écouter, se parler et se comprendre au quotidien. C'est pourquoi, la lutte de pouvoir s'immisce également pour un certain nombre de couples dans cette seconde étape. Les deux amants veulent avoir raison l'un de l'autre et n'acceptent pas les différences de points de vue et de perspectives tant individuelles que communes. Les conflits émergent et la relation peut s'en voir compromise.

3) La stabilité amoureuse

La stabilité amoureuse va s'acquérir au fil du temps et se construire sur une alliance, une complicité, et une perpétuelle authenticité à se reconnaître différents mais complémentaires. Les deux partenaires vont alterner projets et bien-être individuels avec perspectives communes ou chacun aura pu donner son point de vue. La place de chacun est bien définie et différents rôles alternent: conjoint(e), parent, homme ou femme, et n'oublions pas amants une fois la porte de la chambre close. Les conflits existent mais ils s'apparentent plus à un échange d'opinions duquel aboutira ou pas à un compromis si cela est nécessaire. Les côtés positifs de la relation seront cultivés aux dépens des aléas négatifs. Pour ce faire un certain nombre de compétences seront mises en avant comme l'admiration, la gratitude ainsi qu'une communication non violente et constructive. Le but: évoluer ensemble et se procurer soutien, écoute, bienveillance et tendresse.

Abordons maintenant le vécu de la sexualité dans ces différentes étapes pour mieux comprendre ce qui s'y joue. Dans l'étape de fusion, nommée également lune de miel, les amoureux sont également des amants. Novices ou pas dans le domaine de l'intime, les ressentis de fusion

les accompagnent plus facilement à se confier, se dévoiler, se livrer mentalement et physiquement. L'alchimie qui se dégage est en premier lieu entretenue par une hormone délivrée par le cerveau et nommée Phényléthylamine.

Cette amphétamine naturelle est stimulante et procure des sensations d'exaltation, d'allégresse et d'euphorique en agissant ainsi tout à la fois sur le cerveau reptilien (responsable dans les comportements de séduction des conduites instinctives de parade, de toilettage et de flirt), le système limbique (gouvernance des émotions fondamentales et de leur intensité). Le cortex cérébral (en développant l'obsession de l'autre dans la partie du cerveau qui intègre nos émotions et nos pensées).

Ainsi serait entretenue l'envie d'être ensemble, de s'écouter, se regarder, se sentir, se toucher et se goûter, ingrédients fondamentaux et mécanismes participatifs au désir précédant la relation sexuelle.

Le corps lui-même s'y implique générant les manifestations organiques et fonctionnelles du désir chez l'homme comme chez la femme.

Cette période est donc propice à entretenir des relations sexuelles, voire les suggérer dès que les deux partenaires sont en présence l'un de l'autre.

Dans la période qui suit où le couple est en construction, tantôt en phase, tantôt en lutte, les désirs peuvent se heurter au quotidien conjugal et opposer ressentis de besoins sexuels à expressions de mésentente.

Pour la femme qui gère ses émotions en verbalisant ce qui la déçoit, avec une attente d'être écoutée et entendue, la moindre déception à cet impératif occupera ses pensées l'amenant à s'opposer aux relations intimes. Elle refuse de libérer son esprit du conflit et s'abandonner ainsi à une relation intime qu'elle interprète à ses dépens comme l'ignorant dans son mal-être.

Elle vit la relation sexuelle comme répondant au besoin de l'homme et elle se refuse ainsi à lui laisser entrevoir la moindre réconciliation si lui-même ne daigne donner de sa personne en retour en l'écoutant et en répondant à ses attentes.

Pour ce qui est de l'homme, il est vrai qu'il trouve plus facile à se rassurer d'une situation conflictuelle si il peut faire l'amour, mais cela repose en partie de ce que ce mode de contact lui permet également de mieux gérer ses propres émotions.



“ L’amour permet de se reconnaître comme admiré, considéré et utile, il participe à l’estime de soi et contribue à la confiance en soi. ”

De nature pragmatique, il s’efforce en cas de problème à trouver une solution qui tendrait à apaiser le conflit et renouer le lien. Hors très souvent pour lui, le conflit représente le problème qu’il juge inutile. Recourir à solliciter une relation sexuelle pour y répondre à un double impact: s’apaiser personnellement et prouver à l’autre qu’il l’aime par le biais d’un toucher charnel. En deux mots lui dire «rassure toi, je t’aime et je te le prouve».

Cette ambivalence entre homme et femme dans ce que serait leur mode de gestion des émotions est très mal connue des humains et envenime très souvent la situation conflictuelle. Car l’un comme l’autre agit à l’encontre des attentes réciproques à entendre les émotions.

Cette période est donc plus difficile sur le plan de la sexualité et il n’est pas rare d’entendre que des couples dans cet intervalle espacent leurs relations sexuelles, voire s’abstiennent sous couvert de ne «rien lâcher».

La sexualité devient alors, elle-même un problème supplémentaire générant frustrations et éloignement émotionnel et physique.

C’est très souvent dans cette tourmente que les couples consultent un thérapeute de couple ou un sexologue, selon l’analyse qu’ils font de leur problématique commune.

La dernière étape de stabilité est plus calme et réouvre un champ de possibilités plus grand. Comme expliqué

précédemment, elle se définit principalement dans un cadre où l’affection et la tendresse sont exprimées, entretenant un touché régulier favorable aux contacts intimes.

En matière de production hormonale, la Phényléthylamine est alors remplacée par la sécrétion d’endorphines et d’endomorphines, hormones aux vertus apaisantes propices au calme et au bien-être.

Les éléments positifs (admiration, gratitude et communication) qui y sont entretenus sont eux-même stimulants à: donner, recevoir et partager des relations intimes, alliant amour et sexualité.

L’amour favorise l’attachement, et l’attachement stimule le besoin sexuel par la notion de sécurité et de lâcher-prise.

- L’admiration favorise le désir par un regard de fierté sur l’autre, elle attise l’envie et la puissance à se reconnaître aux côtés de cet autre.
- La gratitude renvoie à la reconnaissance de ce qui est partagé, donné ou reçu, et entretient ainsi le désir à renouveler les relations pour leurs bienfaits réciproques reconnus et verbalisés.

De plus, elle encourage à l’authenticité des ressentis ouvrant un dialogue plus constructif sur les souhaits, désirs et fantasmes de chacun.

Conclusion

Il est possible de vivre sans amour, bien que l’amour rende la vie plus confortable et agréable. C’est un ressenti puissant exprimé par le biais des sentiments qui seront verbalisés et partagés. L’amour permet de se reconnaître comme admiré, considéré et utile, il participe à l’estime de soi et contribue à la confiance en soi.

La sexualité est un besoin qui peut s’exprimer en dehors de tout sentiment, mais accompagne plus généralement un état évalué proche de l’amour comme peut l’être l’attraction, l’amitié, la complicité, toutes ces caractéristiques étant très souvent confondues et en même temps présentes dans l’état amoureux.

J’en conclurai donc qu’aimer amène à se désirer et s’accoupler tant conjointement que sexuellement. Avoir des relations sexuelles souhaitées et répétées avec une même personne va entretenir une alchimie physique et générer un ressenti propice au sentiment amoureux. ●

Source: Rubrique écrite par Yvon Dallaire, psychologue et auteur canadien: «Amour, Passion et Désir».

Prostapax

Retrouvez un Confort Urinaire OPTIMUM et une Activité sexuelle épanouissante !

90% des hommes connaissent un jour ou l'autre des Troubles de la Prostate (HBP) ! Il est primordial d'agir dès les 1er signes pour éviter une aggravation avec de sérieux risques d'infections urinaires à répétition, de rétention d'urine et d'infections rénales.

Prostapax est un puissant phyto-complexe d'une grande efficacité dont les molécules actives naturelles ont de multiples actions complémentaires bénéfiques. Prostapax:

**FORMULE
brevetée®**
ENRICHIE À LA
GRAINE DE LIN
Efficacité prouvée
par 2 études
cliniques

- ✓ Réduit le volume de la prostate.
- ✓ Résorbe l'inflammation.
- ✓ Restaure le confort urinaire.
- ✓ Diminue la fréquence du besoin d'uriner.
- ✓ Limite le nombre de levers nocturnes.

Mais aussi...

- ✓ Stimule l'activité sexuelle.
- ✓ Restaure puissamment la capacité érectile.
- ✓ Redonne confiance grâce à une virilité retrouvée.



Extrait d'ortie



Extrait Pygeum Africanum



Extrait de Saw Palmetto



Grenade brevetée : Pomanox®



Extrait de pépin de courge



Canneberge brevetée : Flowens®



Extrait de graine de lin

Disponible sur demande dans votre magasin BIO

Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de 60 produits 100% naturels et BIO appelez-nous au 01 77 68 88 33 ou

0 820 71 09 21 Service 0,09 € / min + prix appel

ou sur notre site internet

www.biform-sante.com

VOTRE CODE AVANTAGE : HB99



La prescription électronique obligatoire... mais pas toujours

Cela fait des années qu'on en parle, mais nous y sommes bientôt. Dès le 1^{er} janvier 2020, la prescription médicale électronique pour les patients en ambulatoire deviendra obligatoire. Des exceptions seront toutefois prévues.

Source: INAMI

La prescription électronique des médicaments offre de nombreux avantages:

- L'information est partagée électroniquement entre les dispensateurs de soins dès le début du traitement médicamenteux.
- Le pharmacien reçoit une prescription précise et complète grâce au logiciel de prescription du médecin.
- Les erreurs dues à la lisibilité sont limitées et le médecin et le pharmacien peuvent communiquer plus facilement.
- La fraude est limitée grâce au numéro unique du code-barres: fini les copies et les prescriptions présentées plusieurs fois.
- Le médecin dispose d'une base de données de médicaments toujours à jour.

Qui est concerné?

Les prescriptions qui devront obligatoirement se faire de façon électronique sont celles rédigées par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste):

- Au cabinet du prescripteur.
- Lors d'une consultation à l'hôpital (en ambulatoire).
- Dans d'autres secteurs où une prescription est rédigée, comme les postes de garde, l'Institut de médecine tropicale, etc.

Cette obligation ne concerne que les médicaments, prescrits sur nom de marque, en dénomination commune ou sous forme d'une préparation magistrale, et cela indépendamment que le médicament soit remboursable ou pas.

Qui est dispensé?

1. Cette obligation ne s'applique pas aux prescripteurs en ambulatoire qui ont atteint l'âge de 64 ans au 1^{er} janvier 2020.
2. Cette obligation ne porte pas sur les prescriptions médicales ambulatoires rédigées par un prescripteur



en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste):

- Au domicile du patient.
- En maison de repos et maison de repos et de soins. et cela indépendamment de l'âge du prescripteur.

Prescrire sur support papier restera autorisé dans l'une de ces situations:

- Si, le prescripteur en ambulatoire a atteint l'âge de 64 ans au 1^{er} janvier 2020.
- Si, indépendamment de l'âge du prescripteur, la prescription médicale ambulatoire est rédigée par un prescripteur en ambulatoire (médecin généraliste, médecin spécialiste, sage-femme ou dentiste):
 - Au domicile du patient.
 - En maison de repos ou en maison de repos et de soins.

Les autres exceptions et les cas d'urgence

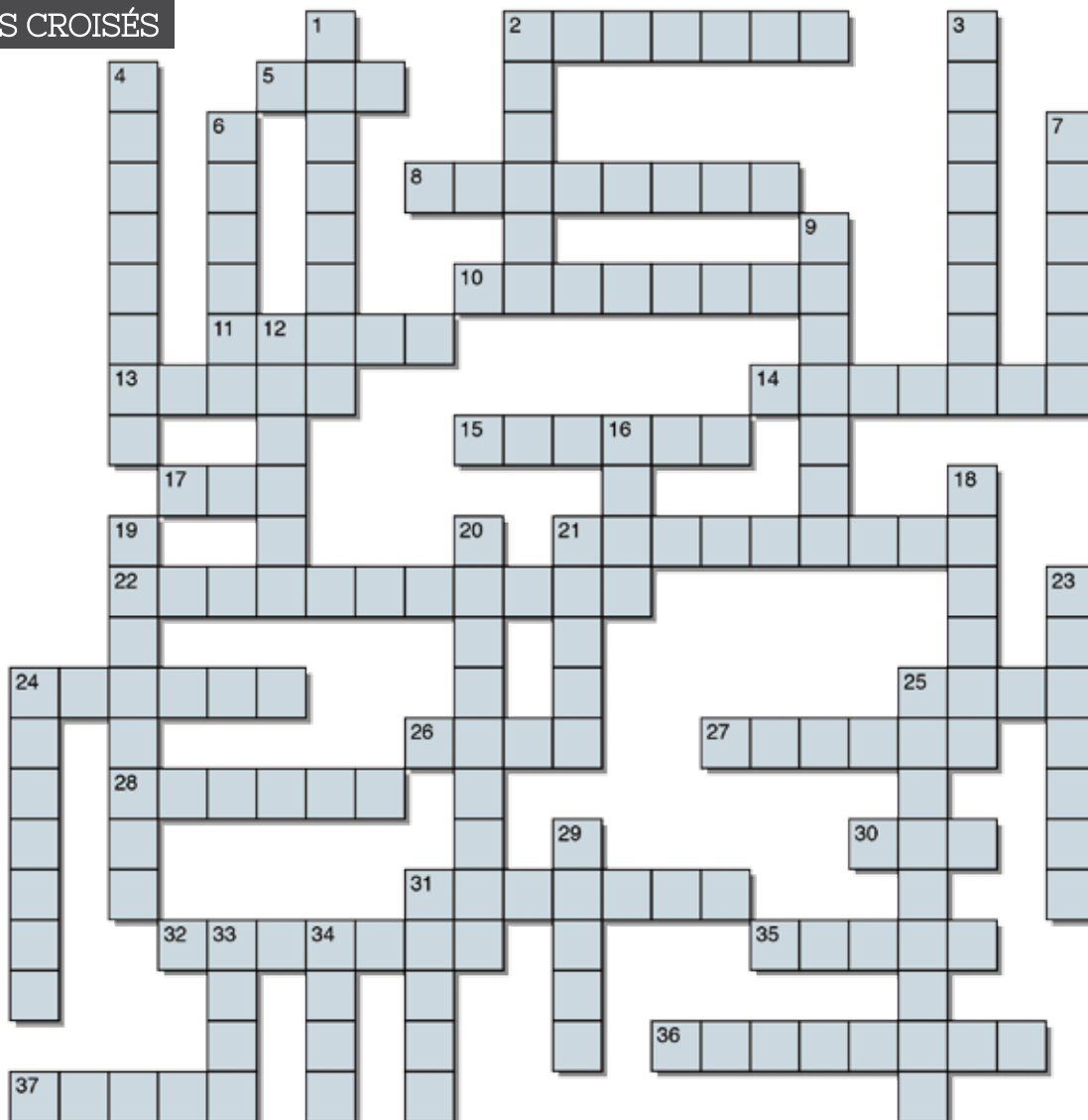
Un protocole de secours pour la prescription électronique de médicaments aux patients en ambulatoire décrit les conditions et les situations dans lesquelles la prescription papier reste autorisée pour cas de force majeure:

- Le besoin d'aide médicale urgente est incontestable.
- Le prescripteur est étranger et n'a pas de numéro d'identification.
- Le patient étranger n'a pas de numéro d'identification.
- Les nouveau-nés en attente de numéro d'identification.
- Etc.

Et en cas de souci technique?

En pharmacie aussi, si le pharmacien n'a pas d'accès à la prescription électronique suite à l'indisponibilité persistante des services de base d'eHealth ou si le pharmacien rencontre une erreur bloquante, il pourra exceptionnellement délivrer les médicaments sur la base des informations mentionnées sur la «preuve de prescription électronique» que le médecin aura remise au patient... ●

MOTS CROISÉS



Horizontalement

2. Font grossir
5. Prêt à assembler
8. Monstre marin de la mythologie grecque
10. Gauche
11. Déesse romaine des bergers
13. Ardente
14. Réconforte
15. Prend congé des Bretons
17. Tronc
21. Petite aiguille
22. Binge eating disorder
24. Employé aux écritures
25. Mesure poétique
26. Mal dentaire
27. Passage maritime
28. Pâtisserie de Malmedy
30. Loge le cheval ou l'accusé
31. Très chaud
32. Première étape de l'amour
35. Fêtée en mai
36. Suite néfaste
37. Abri pour téléphone ou sportifs

Verticalement

1. Pointe d'Etretat
2. Dénigre ou remet à neuf
3. Soupe froide
4. Vaccination chaudement recommandée chez les tout petits
6. Influenza
7. Son bois est hospitalier
9. S'élève
12. Variété de tulipe
16. Ventile
18. Assaisonnement riche en fer
19. Ange
20. Châtiment éternel
21. Suce le sang
23. Fait siffler le C
24. Avertissement
25. Ne vaut pas grand-chose
29. Sa tendresse est à gagner dans ce numéro
31. Oblique
33. Ne voit rien venir
34. Désordre

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...



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

A GAGNER

De belles lectures au coin du feu...

Toujours avec notre partenaire les Editions Chat Ailé, des auteurs belges, des ouvrages «émotion»... *Incredible aventure* de Ghislaine Jermé, *Le bureau des destins perdus* de Nancy Vilbajo et *L'auberge de la renaissance* de Francis Frambach.

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.

Pour tous les amateurs de plein air

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



Resto pour deux...

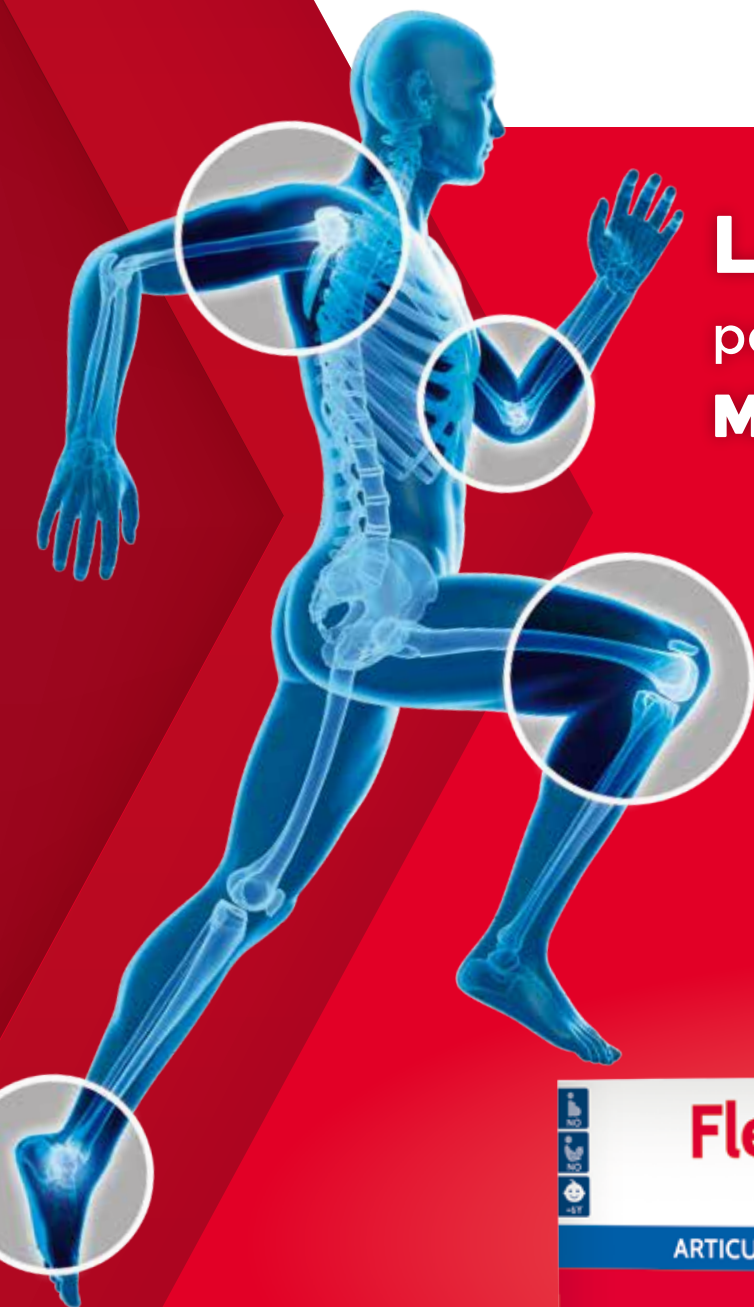
Nous découvrons pour vous des restos sympas en Wallonie ou à Bruxelles... ne ratez pas leurs invitations pour nos lecteurs...



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

NOUVEAU

Flexofytol[®] PLUS



LA RÉVOLUTION

pour vos **ARTICULATIONS,**
MUSCLES & TENDONS

CURCUMA
BIO-OPTIMISÉ
hautement assimilable



BOSWELLIA SERRATA
standardisé à 65%
d'acides boswelliques
+ vitamine D



Demandez votre **CARTE DE FIDÉLITÉ**
à votre pharmacien & **ÉPARGNEZ 19,90€***




Tilman[®]

www.flexofytol.be

* Uniquement disponible en pharmacie

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



@AWT.Belgium