

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

**Nutrition et santé:
le syndrome métabolique**

**L'ADDICTION
AU SPORT**

BEAUTÉ
Notre sélection
de Noël

Testé pour vous:
les cosmétiques
solides

**Vos prescriptions changent...
leur durée de validité aussi**

**Gardes en pharmacie:
qu'est-ce qui change?**

Parkinson asbl: à votre écoute

PERSKINDOL



B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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



CNK: 3651-056



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 cellulosique, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

édito



En attendant les bonnes résolutions...

...prenons les bonnes décisions, aurions-nous envie de vous proposer dans ce numéro hivernal de votre magazine santé préféré que vous offre votre pharmacien.

A commencer par la vaccination contre la grippe: si vous faites partie des groupes de la population pour qui la vaccination est recommandée, et que vous avez attendu, c'est le moment. Et profitez-en pour aborder avec votre médecin ou votre pharmacien la vaccination contre le pneumocoque, qui est encore trop peu répandue malgré ses bénéfices pour tous, petits et grands.

Voyez aussi notre dossier sur le syndrome métabolique, cette association de maux-fauteurs que sont ces facteurs de risque qui menacent notre santé: excès de poids, troubles lipidiques, hypertension, adiposité abdominale... des signes précurseurs certes, mais qu'il convient d'inverser avant de devoir passer à des traitements plus lourds. C'est souvent possible.

De tout cela, vous pourrez parler à votre pharmacien. Pour l'occasion, nous vous invitons à lui demander de devenir votre pharmacien de référence. C'est tout bénéfique pour être conseillé au mieux et vous y retrouver dans vos traitements. Et si, pourquoi pas, cette petite visite à votre pharmacien faisait partie de vos premières bonnes résolutions pour l'année 2020 ?

Pour l'heure, nous vous souhaitons, chers lecteurs, d'excellentes fêtes et un démarrage en fanfare dans la nouvelle année.

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.*



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés



@letzbehealthy.belgique



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.

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

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



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

Dist.: AWT Belgium sprl - www.awt-belgium.com

sommaire



VACCINATIONS



TROUBLES DU SOMMEIL



BIEN-ÊTRE

6..... Zapping

- 6 Probiotiques: l'atout du Clean Label
- 6 Curcu-Flam Forte: une formule brevetée pour une absorption optimale
- 7 Vous êtes enceinte ou vous l'envisagez? Parlez-en à votre pharmacien !

8..... Actu

Vos prescriptions changent...
et leur durée de validité aussi!

10..... Beauté

Notre sélection de Noël

12..... Testé pour vous

Les cosmétiques solides Diet World

14..... Vaccinations

Grippe: il est grand temps de vous faire vacciner !

16..... Bon à savoir

- 16 Gardes en pharmacie: qu'est-ce qui change?
- 16 Quand faire appel au pharmacien de garde ?
- 18 Quelques malentendus sur la pharmacie de garde

20..... Troubles du sommeil

La mélatonine, enfin une solution pour bien dormir

22..... Nutrition et santé

Syndrome métabolique: la maladie de la malbouffe

25 Petite enfance

Faisons tomber la couronne des enfants rois !

26..... Sport et douleurs

L'addiction au sport

30..... Association de patients

Association Parkinson Asbl: «Nous sommes à votre écoute»

34..... Bien-être

Témoignage: «J'ai testé la microkiné»

36..... Conseils du mois

- 36 L'hiver approche: pensez à la vitamine D
- 37 Tonifiants du foie et de la bile

38..... Lectures

La passion de l'écriture



BEAUTÉ



BON À SAVOIR



PETITE ENFANCE



CONSEILS DU MOIS



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

Probiotiques: l'atout du Clean Label

La fameuse *Lactobacillus gasseri* séduit de plus en plus de personnes à la recherche d'un ventre plat et d'intestins légers. Mais tous les probiotiques à base de *Lactobacillus gasseri* ne sont pas égaux en qualité. FloraSvelte a misé sur le «clean label». Explication.

FloraSvelte contient une souche de *Lactobacillus gasseri* d'origine humaine. Son innocuité est reconnue et certifiée. Elle est parfaitement résistante à l'acidité gastrique, tolérante aux sels biliaires et à l'oxygène. Donc, elle survit dans les conditions rencontrées au cours de la fabrication, du transport et du stockage du produit.

FloraSvelte répond aux normes de qualité et de tolérance alimentaire les plus exigeantes. C'est pourquoi, il est sans lactose, sans gluten, sans fructose, sans caséine, sans colorant, sans OGM, sans nanoparticule ni arôme artificiel.

C'est ainsi que FloraSvelte peut réellement affirmer ne contenir aucun additif nocif pour la santé. Parce que zéro, c'est zéro. ●

www.darmaxis.com



Besoin d'un médecin de garde? Appelez le 1733!

Savez-vous que, lorsque vous avez besoin d'un médecin de garde, vous pouvez désormais le joindre plus facilement grâce au numéro de téléphone central 1733 ?

Ce numéro, lié aux services locaux de garde, est destiné à l'assistance médicale non urgente, et est actif partout en Wallonie et à Bruxelles. Il reste pourtant méconnu, raison pour laquelle le SPF Santé publique a lancé une campagne destinée à mieux le faire.

Alors dites 1733.

Curcu-Flam Forte: une formule brevetée pour une absorption optimale

Grâce à la substance active qu'est la curcumine, le curcuma peut faire des miracles en cas d'articulations raides ou douloureuses. Hélas, le corps a du mal à absorber la poudre de curcuma. Curcu-Flam Forte apporte une réponse scientifique.

La curcumine a une action anti-inflammatoire et analgésique, sans effets secondaire. Cependant, il faut consommer beaucoup - vraiment beaucoup - de curcuma pour absorber suffisamment de curcumine. C'est pour cette raison qu'a été développé Curcu-Flam Forte, un complément alimentaire à base d'une substance naturelle, la bêta-cyclodextrine, qui permet d'améliorer l'absorption des principes actifs du curcuma.

Développée en collaboration avec l'Université de Liège, cette technique consiste à former des capsules enrobantes autour de certaines parties



des molécules actives du curcuma, afin que notre corps puisse effectivement les absorber de façon efficace.

Les recherches menées par l'Université de Liège ont ainsi montré que la formule brevetée de Curcu-Flam est 1592 fois mieux absorbée que la poudre de curcuma vendue en magasins. Ce qui fait de Curcu-Flam le complément de curcuma le plus puissant sur le marché, permettant d'obtenir un effet optimal à raison d'un comprimé par jour. ●

Vous êtes enceinte ou vous l'envisagez? **Parlez-en à votre pharmacien !**

Tel est le message de la campagne en cours depuis la mi-novembre dans les pharmacies. Car les femmes enceintes - ou souhaitant le devenir - et allaitantes ont beaucoup à gagner grâce aux conseils de leur pharmacien de référence.

Le pharmacien est votre conseiller de santé, aux côtés de votre médecin de famille. C'est pourquoi il joue un rôle actif par exemple pour les patients vulnérables à la grippe et aux pneumocoques, qu'il faut encourager à se faire vacciner (voir notre article en pages 12-13 de ce numéro).

Une campagne pour y penser à temps

C'est pourquoi aussi, depuis la seconde quinzaine de novembre, les pharmaciens s'adressent aux femmes qui souhaitent avoir un enfant, sont enceintes ou allaitent. Ces femmes ont en effet des besoins particuliers. Pensons notamment à la supplémentation en acide folique préconisée dès le désir de conception, aux médicaments contre-indiqués pendant la grossesse ou l'allaitement, à la poursuite du traitement en cas de maladie chronique, etc.

Dans tous ces cas, le pharmacien - et plus encore le pharmacien de référence, qui connaît le traitement de sa patiente - peuvent apporter une aide précieuse... encore faut-il qu'il soit informé de la grossesse présente ou attendue ou de l'allaitement. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Vos prescriptions changent... et leur durée de validité aussi!

Depuis le 1^{er} novembre, vos prescriptions ont changé. Possédez-vous encore une prescription rédigée avant le 1^{er} novembre ? Assurez-vous qu'elle est encore valable et remboursable: passez chez votre pharmacien pendant la période de transition!

Source: www.pharmacie.be

Voici le nouveau modèle de prescription papier classique. A première vue, la différence est subtile: une nouvelle case «date de fin pour l'exécution» et la mention précisant qu'il s'agit du nouveau modèle d'application à partir du 1^{er} novembre... Mais ces petites modifications ont leur importance, car elles vont de pair avec la fin des prescriptions à validité illimitée!

En effet, jusqu'au 31 octobre, votre pharmacien pouvait vous délivrer un médicament prescrit sans limite dans le temps. Depuis le 1^{er} novembre, par défaut, vous avez 3 mois – jour pour jour – pour aller chercher votre traitement à la pharmacie. Une fois ce temps - qui correspond au délai de validité de la prescription - écoulé, le pharmacien ne pourra plus délivrer le médicament. Cette durée de validité détermine également la période pendant laquelle votre médicament est remboursable et pendant laquelle vous profitez donc du système du tiers-payant (comme cette période était déjà fixée à 3 mois avant, ça ne change pas grand-chose pour vous).

Le prescripteur peut raccourcir ou prolonger

S'il l'estime nécessaire, le médecin (ou autre prescripteur) pourra cependant décider de raccourcir ou prolonger la période de validité, jusqu'à maximum un an après la date de prescription. Il l'indiquera alors sur la prescription, dans la case prévue à cet effet («date de fin pour l'exécution»).

Si votre prescription est électronique, la date de fin de validité sera également indiquée sur la preuve papier que vous recevez de votre médecin et que vous devez remettre à votre pharmacien. Le délai pour le remboursement sera prolongé pour la même période.

The image shows two overlapping forms. The top form is titled 'PREUVE DE PRESCRIPTION ELECTRONIQUE' and contains fields for 'Prescripteur: Nom Prénom', 'N° INAMI', 'Bénéficiaire: Nom Prénom', and 'NISS'. It also has a section for 'Contenu de la prescription électronique' with a numbered list (1-5) and a note: 'Attention: Aucun ajout manuscrit à ce document ne sera pris en compte.' Below this is a 'Date:' field and a 'Date de fin pour l'exécution:' field. The bottom form is titled 'PRESCRIPTION DE MEDICAMENTS D'APPLICATION A PARTIR DU 1er novembre 2019'. It features a barcode at the top, followed by 'A REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR: Nom et prénom du bénéficiaire:'. Below this is a large box divided into 'Réservé à la vignette de conditionnement' and 'RU'. At the bottom, there are fields for 'Cachet du prescripteur', 'Date et signature du prescripteur', and a highlighted 'Date de fin pour l'exécution:' field.

Le but de ces changements est donc bien de garantir une qualité des soins optimale. En effet, chaque patient est unique et le médecin pose un choix de prescription sur la base de l'état de santé de son patient à un moment précis. Il est donc important de respecter la période prévue pour votre traitement.

3 mois pour se faire au changement

Du 1^{er} novembre 2019 au 31 janvier 2020 compris, une période de transition a été prévue afin que médecins, pharmaciens et patients aient le temps de s'adapter au nouveau système.

Ainsi, les prescriptions rédigées avant le 1^{er} novembre seront acceptées en pharmacie jusqu'au 31 janvier 2020 compris à moins qu'une date de délivrance soit indiquée sous «délivvable à partir du». Dans ce cas, il existe des



règles spécifiques concernant le délai de validité de la prescription (trois mois exactement après la date indiquée) et le délai pour le remboursement. Afin de vous assurer que votre prescription est encore valide et que vous pouvez bénéficier du tiers-payant, nous vous conseillons de ne pas tarder et de soumettre vos «anciennes» prescriptions à votre pharmacien pendant cette période de transition.

Rappelons aussi que la prescription électronique deviendra obligatoire au 1^{er} janvier 2020! La prescription «papier» ne restera autorisée que dans des situations très spécifiques comme lors des visites du médecin au domicile de ses patients. ●

Par exemple...

- Si votre dentiste vous prescrit un médicament le 10 novembre 2019 sans autre précision, le pharmacien pourra vous le délivrer jusqu'au 9 février 2020.
- S'il s'agit d'un antibiotique, à prendre tout de suite, votre dentiste pourrait limiter la durée de validité de sa prescription à 1 ou 2 semaines, afin de vous garantir un traitement optimal.
- Par contre, si vous souffrez d'une infection chronique pour laquelle un traitement de longue durée s'avère nécessaire, votre dentiste pourrait spécifier une date plus éloignée afin que le traitement puisse être prolongé, sans trop de difficultés, aussi longtemps qu'il le faudra.



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

D-Pearls
– Pour tous, toute l'année

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
disponible en pharmacie

Boîte GRATUITE ?

Participez à notre quiz:
www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.
Offre valable jusque 04/2020.

Notre sélection de Noël



Noël approche et offrir des cadeaux et en recevoir est un véritable bonheur. Pour ce faire, on met tous les atouts de notre côté pour faire les bons choix. Et comme on vous aime beaucoup, on a cherché pour vous des produits d'exception qui feront plaisir à vos proches. Nous nous sommes mis en quête de cadeaux qui ne seront pas mis au placard ou vendus sur la market place de Facebook le 26 décembre au matin.

Sandrine Stauner-Facques

Alors nous avons fouiné et trouvé de jolis produits à offrir. Nous avons sélectionné de splendides coffrets pour vous embarquer dans le monde magique du Père Noël et peut-être vous éviter la panne sèche car toutes les idées peuvent être utiles.

Cadeaux bébés

Nous allons commencer par les tout petits. Nous avons déniché «Ma première senteur» de chez Uriage: c'est toute la douceur et la tendresse d'une eau fraîche, délicatement parfumée qui respecte la peau fragile des petits. En plus de son parfum agréable, cette eau a éga-



lement des vertus adoucissantes et hydratantes.

Découvrez la marque Bee Nature (marque belge créée en 2012). La marque véhicule des valeurs saines et le respect de la nature à travers une gamme de soins au miel bio et équitable. Ce coffret est un concentré de douceur avec un shampooing onctueux et délicatement parfumé et du gel douche doux. Pour de jolis bains câlins en perspective.

De petites attentions

Voici de petits cadeaux sympas, pas très onéreux et qui feront plaisir à coup sûr. La crème corps ultra légère «karité fouetté jardin en fête» de l'Occitane: elle laisse la peau souple et confortable avec un parfum subtil. Le baume pour les lèvres de l'Occitane «récolte de karité» aide à nourrir et protéger les lèvres.

L'eau parfumée Berdoues sera un bon choix de cadeau: elle apaise et relaxe et sera une petite escapade printanière en plein hiver. Le coffret de 4 savons «Crème au beurre de Cupuaçu bio» de chez Klorane est une idée qui joint l'utile à l'agréable.



Optez pour une valeur sûre: B.Mask des Laboratoires Diet World. C'est un masque peel-off au charbon et c'est aujourd'hui le masque le plus efficace et le plus sécurisé de sa catégorie grâce à la synergie des actifs qui le compose. Diet World propose aussi B.Glitter, un masque peel-off anti-ride pailleté. C'est un sublimateur de teint très girly.

Idées pour les hommes

Les marques se sont penchées sur les produits pour hommes afin de répondre au mieux à leurs envies et préoccupations.

Nous avons choisi le coffret «Hydratation» de Nuxe avec un gel multi-fonctions hydratant et un gel douche multi-usages. Toujours chez Nuxe, un autre coffret avec trois soins incontournables: contour des yeux, le fluide Nuxellence (anti-âge) et un gel douche multi-usages.

Autre idée: L'eau de toilette «L'homme Cèdre» de Roger Gallet pour les hommes qui apprécient les fragrances puissantes.



Idées pour femmes ou adolescentes

Voici 4 coups de coeur que nous avons eu au fil de nos explorations. Les filles ont envie de cadeaux utiles mais s'ils sont en plus dans de jolis coffrets ou de jolies pochettes réutilisables, c'est encore mieux. Les coffrets seront ensuite mis dans une bibliothèque ou sur un bureau pour ranger timbres et stylos et les pochettes deviendront vos meilleures amies pour ranger votre maquillage dans votre sac pour la journée.



On a flashé sur le coffret «Cocoon & Nutrition» à l'huile d'Argan de chez Marilou Bio. Non seulement le packaging est vraiment réussi mais en plus les produits sont top: crème de jour, crème de nuit, gommage et crème pour les mains. Optez pour le coffret «Les petits indispensables de Noël» signé Marilou Bio avec sa crème de jour, son gommage visage exfoliant, son masque purifiant et sa crème pour les mains.



On continue avec les coffrets «Collection Grands Crus» de la marque Berdoues. Le coffret «Somei Yoshino» un délicat parfum de cerisiers en fleurs. Le second, «Assam of India» est un parfum subtil qui évoque les plateaux de thé d'Assam, situés au Nord-Est de l'Inde. ●



Nos produits chouchous

On a littéralement craqué pour le calendrier de l'avent «Magnétique» de Nuxe à vous offrir à vous ! Car on ne se gâte jamais assez. Son décor imprime la rétine de ses vibrations chromatiques aux reflets hologrammes, et dévoile, derrière ses rayons «néons», un condensé de l'univers Nuxe. C'est un très bel objet dans lequel sont lovés 24 produits miniatures pour attendre Noël patiemment. Chaque jour, vous pourrez découvrir les fragrances mythiques de la marque: démaquillant, crème mains, huile prodigieuse, gommage corps, crème visage... Certaines miniatures finiront dans vos sacs à main Mesdames.

Nous avons également craqué pour le coffret «magique» de Nuxe. Il est composé de trois soins indispensables pour passer les fêtes en étant resplendissante. Il contient l'huile de douche, une crème gel multi-correction, l'huile prodigieuse dont on raffole toutes et une bougie.

TESTÉ POUR VOUS

Nous sommes fans

La rédaction a testé pour vous les nouveaux cosmétiques solides de la marque parisienne DietWorld et nous vous les conseillons car nous avons littéralement craqué.

Sandrine Stauner-Facques



On aime les cosmétiques évidemment mais si en plus ils sont naturels, qu'ils ont une odeur agréable et qu'ils sont bio, on les adopte sans hésitation. On vous propose de tester un déodorant, quatre shampooings et deux dentifrices solides que nous avons adoptés. On aime leur packaging épuré, minimaliste et écolo.

Déodorant Solide Bio à la Pierre d'Alun



100% écolo, 100% naturel et 100% efficace ! Ce sont les caractéristiques de ce déodorant solide Bio à la Pierre d'Alun. Il est aussi Vegan et Zéro déchet.

Déo au Citron & Palmarosa. La Pierre d'Alun ne bloque pas le processus naturel de la transpiration, régule la transpiration, détruit les mauvaises odeurs. L'huile de palmarosa renforce l'action antifongique.

Mode d'emploi: passez le déodorant sous un filet d'eau tiède et appliquez-le sous les aisselles.

Les Shampooings solides Bio

Ils sont composés d'ingrédients naturels, d'huiles essentielles, ne contiennent aucun produit chimique pour le plus grand bonheur de vos cheveux. Vous avez le choix entre 4 parfums afin de varier les plaisirs:

- **Shampooing au Rhassoul.** Senteur «*Péché de gourmandise*» Cerise-Amande Amère. Le Rhassoul, argile naturelle originaire du Maroc a une forte capacité d'absorption et permet de nettoyer, dégraisser et donner du volume aux cheveux.
- **Shampooing à l'Aloe Vera.** Senteur «*Plaisirs acidulés*» Orange-Pamplemousse. Plébiscité pour ses vertus hydratantes, l'Aloe Vera est également reconnu pour réguler la production de sébum. Il apaise et purifie tout

en douceur en redonnant vitalité aux cheveux.

- **Shampooing à la Propolis.** Senteur «*La Vallée des merveilles*» Miel-Citron. La propolis a des vertus antioxydantes et réparatrices qui revitalisent et protègent vos cheveux en favorisant leur croissance.
- **Shampooing à l'argile rose.** Senteur «*Un dimanche à la campagne*» Mûre-Feuilles de figuier. Subtil mélange d'argile blanche et rouge. Le shampooing va absorber l'excès de sébum et les impuretés. Il est doux et tonifiant, adapté aux cheveux secs et abîmés.

Mode d'emploi pour ces 4 shampooings: frottez les cheveux mouillés avec le galet de shampooing solide, faites mousser. Massez le cuir chevelu puis rincez abondamment.

Les dentifrices solides

La marque propose deux parfums:

- Un à la chlorophylle goût menthe poivrée. Ingrédient phare pour assainir l'haleine, la chlorophylle est associée au xylitol qui réduit l'acidité et la formation de plaque dentaire en combattant les bactéries responsables des caries.
- Le second à la propolis goût Miel-Citron. Douce pour les gencives, la propolis n'en est pas moins un redoutable ingrédient pour assainir la cavité buccale et rafraîchir l'haleine. Le xylitol réduit l'acidité et la formation de plaque dentaire tout en combattant les bactéries responsables des caries.

Mode d'emploi: mouillez la brosse à dent sous un filet d'eau tiède et frottez-la sur la pâte de dentifrice. Brossez vos dents.



En vente en pharmacie

ACTIVE IRON®

COMPLÉMENT DE FER PENDANT & APRÈS L'ACCOUCHEMENT VEGETARIENS, MENSTRUATIONS ET SPORTS INTENSIFS



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

 Active Iron Benelux

A
AMOPHAR





Grippe:

il est grand temps de vous faire vacciner !

Cette année la campagne annuelle de promotion de la vaccination contre la grippe saisonnière a débuté le 16 octobre, un mois plus tard que les années précédentes... et ce n'est pas un hasard. En effet, depuis quelques années, l'épidémie de grippe survient plus tard dans la saison. Si vous n'êtes pas encore vaccinés, il n'est pas trop tard.

Source: www.pharmacie.be

La grippe saisonnière est une infection des voies respiratoires très contagieuse qui peut entraîner des complications graves. Elle touche environ 1 personne sur 10 chaque hiver. Pour l'heure, il n'existe pas de traitement efficace pour soigner la grippe. Se faire vacciner est le seul moyen de s'en protéger.

Les personnes en bonne santé peuvent compter sur leur système immunitaire pour combattre et vaincre le virus en une à deux semaines.

Des complications surviennent toutefois dans environ 10% des cas, surtout au niveau des voies respiratoires et chez les personnes déjà fragilisées par d'autres problèmes de santé. Parfois très sévères, ces complications peuvent entraîner la mort. Par ailleurs, la grippe peut aussi aggraver une série de maladies existantes, comme le diabète. Pour les personnes les plus vulnérables, le vaccin antigrippal, associé aux gestes barrières, constitue donc une protection nécessaire.

Qui présente un risque de complications?

- Les personnes souffrant du diabète ou d'autres problèmes de santé chroniques.
- Les femmes enceintes au moment de la saison de la grippe.
- Les personnes âgées de plus de 65 ans.

- Les personnes hospitalisées ou résidant en maison de repos et/ou de soins.

Si vous fréquentez une personne à risque, êtes en charge d'enfants de moins de 6 mois ou travaillez dans le secteur des soins de santé, vous devriez également vous faire vacciner. En freinant la transmission du virus, la vaccination permet en effet de vous protéger, mais aussi vos proches et votre entourage.

Le vaccin est-il efficace?

Aucun vaccin n'est efficace à 100% et le vaccin contre la grippe n'échappe pas à la règle. Mais il permet de réduire fortement le risque de contracter la maladie et, si vous l'attrapez malgré tout, d'en diminuer les symptômes et les risques de complication. La vaccination n'offre donc pas une protection parfaite, mais elle reste le moyen le plus efficace de se prémunir de la maladie ou de ses complications.

Attention, il faut se faire vacciner chaque année. D'abord parce que la protection immunitaire apportée par le vaccin ne dure que de 6 à 9 mois. Ensuite, parce que les virus en circulation sont rarement les mêmes d'une année à l'autre. Il faut donc adapter la composition du vaccin chaque année pour en garantir l'efficacité contre les virus du moment.

“ Se faire vacciner est aujourd’hui le meilleur moyen de se protéger contre la grippe, de freiner sa transmission au sein de la population et de limiter le nombre d’hospitalisations. ”



Quels peuvent être les effets secondaires?

À moins d’être allergique à un composant du vaccin, les effets indésirables à la vaccination contre la grippe sont généralement bénins. Par ailleurs, contrairement à une idée encore répandue, la vaccination ne peut pas transmettre la grippe, puisque les vaccins utilisés chez nous sont désormais «inactivés»: ils ne comprennent aucune particule virale vivante. Néanmoins, pendant deux semaines, votre corps doit produire les anticorps qui vous protégeront contre le virus de la grippe. Vous pouvez donc vous sentir légèrement incommodé(e) et être plus sensible à la maladie durant cette période. C’est pourquoi, il est important de se faire vacciner avant le début de l’épidémie hivernale.

Se faire vacciner est aujourd’hui le meilleur moyen de se protéger contre la grippe, de freiner sa transmission au sein de la population et de limiter le nombre d’hospitalisations.

Le vaccin ne coûte pas très cher (11 à 12 €). Il est remboursé à presque 50% pour les personnes à risque, voire à 100% par certaines mutuelles. ●

Méfiez-vous aussi des pneumocoques

Fréquentes, les infections à pneumocoques ne sont pas anodines. Se faire vacciner est aujourd’hui le meilleur moyen de s’en protéger, de freiner la transmission de pneumocoques au sein de la population et de réduire le nombre d’hospitalisations. Parlez-en aussi à votre médecin

Le pneumocoque, ou *Streptococcus pneumoniae* de son vrai nom, est une bactérie qui fait partie de la flore naturelle des muqueuses et qui aime coloniser les voies respiratoires (gorge, nez et pharynx). Elle se transmet notamment par les petites gouttelettes invisibles projetées dans l’air quand on éternue.

Généralement inoffensif chez les personnes en bonne santé, le pneumocoque peut toutefois se révéler très agressif et provoquer, surtout chez des personnes plus fragiles, des infections potentiellement très graves (otites, sinusites et méningites chez l’enfant; pneumonies et bronchopneumonies chez l’adulte et l’enfant).

Pour tous les nourrissons

Étant donné la gravité des infections que peuvent développer les jeunes enfants, la vaccination contre les pneumocoques est recommandée pour tous les nourrissons dès l’âge de 2 mois et le coût du vaccin est intégralement pris en charge par les autorités. Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter l’article «vaccination contre le pneumocoque» sur le site VACC.info.

Et chez l’adulte ?

À partir de 50 ans, le risque de développer une infection causée par un pneumocoque augmente. Après 60 ans, il augmente fortement. Or on estime que le risque de décès des suites d’une infection à pneumocoque est de 1 sur 5 lorsque vous avez plus de 50 ans. Par ailleurs, la résistance du pneumocoque aux antibiotiques habituellement utilisés pour traiter, par exemple, une pneumonie est relativement élevée dans plusieurs pays européens, notamment en Belgique.

Les effets indésirables liés à la vaccination contre le pneumocoque étant généralement bénins et le vaccin étant uniquement contre-indiqué pour les femmes enceintes durant le premier trimestre de leur grossesse, le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc la vaccination aux personnes à risque.

Grippe ou pneumocoque si vous hésitez à vous faire vacciner ou si vous avez des questions sur les infections ou le vaccin, demandez conseil à votre pharmacien. Il prendra le temps de vous répondre.

Gardes en pharmacie: qu'est-ce qui change?

A la fin du mois d'octobre est paru au Moniteur belge l'arrêté royal qui réforme la rémunération du service de garde des pharmaciens. Mais qu'est-ce qui a donc changé depuis le 1^{er} novembre?

Source: www.pharmacie.be

En mars dernier, suite à la diffusion d'un communiqué de presse de notre ministre fédérale de la Santé, de nombreux médias avaient annoncé des changements importants au niveau de la rémunération des gardes assurées par les pharmaciens. Avant d'entrer en vigueur, ces changements devaient toutefois encore suivre une longue procédure légale. Avec la publication de cet arrêté royal au Moniteur belge, cette procédure est maintenant terminée et depuis le 1^{er} novembre, les règles en vigueur, si vous devez vous rendre dans une pharmacie de garde (en dehors des heures d'ouverture normales, la nuit, le dimanche ou un jour férié), seront les suivantes:

- Si vous avez une prescription d'un médecin (ou d'un dentiste ou d'une sage-femme), vous ne devrez payer aucun supplément de garde. Si votre prescription comporte au moins un médicament remboursé, le pharmacien recevra de l'assurance-maladie un honoraire de garde de 5,32 euros.
- Si vous n'avez pas de prescription d'un médecin (ou d'un dentiste ou d'une sage-femme) et que vous allez chercher un médicament en délivrance libre ou un autre produit de santé à la pharmacie de garde, le pharmacien est en droit de vous demander un supplément de garde, dont il peut librement fixer le montant. Ce dernier doit toutefois être raisonnable et être affiché de manière bien visible.

Bref, pour éviter de devoir payer un supplément durant la garde, il est vivement conseillé de différer tout achat non urgent. Les pharmacies de garde sont à votre disposition pour tout besoin urgent de médicament, y compris durant la nuit. En revanche, pour tout autre produit ou service, faites appel à votre pharmacien durant les heures d'ouverture normales. Il se fera un plaisir de vous servir. ●



Quand faire appel au pharmacien de garde ?

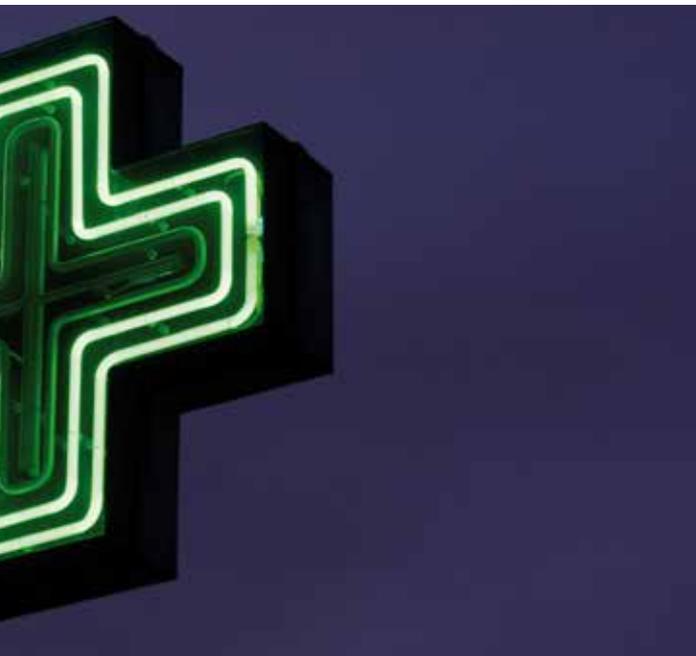
Toutes les urgences ne sont pas liées à des médicaments prescrits. En cas de réelle urgence – une rage de dents nocturne, par exemple –, les pharmaciens de garde seront toujours prêts à vous aider. Mais de nombreuses « urgences » auxquelles ils sont confrontés durant leur service de garde sont en réalité le résultat d'oublis, de distractions ou encore de la méconnaissance du bon usage du produit demandé. Quelques conseils utiles pour éviter ce genre de situations.

Faites un check-up de votre pharmacie familiale

N'hésitez pas à faire appel – en journée ! – à votre pharmacien pour qu'il vous aide à (re)constituer une pharmacie familiale qui vous permettra de faire face aux petits soucis du quotidien, même la nuit. N'oubliez pas de vérifier à intervalles réguliers les dates de péremption des médicaments et autres produits qui y sont conservés.

Jeunes ou futurs parents ? Quelques réflexes à cultiver...

C'est fou comme les tétines de bébé ont surtout tendance à disparaître en fin de soirée. Si votre enfant ne peut vraiment pas s'en passer pour dormir, avoir en permanence une tétine de réserve à la maison n'est certainement pas du luxe.



La boîte de lait pour bébé renversée au beau milieu de la nuit est aussi un «incident» domestique très courant. Le conseil est le même que pour les tétines : prévoyez toujours une boîte de réserve pour parer à toute éventualité ! Idem d'ailleurs pour le biberon et ses tétines, on ne sait jamais !

Le test de grossesse

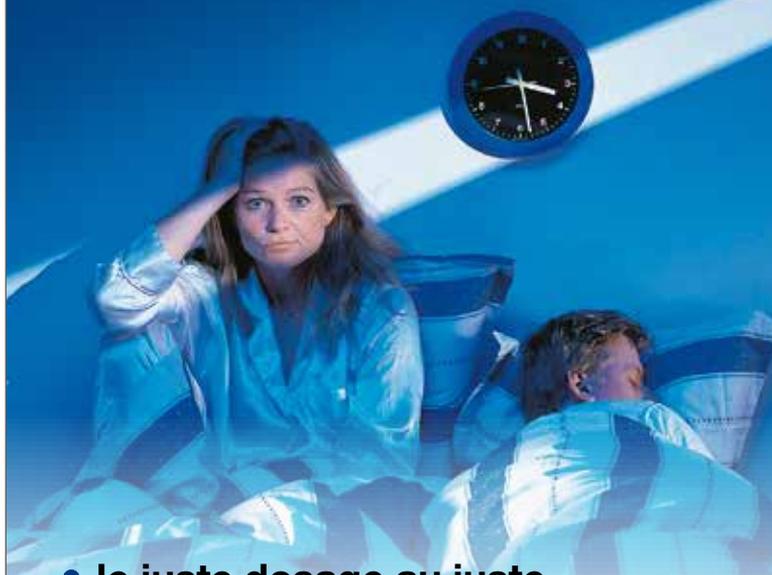
Cela peut paraître surprenant, mais le test de grossesse est un produit très souvent demandé durant les gardes de nuit. Par souci de discrétion ? Peut-être. Mais sans doute aussi en partie par méconnaissance du fonctionnement et de l'usage de ce produit. En tout cas, son achat durant le service de garde ne se justifie pas.

Les tests de grossesse classiques fonctionnent en détectant la présence, dans les urines, d'une hormone (appelée bêta-HCG) produite par l'ovule fécondé lorsqu'il s'implante dans l'utérus. Autrement dit, il est inutile de se précipiter chez le pharmacien après un rapport sexuel non protégé. Pour obtenir un résultat fiable, il faut attendre au moins le premier jour des règles suivantes. Quant à la recommandation d'utiliser les premières urines du matin, sachez que la plupart des tests disponibles en pharmacie sont aujourd'hui assez précis pour déceler l'hormone bêta-HCG à n'importe quel moment de la journée. Inutile donc d'aller réveiller le pharmacien de garde à 4 heures du matin. ●

Attention: comme pour les médicaments, lisez toujours attentivement et complètement la notice du test de grossesse avant son utilisation.

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'au 04/2020.

Quelques malentendus sur la **pharmacie de garde**

Crème solaire, fond de teint, coupe-ongles, produit amaigrissant, gel douche, shampoing anti-poux, mousse à raser, déodorant, antipuces, etc. Les pharmaciens qui assurent le service de garde doivent très souvent répondre à des «urgences» qui n'en sont pas vraiment.

***A court de dentifrice; en panne de colle dentaire; besoin d'une tétine de rechange...
«Pourquoi se priverait-on d'aller chercher ces produits en pleine nuit à la pharmacie de garde alors que celle-ci est - de toute façon - ouverte ?»***

Non, une pharmacie de garde n'est pas ouverte pour n'importe quel achat. Le service de garde a pour but de garantir la continuité des soins à l'ensemble de la population. Les pharmaciens assurent ce service à tour de rôle, en plus de leurs heures d'ouverture normales.

Contrairement à d'autres professions, ils ne bénéficient d'aucune période de repos après leur prestation de garde. Si les pharmaciens de garde sont donc prêts à répondre à tout besoin urgent de médicament, y compris durant la nuit, leur pharmacie n'est certainement pas ouverte pour n'importe quel achat.

***«Le pharmacien dormait durant sa garde !
Moi, je n'oserais jamais dormir à mon travail !»***

Beaucoup de gens semblent en effet penser que les pharmaciens de garde sont en permanence dans leur officine à attendre les patients. Pour pouvoir assurer normalement la journée de travail qui suit la garde, les pharmaciens de garde ont besoin, comme tout le monde, de leurs heures de sommeil. Mais dormir s'avère bien souvent impossible. Car ils sont régulièrement réveillés par des personnes qui, par ignorance ou par facilité, abusent du service de garde pour faire du shopping de nuit.

Si le pharmacien de garde est toujours prêt à délivrer des médicaments prescrits le jour même par un médecin,



“ En cas de réelle urgence, les pharmaciens de garde seront toujours prêts à vous aider. ”

rien ne peut justifier de le réveiller en pleine nuit pour acheter une crème antirides ou un vermifuge pour le chien, ni d'ailleurs pour compléter sa pharmacie de voyage ou venir chercher un médicament non urgent prescrit plusieurs jours auparavant.

«Mais toutes les urgences ne sont pas liées à des médicaments prescrits ?»

En cas de réelle urgence – soulager provisoirement une rage de dents, par exemple –, les pharmaciens de garde seront toujours prêts à vous aider.

Mais de nombreuses «urgences» auxquelles ils sont confrontés durant leur service de garde sont en réalité le résultat d'oublis, de distractions ou encore de la méconnaissance du bon usage du produit demandé. ●

La santé, c'est tellement précieux



La vaccination contre le pneumocoque, ce n'est pas seulement pour les enfants. Le pneumocoque touche aussi les adultes et induit des infections graves comme la pneumonie.¹

Vaccinez-vous dès 65 ans, ou même avant, si vous souffrez de maladies qui augmentent le risque. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.pneumo.be





La mélatonine, enfin une solution pour bien dormir

TROUBLES DU SOMMEIL

Comme un Belge sur trois, vous souffrez de troubles du sommeil et vous ne savez pas comment y remédier ? Savez-vous que la mélatonine peut vous procurer un sommeil réparateur et de qualité ? Nous vous en disons plus !

Céline Buldgen

La mélatonine, appelée également « hormone du sommeil », est une substance naturelle produite par notre corps dans la glande pinéale, au centre du cerveau, et qui joue un rôle important dans notre rythme circadien. Elle fait passer notre corps en état de sommeil. Elle raccourcit le sommeil superficiel et elle est nécessaire pour amener le corps dans la phase de sommeil profond, réparateur et de sommeil paradoxal.

Nous retrouvons la mélatonine dans des aliments tels que les tomates, les bananes, le riz et le maïs. Le corps la sécrète lui-même tous les soirs, lorsque la nuit tombe. La production de mélatonine se fait à partir de l'acide aminé L-tryptophane. Les aliments riches en protéines, tels que la volaille, les oeufs, les légumineuses, le lait, le fromage et les noix, contiennent beaucoup de tryptophane.

Quels facteurs l'inhibent ?

Les troubles du sommeil (insomnie, réveils fréquents, problèmes d'endormissement...) sont liés au fait que notre corps produit de la mélatonine soit en trop faible quantité, soit trop tard pour pouvoir bénéficier d'une bonne nuit de repos.

De nombreux facteurs, tels que la lumière du jour et des écrans, la consommation de caféine, d'alcool, de tabac, le vieillissement ou encore l'usage de médicaments, peuvent ralentir ou même bloquer la production endogène de mélatonine.

Dans ce cas, il peut être utile ou même nécessaire de compenser des carences en mélatonine par une supplémentation.

A quels résultats s'attendre ?

Plusieurs études scientifiques montrent que la supplémentation à base de mélatonine a toute sa place dans l'approche des troubles du sommeil.

Les bénéfices sont bien réels :

- accélération de l'endormissement/du réendormissement,
- diminution des réveils durant la nuit,

- amélioration de la qualité du sommeil (dont le sommeil paradoxal profond),
 - diminution de l'hypersomnolence diurne.
- Elle est à privilégier des somnifères et des calmants.

Les effets peu connus de la mélatonine

Des études scientifiques ont montré que la mélatonine a un effet positif et prometteur sur le processus de vieillissement (effet anti-âge), le système immunitaire, l'équilibre hormonal, la prévention du cancer (anti-oxydant puissant), la santé cardiovasculaire, la dépression...

“ La supplémentation en mélatonine est particulièrement indiquée chez les travailleurs de nuit et en cas de syndrome du décalage horaire (jetlag). ”

Les avantages de la supplémentation en mélatonine:

- substance naturelle,
- produit efficace et sûr (validé scientifiquement),
- aucune accoutumance,
- aucun effet secondaire (si on respecte la dose journalière conseillée),
- convient à tout le monde, y compris aux enfants.

«Après 20 ans, je redors enfin normalement !»

Ann Debuf, 66 ans, a souffert pendant 20 ans de troubles du sommeil. Un jour, son pharmacien lui proposa de prendre des comprimés de Bio-Mélatonine Complex. Ce complément de mélatonine lui a permis de retrouver enfin un sommeil de qualité. Elle nous explique: *«J'avais vraiment tout essayé pour résoudre mes problèmes de sommeil, allant de l'accompagnement psychologique, à la prise de somnifères jusqu'à la clinique du sommeil, mais rien n'a jamais été aussi efficace que la mélatonine.»*

Il faut dire que, depuis 20 ans, Ann Debuf luttait contre d'insupportables troubles du sommeil: *«Le problème est que je n'atteignais jamais la phase de sommeil profond, ou sommeil paradoxal. J'ai toujours eu un sommeil léger. Je rencontrais également tous les jours des problèmes pour m'endormir ou des réveils fréquents durant la nuit sans avoir la*

possibilité de me rendormir. La journée, je souffrais donc d'une fatigue intense. Au fil des années, les conséquences du manque de sommeil se sont intensifiées, au point d'aboutir à un burnout.»

Aujourd'hui, Ann Debuf se dit encore très satisfaite de ce produit, et s'indigne même qu'on ne lui ait jamais parlé auparavant de l'importance d'un taux suffisant de mélatonine dans notre corps. Elle n'hésite pas à recommander ce complément de mélatonine aux personnes de son entourage qui souffrent de troubles du sommeil et retourne régulièrement chez son pharmacien s'acheter une boîte. ●

Bio-Mélatonine Complex de Pharma Nord

Si vous avez une carence en mélatonine et que vous souffrez de troubles du sommeil, le complément alimentaire apportant de la mélatonine élaboré par Pharma Nord peut vous aider à combler cette carence et à retrouver progressivement un sommeil de qualité.

Ce complément en comprimé sublingual est à prendre une fois par jour, et à laisser fondre sous la langue juste avant d'aller dormir. L'absorption de la mélatonine est plus rapide et plus efficace qu'avec une forme à avaler. En l'espace de 15 à 20 minutes, le comprimé sublingual assure un niveau normal de mélatonine.

En pharmacie, la boîte de 60 comprimés sublinguaux est en vente au prix conseillé de 9,95 euros.



Demandez conseil à votre pharmacien

Syndrome métabolique: la maladie de la malbouffe

Excès de poids, troubles lipidiques, hypertension, mauvais cholestérol, augmentation de la glycémie... Ce sont les manifestations du syndrome métabolique, qu'on appelle aussi «syndrome X», car il est resté longtemps méconnu. Et pourtant, il ne faut pas le prendre à la légère.

Dr R. Dehesbaye

C'est presque «la» maladie de la malbouffe. Le syndrome métabolique - aussi appelé syndrome X - désigne la présence chez une personne d'une série de signes qui augmentent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.

Sa définition exacte varie selon les pays, mais selon la fédération internationale du diabète, on peut parler de

syndrome métabolique en présence d'au moins 3 des facteurs suivants:

- un embonpoint abdominal, se manifestant par un tour de taille supérieur à 80 cm chez les femmes et à 94 cm chez les hommes;
- une taux élevé de triglycérides dans le sang;
- une élévation de la tension artérielle, légère au début;
- un taux trop faible de «bon» cholestérol dans le sang



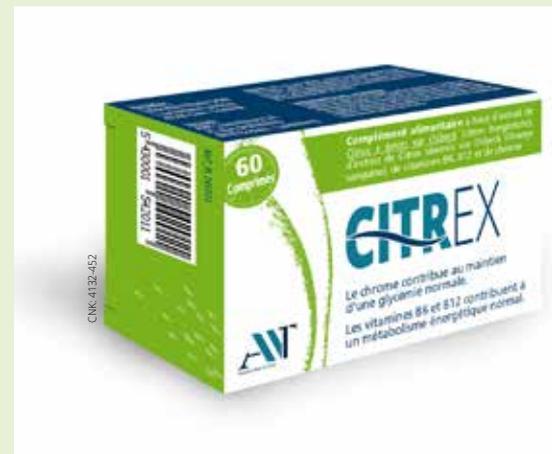
Nouveau: des extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine

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

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

Ce sont donc des chercheurs italiens qui ont montré avant tout le monde que ces extraits naturels permettent d'obtenir une série d'effets bénéfiques... précisément sur les paramètres constitutifs du syndrome métabolique, et notamment:

- une diminution des triglycérides dans le sang, c'est-à-dire les lipides qui proviennent de la transformation





“ Le médecin recommande habituellement des mesures diététiques et une augmentation de l'activité physique. ”

(le fameux cholestérol HDL);

- une augmentation de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang).

30% de la population

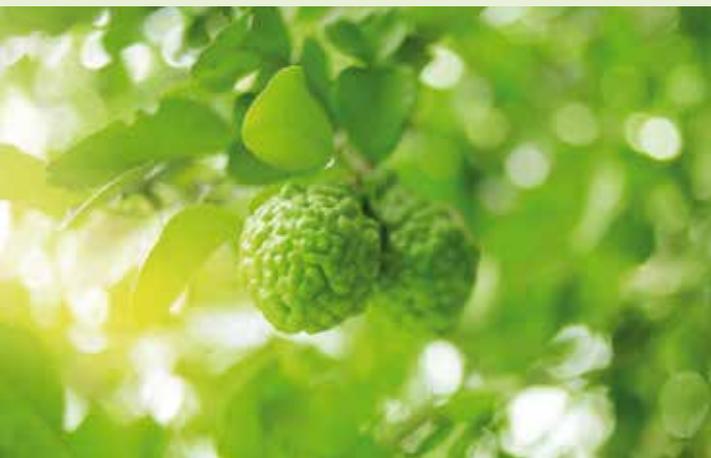
Prises individuellement, ces différentes anomalies sont fréquentes. C'est pourquoi le syndrome métabo-

lique affecte 30% de la population. Une personne sur trois donc. Parmi ces patients, sept personnes sur dix présentent des désordres des lipides sanguins, que l'on appelle une dyslipidémie, ainsi qu'une résistance du corps à l'insuline, signe avant-coureur du diabète.

Enfin, on retrouve très souvent chez ces patients une adiposité anormale du foie. On parle en langage médical de stéatose hépatique, ce qui signifie littéralement «foie gras».

Légères, ces anomalies ne requièrent pas de traitement immédiat, mais doivent inciter à la prudence, à une adaptation de l'hygiène de vie. Pour tous ces patients, le médecin recommande habituellement des mesures diététiques et une augmentation de l'activité physique, pendant plusieurs semaines - généralement trois mois - avant de répéter la prise de sang.

Dans le meilleur des cas, si le patient a perdu du poids et modifié drastiquement son alimentation et son mode de vie, la prise de sang pourra s'améliorer. ●



par le foie des sucres et de l'alcool;

- une diminution du cholestérol total de 10 à 20%;
- une augmentation du HDL (le «bon» cholestérol);
- une diminution des LDL (des graisses du sang qui favorisent la formation des plaques d'athérosclérose);
- une diminution de la glycémie à jeun (taux de sucre

dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de prédiabète); et

- une diminution du poids et de la masse grasse.

Pour aider le patient dans ses efforts

Depuis peu, une jeune société luxembourgeoise propose ces extraits sous forme d'un complément alimentaire, combinés à la vitamine B6 et B12 et au chrome, pour aider au maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal.

Actuellement, ce sont surtout les nutritionnistes qui conseillent le CITREX aux patients, pour les aider à améliorer les facteurs de risque du syndrome métabolique.

Disponible en boîtes de 60 comprimés, le CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour obtenir les effets attendus, en complément de l'amélioration de l'hygiène de vie. ●

Complications redoutées

Dans la majorité des cas, le syndrome métabolique engendre une résistance de l'organisme à l'insuline, l'hormone sécrétée par le pancréas, qui joue un rôle prépondérant dans l'absorption du sucre (glucose) présent dans le sang par les cellules, ainsi que dans le stockage et la transformation du glucose en énergie.



Cette insulino-résistance peut entraîner de nombreuses complications notamment:

- L'apparition du diabète de type 2. La résistance à l'insuline pousse le pancréas à sécréter toujours plus d'insuline afin de maintenir un taux de glycémie (= sucre dans le sang) «normal». Sur le long terme, le pancréas s'épuise et l'hyperglycémie devient chronique.
- L'augmentation du taux de cholestérol LDL (le «mauvais» cholestérol) et du taux de triglycérides. L'excès de cholestérol détériore progressivement les artères, favorise l'apparition de caillot (= thrombus) et augmente le risque de maladies cardiovasculaires.
- La survenue d'une hypertension artérielle, caractérisée par une hyperpression du sang exercée contre la paroi artérielle. A terme, l'hypertension peut entraîner un infarctus du myocarde, un AVC, une artérite des membres inférieurs ou une insuffisance rénale.

(Source: Société Française de Cardiologie)

Quel traitement? Quelle prévention?

Comme nous l'avons vu, le syndrome métabolique est favorisé par le manque d'activité physique, la sédentarité, l'obésité ainsi que la mauvaise alimentation. Afin de prévenir ce syndrome et notamment l'insulino-résistance, on préconise d'adopter une hygiène de vie saine: activité physique, alimentation saine, suppression du tabac et de l'alcool...

Pratiquer une **activité physique** de type aérobie (marche rapide, jogging, cyclisme, natation...) au moins 30 minutes par jour 5 fois par semaine. Les sédentaires doivent reprendre le sport de façon progressive, sans forcer et en augmentant jour après jour l'intensité et la durée de l'activité physique. De plus, la pratique régulière d'un sport permet de perdre du poids, de maintenir un poids santé et donc de lutter contre le surpoids et l'obésité. L'embonpoint abdominal, c'est-à-dire l'accumulation de graisses autour de la taille, favorise l'insulino-résistance et augmente les risques de maladies cardiovasculaires.

Adopter une **alimentation saine et équilibrée**: augmenter la consommation de fruits et légumes (5 portions ou plus par jour dans l'idéal), privilégier les aliments riches en oméga-3 (thon, saumon, noix...) et en oméga-9 (avocat, huile d'olive...) et éviter ceux riches en gras saturés (charcuterie, pâtisserie, sodas, fromage et viandes grasses, plats préparés...), diminuer l'apport calorique, limiter le sel dans la préparation et pendant les repas...

On évitera aussi le **tabac** et l'**alcool**.

Bilan de santé et prises de sang

Pour dépister les facteurs de risque (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, hyperglycémie, diabète de type 2...), un suivi médical régulier est la seule stratégie valable. Si le médecin constate l'apparition des facteurs de risque constitutifs du syndrome métabolique, il recommande les mesures hygiéno-diététiques mentionnées plus haut.

Après quelques semaines ou quelques mois, si les facteurs de risque n'ont pas diminué malgré les efforts accomplis par le patient, le médecin sera amené à proposer l'instauration d'un traitement médicamenteux: un premier traitement antidiabétique, la prescription d'antihypertenseurs ou encore de médicaments visant à réduire le taux de lipides dans le sang.

En effet, il n'existe aujourd'hui aucun traitement médicamenteux qui puisse «guérir» exclusivement le syndrome métabolique, mais il est possible de traiter spécifiquement l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol ou encore le diabète de type 2 pour limiter les risques de maladies cardiovasculaires. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Faisons tomber la couronne des enfants rois !

Etre parents n'est pas une mince affaire ! Les parents font souvent de leur mieux pour éduquer et préparer l'avenir de leurs enfants. Mais ces petits bouts de chou peuvent devenir plus ingérables que prévu. Ils savent à peine marcher et règnent déjà sur la maison. Attention...

Sandrine Stauner-Facques

Depuis quelques années, l'enfant a si l'on peut dire changé de statut dans notre société car il occupe souvent une place centrale dans la famille. L'enfant est souvent désiré et très gâté, on évite de lui dire «non» et on fait tout pour lui faire plaisir.

Ces enfants rois ne sont pas heureux

Un enfant roi est un gamin adulé par ses parents et qui a tout ce qu'il désire et même plus. Un enfant roi a le pouvoir ! Ces enfants habitués à tout avoir ne peuvent pas tolérer un refus et si tel est le cas, cela entraîne une frustration compliquée à gérer, des crises à n'en plus finir.

Les parents s'imaginent que leur gamin va s'épanouir dans ce cadre qui n'en est pas un ? Et bien non. Un enfant à qui tout est permis n'est pas plus heureux qu'un gamin à qui on fixe des règles. Quelles satisfactions peut-il avoir si on lui dit «oui» à tout ? Pour être heureux, un être humain doit savoir ce qu'est la frustration.

Besoin de limites

L'autorité n'est pas synonyme de régression, ni de répression. Un enfant est un adulte en devenir et il doit apprendre les règles, les codes de la vie en société, le respect. L'enfant a besoin qu'on lui fixe des limites, des règles. Cela va lui permettre d'avoir des repères.

A qui la faute ?

A la société de consommation, au boom des divorces, à la multiplication des familles recomposées ou monoparentales ?



Aux beaux concepts de l'éducation positive ? Bref, sûrement un savant mélange de tout cela.

Pensez à vous

Les parents doivent penser à eux aussi et se dire que leur bien-être est également important. Car des parents heureux et équilibrés seront plus à même de bien gérer leurs enfants. ●

Bienveillance, stabilité et amour

L'enfant doit pouvoir se construire dans un cadre structurant défini par des adultes bienveillants. Ces repères affectifs l'aideront à passer du stade du pulsionnel où tout lui est dû à chaque instant «enfant roi», à celui du raisonnement et de la prise en compte de l'autre. C'est aussi l'étape de l'intégration des codes sociaux qui vont le préparer à sa vie d'adulte.

Cette évolution ne pourra se faire qu'à partir d'un attachement sécurisé de l'enfant avec ses adultes référents, qui lui permettra de bâtir une image positive de lui-même et de renforcer sa confiance en lui et en l'autre.

Sont en jeu la capacité des enfants à aller vers autrui ainsi que le développement de leur autonomie, de leur indépendance.

Chez tout enfant, les processus d'individuation et de séparation psychique concourent au développement de la conscience de soi. Il est donc primordial de mettre en place un cadre stable pour nos enfants, avec des règles, des limites et des interdits ...sans oublier de les inonder d'amour !!!

*D'après un entretien avec
Céline Pavani et Sophie Obis*

L'addiction au sport

La dépendance au sport porte un nom: bigorexie ou sportoolisme. C'est une réelle dépendance à l'activité physique. Comme toute addiction, cette maladie peut s'avérer dangereuse.

Sandrine Stauner-Facques

La bigorexie est une maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 2011 mais elle reste encore peu connue du public. Elle peut aussi bien toucher les sportifs de haut niveau que les sportifs amateurs. Tous sont devenus dépendants à la suite d'une pratique excessive de sport.

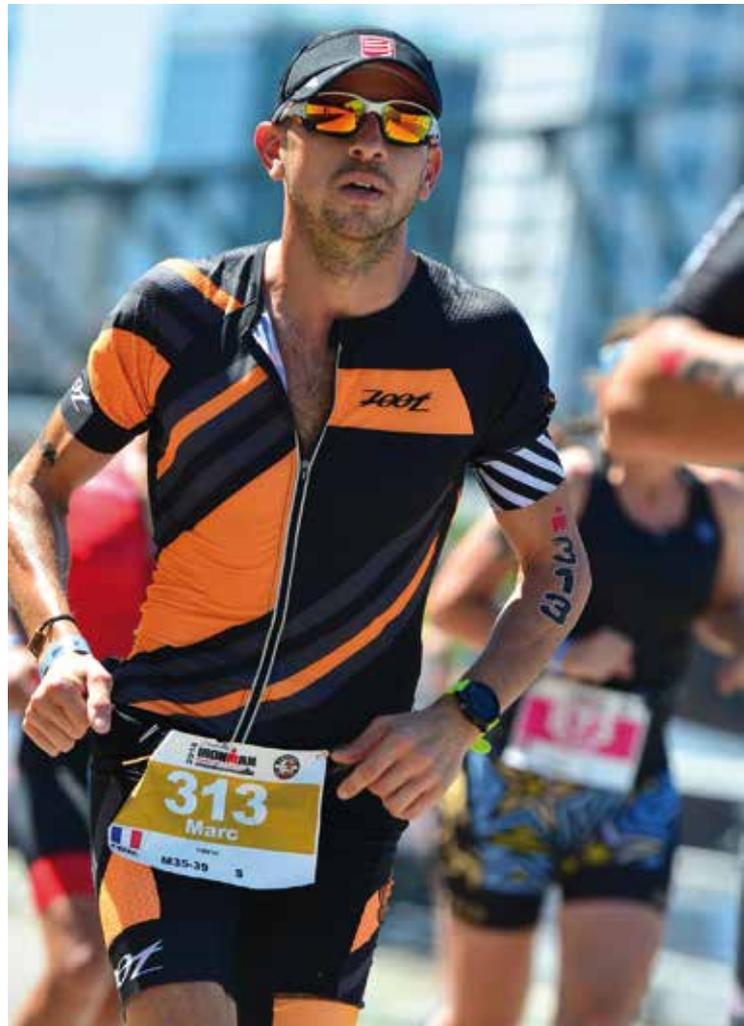
Se dépasser

Beaucoup de sportifs aiment se fixer des objectifs, ont pour but de toujours se dépasser, toujours faire mieux, toujours aller plus loin. Selon l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), «L'addiction au sport est considérée comme une véritable addiction comportementale à l'instar de l'addiction au jeu, à Internet, au travail (workaholik), à la nourriture (boulimie) ou encore au shopping (achats compulsifs).»

Le sport, leur drogue

Tout le monde sait que le sport libère des endorphines (hormone du bonheur) libérées par le cerveau (par l'hypothalamus et l'hypophyse): ces dernières procurent un sentiment d'extase, de légèreté, de puissance, de bien-être, de bonheur. Ces endorphines ont des effets similaires à la morphine ou à l'opium. Grâce à elles, les sportifs se sentent bien dans leur peau et encore mieux lorsqu'ils pratiquent leurs sports favoris. Afin de libérer cette endorphine, le corps a besoin de se dépenser au moins 30 à 45 minutes.

Les sensations ressenties grâce à la libération d'endorphines peuvent être considérées comme celles ressenties après une prise de drogue. À la différence que celles-ci sont bénéfiques à l'organisme. Et il n'y a aucun effet de dépendance physique (comme c'est le cas avec de la



“ Les endorphines limitent l'essoufflement et la sensation d'épuisement en modérant les fonctions cardiaques et respiratoires. ”

drogue). Mais on peut parler d'addiction psychologique. Une personne atteinte de bigorexie fera passer le sport avant tout autre chose. Pour elle, le sport est sa priorité ultime. Il faut tout de même prendre garde à ce que cela ne prenne pas le pas sur la vie professionnelle ou privée car les conséquences pourraient être lourdes.

Un effet euphorisant

Les sportifs décrivent leur état comme un état de grande euphorie, un sentiment de puissance extrême. Les coureurs de fond parlent carrément d'extase ! C'est un état de calme et de sérénité qui persiste après l'effort et qui procure un profond état de bien-être et de fierté.

Un jour mon frère, triathlète et adapte des Iroman m'a dit: «l'aime le fait de savoir que je suis capable de faire



quelque chose que les autres sportifs ne sont pas forcément capables de faire. Cela me procure un sentiment d'exister, réussir de belles épreuves, c'est une manière de me prouver que je suis capable de cela. Et surtout de faire quelque chose que je pensais être incapable de faire un jour. C'est grisant.»

Un effet anxiolytique

Le fait de pratiquer un sport vide la tête: on pense à se surpasser et on met de côté ses problèmes personnels, ses problèmes au travail, ses contrariétés de façon générale. Ainsi, les grands sportifs souffrent théoriquement moins du stress que les autres. Mais pour évacuer le stress, il est nécessaire de faire du sport à 70% de sa fréquence cardiaque durant au moins 20 minutes. Les effets peuvent durer jusque 6 h après l'effort qui a été fait.

Effet antalgique et anti-fatigue

La libération d'endorphines a un autre effet positif non négligeable: elle permet d'élever le seuil de la douleur que le corps du sportif doit endurer. Grâce à cela, les sportifs sentent moins ou pas leurs douleurs musculaires ou tendineuses. Mais attention car cela peut également masquer certains signes d'infarctus et là, les conséquences peuvent être graves et même fatales.

Les endorphines limitent l'essoufflement et la sensation d'épuisement en modérant les fonctions cardiaques et respiratoires.

Les sports les plus endorphinogènes

Jogging, vélo, natation, balades en raquettes ou ski de fond, fitness, step, sports en salle, football, basket, handball, athlétisme.

“ Pour évacuer le stress, il est nécessaire de faire du sport à 70% de sa fréquence cardiaque durant au moins 20 minutes. ”

Le sport, leur dépendance

La dépendance psychologique est bien réelle. Les accros au sport ne peuvent s'en passer et en cas de blessure et d'arrêt forcé, c'est le drame. Les sportifs se sentent mal dans leur peau, en état de manque, ils sont irritables et peuvent être désagréables alors qu'ils ne le sont pas habituellement.

Benoît, triathlète blessé continue à faire du vélo alors que ses médecins lui ont demandé de se mettre au repos mais il en est incapable depuis des mois.

De l'extérieur, c'est difficile à comprendre car on peut se demander comment on peut finalement mettre sa santé en péril en n'écoutant pas les conseils de professionnels de la santé ! Ces sportifs ne peuvent s'empêcher de flirter avec les limites et n'écoutent par leurs corps.

À la recherche du corps parfait

Attention, cela n'est pas une généralité mais beaucoup de personnes atteintes de bigorexie ont également des troubles alimentaires associés. Ces personnes sont

L'épouse d'un accro au sport

Je peux affirmer sans crainte de représailles que mon époux, Jean-Philippe, est accro au sport mais, atteint de bigorexie, je ne sais pas et je ne le pense pas.

Il est clair qu'il est incapable de rester une journée sans faire de sport (une à deux fois par jour). Qu'il fasse beau, qu'il pleuve, qu'il vente, s'il avait prévu quelque chose, rien ne le fera reculer. C'est juste impressionnant car j'ai parfois du mal à comprendre où il trouve la force, le courage et l'envie d'y aller...

Par contre, il aime et sait profiter des bonnes choses de la vie et n'a pas de troubles alimentaires.

Histoire

Le dimanche 30 juin dernier a eu lieu l'Iroman de Francfort. Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est une épreuve où l'on enchaîne 3,8 km de natation, 185 km de vélo et un marathon, soit 42,2 km de course à pied.

À cette date, la canicule battait son plein et la tension au départ était perceptible. Les 2500 athlètes étaient sous pression et c'était palpable. Le temps était tellement inadapté que 500 participants n'ont pas franchi la ligne d'arrivée.

Nous sommes arrivés à Francfort la veille, histoire de s'installer et se préparer. La nuit, Jean-Philippe a été victime d'un incident idiot, il s'est tordu la cheville sur le tapis de la SDB de l'hôtel dans lequel nous logions. Sa cheville a craqué et il s'est fait une vilaine entorse. Sa



préparation ayant duré 5 mois, il ne se voyait pas abandonner pour cela. Beaucoup l'aurait fait et cela aurait été normal. Lui non... sa cheville a gonflé et est devenue toute bleue et à 4h du matin, il se levait tout de même pour aller rejoindre le départ. La natation fut difficile, le vélo pas du tout et le marathon fut un réel calvaire. Malgré tout, la chaleur, les douleurs dans tout le corps ne l'ont pas empêché de terminer son Iroman en 12h57 alors qu'il souhaitait le finir en 11h environ.

Il a terminé la course grâce à un mental d'acier. Était-il bien raisonnable de prendre le départ ? Bien sûr que non ! Mais il l'a fait et l'équipe de la Croix Rouge qui l'a pris en charge à l'arrivée pour lui prodiguer les premiers soins était sidérée de savoir qu'il avait fait cette longue et rude épreuve en étant blessé de la sorte. Voici ce qu'un «dingue» de sport est capable de faire pour aller au bout de sa passion. Pas raisonnable pour certains ! Admirable pour d'autres !

souvent à la recherche du corps parfait. Ils souhaitent perdre du poids et modeler leurs corps, avoir un poids faible. La bigorexie est souvent associée à l'orthorexie qui est une volonté catégorique de manger exclusivement une nourriture saine et le rejet des aliments perçus comme mauvais pour la santé.

Attention danger !

Les personnes atteintes de bigorexie ont tendance à en faire toujours plus et à avoir des activités qualifiées d'excessives. Ces personnes transgressent la douleur et la sensation d'épuisement. Le problème est que le corps a ses limites et que, une fois atteintes, il faut s'attendre un jour ou l'autre à avoir des blessures, des faiblesses et là, c'est le drame. Imaginez un accro du sport qui doit s'arrêter pour se soigner...

La bigorexie peut entraîner des claquages, des tendinites, une fatigue chronique, mais aussi des infarctus.

“ L'addiction au sport est considérée comme une véritable addiction comportementale à l'instar de l'addiction au jeu, à Internet, au travail, à la nourriture ou encore au shopping. ”

Autre point négatif, la pratique sportive intense creuse le visage, l'oxyde et fait vieillir prématurément les cellules de l'organisme.

Ne pas en arriver là !

Si vous vous rendez compte que vous en êtes là, réagissez ! Il faut consulter afin de continuer à faire du sport mais de manière raisonnée et raisonnable. Car à ce stade, le sport n'est plus un plaisir mais un besoin. ●

Trop bu?

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec

CYRASIL

Superdetox

Le **radis noir** et l'**artichaut** favorisent la **dépuration** de l'**organisme**



Radis noir



Artichaut



Chardon marie

Le **chardon marie** stimule la **régénération** des **tissus**



CNK: 2629798

INULAC

Trop mangé?

enzymes, pré- et probiotiques dans un comprimé agréable à sucer

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

L'inulac contient des enzymes d'ananas et de papaye pour une bonne digestion. L'inulac contient des prébiotiques en forme d'inuline, qui stimule le transit intestinal. Et des probiotiques à enrobage entérique, pour une flore intestinale optimale. Convient également aux enfants.



ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les ballonnements
- ✓ digestion douce
- ✓ rétablit la flore intestinale
- ✓ transit régulier



CNK: 1726942

DISPONIBLE EN PHARMACIE - WWW.SORIABEL.BE - INFO@SORIABEL.BE

 SoriaNatural®

Association Parkinson Asbl:

«Nous sommes à votre écoute»

Fondée en 1997, l'association Parkinson (APk) se donne chaque jour les moyens pour donner la possibilité aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson de gérer au mieux leur maladie, de ne pas se sentir seuls et d'être soutenus. Rencontre avec Daphné Thirifay, Coordinatrice-Responsable de l'APk.

Céline Buldgen

Afin de contribuer à une meilleure qualité de vie des personnes atteintes de Parkinson et de leur entourage, l'association Parkinson:

- Informe les personnes atteintes de la maladie de Parkinson en Communauté française et germanophone de Belgique sur la maladie en général, ainsi que sur les progrès thérapeutiques et les nouveaux traitements visant à préserver leur autonomie et leur mobilité. Daphné Thirifay: *«Il faut savoir que l'installation de la maladie est très lente en 10 à 15 ans avant de se révéler clairement. Ensuite, la première phase, appelée «Lune de miel», dure en moyenne 5 à 10 ans, au cours de laquelle le patient se sent relativement bien et ne présente que peu de symptômes. Puis, progressivement, on observe une dégradation de l'état de la personne nécessitant une prise en charge de plus en plus importante, et à caractère multidisciplinaire. C'est pourquoi notre association estime qu'il est important d'accompagner les patients, de les informer de l'évolution de leur maladie et de les aider à gérer au mieux cette dernière par le biais de l'éducation thérapeutique ...Et, si possible, dès la pose du diagnostic.»*
- Prévient l'isolement social des malades et de leurs proches avec la création d'antennes locales de communication et d'entraide.
- Est attentive aux problèmes, notamment administratifs, rencontrés par les patients du fait de leur maladie, les conseille et les oriente en la matière.
- Développe des campagnes d'information et de sensibilisation en vue de mieux faire connaître la maladie au grand public et auprès des professionnels de la santé et de susciter l'intérêt pour la recherche médicale sur la maladie de Parkinson. Daphné Thirifay: *«Nous tenons*



aussi à informer le grand public sur les symptômes non moteurs de la maladie qui affectent la qualité de vie des Parkinsoniens. Ceux-ci sont généralement moins connus de la population, contrairement aux symptômes moteurs comme les tremblements de repos. Parmi les symptômes non moteurs, on peut citer: des troubles cognitifs, des douleurs, une fatigue intense et anormale, des troubles du sommeil, des troubles de la déglutition, des troubles digestifs, des troubles de la sexualité, une micrographie, des affections dermatologiques...»

- Publie le Parkinson Magazine (trimestriel).
- Mobilise les moyens financiers permettant à l'association de réaliser ses buts.
- Soutient la recherche sur la maladie de Parkinson, notamment en encourageant le dialogue entre les centres de recherche et les membres de l'APk. *«De plus, notre association souhaite, dans un avenir proche, attribuer un prix afin de favoriser et de récompenser la recherche sur la maladie de Parkinson et/ou le développement de moyens permettant d'améliorer la qualité de vie des malades Par-*





“ Il faut savoir que l’installation de la maladie de la maladie est très lente en 10 à 15 ans avant de se révéler clairement. ”

kinsoniens.», note Daphné Thirifay. Nous sommes aussi forts sollicités par les étudiants dans le cadre de la réalisation de leurs travaux de fin d’étude.

- Collabore avec d’autres associations ayant un lien, direct ou indirect, avec les malades Parkinsoniens. Daphné Thirifay: *«Par exemple, nous avons établi des collaborations avec plusieurs partenaires qui proposent des activités physiques adaptées aux Parkinsoniens (Tai-chi, marche nordique, tango thérapie, gymnastique douce,...). L’activité physique joue un rôle majeur dans la prévention des troubles moteurs de la maladie et leurs impacts dans la vie quotidienne des patients. C’est pourquoi, nous encourageons vivement les Parkinsoniens à pratiquer une activité physique journalière d’au moins 30 minutes par jour, en complément de leur traitement médicamenteux.»*
- Soutient et défend les intérêts des Parkinsoniens et de leurs aidants informels.

Derrière chaque projet ou service, une équipe...

Encadrée par un Conseil d’administration, qui exerce ses missions bénévolement, l’équipe de l’association Parkinson est composée d’une Coordinatrice-Responsable, d’une secrétaire et d’une chargée de communication.

Un conseil scientifique, réunissant une dizaine de médecins neuroscientifiques parmi les plus brillants spécia-

listes de la maladie de Parkinson, soutient les activités à caractère médical de l’association.

L’équipe de travailleurs peut également compter sur l’aide de nombreux bénévoles pour assurer la coordination des antennes locales et l’organisation des activités de l’association.

De la sensibilisation à la formation

Chaque année, elle développe également différents programmes de sensibilisation, notamment au travers de colloques, ouverts à tous (patients/familles, professionnels de la santé, étudiants, ...). Parmi les thèmes sélectionnés pour cette année 2019:

- La maladie de Parkinson: comment la détecter et prévoir ses complications (en collaboration avec l’EpiC Ensemble pour le Cerveau asbl).
- La sensibilisation à l’importance du conjoint-aidant dans l’histoire médicale et de vie de la personne présentant une maladie de Parkinson (en collaboration avec l’asbl aidants-proches).
- La sensibilisation aux différentes problématiques liées au sommeil et comment résoudre ceux-ci, en particulier par la luminothérapie (dans le cadre des missions de la *Belgian Association for Sleep research and Sleep medicine*).

Pour les professionnels de la santé, l’association Parkinson organise annuellement un programme de formation permanente sur la maladie de Parkinson. Ce cycle de formation continue de 6 demi-journées est proposé en partenariat avec le SPF Santé publique aux étudiants ainsi qu’aux prestataires de soins infirmiers et paramédicaux travaillant dans les hôpitaux, dans le secteur des soins à domicile ou dans des structures résidentielles. Chaque pan de la maladie est étudié de manière approfondie. L’objectif étant d’améliorer la prise en charge pluridisciplinaire et l’offre de soins adaptée aux besoins des patients atteints de la maladie de Parkinson.

La Journée mondiale Parkinson 2019

Le 11 avril dernier marqua la Journée mondiale de la maladie de Parkinson. A cette occasion, l’Association Parkinson organisa avec succès une grande conférence de presse en vue de sensibiliser le plus grand nombre à la nécessité d’un dépistage et d’une prise en charge pluridisciplinaire précoces.

La thématique abordée «Sortir de l’ombre la maladie de Parkinson» n’a pas été choisie par hasard, comme nous le confie Daphné Thirifay: *«La maladie de Parkinson gagne du terrain. En Belgique, on cite le chiffre de 30 000 à 50 000 personnes présentant une maladie de Parkinson, d’un*

“ Sur le plan mondial, la notion d'une véritable pandémie est évoquée avec un chiffre de 4 à 6 millions de personnes malades. ”

âge allant de 45 à 55 ans en moyenne, avec une incidence d'environ 2000 à 3000 nouveaux cas diagnostiqués par an. Par ailleurs, on observe que de plus en plus de personnes jeunes sont diagnostiquées de la maladie de Parkinson. Sur le plan mondial, la notion d'une véritable pandémie est évoquée avec un chiffre de 4 à 6 millions, et l'estimation de 12 à 17 millions de personnes malades de Parkinson en 2040.»

Comme l'évoquent les membres du comité scientifique de l'APk, les causes de la maladie de Parkinson restent inconnues. Cependant, on suspecte une origine génétique couplée à un facteur déclenchant, tandis que l'exposition aux pesticides semble être un facteur de risque crédible pour expliquer cette recrudescence de cas diagnostiqués. En tant que neurologue expert dans la maladie de Parkinson, le Président et membre du comité scientifique de l'association Parkinson, le Dr Gianni Franco, est donc intervenu récemment dans l'émission «Questions à la une» de la RTBF pour évoquer le rôle probable des pesticides dans l'induction de la maladie.

Autre moment fort dans le cadre de la Journée mondiale Parkinson 2019: l'organisation d'une conférence/débat sur la prise en charge multidisciplinaire et un *Parkinson's Got Talent*. Cette manifestation se déroula le 4 mai dernier au CHU de Charleroi à Vésale, sous le parrainage d'«Ensemble pour le Cerveau asbl», du «*Belgian Brain Council*», de l'«*European Brain Council*», et avec le soutien de la Vlaamse Parkinson Liga». L'occasion de fêter les 10 ans du Centre - Pilote Parkinson interdisciplinaire au CHU de Charleroi.

Membre de l'APk: quels avantages ?

En adhérant à l'association Parkinson, les membres ont la possibilité d'avoir accès aux 15 antennes locales de l'asbl implantées un peu partout en Wallonie et à Bruxelles. Ce sont essentiellement des lieux d'information, de rencontre, d'échange d'expériences et de vécus. On y propose des conférences, des réunions d'informations, des tables de paroles, des activités récréatives... Outre le renforcement de l'inclusion sociale, ces groupes d'entraide ont pour objectif de promouvoir l'éducation thérapeutique des Parkinsoniens et de leurs aidants informels. «*Les conférences sont données par des médecins spécialistes, des paramédicaux ou d'autres partenaires (mutuelles, asbl aidants-proches, services de soins à*



domicile, ...). Elles abordent différentes thématiques en lien avec la maladie. Pour chaque antenne, le choix des sujets varie en fonction du groupe, de ses besoins et de ses attentes.», précise Daphné Thirifay.

Chaque membre peut recevoir le Parkinson magazine. Ce trimestriel est composé de rubriques médicales et paramédicales, dont le contenu de qualité est rédigé par des professionnels spécialisés dans la maladie de Parkinson. Il livre également aux lecteurs des témoignages et des suggestions pour améliorer la qualité de vie quotidienne du Parkinsonien et de son entourage. Se trouve aussi l'agenda des activités de chaque antenne et l'agenda des activités proposées en externe. L'association publie également des brochures sur la prise en charge de la maladie.

La bibliothèque de l'APk contient une grande collection de DVD (enregistrement de conférences sur la maladie de Parkinson) que les membres peuvent se procurer via l'association. De nombreux ouvrages, et travaux universitaires peuvent être empruntés ou lus sur place.

Une permanence téléphonique est disponible du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30, afin de répondre à toute une série de questions en lien avec la maladie.

D'autres services sont encore proposés. Le patient peut, en effet, se procurer, des livres, des piluliers, ...Chaque type de pilulier dispose de plusieurs alarmes (sonore et/ou par vibration) avec un réglage par intervalle régulier et de plusieurs compartiments. ●

Pour toute information ou demande d'adhésion:
Association Parkinson asbl
Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne
081/ 56 88 56
info@parkinsonasbl.be - www.parkinsonasbl.be

Pour vos dons: BE62 7320-4260-3461 (attestation fiscale pour tout don annuel à partir de 40 euros).

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. ”



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com

TÉMOIGNAGE: «J'ai testé la microkiné»

La microkiné (ou microkinésithérapie) est une technique manuelle de massage thérapeutique par micro palpation pratiquée par certains kinésithérapeutes ou médecins. Son utilité ? Aider le corps à évacuer tous les traumatismes passés ou récents qu'il garde en mémoire et l'empêche de fonctionner correctement. Cette technique de soins, particulièrement efficace, est complémentaire à la médecine traditionnelle. Ana V. l'a essayé. Voici ce qu'elle en pense.

Céline Buldgen

Pourquoi avoir choisi cette thérapie ?

«Je suis atteinte d'une fibromyalgie sévère, qui est souvent très difficile à gérer au quotidien. Au fil des mois, j'ai pu me rendre compte que mon corps n'était pas du tout réceptif aux exercices de kinésithérapie traditionnelle. Et puis, un jour, j'ai entendu parler de cette méthode de soins particulière. J'ai voulu la tenter, un peu comme un dernier recours.»

Cette méthode fonctionnelle-t-elle bien, dans votre cas ?

«Oui, pour l'instant, les résultats sont probants au vu des deux premières séances reçues et de la sévérité de mon état de santé. D'après les dires de ma microkinésithérapeute, cette méthode me permettra à long terme, et endéans un suivi régulier d'au moins 1 année, de pouvoir diminuer au maximum les symptômes de la fibromyalgie. Outre les effets bénéfiques que je peux ressentir dès à présent, j'ai pris conscience de l'importance d'être à l'écoute de mon propre corps et d'adapter mon rythme de vie à ma personnalité et aux sources de stress environnantes. Car oui, l'objectif de la prise en charge ne s'arrête pas à une seule approche, celle du thérapeute. En tant que patient, nous devons également agir sur l'ensemble des facteurs responsables de maux/chocs antérieurs que notre corps exprime aujourd'hui.»

Comment se déroule la séance ?

«Le soin dure environ 45 minutes. Je suis invitée à m'allonger sur le dos sur une table de massage; mes genoux et mes pieds sont joints. Ma thérapeute effectue des manipulations douces, en rotation, qui sont faites essentiellement au niveau des points neurologiques douloureux du haut de mon corps (tête, buste et dos), du bassin et des pieds. Une fois la zone de résistance détectée, elle la débloque par une stimulation



“ Tout comme la réflexologie plantaire, l'acupuncture... la microkinésithérapie est une thérapie de soins complémentaire à la médecine traditionnelle. ”

manuelle qui permet à mon corps de s'auto-guérir progressivement au fil des séances. Cette auto-guérison est propre à chaque individu et se manifestera en conséquent de façon différente chez chaque patient traité. Chez moi, elle se traduit par des spasmes généralisés des tendons reliés aux points nerveux traités, accompagnés d'une hyperactivité cérébrale (mémoire, concentration, vitesse de réflexion...). L'aménagement de mes journées et de mes temps de repos est donc primordial en vue de favoriser une bonne convalescence. Et, dès l'apparition d'un nouveau symptôme problématique, je dois en référer lors du rendez-vous suivant à ma thérapeute, de sorte qu'elle puisse y

Les bienfaits de la microkiné sont multiples:

- Diminution du stress, de l'anxiété, de la fatigue, des troubles du sommeil, des migraines, des douleurs (fibromyalgie, lombalgie, torticolis, arthrose, entorse, déchirure musculaire, névralgie...), des troubles digestifs.
- Amélioration du mal-être (suite à un deuil, divorce, dévalorisation de soi...), des troubles du comportement, des troubles de la fertilité.
- Traitement des traumatismes de naissance.

La gamme Les Potions de Grand-mère

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”

Bon à savoir:

- La microkiné est une technique douce; elle n'est pas dangereuse pour la santé.
- Il est possible pour le thérapeute de préciser et de «dater» le ou les traumatisme(s) vécu(s).
- Chaque zone du corps a sa propre mémoire relative aux traumatismes subis (chocs physiques ou émotionnels, infections...). Une seule séance ne suffit donc généralement pas au déblocage complet d'un traumatisme subi et mémorisé par notre corps. Si le patient a besoin de plusieurs séances, celles-ci seront espacées d'au moins un mois pour aider l'organisme à retrouver un certain équilibre.
- Après la séance, il est possible de ressentir une légère fatigue durant quelques jours. Afin de faciliter le travail d'élimination des toxines, il est vivement conseillé de boire au moins 2 L d'eau.
- Tout le monde peut bénéficier d'une séance de microkiné, y compris les enfants et les nourrissons.

remédier correctement en faisant la corrélation entre les déblocages effectués précédemment et ceux à venir.»

Que diriez-vous à ceux qui hésitent à consulter un professionnel de la santé formé à la microkinésithérapie ?

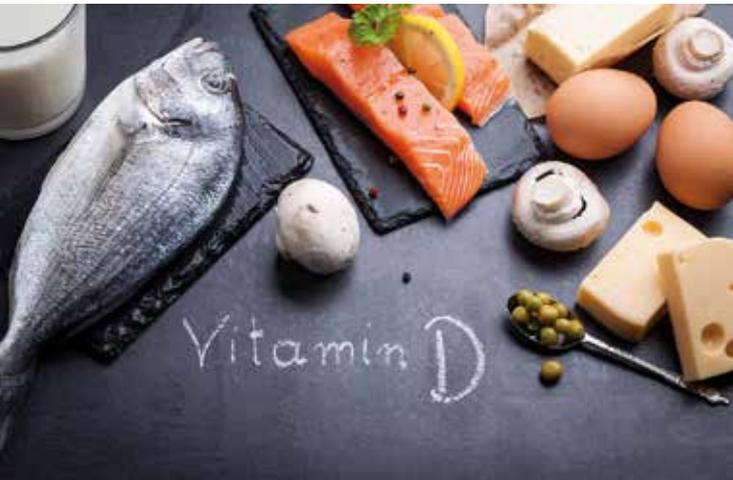
«Foncez ! Surtout si vous avez essayé d'autres approches et que celles-ci n'ont pas fonctionné comme vous l'auriez souhaité. Par contre, avant de se tourner vers un professionnel de la santé formé à la microkinésithérapie, j'invite vraiment les gens à consulter au préalable leur médecin généraliste afin de vérifier si leurs symptômes ne seraient pas liés à une pathologie grave.» ●



Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com



L'hiver approche: pensez à la **vitamine D**

Saviez-vous que 8 personnes sur 10 ont un déficit en vitamine D ? Et ce tant les enfants, que les adultes et les personnes âgées. La vitamine du soleil permet de renforcer les os, les muscles et les dents, en plus de jouer un rôle important pour le système immunitaire.

Au printemps, les rayons du soleil ne sont pas assez puissants, et en été on fuit ses rayons. Voilà pourquoi, en hiver, un manque de vitamine D nous attend au tournant.

Une dépression saisonnière... ou autre chose ? Vous avez des difficultés à vous lever le matin, vous vous sentez amorphe et vous avez les muscles et les articulations sensibles ? Beaucoup de gens ne savent pas que la cause de ce coup de mou saisonnier est souvent le manque de vitamine D.

Comment le corps réagit-il à un manque de vitamine D ?

Ce sont surtout les adultes qui ressentent parfois des douleurs dans les muscles et dans les os pendant les mois d'hiver, particulièrement au lever. De plus, l'hormone « happy », la sérotonine, est stimulée par la vitamine D. Un manque de vitamine D peut entraîner des baisses de moral.

On sait moins que la peau des gens en surpoids a souvent plus de mal à générer de la vitamine D. De plus, la vitamine D est soluble dans la graisse, ce qui fait que plus vous avez de graisse, plus votre vitamine D est di-

luée et plus vous en avez besoin. Cercle vicieux, donc. Enfin, les troubles de l'estomac et des intestins peuvent augmenter le risque d'un déficit en vitamine D.

Le saviez-vous?

Une étude norvégienne récente a confirmé que la prise de compléments de vitamine D permet aux ados de résoudre des tâches cognitives complexes plus facilement et améliore leur bien-être mental. Les jeunes enregistrent de meilleures performances dans des tests cognitifs difficiles, leur santé mentale est améliorée et ils signalent moins de problèmes comportementaux, lorsque leur niveau sanguin de vitamine D est élevé.

Référence: Scand J Psych. 2017;58(2):123-130

Alimentation ou complément ?

On trouve la vitamine D dans la nature, dans les poissons gras, la viande grasse, dans le beurre, les œufs et les produits laitiers. Malheureusement, le pourcentage de vitamine D (10-20%) que l'on trouve dans ces produits est très faible et loin d'être suffisant. En fait, en hiver, tout le monde peut bénéficier de compléments de vitamine D. Rassurez-vous, aucun risque d'excès de vitamine D. Il est conseillé de prendre des compléments de vitamine D à tout âge et tout au long de l'année. Choisissez un complément liquide dans une solution d'huile pour une assimilation optimale par le corps, car la vitamine D est soluble dans la graisse. On parle d'un niveau de vitamine D suffisant lorsque la teneur dans le sérum est entre 30 et 50ng/ml, la valeur idéale se situant à 50ng/ml dans le sérum. La gamme D-Pearls, de Pharma Nord, contient de la vitamine D3 naturelle dissoute dans de l'huile d'olive extra vierge de première pression à froid. Des publications documentent la bonne biodisponibilité de la vitamine D à partir des produits D-Pearls. Disponibles dans votre pharmacie. ●



Tonifiants du foie et de la bile

Le stress, la pollution, le sport excessif, les maladies, les fêtes, etc. accumulent les toxines dans notre corps qui peuvent former un véritable dépotoir. Ceci sans tenir compte de la prise chronique de médicaments ou de la mauvaise alimentation. De plus on respire 20.000 fois par jour, on absorbe donc énormément de radicaux libres comme des métaux lourds et des xeno-oestrogènes. Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification des substances toxiques qui entrent dans l'organisme chaque jour. C'est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol. Le foie surchargé est une des causes principales de l'obésité.

Radis noir

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucobras-sicine qui est convertie de façon enzymatique en glucoraphasétine, un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuración.

Le ramenas est utilisé en cas de problèmes digestifs et de flatulence. Cette racine allongée a un effet bénéfique sur les rhumatismes et la goutte et est aussi utilisée comme remède contre le rhume.



Artichaut

Les substances actives du radis noir et de l'artichaut soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et l'acide cafféolique, notamment trouvé dans les feuilles de l'artichaut, stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, réduisent le taux glycémique et diminuent le cholestérol. L'artichaut, contrairement aux statines, ne bloque pas la production de cholestérol qui est nécessaire pour la production de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Les fibres favorisent le transit intestinal et l'inuline, la pectine et la vitamine B9 favorisent une bonne flore intestinale. L'artichaut soulage les maux de tête causés par l'alimentation grasse et aide à contrôler le poids. Les acides caféiques de l'artichaut stimulent les récepteurs d'adinopectine, augmentent la satiété et améliorent le métabolisme lipidique. L'artichaut est un must dans les cures d'amincissement.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie appartient à la famille des chardons laitoux et contient de la silymarine, qui est une protectrice puissante du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine. Ce chardon violet soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Le chardon-Marie est utilisé dans la prévention et le traitement d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le foie fonctionne optimalement grâce au chardon-Marie, ce qui fait que les personnes avec des antécédents de toxicomanie, de consommation excessive d'alcool ou après une fête exubérante, peuvent recommencer la journée en bonne forme. ●



Vous pouvez prendre soin de votre foie et lui donner un coup de pouce avec le Cyrasil, un détoxifiant puissant 100% naturel.



Demandez conseil
à votre pharmacien

La passion de l'écriture



Bernard De Commer est né en Belgique, le 23 décembre 1948 mais très tôt, sa famille s'en est allée au Congo belge durant 10 ans. Dix années de sa vie qui ont évidemment conditionné son existence même si la suite s'est déroulée à Charleroi. Il garde les stigmates de cette période particulière.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons eu le plaisir de nous entretenir avec cet écrivain, romancier et poète qui vaut vraiment le détour. C'est un personnage singulier, particulier, gentil et très bavard. Un homme qui aime les gens et qui aime la vie !

Ses écrits

Bernard De Commer n'est pas lié à un type d'écriture. Il a écrit de nombreuses nouvelles, des romans, beaucoup de poésie et s'est également livré à quelques expériences de tables tournantes. Il peut écrire partout mais aime écrire dans son bureau entouré des milliers de livres qui composent sa bibliothèque.

Est-ce que Bernard choisit ses thèmes et ses personnages ou est-ce que ce sont eux qui le choisissent ? Bonne question mais nous n'aurons pas de réponse. Tout se fait certainement naturellement, sans se poser de questions, au fil de la plume qu'il manie avec excellence. L'écriture est pour lui une source de plaisir. Plaisir de choisir les mots, de les manier, de créer du sens et de les utiliser dans des desseins bien précis.

Thèmes de prédilection

Bernard a fait carrière en tant qu'instituteur et il a toujours écrit en parallèle de son métier par passion, par

besoin, par envie.

Cet amoureux de Victor Hugo a dévoré l'intégralité de son oeuvre mais il aime aussi beaucoup Colette et Jules Verne.

Le temps qui passe est omniprésent dans son oeuvre. L'écriture lui permet sans doute de résister à la fuite du temps. Elle laisse une trace indélébile de son passage, de son existence, de son être. Il la considère «*comme des empreintes dans le sable que la mer viendra effacer un jour ou l'autre.*»

Les femmes et la mort sont également des thèmes qui lui sont chers. Son épouse et d'autres lui ont inspiré de nombreux poèmes: elles ont été sans nul doute une vraie source d'inspiration comme de nombreux écrivains ont besoin d'une muse pour s'épancher.

La mort revient sans arrêt... sans doute une peur, une crainte ou l'attente d'un phénomène naturel et inexorable. Le résultat et la résultante du temps qui passe.

Ses poésies lui viennent de ses impressions, d'émotions vécues face à un endroit, un paysage qui évoque quelque chose. Il a un mode de fonctionnement particulier car il pense au dernier vers et tout son cheminement d'écriture se fait à l'envers au niveau de la construction. Il fonctionne très souvent ainsi. Sa dernière oeuvre (janvier 2019) est un recueil de poèmes intitulé *Errances à livre ouvert*. Un ouvrage à découvrir sans attendre.

Le prochain livre, actuellement à l'impression, comme son titre l'indique (*Brèves guerrières du siècle dernier*) est un recueil de nouvelles sur fond de Grande Guerre et de Seconde Guerre mondiale. Une autre facette de son écriture à ne pas manquer.

Pour contacter l'auteur: bernard.decommer@yahoo.fr

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

Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com

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.



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

Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com