N°06 - printemps 2020

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

Le sommeil de **l'enfant**

Bon usage des **antidouleurs**

BEAUTÉ
Les petits conseils de votre pharmacien

DÉPISTAGE NÉONATAL de la mucoviscidose

NUTRITION: l'épi alimentaire

Cibler le traitement du **cancer**

LÂCHER PRISE: la clé de l'**équilibre**

Voir page15

B.Mask

BLACK MASK

PEEL-OFF CHARBON

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

CNK: 3651-056

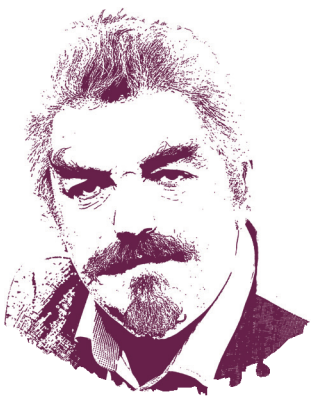
DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

Demandez conseil à votre pharmacien

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

édito



Ouf ! Le printemps est là et l'été arrive…

C'est un lieu commun de le dire, mais reconnaissons que cela fait du bien de retrouver des journées plus longues et des températures plus clémentes. Histoire d'oublier, peut-être, qu'à l'heure de rédiger ses lignes, le monde vit au rythme de l'épidémie de Coronavirus. Même si, selon les premières observations, il semble que les craintes suscitées par ce virus soient exagérées, et que l'urgence serait plutôt de ne pas oublier d'autres maladies accessibles à la prévention par la vaccination, comme la grippe saisonnière, la rougeole, le pneumocoque.

Retenons aussi que la médecine progresse mais qu'il faut aussi que chacun utilise au mieux les avancées médicales. Dans ce numéro, nous abordons par exemple les progrès du diagnostic ciblé dans le cancer. Avec l'avènement de nouveaux traitements, l'enjeu est en effet aujourd'hui de pouvoir choisir pour chaque patient le médicament le mieux adapté à son cancer. Et - un petit cocorico ne fait pas de mal, la Belgique peut s'enorgueillir d'avoir en son sein des chercheurs et des sociétés innovatrices qui changent la donne. Pourtant, certains tests mettent du temps à accéder au remboursement. Trop de temps, estiment les oncologues.

C'est pourquoi la rédaction de *Letz be healthy* est heureuse de s'associer à l'organisation d'une grande journée d'information qui se tiendra bientôt à Namur, capitale de la Wallonie (voir en pages 20 et 21). Que vous soyez soignant, patient, proche d'un patient atteint d'un cancer, ou simplement intéressé par le sujet, inscrivez-vous pour être informés de la date et recevoir votre invitation personnelle.

Nous serons heureux de vous y rencontrer et de recueillir vos témoignages.

Dr Eric Mertens

@letzbehealthy.belgique

Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°10055526/0

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

Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
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.

N°06 - printemps 2020

sommaire

6 ..... **Zapping**
- 6 CITREX: nouveau dans le syndrome métabolique
- 6 Le Dygaxis - pour soulager les malaises digestifs
- 6 Bougez... mais ayez le réflexe Perskindol
- 7 Mélatonine: une attention particulière pour les étudiants et les vacanciers
- 7 Un extrait standardisé de pin maritime pour des jambes légères

8 ..... **Compléments**
Le chrome:
important pour l'efficacité de l'insuline

10 ..... **Beauté**
De petits conseils pour vous être agréable

14 ..... **Spécial confort digestif**
Pour une digestion plus saine, plus zen !

16 ..... **Phyto**
L'Ashwagandha, ou le ginseng indien

18 ..... **Bon usage**
- 18 Anti-douleurs, anti-inflammatoires: le rôle crucial de votre pharmacien
- 19 Les recommandations de votre pharmacien

20 ..... **Cancer**
Cibler le traitement,
c'est aujourd'hui possible

22 ..... **Maternité**
Le dépistage néonatal de la mucoviscidose: désormais systématique en Belgique

23 **Interview**
L'Association Muco
a répondu à nos questions !

BEAUTÉ

SPÉCIAL CONFORT DIGESTIF

PHYTO

BON USAGE

CANCER

DÉPISTAGE

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

ENFANCE

26 **Enfance**
Le sommeil de l'enfant

28 ..... **Nutrition**
L'épi alimentaire

30 ..... **Equilibre**
Savoir relativiser et lâcher prise:
les clés pour calmer notre mental

32 ..... **Grand air**
Retour des beaux jours:
les tiques sont partout

34 ..... **Concours**

NUTRITION

EQUILIBRE

GRAND AIR

CONCOURS

Cibler le traitement, c'est aujourd'hui possible

Jusqu'il y a peu, les médecins ne pouvaient combattre le cancer que par la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. Depuis quelques années, de nouveaux traitements émergent, avec aujourd'hui la possibilité de choisir pour chaque patient les traitement les plus adaptés aux caractéristiques génétiques et génomiques de la tumeur du patient. C'est ce qu'on appelle la médecine personnalisée.

>> à lire en page 20

Approches personnalisées du cancer

Vous voulez en savoir plus sur la prévention, les traitements personnalisés, la recherche, la qualité de vie et le financement de la prise en charge des cancers chez l'adulte? Participez à la grande réunion publique organisée prochainement à Namur, en collaboration avec *Letz be healthy*. Inscrivez-vous pour être informé de la date et recevoir votre invitation personnelle et gratuite.

https://fr.surveymonkey.com/r/CANCERNAMUR2020

CITREX: nouveau dans le syndrome métabolique

C'est la nouveauté de l'année pour les nutritionnistes: des flavonoïdes, des extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine, combinés à la vitamine B6 et B12 et au chrome, pour aider au maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal. Avec une amélioration démontrée des paramètres lipidiques et un effet favorable sur le poids.

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 améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques. ●

Nouveau

Le Dygaxis - pour soulager les malaises digestifs

Vous connaissiez déjà le FloraSvelte, le probiotique «ventre plat» des laboratoires Darmaxis, à base de la bactérie probiotique *Lactobacillus gasseri* et de vitamine D. Avec la même recherche de qualité et d'innovation, Darmaxis propose à présent le Dygaxis, une formule naturelle, exclusivement composée de plantes et d'enzymes 100% végétales, d'une efficacité redoutable pour favoriser le bon fonctionnement de l'estomac et du pancréas.

Le *Dygaxis* apaise l'estomac et facilite la digestion paresseuse, et assure activement l'assimilation des nutriments. *Dygaxis* est destiné à toute personne dont le repas, même léger, laisse un poids sur l'estomac, mais aussi aux personnes sujettes aux régurgitations acides, ballonnements, gaz, sensations d'inconfort de l'abdomen, et plus généralement à celles et ceux qui désirent retrouver une digestion plus saine, plus zen.

Bougez... mais ayez le réflexe **Perskindol**

Avec les beaux jours, on reprend le sport, on jardine. C'est parfait pour la santé mais cela peut réveiller des douleurs. Contractures musculaires, articulations douloureuses, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Pour soulager sans anti-inflammatoires ou autres produits de synthèse, pensez Perskindol. Un produit suisse de référence, depuis plus de 30 ans.

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

Sous forme de gel, de fluide ou de spray, Perskindol soulage la douleur et favorise la guérison. Les différents formats sont conçus pour une utilisation facilitée en toutes circonstances, dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne. ●

Mélatonine: une attention particulière pour les étudiants et les vacanciers

A l'approche de la session d'examens de juin, le sommeil, pourtant primordial, est le premier à être sacrifié par les étudiants. Etudier toute la nuit, boire des litres de café et puis ne pas pouvoir s'endormir, avec tout ce stress et l'exposition à la lumière bleue (ordinateurs, tablettes, smartphones), tout cela donne inévitablement lieu à des déficits en mélatonine.

Pourtant, le sommeil est un élément essentiel pour une bonne stratégie de blocus, car c'est pendant le sommeil que toutes les informations sont traitées par le cerveau et que nous lions les nouvelles informations à ce que nous savions déjà et qu'elles sont enregistrées dans notre mémoire à long terme. Pour les étudiants qui souffrent d'un déficit en mélatonine pendant les examens, un complément alimentaire peut être une aide précieuse.

Jet lag et rythmes perturbés

La production de mélatonine n'est pas optimale non plus chez les vacanciers, après un long voyage, ou suite à un changement de literie. Dommage de partir enfin en vacances bien loin au soleil, et de ne pas pouvoir s'adapter à un nouveau rythme. Sans compter qu'en vacances, il n'est pas rare que l'on s'octroie un petit verre, ou que l'on boive plus de café, ce qui ralentit aussi la production de mélatonine. Et si vous restez à la maison, la chaleur estivale peut aussi gêner le sommeil...

Si vous avez un déficit en mélatonine, vous pouvez aider votre corps à ajuster son rythme biologique en prenant un complément alimentaire de mélatonine, comme *Bio-Melatonine Complex*. Bio-Melatonine Complex est disponible dans toutes les pharmacies par emballage de 60 comprimés ou de 180 comprimés respectivement au prix de € 9,95 ou € 19,95. Laissez fondre lentement sous la langue au moment du coucher. Bonne nuit ! ●

Un extrait standardisé de pin maritime pour des **jambes légères**

Bio-Pycnogenol est un extrait de l'écorce de pin maritime (Pinus pinaster). Ce complément alimentaire aide à protéger les cellules de notre corps contre le stress oxydatif et soutient une bonne circulation sanguine, même au niveau des jambes!

Bio-Pycnogenol est un antioxydant puissant qui apporte des bioflavonoïdes bénéfiques. On retrouve les bioflavonoïdes dans les fruits, les légumes, les noix et les graines. Elles ont, comme les vitamines, des propriétés favorables sur notre santé.

Un long vol prévu?

Rester immobile pendant longtemps avec un espace limité pour les jambes rend la circulation sanguine dans les jambes difficile, ce qui empêche le retour veineux et favorise le risque de formation de caillots sanguins dans les veines. Après l'atterrissage, l'embolie menace, car ces caillots peuvent se détacher et être transportés avec le flux sanguin vers le cœur ou les poumons. C'est le fameux syndrome de la classe économique.

Le risque serait plus grand pour les longs trajets aériens, mais la condition peut également se produire pour des petits vols à partir de 3 heures, et même lors de longs trajets en train, en voiture ou en bateau.

Pour réduire le risque de syndrome de classe économique, il est recommandé de porter des vêtements amples, d'étirer régulièrement les jambes et de boire beaucoup d'eau. Un apport de Bio-Pycnogenol avant, pendant et après le vol contribue également à une bonne circulation sanguine.

Bio-Pycnogenol est disponible chez votre pharmacien en boîte de 60 comprimés au prix conseillé de € 33,95. Profitez aussi de l'offre promotionnelle de Pharma Nord, de 120+30 comprimés gratuits au prix conseillé de € 69,95. ●

COMPLÉMENTS

Le chrome: important pour l'efficacité de l'insuline

Plus d'un million de Belges sont concernés par la prévention et le traitement du diabète. Plus de 90 % d'entre eux par le diabète de type 2, anciennement appelé «diabète de vieillesse».

Le diabète de type 2 découle principalement d'un style de vie peu sain, du surpoids, etc. Tout cela entraîne une résistance à l'insuline. Grâce à l'insuline, le sucre contenu dans le sang transite jusqu'à la cellule. En cas de prédiabète, les cellules deviennent moins sensibles à l'insuline, ce qui fait augmenter le taux de sucre du sang. C'est ce que l'on appelle également l'hyperglycémie.
Afin d'augmenter l'efficacité de l'insuline, il est possible de prendre un supplément de chrome parallèlement à un régime alimentaire sain.

Quel est l'effet du chrome ?

Le chrome ne peut soigner le diabète, mais bien en atténuer les symptômes. Dans des circonstances normales, l'organisme règle facilement et efficacement la glycémie. Ce bel équilibre peut toutefois être perturbé par un style de vie peu sain. Une alimentation riche en sucres raffinés et pauvre en nutriments essentiels, et donc en chrome, met à mal cet équilibre. La faible teneur en chrome de notre alimentation quotidienne nous expose davantage à une glycémie élevée engendrée par un dysfonctionnement de l'insuline.

Saviez-vous que l'on peut limiter le risque de développer un diabète? Trente minutes d'activité physique quotidienne permettent d'éliminer les kilos superflus et en diminuant les grignotages, le risque peut être réduit jusqu'à 30 %. Arrêter de fumer y contribue également: chez les fumeurs, le risque de développer un diabète de type 2 est majoré de 50 %.

Les symptômes liés à ces épisodes surviennent quelques heures après un repas riche en sucres simples et se manifestent également sous la forme de fringales. En pareil cas, la tentation est grande de consommer des sucreries, l'ingestion de sucres rapides apportant immédiatement de l'énergie. Toutefois, l'effet disparaît également rapidement et à long terme, la consommation de sucreries a un effet négatif sur la masse corporelle et la santé.
Voilà pourquoi il est, d'une part, important de manger moins de sucres rapides et, d'autre part, d'assimiler suffisamment de nutriments essentiels favorables à la stabilisation de la glycémie. Le chrome en fait partie. Il est présent dans les crustacés, la viande, les noix, les fèves, les raisins et le poivre noir.

Un chrome unique, organiquement lié

Il existe différents types de suppléments de chrome permettant de compléter votre régime journalier. En 2014, suivant l'avis positif rendu par l'EFSA (*European food and safety authority*), l'union européenne a approuvé ChromoPrecise®, une formule de chrome lié organiquement de façon naturelle, spécialement conçue pour garantir une assimilation biologique optimale. *Cette forme garantit une assimilation 10 fois supérieure à celle des autres sources de chrome autorisées*, d'après l'EFSA.
ChromoPrecise est commercialisé par Pharma Nord sous le nom Bio-Chromium et garantit ainsi une assimilation biologique optimale. Disponible dans toutes les pharmacies par emballage de 60 comprimés ou de 180 comprimés au prix conseillé de respectivement € 16,95 et € 34,95. 1 comprimé par jour suffit ! ●

Demandez conseil à votre pharmacien

B.Mask Glitter

MASQUE PEEL-OFF

Sublimateur de Teint Brillant

CNK: 3806-841

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

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

De petits conseils pour vous être agréable

Les pharmacies proposent une palette de produits cosmétiques plus sûrs que ceux achetés en grandes surfaces. Afin de satisfaire toutes les demandes, les rayons se sont étoffés pour notre plus grand plaisir.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons tous envie de produits simples qui allient l'efficacité et également le côté plaisir. A chaque saison, ses nouveaux produits, ses nouvelles tendances pour toute la famille. Nous avons fait une petite sélection susceptible de vous séduire.

Pour les hommes

• Bien s'hydrater

Bien hydrater votre visage doit faire partie de vos rituels. Le rasage quotidien agresse votre peau: il faut donc en prendre soin avec des produits adaptés. Ne faites jamais l'impasse sur une bonne crème hydratante qui apportera confort, souplesse et douceur à votre peau.
Voici une sélection de bons produits: la crème hydratante *Weleda* est légère et rend la peau douce et souple dès l'application. A partir de 30 ans, le soin hydratant anti-âge *Avène* restructure, raffermit et est antioxydant: vous allez l'adorer.
Hydrater son corps est également très important. Votre peau est agressée et il faut l'hydrater en restaurant le film hydrolipidique qui va lui redonner souplesse et douceur. Le lait corporel Lipikar de *La Roche Posay* est idéal pour cela.

• Entretenir sa barbe

Quelle que soit sa longueur, votre barbe doit être entretenue au quotidien, Messieurs. Certains hommes se plaignent que la barbe «gratte». Et oui ! Si vous ne prenez pas soin de la peau de votre visage, elle va souffrir et tirailler car elle n'est pas (ou mal) hydratée. Idem pour le poil: plus il pousse et plus il a besoin d'être nourri afin de rester souple.

Le coffret «Secret de Barbier» *Vitry Men Care* est composé d'une huile de soin pour discipliner le poil, éviter les démangeaisons et irritations en nourrissant la peau sous la barbe. La brosse en poils de sanglier et nylon stimule la micro circulation du follicule pileux, les poils sont brillants et moins cassants.

Si vous optez pour la barbe, soignez-la. Demandez à votre barbier de la sculpter et de la personnaliser selon vos envies. Ensuite, il vous sera facile de suivre son travail. Le baume après rasage de *Weleda* hydratera votre peau en profondeur après chaque rasage. Pour les peaux les plus fragiles et sensibles, pensez à la crème apaisante Rheacalm chez *A-Derma*. Elle diminue la réactivité cutanée et sera votre alliée.

Pour être encore plus belles Mesdames

Optez pour les Micro Hyalu Patch Liftactiv de *Vichy* à l'acide hyaluronique pur. En une nuit, leur action lisse les rides et ridules sous les yeux et rafraîchit le regard. Pourquoi s'en priver ?

Avant qu'elle arrive ou pour éviter qu'elle s'incruste, combattez la cellulite avec *Lierac Body Slim*, concentré Cryoactif Cellulite Incrustée. C'est un soin minceur qui vient estomper la cellulite incrustrée grâce au principe cryoactif, un effet froid qui facilite le massage.

En complément, raffermissez votre peau le temps de la douche grâce à l'huile de soin lavante *Puressentiel* pour redonner à votre peau plus de souplesse, de fermeté grâce à la parfaite synergie de 18 huiles essentielles.

Pour toute la famille

• Nettoyer sa peau

Les femmes doivent obligatoirement le soir passer par la phase démaquillage quel que soit le produit utilisé (eau ou lait micellaire, démaquillant classique ou lingettes).

Les hommes doivent eux aussi prendre soin de la peau de leur visage et le débarrasser des impuretés accumulées la journée. Sinon un bon savon type «pain dermatologique» de la marque *A-Derma* fera évidemment l'affaire. Votre pharmacien pourra vous guider selon votre type de peau. Nous, nous avons adoré le savon de la marque *Berdoues* composé à 95% d'ingrédients d'origine naturelle. Nous pensons aussi à vos bouts de chou pour lesquels vous pourrez utiliser la première eau nettoyante toute douce de chez *Uriage*, qui ne se rince pas et est ultra pratique avec son flacon pompe.

Les micellaires

On en parle et on en voit partout mais savez-vous de quoi il s'agit ?

Selon les laboratoires *Bioderma*: «*Une micelle est une structure complexe de tensioactifs non ioniques doux (agents lavants), ayant la forme d'une microsphère invisible. Les micelles possèdent deux pôles, un pôle hydrophile qui est soluble dans l'eau et un pôle lipophile qui accroche les matières grasses, incompatibles avec l'eau. Cette double affinité leur permet d'attirer les impuretés de toute sorte et de les lier au coton. Elles sont donc capables d'éliminer les*

résidus externes, provenant de l'environnement (maquillage, impuretés liées à la pollution de l'air...) et les impuretés liées au fonctionnement naturel de la peau (sébum, sudation, desquamation...).»

L'avantage est que l'eau ou le lait micellaire ne décapent pas et n'agressent pas la peau. Les hommes eux aussi peuvent utiliser une eau ou un lait micellaire qui ne sont pas destinés qu'à la gente féminine.

La tendance des cosmétiques solides

Les cosmétiques solides sont complètement tendance et peuvent être considérés comme l'avenir de la beauté. C'est logique car de nos jours la beauté doit rimer avec naturalité. Les produits se doivent d'être toujours plus respectueux de l'environnement.

C'est la raison pour laquelle les cosmétiques solides sont en vogue et séduisent de grands groupes comme *DietWorld* qui a sorti sa première gamme de cosmétiques solides. Comme le dit Christophe Charret, le Président fondateur des Laboratoires *DietWorld*: *«Nos produits sont à la fois ludiques, économiques, respectueux de l'environnement et durent plus longtemps. Je me suis alors dit qu'il fallait que mes propres laboratoires puissent répondre aux consommateurs désireux d'utiliser des produits de beauté sous forme de pain. J'ai donc fait en sorte de travailler sur des formules bio pour la plupart, vegan et respectueuses de la nature.»*
Ses produits sont fabriqués de façon artisanale, ils sont 100% français, 100% naturels, Bio pour la plupart et Vegan.

Naturalité

Les cosmétiques solides *C'est moi qui l'ai fait* sont fabriqués à l'aide de matières premières certifiées bio pour la plupart: huile de coco, beurre de karité, rhassoul et autres huiles essentielles sont au coeur des compositions.
Leurs compositions naturelles ne présentent aucun danger pour la santé.
Pour aller vers l'écoresponsabilité, pas d'emballage plastique mais des bâtonnets de bois, des pochons en coton et des cordelettes en jute recyclables.

• Les shampoings

Ils nettoient vos cheveux en douceur grâce à une composition naturelle tout en préservant la nature. Quatre parfums sont proposés: propolis, argile rose, aloé vera, rhassoul.

• Les dentifrices

Ils sont aussi efficaces que les dentifrices traditionnels. Les deux arômes proposés sont chlorophylle et propolis.
En plus d'éliminer les impuretés, ils aident à prévenir le développement de bactéries et de germes grâce à leur formule naturelle.

• Le déodorant

Ce déodorant solide à la pierre d'alun est facile à utiliser et super efficace, il est antibactérien et antifongique.

• Le bain de bouche

Avoir une bouche fraîche est à la portée de tous. Celui-ci est à la menthe-eucalyptus et arbre à thé. Ce bâtonnet permet 70 bains de bouche.

Notre coup de coeur

Le masque Peel-Off B Glitter est un soin multi-actions: C'est un sublimateur de teint, il purifie, illumine, hydrate et régule le pH cutané. Son doux parfum de fraise en fait un soin plaisir.

Son efficacité est due à 3 actifs qui sont le mica, permettant d'éclaircir le teint, le kaolin qui apaise et purifie et la protéine de lactose qui exfolie la peau en douceur. ●

B.SMILE
CHARBON

CNK: 3687-589

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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 !!!

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Pour une **digestion** plus saine, plus zen !

Avec l'âge, le corps digère moins bien. Résultat: moins d'énergie, un système immunitaire moins efficient et un vieillissement accéléré... Et en désagréments apparents, vous souffrez de fatigue, brûlures d'estomac, nausées, voire même, gaz... Comment profiter d'un bon repas sans en redouter les conséquences ? Explications.

Irina Simoncini, MSc en Biochimie

Au fil du temps, toutes nos cellules vieillissent, y compris les cellules de nos parois digestives. Elles se renouvellent de moins en moins vite et s'affaiblissent, avec une diminution de la sécrétion des sucs gastriques et des enzymes au niveau de l'intestin grêle. La digestion est alors ralentie. Elle s'accompagne de sensations de lourdeur, remontées acides, ballonnements et autres inconforts digestifs. A cela s'ajoute la perte d'appétit responsable de fatigue et d'une fragilité accrue aux infections.

Plantes réputées pour leurs vertus digestives

Bien plus qu'un condiment délicieusement parfumé, le fenouil doux est un remède naturel aux troubles digestifs. Il facilite la digestion paresseuse et limite la formation des gaz intestinaux. Le fenouil doux est une aide précieuse pour lutter contre les ballonnements et les flatulences.

«Epice de vie», dont la première apparition dans un ouvrage médical date d'Hildegarde de Bingen*, le petit galanga ouvre l'appétit. Il aide à protéger et réparer la couche protectrice qui tapisse l'estomac. Le petit galanga compromet la prolifération des bactéries dangereuses qui se trouvent dans la poche stomacale et l'intestin grêle.

Le gingembre est réputé comme anti-nauséeux et tonique digestif exceptionnel depuis plus de 5 000 ans. Il accélère la vidange de l'estomac et favorise la sécrétion de la bile. Le gingembre soulage la sensation de trop plein au niveau du ventre, permettant une digestion plus zen. Il a un effet surpuissant sur la motricité intestinale et l'activité des enzymes digestives.

> « Les enzymes digestives sont les outils fondamentaux nécessaires à la digestion des aliments, elles favorisent la transformation et l'assimilation des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps. »

Enzymes digestives

Les enzymes digestives sont les outils fondamentaux nécessaires à la digestion des aliments. Elles favorisent la transformation et l'assimilation des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps. Les enzymes digestives s'avèrent complémentaires et agissent toujours de façon synergique. Ainsi, il est intéressant de pouvoir combiner et croiser les actions des unes avec celles des autres (lactases, amylases, lipases, protéases, cellulases, etc.) de sorte à obtenir le meilleur parti de leurs bienfaits.

Bon à savoir

Toutes les enzymes digestives ne se valent pas ! Les enzymes d'origine végétale sont issues de champignons microscopiques cultivés sur le riz ou la carotte. Ayant une longue histoire d'utilisation sans risque, ces enzymes sont stables sur une plage large de pH (de 2 à 10). Les enzymes d'origine végétale sont pleinement actives tant au niveau de l'estomac (milieu acide) qu'au niveau de l'intestin grêle (milieu basique). Elles aident à prédigérer la nourriture avant qu'elle ne soit exposée aux enzymes pancréatiques et sels biliaires. Finalement, privilégier les enzymes d'origine végétale résout les problèmes d'ordre éthique liés à la consommation d'enzymes d'origine animale (tissus porcins/bovins).

A retenir

D'évidence, l'ère est au naturel ! Dans la plupart des compléments alimentaires, on retrouve quasi-systématiquement au moins un de ces fameux «E» - «additifs à but technologique» - particulièrement inquiétants. La lecture attentive des étiquettes et l'identification des composés chimiques inutiles voire même dangereux, s'impose. Ainsi, un consommateur bien averti se tourne naturellement vers les suppléments nutritionnels zéro additif. La charte «Clean Label» répond parfaitement à ce niveau d'exigences. ●

** Hildegarde de Bingen est une religieuse bénédictine allemande du XII[e] siècle, médecin holistique, botaniste, philosophe prônant avant l'heure une alimentation saine.*

Dygaxis

à base d'extraits de fenouil, petit galanga, gingembre et d'enzymes digestives végétales

ZÉRO * clean label Additif

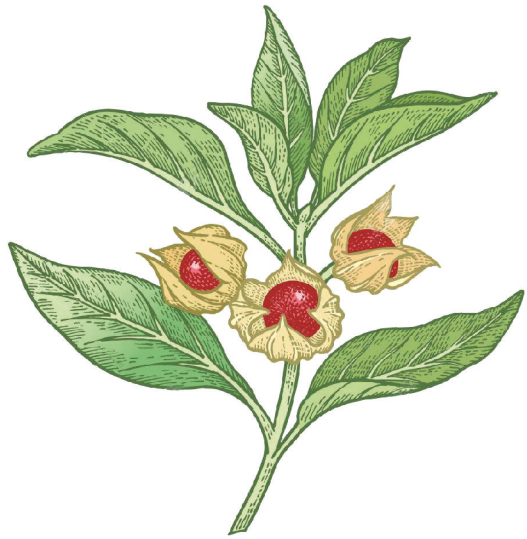
*Zéro = Zéro:
il n'y a donc vraiment aucun additif nocif pour la santé dans nos formules!

www.darmaxis.com

darm axis
Naturellement pur

PHYTO

L'Ashwagandha, ou le **ginseng indien**



L'Ashwagandha, au nom latin *Withania somnifera*, est un petit arbuste ligneux, fortement ramifié originaire d'Inde, du Pakistan et du Sri Lanka. On peut tracer l'utilisation de la racine jusqu'à 3 000 ans dans d'anciens récits et la plante occupe toujours une place importante dans la médecine ayurvédique.

Dr R. Dehesbaye .....

Dans la médecine indienne, l'Ashwagandha est utilisé contre la fatigue, la faiblesse, les premiers signes de vieillesse, l'impuissance, la perte de poids, comme analgésique et comme sédatif. On l'appelle le Ginseng indien ou «épice royale» grâce à ses propriétés adaptogènes. En tant qu'adaptogène, l'Ashwagandha augmente la résistance non spécifique à la maladie et au stress physique et psychologique.

Ces dernières années, des recherches scientifiques ont été menées sur les propriétés médicinales de l'Ashwagandha. Environ 800 études ont été menées sur le KSM-66, un extrait de racine d'Ashwagandha standardisé.

Active sur le système nerveux

L'Ashwagandha est anxiolytique et antistress, notamment grâce à son action régulatrice sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et l'axe sympatho-surrénalien. On a aussi montré que la plante améliorait les problèmes de concentration et de perte de mémoire en stimulant la neurotransmission sérotoninergique.

Des études sur des patients stressés montrent que le *Withania somnifera* peut être utilisé pour traiter la dépression en agissant sur la neurotransmission sérotoninergique et adrénergique, et que la complémentation chez des sujets souffrant de stress chronique réduisait considérablement les symptômes de la dépression.

Enfin, apaisante, la plante favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Libido, fertilité et ménopause

Le *Withania somnifera* a aussi été testé chez des femmes souffrant de dysfonctionnement sexuel, et a montré un effet bénéfique sur le plan tant psychologique que physique, avec notamment une amélioration de la libido et de la lubrification vaginale. Chez l'homme également, la plante aurait des effets bénéfiques sur le stress psychologique associé au déclin de la testostérone et au stress oxydatif (tabagisme), souvent cause de troubles de la fertilité.

Enfin, chez la femme ménopausée, le *Withania somnifera* est efficace pour réduire les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, la transpiration, le stress, la dépression ménopausique et les troubles du sommeil.

Endurance et masse musculaire

Enfin, et on rejoint bien le surnom de ginseng indien, il a été démontré que la supplémentation en extraits de *Withania somnifera* est associée à une augmentation de la masse musculaire, de la force, de la résistance, de la récupération musculaire et des niveaux de testostérone, ainsi qu'à une réduction de la créatine kinase, marqueur de la dégradation musculaire.

Ainsi, la plante a été testée contre placebo chez des cyclistes indiens, et après huit semaine de traitement on observait une amélioration significative des paramètres de la capacité aérobie et de la durée totale avant que l'athlète n'atteigne son stade d'épuisement, tandis que dans le groupe placebo aucun changement n'était observé.

Faut-il s'en étonner, lorsque l'on sait les connaissances ancestrales de la médecine ayurvédique? ●

CNK: 3806-833

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

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

BON USAGE

Anti-douleurs, anti-inflammatoires: le rôle crucial de votre pharmacien

Dans une carte blanche publiée dans *Le Soir* au mois de janvier, le Professeur Jean-Michel Dogné, Directeur du Département de Pharmacie à l'Université de Namur et Expert en sécurité des médicaments à l'agence européenne des médicaments, tirait la sonnette d'alarme et invitait à mieux encadrer le libre accès à certains médicaments aujourd'hui trop banalisés. Nous faisons le point avec Alain Chaspierre, pharmacien et porte-parole de l'Association Pharmaceutique Belge.

Dr Eric Mertens

Dans de nombreux pays, de plus en plus de médicaments sont disponibles librement, dans les rayons de magasins, à l'instar des «drugstores» américains.

C'est ce qui a incité le Pr Jean-Michel Dogné à attirer l'attention des décideurs à travers une carte blanche publié dans *Le Soir,* et relayée depuis par de nombreux médias.

Trop facile, pas sans risque

Un médicament est un traitement, un remède, et tout remède comporte des risques d'effets indésirables, écrit le Pr Dogné: «*Au contact des patients, les professionnels de la santé s'assurent quotidiennement de l'adéquation du traitement, notamment du choix des médicaments dont le pharmacien garantit plus spécifiquement le bon usage. Or, les médicaments sont de plus en plus faciles à obtenir et peuvent entraîner des risques majeurs pour la santé.*»

France, Royaume-Uni, Suède...

En cause, avant tout, des antidouleurs courants comme le paracétamol et certains anti-inflammatoires, qui étaient librement accessibles au public dans les pharmacies.

Ainsi, en Suède le paracétamol, autorisé pour la première fois en vente libre en dehors des pharmacies en 2009, a été «reclassé» en 2015 pour ne plus être disponible qu'en pharmacie. De même, en France, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé a imposé depuis le début de cette année que les médicaments contenant du paracétamol et certains anti-inflammatoires non stéroïdiens soient à nouveau accessibles uniquement derrière le comptoir du pharmacien.

Changement de cap donc pour certains pays qui, à l'instar des Pays-Bas notamment, avaient décidé la vente de certains médicaments dits «courants» via d'autres canaux, comme la grande distribution.

C'était oublier, comme le rappelle le Pr Dogné, que les pharmaciens jouent un rôle majeur dans la bonne utilisation des médicaments et assurent le suivi du dossier pharmaceutique du patient permettant notamment d'identifier des interactions médicamenteuses ou des contre-indications potentiellement mortelles. ●

Le saviez-vous?

En enregistrant les différents médicaments que vous prenez, votre pharmacien est en mesure de mieux vous conseiller et d'éviter les problèmes éventuels. En effet, certains médicaments ne sont pas compatibles entre eux. Leurs effets peuvent se renforcer mutuellement ou, au contraire, s'annuler.
Et vous, avez-vous déjà un pharmacien de référence?

Les recommandations de votre pharmacien

Pour Alain Chaspierre, pharmacien et porte-parole de l'Association Pharmaceutique Belge, il ne faut pas oublier que le médicament est avant tout un «produit de santé», et non une marchandise comme une autre.

Le problème n'est-il pas, aujourd'hui, une forme de tendance à la marchandisation des médicaments et des soins?

Alain Chaspierre: *« En effet, le médicament est de plus en plus considéré comme une marchandise comme une autre qu'il faut «consommer» le plus possible. Or il n'en est rien, le médicament est avant tout un «produit de santé» qui doit être utilisé quand il est utile, avec toute l'information nécessaire afin d'éviter une mauvaise utilisation aux conséquences conséquences néfastes pour les personnes. »*

Une des raisons qui ont amené certains médicaments en grande surface n'est-elle pas une réduction de coût?

Alain Chaspierre: *« La recherche du médicament le moins cher est très logique; mais cela ne doit pas être le seul critère de choix ou le critère de choix prioritaire. Il faut d'abord savoir si le médicament est adapté et lorsque cette étape est franchie, choisir en fonction du prix. C'est aussi un rôle pour les pharmaciens proches de la population. »*

Quelle est pour vous, en quelques mots, la mission du pharmacien lorsqu'un patient lui demande un médicament?

Alain Chaspierre: *« Quand quelqu'un demande un médicament, il est important de voir si ce médicament est adapté et compatible afin que la personne puisse l'utiliser en toute sécurité. Mais il est parfois aussi important de comprendre pourquoi il souhaite utiliser ce médicament. Certaines demandes peuvent nécessiter une consultation médicale et dans ce cas, une automédication n'est pas toujours souhaitable. Les pharmaciens sont là pour orienter au mieux les personnes en toute confidentialité, et permettre une utilisation sûre des médicaments soumis à prescription ou en délivrance libre. »*

« Les pharmaciens sont là pour orienter au mieux les personnes en toute confidentialité, et permettre une utilisation sûre des médicaments soumis à prescription ou en délivrance libre. »

CANCER

Cibler le traitement, c'est aujourd'hui possible

Jusqu'il y a peu, les médecins ne pouvaient combattre le cancer que par la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. Depuis quelques années, de nouveaux traitements émergent, avec aujourd'hui la possibilité de choisir pour chaque patient les traitements les plus adaptés aux caractéristiques génétiques et génomiques de la tumeur du patient. C'est ce qu'on appelle la médecine personnalisée.

Dr Eric Mertens .....

Ainsi, depuis une dizaine d'années, les médecins peuvent sélectionner des médicaments en fonction de la présence de biomarqueurs spécifiques afin de personnaliser le traitement donné à chaque patient. Ce véritable profilage tumoral peut aider non seulement à augmenter les chances de survie, mais également à éviter les traitements inutiles et leur potentielle toxicité.

Quelles techniques?

Aujourd'hui on parle de thérapies ciblées, de thérapies hormonales et d'immunothérapie.
Les thérapies ciblées ont pour but de détruire les cellules cancéreuses en agissant sur des cibles spécifiques impliquées dans la propagation ou dans la croissance de la tumeur. En agissant sur ces cibles particulières, ces thérapies permettent par exemple de stopper l'évolution de la maladie.
Les thérapies hormonales sont des médicaments utilisés pour bloquer l'action ou la production d'hormones dans le corps, et ainsi ralentir ou arrêter la croissance de certains cancers dépendants de ces hormones. C'est le cas par exemple des cancers du sein à récepteurs hormonaux positifs et de certains cancers de la prostate.
L'immunothérapie, enfin, vise à mobiliser spécifiquement les défenses immunitaires du patient contre sa maladie. Certains médicaments reconnaissent ainsi des récepteurs spécifiques à la surface des cellules cancéreuses alors que d'autres peuvent se lier aux cellules immunitaires pour les aider à détruire spécifiquement les cellules cancéreuses.

Pour quels cancers ?

Quels types de cancer peuvent bénéficier de ce profilage moléculaire? Comme nous l'explique Marc Buchet, responsable de la communication de la société OncoDNA - fleuron wallon de la biotechnologie (voir ci-contre), le profilage moléculaire des tumeurs n'est pas adapté aux cancers de stade précoce (stade I ou II). Il n'est pas non plus adapté aux leucémies, myélomes ou autres cancers du sang ou de la lymphe - ce qu'on appelle les tumeurs liquides. OncoDNA recommande son profilage uniquement pour les cancers solides de stade III ou IV (invasif) chez l'adulte (>18 ans).

Pour qui?

Peut-on trouver un meilleur traitement pour tout le monde? Pas tout à fait: comme chaque cancer est différent, il peut arriver qu'aucune alternative ne soit trouvée, mais il a été montré récemment que pour un cancer métastatique avancé, une option thérapeutique pouvait être trouvée pour 92% des patients. Cela dépend du type de cancer, de gravité, du traitement que le traitement a déjà pris et de nombreux autres paramètres.

Des chances supplémentaires

Les tests peuvent proposer des médicaments potentiellement plus efficaces ou suggérer l'élimination de certains traitements car inefficaces ou toxiques pour le patient concerné. En cas de succès avéré, cela peut aussi améliorer l'espérance ou la qualité de vie.
Les tests peuvent aussi déterminer la sensibilité aux immunothérapies, ou recommander d'autres options de traitement comme l'hormonothérapie, la chimiothérapie ou une thérapie ciblée.
Si l'analyse suggère un nouveau traitement, cela ne garantit pas que ce traitement soit disponible ou remboursé dans notre pays, mais dans certains cas, si le médicament n'est pas officiellement disponible ou remboursé, le patient peut y avoir accès en participant à un essai clinique, en concertation avec son oncologue. ●

Remboursement: une mauvaise histoire belge !

Notre pays est une terre de recherche en biotechnologies. On l'oublie trop souvent. Ainsi, OncoDNA est une société wallonne, qui développe et améliore des solutions théranostiques (contraction de Thérapie et Diagnostic) pour offrir les meilleures options de traitement à destination des patients atteints du cancer. Pourtant, peu de personnes peuvent bénéficier du remboursement des tests dans notre pays. Explication.

L'approche innovante d'OncoDNA consiste à combiner le séquençage nouvelle génération (NGS) avec l'immunohistochimie (IHC). Cette approche permet d'obtenir le profil complet de la tumeur tant au niveau de l'ADN/ARN qu'au niveau des protéines. Elle permet d'identifier plus d'options thérapeutiques pour le patient. La société peut également réaliser ce type d'analyse sur des biopsies liquides, en combinaison ou pas avec le profilage moléculaire de la tumeur.

Cela dépend de votre mutuelle

A l'heure actuelle, les analyses d'OncoDNA sont partiellement remboursées, mais uniquement par la Mutualité Libérale... section Hainaut et Namur ! Les patients affiliés à une autre mutuelle n'ont d'autres ressources que de financer les tests eux-mêmes, ou avec le soutien de leurs proches. Dans d'autres pays pourtant, il existe des financements complets ou partiels. Ainsi, en Angleterre, dont on décrie pourtant parfois le système de santé, les analyses sont financées totalement par des assurances privées. Et, plus proche de nous, au Grand-Duché de Luxembourg les analyses sont prises en charge également.

Le prix de l'indépendance?

Paradoxe donc de notre pays, qui ne prend pas en charge les analyses innovantes d'une société wallonne, qui s'est vu décerner de nombreuses reconnaissances au niveau international. Selon certains médecins, OncoDNA aurait, dans notre système de soins de santé, le défaut d'être indépendante. OncoDNA effectue en effet une analyse portant sur un grand nombre de nouveaux traitements, alors que certains grands laboratoires pharmaceutiques effectuent gratuitement certains tests... pour pouvoir vendre leurs propres traitements.
Une petite bonne nouvelle toutefois: l'INAMI conscient de l'importance de ces tests a fait une première avancée en finançant l'analyse d'une poignée de gènes, mais pas encore au niveau proposé par ONcoDNA. Pour l'heure, on reste avec une médecine à deux vitesses. Selon que vous serez puissant... ●

Approches personnalisées du cancer

Vous voulez en savoir plus sur la prévention, les traitements personnalisés, la recherche, la qualité de vie et le financement de la prise en charge des cancers chez l'adulte? Participez à la grande réunion publique organisée prochainement à Namur, en collaboration avec *Letz be healthy*.
Inscrivez-vous pour être informé de la date et recevoir votre invitation personnelle et gratuite.

https://fr.surveymonkey.com/r/CANCERNAMUR2020

Le dépistage néonatal de la mucoviscidose: désormais systématique en Belgique

Le 9 janvier dernier, le gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles a adopté un décret qui ajoute la mucoviscidose au programme de dépistage gratuit proposé à tous les nouveau-nés pour déceler précocement d'éventuelles anomalies congénitales. Une victoire importante pour l'Association Muco qui lutte depuis des années pour gagner ce combat.

Céline Buldgen

Association Muco

La mucoviscidose (ou fibrose kystique) est une maladie génétique grave - et potentiellement mortelle - qui affecte principalement les voies respiratoires et le système digestif. En Belgique, quelque 1300 personnes en sont atteintes.

A l'origine de la maladie ? Une altération de la protéine CFTR (*Cystic Fibrosis Transmembrane Regulator*), chargée d'assurer la fluidité du mucus dans notre organisme. Pour qu'un enfant soit atteint de la mucoviscidose, il faut que ses deux parents lui transmettent chacun le gène responsable.

Lorsque les deux parents sont porteurs d'une mutation responsable de la mucoviscidose, leur enfant a un risque sur quatre d'être atteint par la maladie.

“ Pour qu'un enfant soit atteint de la mucoviscidose, il faut que ses deux parents lui transmettent chacun le gène responsable. ”

Les symptômes les plus courants de la maladie sont: une toux chronique ou récurrente, des épisodes de bronchite chronique ou de pneumonie, une difficulté à prendre du poids, des selles grasses.
Malheureusement, la mucoviscidose reste incurable. Aujourd'hui, l'espérance de vie des personnes atteintes tourne autour de 40 à 50 ans. La mise en place d'un dépistage néonatal est donc préconisée afin de réduire le retard de diagnostic et de permettre une prise en charge médicale précoce.

INTERVIEW

L'Association Muco
a répondu à nos questions !

Pour en savoir plus, nous avons donné la parole à Nicolas Michaux, collaborateur au Service Familles et Adultes de l'association Muco, qui milite depuis de nombreuses années pour un meilleur dépistage de la maladie.

Comment se déroule le dépistage néonatal de la mucoviscidose ? Quels sont les types de résultats possibles ?

Nicolas Michaux, *«Le dépistage est normalement précédé d'une phase d'information et de sensibilisation des parents au cours de la grossesse et, bien évidemment, par leur consentement éclairé. Le dépistage même est réalisé à partir d'un prélèvement sanguin, réalisé entre 48 et 120h de vie du nouveau-né. Ce prélèvement vise à sonder la présence potentielle de diverses maladies génétiques graves, dont la mucoviscidose. On appelle cela le Test de Guthrie. Dans le cas de la mucoviscidose, le dépistage repose sur une mesure du taux de la trypsine immunoréactive (TIR) dans le sang. L'obstruction in utero des canaux pancréatiques par du mucus favorise le passage de cette molécule dans le sang.*
Le prélèvement est transmis dans les 4 jours dans un centre de dépistage pour analyses. Si le dosage de TIR est normal, la procédure s'arrête car l'enfant n'a vraisemblablement pas la mucoviscidose. Si le taux est anormalement élevé, deux dosages supplémentaires sont réalisés à partir du même échantillon. Lorsque les résultats sont anormaux sur au moins deux dosages, la procédure est complétée par un test ADN dans un centre de génétique afin de vérifier si l'enfant est porteur d'une des mutations courantes de la mucoviscidose sur le gène CFTR. En cas d'anomalie génétique, le centre de dépistage communique les résultats (dosage TIR et test ADN) au médecin de la maternité ou au médecin désigné par les parents. Le médecin prend ensuite contact avec la famille et l'invite à se rendre rapidement dans l'un des 7 centres de référence en mucoviscidose de Belgique. C'est dans ce centre que sera réalisé le test standard de diagnostic de la mucoviscidose, le test de la sueur. Si le test de la sueur est normal, l'enfant n'a pas la mucoviscidose. En revanche, un test de la sueur positif confirme le diagnostic de mucoviscidose.
Sans entrer dans les détails, il faut savoir que la procédure est un peu plus complexe en cas de dosage extrême de TIR ou lorsque les résultats à l'une ou l'autre phase sont ambigus. Certaines situations nécessitent un nouveau prélèvement sanguin au 21ème jour de vie. Mais au final le processus de dépistage doit permettre une prise en charge de la grande majorité des enfants atteints de mucoviscidose dans un centre de référence endéans les 49 jours qui suivent sa naissance.»

Quelles perspectives offre ce programme de dépistage national aux nouveau-nés qui naissent avec la mucoviscidose ?

Nicolas Michaux: *«Elles sont de taille ! Si le dépistage permet de poser un diagnostic précoce chez un nouveau-né, cela aura d'importantes répercussions sur sa prise en charge et par conséquent sur son devenir avec la maladie. Plus le diagnostic est posé tôt, plus vite un traitement adéquat pourra être initié. On épargne alors aux parents et à l'enfant un long et éprouvant parcours d'investigations diagnostiques et la mise en place de traitements inadaptés. Une prise en charge rapide a des effets positifs sur le poids, la croissance et la fonction pulmonaire des enfants atteints de la mucoviscidose. Cela permet de réduire la lourdeur du traitement et se traduit également par des hospitalisations beaucoup moins nombreuses. La qualité de vie n'en est qu'améliorée ! En outre, comme une prise en charge adaptée et précoce permet d'éviter que des atteintes irréversibles aux poumons ou des retards de croissance ne se manifestent déjà très tôt, l'espérance de vie en est par conséquent augmentée. Cela offre en outre plus de chances à l'enfant touché par la mucoviscidose de pouvoir bénéficier un jour des futures innovations médicales.»*

Depuis combien d'années l'Association Muco milite-t-elle en faveur d'un tel dépistage en Belgique ?

Nicolas Michaux: *«En 2010, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) a émis un rapport se posant en faveur d'un dépistage néonatal systématique de la mucoviscidose dans notre pays. Ce rapport démontrait clairement que, dans des conditions strictes et bien cadrées, un tel dépistage ne pouvait offrir que des avantages, tant pour les bébés malades et sa famille que pour notre système de soins de santé. Depuis, l'Association Muco a soutenu cette position*

> “ Cette mesure, qui vise à détecter plus rapidement cette maladie qui touche un enfant sur 3.000 en Belgique, fait suite à une décision conjointe prise l'an dernier par tous les ministres de la Santé du pays. ”

> “Aujourd’hui, nous avons donc l’assurance que toutes les chances seront mises du côté d’un enfant qui nait avec la mucoviscidose pour qu’il puisse être pris en charge rapidement et efficacement.”
>
> **NICOLAS MICHAUX**

en militant activement pour que le dépistage soit instauré dans notre pays. Durant des années, en collaboration avec les spécialistes de la mucoviscidose, nous avons poussé cette proposition. Cela s’est notamment traduit par des échanges réguliers avec nos responsables politiques, des campagnes de sensibilisation, des pétitions et des participations à des groupes de travail. Notre but était de rendre l’utilité et les avantages de ce dépistage clairs pour nos décideurs tout en veillant à ce que ce dossier reste dans leur agenda politique. Notre pays étant doté d’un système politique complexe, à plusieurs niveaux avec certaines compétences régionalisées, cela a pris du temps. Et les changements successifs de gouvernement n’ont pas aidé non plus. Mais, près de 10 ans plus tard, nous y sommes !»
Rapport du KCE:
kce.fgov.be/sites/default/files/atoms/files/kce_132b_d%C3%A9pistage_n%C3%A9onatal_de_la_mucoviscidose.pdf

Votre avis sur cette issue positive ?

Nicolas Michaux: *«En matière de dépistage néonatal de la mucoviscidose, la Belgique faisait office de mauvais élève sur le territoire européen, où la plupart de nos voisins avaient déjà adopté la mesure. Mais nos décideurs politiques ont entendu nos arguments et compris l’importance d’un dépistage néonatal. L’Association Muco, ses membres et les professionnels de la mucoviscidose ne peuvent que se réjouir de cette victoire. Un immense pas a été franchi ! Aujourd’hui, nous avons donc l’assurance que toutes les chances seront mises du côté d’un enfant qui nait avec la mucoviscidose pour qu’il puisse être pris en charge rapidement et efficacement, écartant donc au maximum la possibilité d’une errance thérapeutique et d’une mise en danger inutile !»*

De manière générale, comment votre association se mobilise-t-elle auprès des pouvoirs publics en faveur d’une meilleure prise en charge des patients atteints de mucoviscidose ?

Nicolas Michaux: *«Depuis sa création en 1966, la défense des intérêts des personnes atteintes de mucoviscidose et de leur famille a toujours représenté l’une des missions principales de l’Association Muco. Une étape préliminaire est toujours d’identifier correctement les besoins des personnes qui ont la mucoviscidose et de leur famille. Cela peut se faire en dialogue direct avec eux mais aussi avec les professionnels du monde de la mucoviscidose. Lorsque nous voulons ensuite porter un dossier, notre but est de mettre autour de la table toutes les parties prenantes et d’ouvrir le dialogue avec, en ligne de mire, la recherche d’une solution acceptable. Pour chaque combat, nous veillons également à nous entourer des meilleurs partenaires possibles (spécialistes, membres, coupoles d’association de patients, etc.). Lorsque c’est nécessaire, des campagnes publiques sont lancées afin de pousser le dossier sur l’agenda politique et de veiller à ce qu’il y reste.»*

Merci à l’équipe de l’Association Muco d’avoir répondu par écrit à nos questions. ●

Contact:
Association Muco (asbl)
Avenue Joseph Borlé n°12 - 1160 Bruxelles
02 675 57 69 - info@muco.be - www.muco.be

Sources:
- Belga
- www.muco.be

Ashwagandha

KSM-66 Ashwagandha® **400 mg**

résistance mentale optimale!

- meilleur assimilation
- biodisponibilité élevée
- extrait de racine d'ashwagandha à spectre complet
- étudié cliniquement
- 100% naturel

CNK: 3721032

SAFFRASOR

esprit optimal

SAFRAN
ASHWAGANDHA
RHODIOLE
VITAMINE D, B3, B6 & B12
ZINC

L'**Ashwagandha** et la **Rhodiole** augmentent la **résistance mentale** en cas de stress. Le **Safran** aide à maintenir un état d'**esprit optimal**.

CNK: 3674959

Technologie cyclodextrine pour une **absorption élevée**.

SoriaBel

Les produits sont disponibles en pharmacie.

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

ENFANCE

Le sommeil de l'**enfant**

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien. Le sommeil est indispensable au développement cérébral de l'enfant, il régule la production de l'hormone de croissance, régule les hormones de l'appétit, favorise l'apprentissage (consolide les choses apprises la journée). Et le sommeil consolide le système immunitaire.

Sandrine Stauner-Facques

Tous ces facteurs importants font bien comprendre à quel point le sommeil ne doit pas être négligé chez l'enfant. Mais la société, nos rythmes de vie effrénés font que le rythme naturel du sommeil n'est pas respecté. Il faut vraiment être attentif au rythme de l'enfant afin de lui permettre de dormir quand il en a besoin.

L'alimentation

Ce que nous mettons dans l'assiette au dîner peut avoir une influence sur la qualité du sommeil. Il est nécessaire de privilégier une alimentation légère le soir, éviter les protéines (longues à digérer), les aliments gras (charcuterie), d'éviter le sucre qui excite les enfants. Privilégiez les féculents car leur consommation produit de la sérotonine qui favorise l'endormissement.

Il est également important de faire manger son enfant au moins 2h avant le coucher afin qu'il ait le temps de digérer.

La sieste

Elle est indispensable au bon développement des bébés et jeunes enfants car elle complète le sommeil nocturne. La sieste les libère des tensions accumulées et permet le développement des capacités cognitives. Certains enfants sont plus en demande que d'autres.

Le coucher

Le coucher n'est pas un moment simple parfois. Sophie et Céline vous conseillent d'instaurer un rituel d'1/4 h (pas plus) et de vous y tenir. Raconter une histoire et faire un câlin est parfait (mais pas 2, ni 3 histoires car cela est sans fin). La télé et les écrans sont à proscrire car ils ont un impact négatif sur la qualité du sommeil. Imposer le «pipi» avant de dormir afin d'éviter les réveils nocturnes.

Si vers 2/3 ans votre enfant a peur du noir, installez une veilleuse ou laissez la porte de sa chambre entrouverte pour qu'il soit rassuré. S'il voit des monstres, montrez lui en fouillant partout qu'il n'y en a pas ! Il a juste besoin d'être rassuré.

Les étapes de construction du **sommeil**

- Le nouveau-né dort en moyenne 16h/jour. Il n'a pas de rythme jour/nuit, son sommeil est morcelé en périodes de 3/4h. Ses cycles de sommeil sont courts: entre 50/60mn.
- Entre 1 et 6 mois, les périodes de sommeil nocturnes s'allongent. Le rythme des journées va aider à cela.
- Entre 6 mois et 4 ans, l'enfant va progressivement réduire son temps de sommeil en journée. Les cycles de sommeil durant cette période s'allongent progressivement.
- L'enfant de 4 à 12 ans est en général très vigilant durant la journée et s'endort très vite le soir dans un sommeil très profond.

> La sieste libère des tensions accumulées et permet le développement des capacités cognitives.

En grandissant

Les ados ont eux aussi besoin de dormir entre 8 et 9h par nuit. Mais de nombreux facteurs jouent en défaveur du sommeil: ils ont plus de devoirs, passent du temps sur les réseaux sociaux, les jeux en ligne, leurs téléphones portables...

De ce fait, il est bon de laisser dormir les adolescents le week-end afin qu'ils récupèrent les heures perdues durant la semaine (mais pas au-delà de 10h sinon le lever du lundi risque d'être difficile).

Attention à la lumière bleue

On le dit assez mais ce conseil n'est pas très suivi malheureusement: les écrans des TV, smartphones, tablettes et ordinateurs perturbent l'horloge biologique. La lumière bleue émise par les écrans active cent fois plus les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine que la lumière blanche d'une lampe.

De plus, elle envoie de mauvais signaux à notre cerveau et désoriente notre horloge biologique à la nuit tombée en freinant la sécrétion de mélatonine (hormone qui favorise l'endormissement). Afin de privilégier un sommeil réparateur, mieux vaut ne pas abuser ou carrément éviter les écrans avant de se coucher.

Conseils pour mieux dormir ?

- Il faut éviter de pratiquer du sport le soir.
- Il faudrait instaurer un couvre-feu digital: extinction de tous les appareils au moins une heure avant le coucher.
- Tenter de se coucher à des heures régulières.
- Limiter les excitants: café, thé, boissons énergétiques.
- Ne pas dormir dans une chambre où il fait plus de 18°-19°.

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

L'épi alimentaire

L'épi alimentaire illustre les 5 mesures alimentaires prioritaires qui ont le plus d'impact sur la santé pour la population adulte en Belgique. Développé par Food in Action et la Haute École Léonard De Vinci sur base des dernières recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé, c'est le 1er modèle soutenu au niveau Fédéral et des Régions.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Françoise Kinsoen, diététicienne à MONDORF Domaine Thermal de Mondorf les Bains afin d'échanger sur ce sujet et redonner les bases d'une alimentation saine à adopter en priorité.

Les médias

Les magazines, Internet, les blogs regorgent d'informations au sujet de l'alimentation mais elles sont malheureusement rarement fondées scientifiquement. Ces infos peuvent émaner de personnes qui ne disposent pas des compétences dans le domaine et dont la priorité n'est pas de vérifier la véracité des messages qu'ils font passer. Il ne faut donc pas prendre pour argent comptant tout ce que nous pouvons lire. Le tout est souvent écrit avec des termes qui font vendre, notamment en jouant sur les peurs, la culpabilité ou l'effet miraculeux de telle ou telle méthode.

Les recommandations faites par les instances de référence en matière d'alimentation, l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé), la FAO (*Food and Agriculture Organisation*), la EFSA (*European Food Safety Authority*) et le CSS (Conseil Supérieur de la Santé) restent globalement constantes depuis très longtemps et elles sont fiables car elles se basent sur des preuves solides issues de l'ensemble des études sérieuses qui analysent l'association entre les facteurs alimentaires et les maladies.

Françoise Kinsoen nous disait que: «*Il semble malheureusement que répéter le même message ne soit pas très vendeur ! L'être humain semble avoir besoin de nouveautés. Pourtant, ces messages redondants, basés sur les preuves dont on dispose actuellement à la suite de nombreuses études, se confirment (rapport du Fonds mondial de la recherche contre le cancer, le WCRF 1997, 2007, 2018). Les principaux problèmes de santé publique liés à l'alimentation tels que les maladies cardiovasculaires, de nombreux cancers, l'obésité, le diabète... pourraient déjà être réduits en appliquant quelques principes de bases de l'alimentation saine.*»

Qu'est-ce qui fait réagir les gens ?

Comme le relève Françoise: «*Chaque personne mange et pense détenir la vérité, sa vérité, on s'échange les infos entre ami(e)s, voisin(e)s...* En fait, l'être humain cherche souvent des coupables: c'est à cause du sucre, du lactose, de l'aspartame, du gluten... Trouver des coupables

rassure, d'où le grand succès des régimes d'exclusion qui sont parfois très mauvais, ou l'attirance vers la «Super-food», le naturel, les nouveaux produits et les produits exotiques qui rencontrent un franc succès alors que les produits classiques ou locaux ont tout autant de qualités nutritionnelles. *Certaines personnes ont tendance à acheter une crème amincissante miracle ou acheter des gélules pour maigrir mais n'envisagent pas d'aller voir un professionnel de la santé pour cela !»*

Des besoins individuels spécifiques

Le diététicien est le professionnel de la santé dont le travail consiste, sur base des connaissances scientifiques et des référentiels nutritionnels, dans le respect des règles professionnelles, à ajuster son expertise aux besoins de chaque personne. Ceci car chaque individu est différent, a ses problèmes, son vécu, ses goûts, ses habitudes, ses pathologies. Tous ces paramètres doivent être pris en considération ! ●

« Il convient de manger de tout, varier son alimentation, éviter les excès et ne pas oublier de se faire plaisir. »

FRANÇOISE KINSOEN

L'épi alimentaire donne ces conseils

1) *Consommer au moins 125 g de céréales complètes par jour (pain ou, pesés sur poids sec: pâtes, riz, grains de blé, quinoa...)*
2) *Consommer 250 g de fruits/jour en privilégiant les fruits frais et au moins 300 g de légumes/jour en privilégiant les légumes frais, de saison en diversifiant les choix.*
3) *Consommer des légumes secs (légumineuses) au moins 1 fois/semaine.*
4) *Manger 15 à 25 g/jour de fruits à coques et graines (noix, noisettes, amandes...) non salé, non sucré.*
5) *Limiter la consommation de sel. Favoriser l'utilisation d'herbes aromatiques et épices.*

L'épi alimentaire représente, par ordre décroissant, les 5 priorités alimentaires qui sont associées au plus grand bénéfice sur le plan de la santé. Ces 5 priorités sont les messages-clés auxquels a abouti le vaste travail «*Food Based Dietary Guidelines (FBDG)*» du Conseil Supérieur de la Santé belge.
Alors que la pyramide alimentaire donne la répartition des aliments par famille alimentaire, l'épi complète les messages en précisant les aliments à favoriser.

Food in action
www.foodinaction.com
Conseil Supérieur de la Santé
vinci HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI
Wallonie familles santé handicap AVIQ
service public fédéral SANTE PUBLIQUE, SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENT

Savoir relativiser et lâcher prise: **les clés pour calmer notre mental**

Tout le monde peut, un jour ou l'autre, avoir besoin de retrouver le sourire et d'établir des relations harmonieuses avec ses collègues de travail et/ou avec ses proches. Certes, cet article ne vous donnera pas de solutions miracles, mais il pourra certainement vous aider à réfléchir sur ce qui vous préoccupe.

Céline Buldgen

«Lorsque nous sommes trop proches de l'arbre, il est impossible de voir la forêt.» Cette expression du XX^{e} siècle s'appuie sur l'image de quelqu'un qui recule pour avoir un regard plus large sur ce qui se présente à lui. Ainsi «Prendre du recul» signifie aborder une chose différemment, et souvent avec plus d'ouverture, ou encore, regarder les choses sous un autre angle.

Nous avons tous été confrontés à une situation difficile, problématique, stressante avec laquelle nous nous sentions obligés d'y répondre dans l'immédiateté. Cette réaction immédiate ne fait, en général, qu'empirer les choses. Submergés par diverses émotions nous n'avons pas analysé cette situation avec sérénité et réflexion. Nous n'avons pas pris le recul nécessaire et salvateur.

Pourquoi nous obligeons nous à réagir immédiatement ? Pour plaire à autrui, bien sûr, pour le bonheur de sa famille, pour la société, pour avoir une augmentation... Et nous là-dedans ? Nous nous oublions encore et encore ! Cela paraît anecdotique, voire banale car c'est le quotidien de nombreuses personnes mais cette façon de vivre dans l'immédiateté, de s'oublier, de ne plus pouvoir lâcher prise, de prendre du recul est sournoise. Peu à peu notre équilibre psychique est soumis à rude épreuve, ce qui peut avoir des conséquences délétères:

- irritabilité croissante,
- fatigue chronique,
- sensation de tristesse, dépression latente et continue,
- conflits avec son entourage privé ou professionnel,
- incapacité à se détendre,
- sensibilité exacerbée,
- réactions disproportionnées.

Toutes ces manifestations nous amènent à penser qu'il est plus que temps de réagir, de prendre du recul et de se recentrer... Sinon... c'est l'implosion !

Pourquoi prendre du recul en situation de crise ?

Voici les raisons:

- mieux comprendre notre interlocuteur,
- maîtriser sa colère,
- changer d'attitude,
- réfléchir pour trouver une solution,
- écouter notre interlocuteur.

> « Il faut avoir le courage de changer ce qui peut être changé, la sérénité d'accepter ce qui ne peut l'être et la sagesse d'en voir la différence. »
>
> **MARC AURÈLE**

“ Besoin d’aide ? De nombreuses solutions s’offrent à vous: sophrologie, méditation de pleine conscience, yoga, Fleurs de Bach... ”

Comment y arriver ?

Une première étape est **la prise de conscience** qui déterminera votre volonté à lâcher prise et de se recentrer sur soi. La pensée positive, être conscient de ses capacités, faire face aux problèmes, rationnaliser et apprendre à dire non sont les éléments d’une pensée positive et d’un recentrage sur soi réussi.

La deuxième étape consiste en **le lâcher prise**. Cessez de vouloir tout contrôler ! Il est un fait que prendre du recul et le lâcher prise sont deux fondamentaux indissociables. Laissez-vous aller à vous exprimer librement quand cela est opportun, apprenez à vous écouter.

Troisième étape, **sortez du milieu**. Evadez-vous ! Il n’est pas nécessaire de faire un long voyage, le petit bois voisin suffira. Le fait de prendre une distance physique de la problématique mais aussi psychologique est bénéfique.

Quatrième étape, **assumez vos émotions**. Celles-ci nous envahissent dans les moments difficiles. Ne les refoulez pas. Elles s’accumulent à l’intérieur de nous et créent une souffrance de plus en plus importante. Acceptez de vivre ses émotions n’est pas un signe de faiblesse mais plutôt de force.

Finalement, le recul nous permet de prendre une distance par rapport à la problématique, de faire face à nos émotions, de lâcher prise sur ce que nous croyons être important et immédiat. Le fait de prendre du recul élargit nos possibilités de solution face à un problème et nous permet de mieux comprendre notre positionnement vis-à-vis des autres et de notre quotidien envahissant. ●

Source: www.accroc.qc.ca/wordpress/prendre-du-recul/

“ Pour prendre du recul face à une situation, apprenons à lâcher prise. ”

FATIGUÉ ?

Bio-Q10 / BioActive Q10*
la solution sans stimulant !

* Combiné à la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal

Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented Formula

Pour le maintien d’une

BONNE PRODUCTION D’ENERGIE

pour réduire la fatigue.

Bio-Q10 Gold 100 mg est utilisé dans les études Q-Symbio et Kisel-10

Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 et vitamine C

- le mieux documenté
- pour une bonne production d’énergie
- pour réduire la fatigue

Disponible chez votre pharmacien. Conditionnements promotionnels disponibles jusqu’à épuisement des stocks.

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

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-q3 et tentez votre chance. Offre valable jusque 06/2020

BE_Q10_Ad_LesBellesHealthy_FR_101267_0220

GRAND AIR

Retour des beaux jours: les **tiques** sont partout

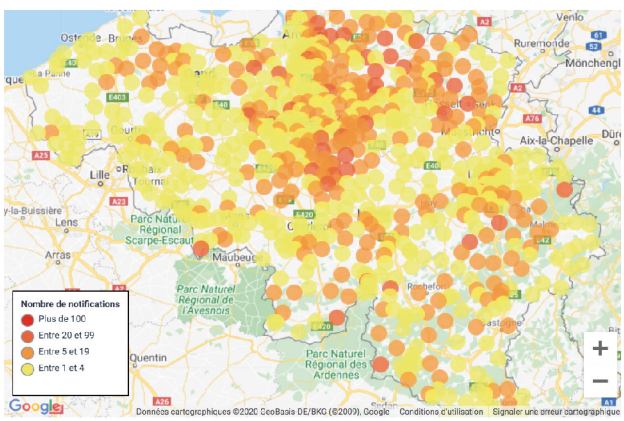
C'est presque du temps réel. La carte ci-dessous, montrant le nombre de notifications de morsures de tiques en Belgique au cours de l'année dernière, illustre que les morsures de tiques ne concernent pas que les Ardennes... Autant le savoir.

Dr Eric Mertens

Le problème des tiques, rappelons-le, est la transmission de la maladie de Lyme. En Belgique, une vaste étude menée en 2017 a montré que 14% des tiques étaient infectées par *Borrelia burgdorferi*, la bactérie responsable de la maladie de Lyme. Sur la base des informations recueillies par un réseau de laboratoires, on constate que la maladie est présente dans presque tous les arrondissements du pays, avec un risque plus élevé dans les provinces d'Anvers, du Limbourg, du Brabant flamand et de Luxembourg.
La maladie est présente tout au long de l'année, mais puisque les tiques sont actives surtout du printemps à l'automne, les cas de borréliose sont rapportés principalement de juin à octobre.

La maladie de Lyme

La maladie de Lyme (ou borréliose) est une maladie infectieuse, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, transmise à l'homme par la salive de la tique. En absence de traitement, la bactérie peut alors se disséminer vers d'autres parties du corps, principalement les articulations et le système nerveux et, plus rarement, le cœur. Dans certains cas, elle est alors à l'origine de manifestations tardives qui apparaissent au cours des semaines ou mois après la morsure, telles des arthrites ou des atteintes neurologiques.
Le risque de transmission de la bactérie augmente avec la durée d'attachement de la tique. Il apparaît faible si la tique est retirée dans les 12 à 24 heures. Après une mor-



Retirer sans écraser

Au retour: s'inspecter soigneusement après chaque balade dans la nature. Il faut prendre une douche en frottant activement. Si une tique s'est fixée à la peau, il faut absolument éviter de lui comprimer son abdomen.
Si on utilise une pince, celle-ci doit être très fine et, contrairement à ce qu'on dit parfois, il ne faut pas tourner la pince. Il ne faut pas non plus appliquer de produit avant le retrait. Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines.
On peut aussi recommander la carte à tiques, disponible en pharmacie et munie d'une loupe grossissant 4 fois. A avoir toujours dans son portefeuille !

> La maladie de Lyme (ou borréliose) est une maladie infectieuse, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, transmise à l'homme par la salive de la tique.

sure de tique, on considère que le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3%.

Et la méningo-encéphalite à tiques ?

L'encéphalite à tiques (ou TBE) est une maladie infectieuse causée par le virus de l'encéphalite à tiques (TBEV). La maladie est présente dans une grande partie de l'Europe, comme en Hongrie, en Tchéquie ou en Slovénie, mais aussi dans des régions où la pratique de la randonnée est fréquente comme le Sud de l'Allemagne ou l'Autriche.
En Belgique, des études chez des animaux ont montré que le virus est présent dans notre pays depuis plusieurs années. Cependant, le nombre de tiques infectées étant probablement très faible, la maladie chez l'homme est très rare. À l'automne 2018, une encéphalite à tiques a toutefois été diagnostiquée pour la première fois chez deux personnes ayant probablement été infectées en Belgique.
L'infection par le virus de l'encéphalite à tiques est souvent asymptomatique (dans environ deux tiers des cas) ou provoque une maladie bénigne, avec des symptômes pseudo-grippaux (fièvre, fatigue, maux de tête, durant 5 jours en moyenne) qui disparaissent spontanément. Cependant, après une période sans plaintes (d'environ une semaine jusqu'à 20 jours), certaines personnes peuvent connaître une deuxième phase plus grave de la maladie, avec inflammation des méninges ou du cerveau. La grande majorité de ces patients guérira complètement, mais 10% peuvent avoir des lésions résiduelles et 1 à 2% peuvent en mourir.

Vaccination

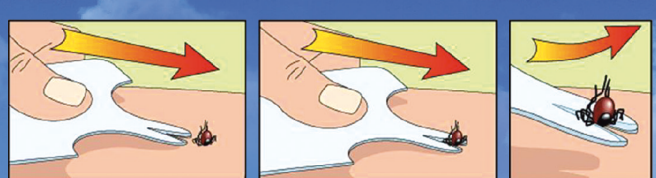
La maladie peut être évitée par la vaccination. C'est pourquoi aujourd'hui, la vaccination contre l'encéphalite à tiques d'Europe Centrale peut être conseillée aux personnes (campeurs, randonneurs mais également simples promeneurs) qui se rendent dans les zones endémiques, plus particulièrement durant la saison des tiques (entre avril et octobre). ●

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit

CE

CNK: 3736-105
Vendu exclusivement en pharmacie

® SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg
Distribution:
AWT Belgium sprl-bvba • Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels
www.awt-belgium.com

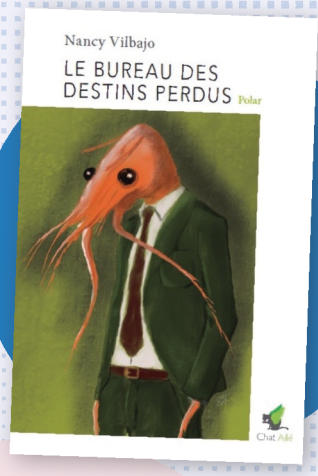
Suivez-nous sur Facebook *Letz Be Healthy Belgique*:

Cela vous permettra d'avoir des infos utiles sur la santé et le bien-être et de pouvoir participer à tous les concours que nous organisons régulièrement.

A GAGNER

De belles lectures...

Toujours avec notre partenaire les *Editions Chat Ailé*, des auteurs belges, des ouvrages «émotion»... *Incroyable aventure* de G. Jermé, *Le bureau des destins perdus* de N. Vilbajo et *L'auberge de la renaissance* de F. Frambach.
www.ChatAile.com



A utiliser avant, pendant et après le sport en cas de douleurs !

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions diverses (nuque), douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Perskindol Active Spray, le traitement idéal pour les troubles musculaires et articulaires.

Le masque B.Glitter de *Dietworld*, peel-off sublimateur de teint

Un masque complet qui éclaircit le teint, apporte un effet satiné à votre peau, apaise, purifie, exfolie et régule le pH. Sa texture est agréable, son parfum à la fraise vous fera craquer. Vous allez l'adorer.

Le B. Mask Magnetic de *Dietworld*

B. Mask Magnetic est composé de charbon et de boue de la mer morte. Il est très efficace pour purifier et protéger votre épiderme. Il contient des particules magnétiques qui atténuent les taches sur la peau. Il vous laissera un teint lisse, une peau douce et lumineuse.

Pour la fête des mères, le 10 mai 2020

Nous allons mettre en jeu des coffrets Les potions de grand-mère de *Dietworld*. Dans ce coffret: un flacon pour les maux de tête, pour favoriser le sommeil, pour les maux de ventre, la circulation et un assainissant d'air. Un joli cadeau qui sera apprécié à sa juste valeur.

Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à *@letzbehealthy.belgique*.

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

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

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

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

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.

PERSKINDOL®

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

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