

Letz be healthy

#YouCareWeCare

voor onze zorgverleners - pour nos soignants

Nous soutenons !

Faire aimer
la lecture aux enfants?

En forêt avec
son chien

Reanim: l'application
qui sauve des vies

TÉMOIGNAGE
Comment j'ai repris
ma santé en mains

Ventre gonflé, ballonnements:
vive les enzymes et les plantes

Beaux jours:
produits solaires
d'exception

BOOSTEZ
votre immunité

NOUVEAU



darm:axis **clean label**

Dygaxis

Complément alimentaire à base de plantes et d'enzymes.
Voedsupplement met planten en enzymen.
Le fenouil favorise au confort digestif
Versterkt de spijsvertering met spijsverteringscomfort.

30 gélules végétales
30 vegetarische capsules

Poids net:
Nettogewicht: 17 g

Voir page 20

Dygaxis

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

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

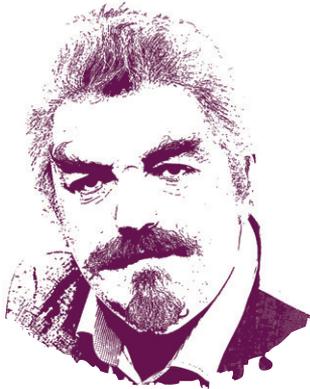
Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.



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

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

édito



Avec vous, pour vous...

Vous nous le demandiez, nous vous avons répondu: notre site web tout frais tout nouveau est en ligne. Nous vous le présentons, ainsi que les fées qui l'animent, en pages 6 et 7. C'est notre façon à nous de rester davantage avec vous entre deux éditions de votre magazine. Pour vous offrir d'autres cadeaux, pour vous partager nos coups de coeur et pour continuer à vous informer.

Avec vous, pour vous... c'était aussi le mot d'ordre des pharmacies pendant la période de confinement. Durant ces longues semaines, les pharmacies étaient en effet, pour beaucoup d'entre nous, parmi les rares portes restées ouvertes, dans nos villes et nos campagnes.

Souvent aussi, c'est au personnel des pharmacies que la population a pu exprimer ses craintes, ses doutes, ses questions relatives à la santé. Le rôle de conseil des pharmacies de proximité a clairement pris tout son sens pour beaucoup de personnes et c'est là un enseignement majeur de la crise sanitaire.

Avec vous, pour vous, enfin, c'est également le message que les bénévoles de **#YouCareWeCare** ont voulu apporter en lançant cette belle opération de remerciement au personnel médical et paramédical de première ligne contre le coronavirus dans les hôpitaux.

Nous ne pouvions évidemment qu'apporter notre soutien enthousiaste à une telle initiative.

Avec vous ? Pour eux !

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.

S o m m a i r e

06.

Nouveau //

Découvrez notre site
www.letzbehealthy.be



08.

Beauté //

De petits conseils pour vous être agréable



12.

Conseils de saison ///////

- Rechargez votre batterie
- Déconfinement... pour les tiques aussi !



14.

Petite enfance //

Comment faire aimer la lecture aux enfants ?



16.

Premiers secours ///////

Reanim, une application indispensable



20.

Bien-être //

Goûtez la vie d'un bon appétit



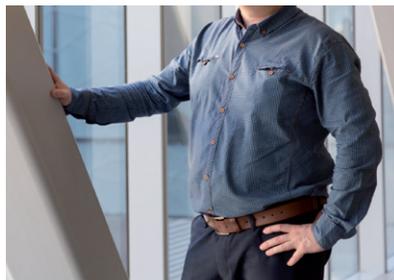
Letz.be healthy

En attendant notre prochain numéro

22.
Dermatologie ///////////////
**Excès de soleil:
attention danger !**



24.
Témoignage ///////////////
**Vincent, 51 ans:
comment j'ai repris ma
santé en mains**



28.
Animaux ///////////////
**Les bonnes manières à
adopter en forêt
avec son chien**



30.
Equilibre ///////////////
**Comment organiser au
mieux son télétravail ?**



32.
Concours ///////////////
**De beaux cadeaux
à gagner**



34.
Nous soutenons ///////////////
**#YouCareWeCare
Belgique: une belle
action dont il faut parler**



Votre magazine en ligne

les dernières nouveautés
nos vidéos santé
nos concours
...et bien d'autres surprises

www.letzbehealthy.be



@letzbehealthy.belgique

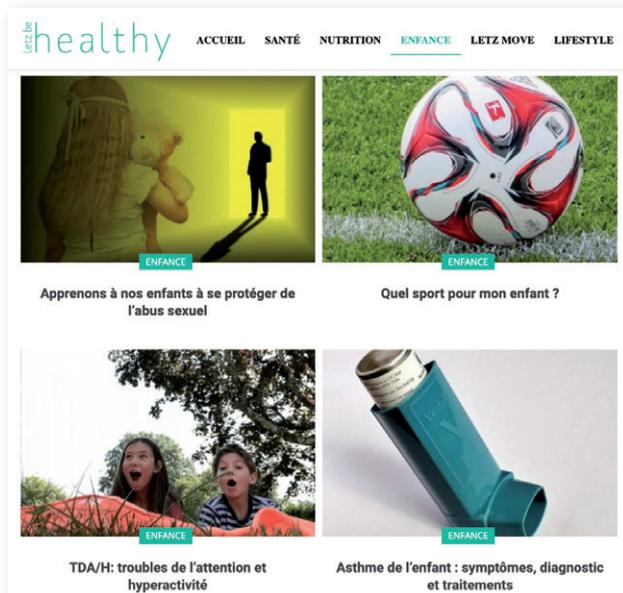
NOUVEAU

Découvrez notre site www.letzbehealthy.be

Vous l'attendiez, vous le réclamiez... Retrouvez votre magazine santé préféré en ligne. Vos rubriques préférées et bien plus encore sur votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Petit tour d'horizon.

Articles exclusifs

Parce que nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de coeur tout au long de l'année...

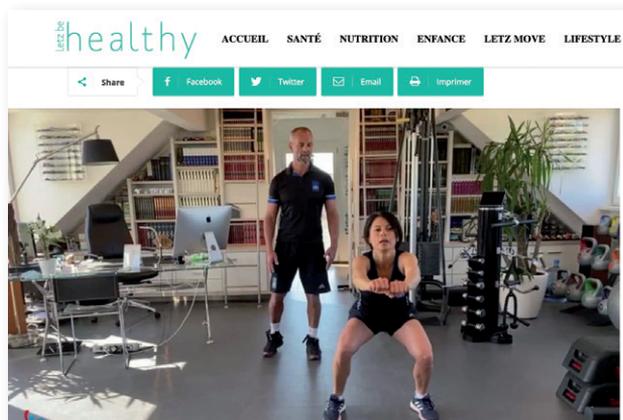


The screenshot shows the homepage of the Letz be healthy website. The navigation bar includes ACCUEIL, SANTÉ, NUTRITION, ENFANCE, LETZ MOVE, and LIFESTYLE. Below the navigation bar, there are four article thumbnails, each with a small 'ENFANCE' label:

- Apprenons à nos enfants à se protéger de l'abus sexuel**: A thumbnail showing a silhouette of a person in a dark room.
- Quel sport pour mon enfant ?**: A thumbnail showing a soccer ball.
- TDA/H: troubles de l'attention et hyperactivité**: A thumbnail showing two children looking surprised.
- Asthme de l'enfant : symptômes, diagnostic et traitements**: A thumbnail showing a blue inhaler.

Vidéos

Avez-vous testé les cours en ligne de David Blondiau, coach sportif international, directeur de la *Fitness Academy de Luxembourg*?



The screenshot shows a video player on the Letz be healthy website. The navigation bar is the same as in the previous screenshot. Below the navigation bar, there are social media sharing options: Share, Facebook, Twitter, Email, and Imprimer. The video player shows a man and a woman in a gym setting, with the man standing and the woman performing a squat.

Concours

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



The screenshot shows a contest banner on the Letz be healthy website. The banner features the Letz be healthy logo and the text: "LIRE MON MAGAZINE" with a book icon, "PARTICIPER AU CONCOURS" with a gift icon, and "Belgique (Français)" with a Belgian flag icon. Below the banner, the navigation bar is visible.

Newsletter

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



The image shows the cover of the Letz be healthy magazine. The cover features a woman with long blonde hair wearing sunglasses and a white top. The magazine title "Letz be healthy" is prominently displayed. The cover includes several headlines:

- Le sommeil de l'enfant**
- 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

There is also a small advertisement for "Dygapix" on the cover, which is a dietary supplement. The text "OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN" is visible in the top right corner. The issue number "N° 05 - printemps 2020" is on the left side.

Nos journalistes



Céline Bulgen

Infirmière de formation et titulaire d'un diplôme de Bachelier en Communication, Céline est depuis 2013 journaliste multimédia pour *Semper Luxembourg*, mensuel pour médecins et pharmaciens, *Mediquality Benelux*, première communauté digitale pour les professionnels de la santé au Benelux et évidemment *Letz be healthy*.

Ses passions: le goût du voyage depuis sa tendre enfance, la lecture, en particulier les ouvrages de psychologie, et le tennis, depuis deux ans.



Sandrine Stauner-Facques

Titulaire d'une maîtrise de Lettres Modernes, Langue et littérature française, et d'un diplôme en Marketing Digital, Sandrine est journaliste depuis 2007. Elle est chargée de communication et de l'événementiel pour *Letz be healthy* depuis 2018.

Ses passions: les chats, le fitness (qu'elle pratique de façon quotidienne), la marche rapide en forêt le week-end et la cuisine. ●



AVEC LOUPE

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

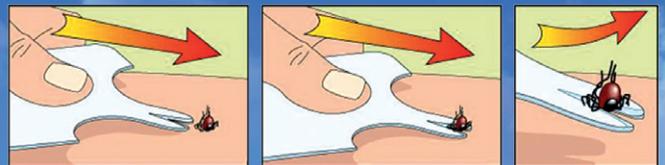
www.cart-a-tic.com



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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

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

www.awt-belgium.com

Les beaux jours sont là

Vous y avez droit tous les ans mais il est nécessaire de vous répéter que le soleil peut être dangereux ! UVA, UVB, réactions cutanées diverses et variées, vieillissement cutané prématuré se cachent derrière un bronzage qu'on attend avec impatience car il donne bonne mine et est la preuve que vous avez pris un peu de vacances. Protéger sa peau lors d'une exposition solaire c'est s'assurer de préserver sa qualité et sa jeunesse.

Sandrine Stauner-Facques

Crèmes classiques, eaux de protection, spray, huiles, brumes, sticks, crèmes teintées, vous trouverez forcément le produit qui vous conviendra le mieux parmi toutes les marques proposées en pharmacies. Notez que les crèmes sont considérées comme plus protectrices car elles sont appliquées de manière plus homogène.

Des produits solaires d'exception

Nous avons fait une petite sélection de produits. Photoderm Brume SPF30 de *Bioderma* convient pour le visage et le corps et toute la famille. L'eau de protection solaire hydratante SPF50 propose une association unique d'un filtre UV à large spectre et d'une formule sensorielle. La formule est enrichie en acide hyaluronique, actif hydratant par excellence. Et comme il en faut pour tout le monde, *Avène* propose Cleanance solaire, un soin protecteur matifiant SPF50+ pour peaux à tendance acnéique.





Pour le visage

Pour le visage, les marques proposent des crèmes anti-taches, anti-âge, anti-spots afin de vous protéger au maximum. La crème solaire *Bioderma Photoderm Spot* associe le pouvoir de 3 actifs reconnus par les dermatologues et de filtres solaires pour une protection large spectre (UV - Lumière Visible - Infrarouges) et crée un soin qui prévient et favorise la réduction des signes visibles du photo-vieillessement (taches, rides et perte de fermeté). C'est en plus une excellente base de maquillage.

Vichy idéal Soleil Anti Age SPF50 est un traitement anti-oxydant protection 3 en 1. C'est un soin qui combat les signes du vieillissement et améliore la texture de la peau.

Nuxe propose sa formule qui permet d'hydrater et de protéger la peau des rayons du soleil nuisibles pour la peau (UVA et UVB), du photo-vieillessement cutané prématuré et qui limite l'apparition des taches.

Extra sun de *Louis Widmer* spécial visage protège, soigne et hydrate la peau. Les crèmes solaires spécifiques pour le visage sont devenues de réels soins.

Yeux, lèvres, mains

Vous avez déjà pris un coup de soleil sur les lèvres ? Et bien, cela est très douloureux. Et comme il existe des baumes avec indices, il serait dommage de s'en priver.

Avene Solar Stick for zones sensibles SPF50+ est un écran solaire innovant pour les zones sensibles, comme le contour des yeux ou les lèvres, qui est sujet aux coups de soleil et aux irritations. Le produit est invisible sur la peau et offre jusqu'à 80 minutes de



protection pendant la baignade, garantissant ainsi que la peau est à l'abri des méfaits du soleil, même dans l'eau. Sunissime de *Lierac* est un soin pour les yeux qui dispose d'une action anti-âge global et d'une protection solaire.

Son SPF50 protège efficacement cette zone sensible et va traiter les rides, les taches et le relâchement cutané.



Pour les enfants

La brume SPF50+ *Anthelios* de *La Roche-Posay* offre une très haute protection solaire aux enfants tout en résistant à l'eau. Le lait *A-Derma Protect Kids* offre une très haute protection SPF 50+ spécialement formulée pour les peaux fragiles des enfants.

La première crème minérale d'*Uriage* propose une photoprotection sans filtres chimiques organiques et offre une tolérance maximale pour la peau sensible des tout-petits. Protéger les enfants est capital car un coup de soleil durant l'enfance peut avoir de lourdes conséquences.



Pour les sportifs

Nous pensons à nous protéger du soleil en vacances mais pas forcément avant d'aller faire son footing. Et pourtant, en plein effort, nous transpirons et notre peau attire encore plus le soleil.



Le gel peau mouillée Anthelios de *La Roche-Posay* propose la technologie Wet Skin Innovation: un gel invisible qui est immédiatement absorbé et qui forme une couche

“ Nous pensons à nous protéger du soleil en vacances mais pas forcément avant d'aller faire son footing. ”

hydrophobe sur la peau qui permet au produit de résister à l'eau. Il est donc parfait pour les activités sportives. Le fluide Anthelios de *La Roche-Posay* est un mélange puissant de filtres UV et d'antioxydants en plus de la protection à large spectre contre les UVA et UVB, afin de former un bouclier contre les autres agresseurs de la peau comme l'infrarouge et la pollution. ●

Quelques précisions

L'indice solaire: Le FPS (Facteur de Protection Solaire) vous renseigne sur la capacité de la crème à bloquer les UV.

Un indice FPS 15 bloque 93% des UVB

Un indice FPS 30 en bloque 97%

Un indice FPS 50 en bloque 98%

Large spectre: cette mention garantit une protection contre les UVA qui pénètrent plus profondément que les UVB dans le derme.

Zoom sur un produit d'exception Bariésun 100 fluide protecteur SPF50+

Le soleil est essentiel

Sans lui notre vie est morose. Notre tête et notre corps en a besoin mais il faut savoir l'apprivoiser. En effet, nous devons profiter du soleil tout en nous protégeant. Attention, certains ne mettent de la crème que durant les vacances mais notre peau est exposée en permanence: le visage, cou, décolleté, avant-bras... Bariésun peut être emporté partout avec vous et ce fluide est conçu tout particulièrement pour les peaux sensibles voire intolérantes au soleil.

Peau intolérante ou pas ?

Certaines peaux sont plus sensibles que d'autres et chacune a ses réactions suite à une exposition solaire. Il existe en fait 6 phototypes différents (6 types de peaux différents).

Comment cela s'explique ?

La peau produit de la mélanine qui entraîne le bronzage plus ou moins intense selon le phototype auquel nous appartenons. Les rayons

solaires sont composés des UVA et UVB (la lumière visible et les infrarouges) qui participent au vieillissement cutané. Les UV eux atteignent le noyau des cellules de l'épiderme et causent de nombreux dommages qui vont de la brûlure (coup de soleil) à la destruction des fibres de collagène et l'élastine et aux dégâts au niveau de l'ADN (pouvant induire des cancers de la peau).

Bariésun: votre ordonnance solaire

Le Fluide Protecteur Extrême Bariésun 100 SPF50+ offre une très haute photoprotection, avec un SPF mesuré à 100. Il contient des filtres organiques, qui permettent d'obtenir un indice de protection très élevé dans une texture fluide et légère, tout en garantissant une bonne tolérance. Le Fluide Protecteur Extrême Bariésun 100 SPF50+ d'*Uriage* possède une texture fluide, légère et très confortable, qui pénètre rapidement.



URIAGE

EAU THERMALE

Bariésun

SOINS SOLAIRES
POUR TOUTE LA FAMILLE*

TRÈS HAUTE PROTECTION
RÉSISTANT À L'EAU
FINI INVISIBLE



TEXTURE
ULTRA-
LÉGÈRE

PROTÉGER MA PEAU SENSIBLE
DU SOLEIL
DEVIENT UN JEU D'ENFANT

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

*À partir de 4 ans.

Rechargez votre batterie



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

Le stress est un facteur important, car le stress chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face aux situations stressantes.

Dans la plupart des cas il est avisé d'augmenter notre apport quotidien de vitamines et de minéraux et de renforcer notre organisme par des produits naturels. Quelques exemples...

Propolis

Miel, propolis, gelée royale, les produits des abeilles nous offrent de nombreux bienfaits. La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes.

La propolis est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligo-éléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques, comme le CAPE et l'artépilline C. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel, pour protéger la ruche contre les virus, les bactéries et les champignons.

“ La propolis augmente la résistance, est un antioxydant puissant et stimule le système immunitaire. ”

La propolis a le même effet sur notre organisme: elle augmente la résistance, est un antioxydant puissant et stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale d'oxygène de nos poumons.

Gelée royale 'Royal Jelly'

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligo-éléments. Elle contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines. L'acétylcholine et les vitamines du groupe B dans la gelée royale sont particulièrement favorables pour les nerfs et le cerveau.

Cette gelée précieuse est utilisée en cas de fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue saisonnière et comme nourriture pour le cerveau lors des examens.

Ginseng

Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), des minéraux tels que



“ Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. ”

le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et de nombreux acides aminés nécessaires pour l'organisme.

Le ginseng est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng est appelée le trio royal pour améliorer et prolonger la qualité de vie dans les pays de l'Orient.

Les minéraux sont des cofacteurs importants pour notre métabolisme énergétique et pour nos performances. En particulier, le magnésium (calme le système nerveux et antispasmodique), le potassium (cardioprotecteur), le chrome (métabolisme des sucres), le calcium (contraction musculaire) et le phosphore (énergie) sont essentiels.

Les acides aminés sont les unités de base de nos protéines, qui sont continuellement formées et décomposées dans les cellules. Ils sont nécessaires pour la croissance et pour toutes les fonctions physiologiques et de régulation dans toutes les parties de l'organisme.

Mais attention: certains acides aminés, les acides aminés essentiels, comme la méthionine, ne peuvent pas être produits par l'organisme et doivent dès lors être apportés par l'alimentation. Enfin, les acides aminés glycine, méthionine et arginine augmentent le niveau naturel d'ATP, une molécule importante pour notre métabolisme énergétique. ●



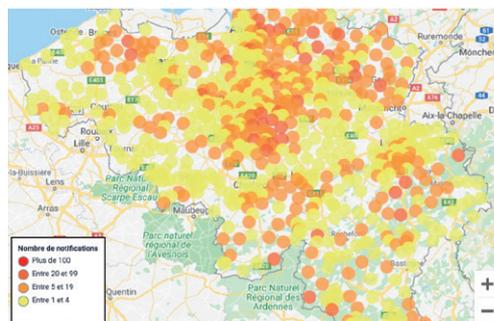
Nous les évoquions récemment: les tiques nous attendent en forêt et sur les chemins, sous l'effet des températures très clémentes de ces dernières semaines. Alors pensez à les retirer sans attendre.

Cette inspection est importante pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme ou encore l'encéphalite à tiques. Et les tiques sont partout, comme le montre la carte ci-dessous.

Carte TiquesNet

Nombre de morsures de tiques en Belgique au cours de l'année écoulée.

(Source: www.tiquesnet.wiv-isp.be)



Comment vérifier ?

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

Comment retirer la tique ?

La tique doit être enlevée le plus rapidement possible, sans l'écraser. Cela peut se faire avec une pince à tiques ou, mieux encore, avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans comprimer son abdomen. Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! 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. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter votre médecin qui pourra instaurer une prophylaxie si nécessaire. ●

Infos: www.cart-a-tic.com



Demandez conseil
à votre pharmacien

Comment faire aimer la lecture aux enfants ?

Nous avons fait appel à Céline Pavani, Responsable Pédagogie et formation afin d'échanger au sujet de l'importance de la lecture chez les enfants.

Sandrine Stauner-Facques

Céline nous dit que *«La lecture n'est pas toujours appréciée à sa juste valeur par les enfants et est parfois considérée comme quelque chose de fastidieux, une corvée, une occupation ennuyeuse.»*

La lecture passe souvent au second plan

Le problème vient aussi du fait que de nos jours, la concurrence est rude avec une multitude d'activités plus ludiques à leur disposition (télévision, téléphone portable, jeux vidéo, sports, Internet...)

Apprendre à aimer

Céline nous confie que *«Dès le plus jeune âge, vous pouvez initier vos enfants à la lecture et à l'outil qu'est le livre. Dès 6 mois, vous pouvez par exemple instaurer un rituel du coucher en lisant une courte histoire à votre enfant. Cette routine aidera votre enfant à se situer dans le temps, tout en passant un moment agréable avec vous, ce qui pourra aussi l'apaiser dans ce moment parfois délicat.»*

En grandissant, le meilleur conseil à donner est de ne surtout pas forcer votre enfant à lire. Il va falloir user de stratagèmes pour lui faire aimer cela. Les parents doivent les encourager, les motiver. Lors des lectures du soir, choisissez des histoires captivantes, ludiques et vivez l'histoire en la lisant.

Et comme les enfants agissent souvent par mimétisme, il



“ La lecture est quelquefois perçue par les enfants comme une contrainte (très souvent en lien avec leur difficulté à apprendre à lire et à écrire à l'école). ”

est évident qu'il est nécessaire que les parents montrent l'exemple à la maison...

Une jolie parenthèse

Si votre enfant aime la lecture, c'est vraiment une bonne chose. Le voir prendre son livre, s'isoler pour le parcourir est un vrai bonheur. Il aura peut être à cœur de partager avec vous ce qu'il a appris, ce qu'il sait ! Cela sera favorable à son développement personnel et intellectuel. Si la lecture pouvait entrer dans la vie des enfants et devenir une habitude de vie, cela serait vraiment génial. Alors ne vous découragez pas et mettez tout en oeuvre pour l'aider à atteindre cet objectif. ●

Quelques conseils

- Familiarisez votre enfant dès le plus jeune âge en lui lisant des histoires.
- Créez un espace lecture à la maison, un petit coin douillet.
- Expliquez l'utilité de la lecture.
- Laissez-le choisir ses lectures, donnez-lui le choix: BD, mangas, magazines, journaux pour enfants...).
- Il ne faut pas le forcer à lire mais l'encourager, le motiver.

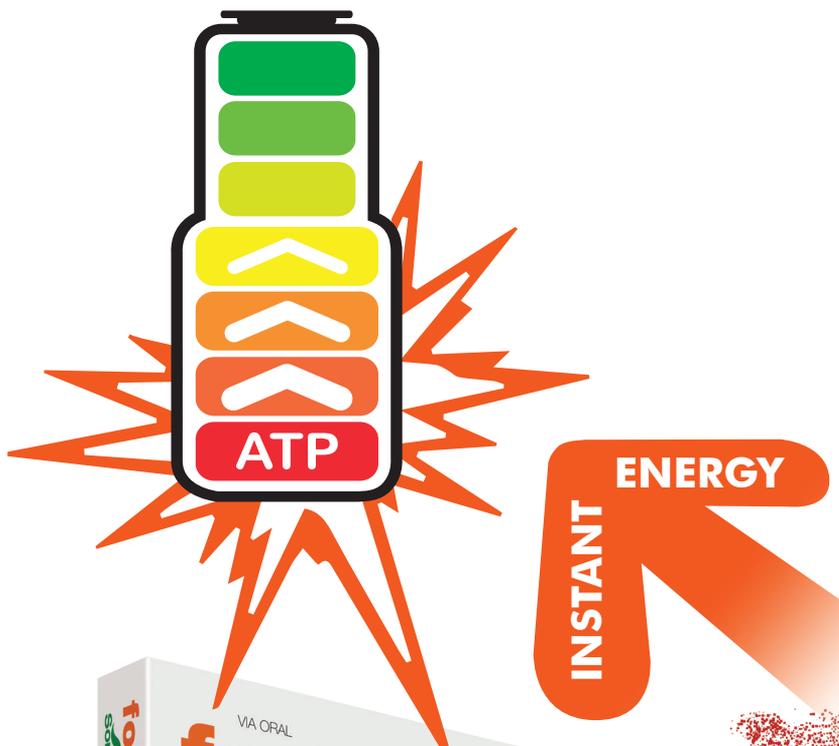
BESOIN DE PLUS DE RÉSISTANCE ET D'ÉNERGIE?

fostprint

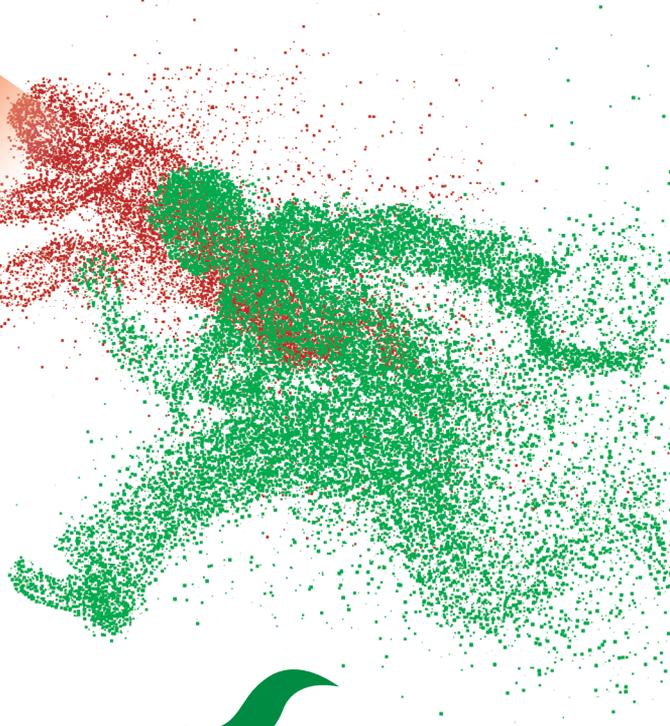
PHYTONUTRITIF ÉNERGÉTISANT

Tout en un!

- GINSENG
- PROPOLIS
- GELEÉ ROYALE
- VITAMINES
- MINÉRAUX
- ACIDES AMINÉS



CNK: 2324192



La gamme fost print est disponible en pharmacie.



Reanim, une application indispensable

Trop peu de Belges connaissent cette application vitale qu'est Reanim lancée par la Ligue Cardiologique Belge. «*Reanim permet aux témoins de trouver le défibrillateur le plus proche. Elle permet également d'appeler les secours en un simple clic. Le but de cette application est de sauver un maximum de vies en permettant aux témoins d'un arrêt cardiaque de réagir rapidement et efficacement*», explique la Ligue Cardiologique Belge.

Sandrine Stauner-Facques

L'application est disponible en trois langues pour iPhone et Android⁽¹⁾. Elle localise les défibrillateurs les plus proches en cas d'urgence, rappelle les gestes de premiers secours grâce à des vidéos et des illustrations et détecte automatiquement les numéros d'appel d'urgence. Plus de 10.000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque en dehors de l'hôpital, selon la Ligue. Sans intervention extérieure, à peine 10% des victimes y survivent. Leurs chances seraient 2 à 4 fois plus élevées en cas de réanimation cardiopulmonaire immédiate. Grâce à des citoyens volontaires, de nombreuses personnes sont encore en vie !

De simples citoyens se transforment l'espace d'un instant en secouristes avec de formidables résultats car leur prise en charge rapide augmente considérablement les chances de survie.

Témoignage de Laurence, héroïne d'un jour

Cette femme s'appelle Laurence, elle a 48 ans, deux enfants, Anthony 25 ans et Johanna 22 ans. Elle travaille pour une société qui distribue des produits vendus exclusivement en pharmacie. Elle occupe la fonction de Sales Manager depuis 3 ans pour la Belgique, la France et le Grand Duché de Luxembourg. Cette femme au tempérament de feu est une passionnée de la vie, elle est dynamique, fougueuse et attachante. Nous l'avons interrogée pour en savoir un peu plus sur son envie de sauver des vies !



“ Quel soulagement lorsque j'ai entendu les sirènes au loin. Et par chance, après avoir insufflé de l'air à ce monsieur, il est revenu à lui... ”

LAURENCE

Comment et pourquoi vous êtes-vous inscrite pour faire partie des membres de l'application Reanim ?

Il y a quelques années, mon père a fait, à deux reprises, un malaise cardiaque et je me suis sentie totalement impuissante. Heureusement que les secours sont arrivés très vite mais dans le cas contraire, je n'ose imaginer ce qui se serait passé puisque parmi les personnes présentes, personne n'avait suivi de formation pour réanimer quelqu'un en arrêt cardiaque, arrêt respiratoire...

J'ai donc décidé de suivre des cours au sein de la Croix Rouge pour obtenir le brevet de premiers secours. Ensuite, je trouvais dommage de m'arrêter là et j'ai décidé de suivre



la formation de secouriste. J'ai réussi l'examen et j'ai obtenu mon Brevet de secouriste. Depuis, mon père n'a plus fait de malaise !

Comment avez-vous eu connaissance de l'existence de l'application Reanim ?

C'est via Internet et je me suis inscrite, j'ai envoyé une copie de mon Brevet de secouriste. Une fois inscrite, je suis devenue «chevalier du coeur».

Cela n'est pas donné à tout le monde, il faut avoir un certain cran pour aller aider quelqu'un qui est en détresse n'est-ce pas ?

J'aime aider les autres, je suis altruiste et pouvoir sauver une vie si cela devait se présenter, me paraît tout à fait naturel, sinon à quoi bon avoir le brevet de secouriste ?

Vous avez eu l'occasion et le grand bonheur de sauver une vie. Expliquez-nous les circonstances ? C'était un homme, une femme ? Que lui arrivait-il ? Comment avez-vous su quoi faire ?

Oui, cela s'est présenté une fois, il y a quelques mois. J'ai reçu un message d'alerte de l'application car j'étais tout près du lieu d'un accident. J'ai répondu que j'étais disponible, j'ai reçu l'adresse du lieu de cet accident et m'y suis rendue en moins d'une minute. Un vieux monsieur a fait un arrêt cardiaque au volant de sa voiture et a embouti le véhicule qui se trouvait devant lui. Quelques dégâts matériels sans gravité mais c'est là que son épouse s'est rendu compte que son mari faisait un

malaise cardiaque et un témoin a appelé les secours.

Je suis arrivée sur place, le monsieur était allongé par terre, je lui ai parlé, il ne réagissait plus, il était inconscient. Je ne voyais pas bouger sa cage thoracique, je ne sentais pas son souffle. Là, une seule chose me vient à l'esprit: réanimation cardio-pulmonaire. J'ai demandé à un des témoins d'aller directement chercher un défibrillateur qui se trouvait à 200m. Hélas la personne n'est jamais revenue avec l'appareil. En attendant, j'ai commencé par 30 massages avec une chanson en tête «Staying alive» qui permet d'avoir le bon rythme puis deux insufflations, et ce jusqu'à l'arrivée de l'ambulance. Quel soulagement lorsque j'ai entendu les sirènes au loin. Et par chance, après avoir insufflé de l'air à ce monsieur, il est revenu à lui... Je lui ai parlé, il ne se souvenait de rien. Son épouse était paralysée, elle craignait le pire. Et moi je craignais qu'elle fasse également un malaise ! Les ambulanciers sont arrivés, ils ont pris le relais immédiatement et m'ont dit «Vous lui avez sauvé la vie.»

Combien de temps s'est écoulé entre ce bip et votre arrivée sur place ?

Moins d'une minute. L'application vous géocalise et si on se trouve à proximité, on reçoit le message d'alerte.

Comment vous êtes-vous sentie après l'arrivée des secours ?

Un grand soulagement, puis les larmes... de joie, de stress... Tout se mélangeait dans ma tête. Et une fois rentrée chez moi, je me suis posé la question de savoir dans quel état je serais si ce monsieur n'avait jamais repris connaissance.

Après votre intervention, vous a-t-on donné des nouvelles de la personne sauvée ?

J'ai appelé les secours, mais on ne vous donne pas l'identité de la personne, j'ai expliqué ce qui s'était passé et une dame très gentille m'a simplement dit «Ne vous inquiétez pas, monsieur va bien.»

Avez-vous été mise en contact avec cette personne ou pas ?

Non jamais, c'est un peu frustrant mais probablement mieux ainsi. Si mon massage cardiaque avait échoué, la famille pourrait peut-être vouloir en découdre.

Ça fait quel effet d'avoir sauvé une vie ? On se sent comment après ce type d'intervention peu banale ?

Une grande satisfaction, très fière d'avoir réussi car c'était la première fois et le sentiment d'avoir accompli mon devoir. Je me dis que tout le monde devrait connaître au minimum les gestes de premiers secours. Ils se dispensent notamment à la Croix Rouge dans une ambiance conviviale et pour un public de tous âges. ●

1. <https://liguecardioliga.be/reanim/>

Incontinence masculine : certaines solutions sont plus pratiques que d'autres.



L'homme qui souffre d'incontinence pense encore trop souvent que la seule solution à ses fuites urinaires est le port de couches pour adultes. Il existe pourtant des solutions plus discrètes, et plus pratiques. Les étuis péniens, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.

Incontinence : 1 homme de plus de 40 ans sur 10 en souffre

Incontinence et fuites urinaires. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un problème essentiellement féminin. C'est faux. Après l'âge de 40 ans, 1 homme sur 10 en souffre également. « Bien que les femmes en soient effectivement plus souvent atteintes, l'incontinence urinaire touche aussi les hommes », révèle le Pr Dr Stefan De Wachter, chef du service Urologie de l'UZ Antwerpen. « Selon une étude européenne de 2013, entre 7 et 16 % des hommes âgés de 40 à 79 ans souffrent d'incontinence modérée à sévère, le pourcentage augmentant avec l'âge. Dans la tranche d'âge des plus de 75 ans, 1 homme sur 3 souffre ainsi de fuites urinaires. »

Le sujet est toujours tabou

L'incontinence masculine est encore plus taboue que l'incontinence féminine. En conséquence, les hommes n'osent pas toujours pousser la porte du cabinet d'un généraliste ou d'un urologue pour un diagnostic ou un conseil. C'est dommage, car un bon accompagnement permet déjà de faciliter nettement les choses. Le médecin peut ainsi mettre le patient sur la voie d'une solution telle qu'une rééducation vésicale, des exercices de renforcement du plancher pelvien, des conseils en matière de dispositifs médicaux ou, si nécessaire, une opération. De ce fait, les hommes sont encore trop nombreux à ignorer l'existence d'une solution discrète et pratique, qui leur permet de préserver leur qualité de vie : l'étui pévien.

Discret, confortable et efficace

Un étui pévien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine. La nuit, l'étui pévien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jambe et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière. Les étuis péniens se présentent sous un emballage compact, discret et pratique, que vous pouvez aisément emporter au travail, au club de sport ou en voyage. Les hommes qui souffrent d'incontinence peuvent ainsi pleinement profiter de leur qualité de vie retrouvée.



Plus d'infos sur les étuis péniens ?
Rendez-vous sur www.coloplast.be

Je reste discret sur mes pertes urinaires...
Mais je veux trouver une solution.

La solution idéale pour les hommes

En Belgique, environ 286.200 hommes souffrent d'incontinence urinaire. **Ne laissez pas les fuites urinaires gâcher votre quotidien, il existe une solution.** Maîtrisez vos fuites urinaires grâce aux **étuis péniers Conveen Optima** et retrouvez ainsi votre confort et votre liberté au quotidien.

- Solution discrète
- Pas de problème d'irritation cutanée
- Pas de problème d'odeur
- Hypoallergénique



www.coloplast.to/lasolutionconveen



Conveen® Optima

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2020-06 Tous droits réservés.

Remplissez le coupon pour recevoir un kit d'information gratuit Conveen Optima pour homme ou contactez-nous au numéro gratuit 0800-12888

1. Quel produit utilisez-vous?

- protections absorbantes
- autre:
- aucun produit

2. Complétez vos coordonnées:

E-mail
Téléphone
Prénom
Nom
Adresse
Code postal
Ville

3. Renvoyez ce coupon à l'adresse suivante:

Coloplast Belgium
Guido Gezellestraat 121
1654 Huizingen
Belgique

Letz BE healthy BE



Coloplast protège votre vie privée conformément à la loi sur la vie privée du 8 décembre 1992 et à son arrêté d'exécution. Les données collectées (y compris les données relatives à la santé que vous communiquerez plus tard par téléphone) sont traitées en toute confidentialité et conservées de manière sûre. En outre, vos données ne sont pas transmises à des tiers et sont utilisées exclusivement afin de répondre à vos questions concernant nos produits et de vous informer dans le futur au sujet de nouveaux produits et services. Vous disposez à tout moment d'un droit de regard, de correction et de suppression de vos données. Veuillez à cet égard prendre contact avec Coloplast Belgium SA, De Gijzelaar Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen, qui est responsable du traitement.

Goûtez la vie d'un bon appétit !

Ventre gonflé, sensations de «trop plein» après un repas... Les troubles digestifs avec des ballonnements sont fréquents. On se tourne alors vers les enzymes à visée digestive et les plantes, qui limitent la formation de gaz intestinaux.

Irina Simoncini, MSc en Biochimie

Le fenouil, dont l'usage pour soulager les ballonnements et les flatulences est reconnu par la Coopération Scientifique Européenne en Phytothérapie (ESCOP), est incontournable, mais également le gingembre et le petit galanga.

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.

«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-nauséux et to-

nique 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.

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

“ Bien plus qu'un condiment délicieusement parfumé, le fenouil doux est un remède naturel aux troubles digestifs. ”

Dygaxis

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

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.

Tout est réuni dans Dygaxis, allié précieux qui soutient efficacement le bon fonctionnement de l'estomac et du pancréas.

Grâce à ses actifs 100% végétaux, il vous offre un confort digestif sans faille et une action dépurative exceptionnelle.

www.darmaxis.com. ●

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



Apaisez
votre
estomac !



*Zéro = Zéro:

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

www.darmaxis.com

darm:
axis

Naturellement pur

Excès de soleil: attention danger !

Si nous ne connaissons pas leur nom - les kératoses actiniques, nous connaissons tous ces petites plaques, qui apparaissent sur les parties du corps soumises à une exposition chronique au soleil, comme le visage, les oreilles, les bras et les mains, ou encore le cuir chevelu chez les sujets chauves. A ne pas négliger.



Dr R. Dehesbaye

Les kératoses actiniques sont en effet des lésions précancéreuse localisées aux couches superficielles de la peau. Présentes chez 15% de la population dans nos pays, elles sont surtout observées chez les personnes à la peau claire et sont dues aux lésions provoquées par le soleil au niveau de la peau. Dans le monde, c'est en Australie qu'elles sont les plus répandues, à cause de la forte exposition au soleil dans ce pays.

Effets des UV

Les plaques de kératose actinique sont provoquées par les rayons solaires ultraviolets (UV), qui endommagent la peau. Le souci est que si elles ne sont pas traitées, 15 % des lésions de kératose actinique peuvent aussi évoluer en des lésions cancéreuses. Les kératoses actiniques sont donc de véritables marqueurs de surexposition solaire et de risque de cancer cutané. Heureusement, lorsqu'elles sont décelées tôt, elles se traitent aisément. Vu leur fréquence, on peut les considérer comme une maladie chronique chez les personnes de plus de 60 ans. Le risque d'évolution des kératoses actiniques vers un cancer cutané est faible, de l'ordre de 10% à 10 ans, mais il augmente en cas de lésions multiples. C'est pourquoi on conseille une surveillance régulière par le dermatologue, et la biopsie de toute lésion suspecte.

Il est aussi essentiel de mettre en place une photoprotection efficace, pour éviter les méfaits de cet excès d'ultraviolets (vêtements adaptés, crèmes solaires utilisées en quantité suffisante et fréquemment renouvelées).

La gamme HELIOCARE®

HELIOCARE est une gamme photoprotectrice complète avec des produits topiques et oraux. Les formules orales augmentent la résistance cutanée contre les agressions solaires - une nécessité pour tous les types de peau,

notamment pour les peaux sensibles et intolérantes au soleil. Reconnue par des médecins dans le monde entier, la gamme HELIOCARE bénéficie d'un large soutien scientifique, avec plusieurs publications dans des revues scientifiques prestigieuses.

L'efficacité des produits est confirmée par plus de 50 études sur plus de 1200 personnes.

Tous les produits de la gamme HELIOCARE sont développés à partir de la Technologie Fernblock® qui contient un extrait standardisé de *Polypodium leucotomos*, une fougère utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle pour traiter certaines maladies de la peau, et cultivée en Amérique Centrale, sous le suivi de biologistes spécialisés. Cette technologie exclusive résulte des recherches menées par les Laboratoires Cantabria en collaboration avec le Dr Fitzpatrick de la *Harvard Medical School*.

Ses principes actifs agissent sur les quatre types de rayonnement (UVB, UVA, Visible et IR) et préviennent à la fois leurs dommages immédiats (brûlures) et ceux qui surviennent au fil du temps: vieillissement de la peau, taches brunes, perte des défenses, allergies et même cancer de la peau.

Le Fernblock® a démontré de nombreux avantages, dans plus de 50 études et publications scientifiques. L'efficacité de cette technologie continue d'être étudiée avec d'excellents résultats. En outre, sa méthode d'extraction a été optimisée, ce qui a permis d'améliorer son activité et d'obtenir un extrait de nouvelle génération: Fernblock®+. En dehors du Fernblock®, les formules topiques renferment également des filtres solaires, des antioxydants et des ingrédients réparateurs qui offrent une protection élevée contre les dommages liés à l'exposition solaire. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

HELIOCARE

MD

AK fluid

360°

Prévention & traitement adjuvant dans
la prise en charge des **Kératoses Actiniques** &
d'autres cancers cutanés non mélanome (NMSC)

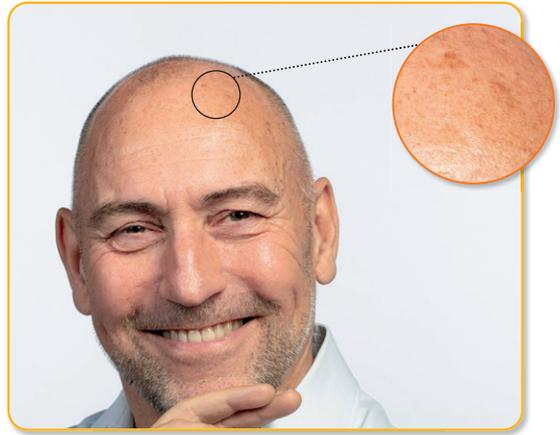
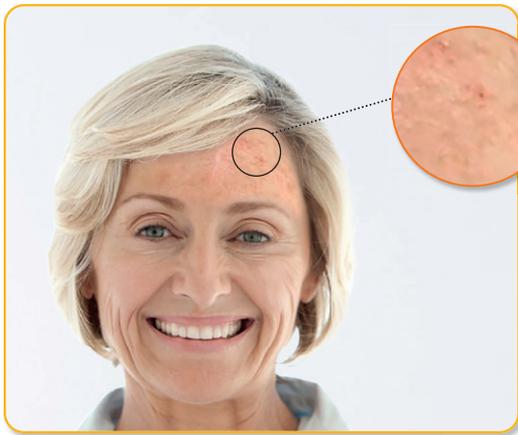


Fernblock+
Photoimmunoprotection Technology

Vidéo ▶



ELABORÉ EN
COLLABORATION AVEC



© StudioDeprez



La photoprotection la plus complète
anti-UVA • UVB • **LUMIÈRE BLEUE** & IR-A



Vincent, 51 ans: comment j'ai repris ma santé en mains

Dans notre édition du mois de décembre, nous évoquons le syndrome métabolique: excès de poids, troubles lipidiques, hypertension, mauvais cholestérol, etc. Quelques semaines plus tard, à la faveur d'une banale prise de sang chez son médecin de famille, c'est le diagnostic qui a été posé pour Vincent.

Dr R. Dehesbaye

Vincent, c'est presque le patient typique pour le syndrome métabolique. A 51 ans, cet entrepreneur dynamique a une vie bien remplie, entre ses trois enfants, sa petite société de construction et le club de foot dont il s'occupe encore.

Lorsque son épouse l'a convaincu que passé la cinquantaine, il serait temps pour lui de voir son médecin traitant pour un petit bilan de santé, il savait bien que sa vie l'avait amené à négliger sa santé.

Prise de sang et passage sur la balance

Et pour cause: cet ancien arbitre de football ne court plus sur le terrain. Il s'occupe plutôt des sponsors de son club. Les réunions autour d'un verre et d'une bonne table ont remplacé les entraînements depuis dix bonnes années déjà.

Le poids sur la balance en témoigne: avec 95 kg pour 1 mètre 75, Vincent est ce qu'on appelle un «bon vivant». Et comme il le dit en se tapant sur le ventre, les tablettes de chocolat de ses abdominaux se sont transformés en ganache. Et la prise de sang aussi s'en ressent: trop de triglycérides, un foie «qui trinque autant que lui», trop peu de «bon» cholestérol et un «pré-diabète», lui explique son médecin traitant. Sans compter un début d'hypertension.

«Ce que tu as, c'est ce qu'on appelle le syndrome métabolique. J'aimerais te revoir dans une semaine pour reprendre ta tension et en parler», lui dit son ami de toujours, le Dr B.

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;
- un 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 (le fameux cholestérol HDL);
- une augmentation de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang).

Rencontre avec un nutritionniste

Sur conseil de son médecin, Vincent a pris la décision de modifier ses habitudes alimentaires et de faire une demi-heure de marche par jour, pour commencer. Avec de la volonté, car il n'avait vraiment pas envie de devoir «commencer à prendre des tas de médicaments».

«Mon épouse m'a mis sous le nez le numéro d'hiver de Letz



“ Avec mon nutritionniste, nous avons essayé, de remplacer les mauvais aliments par des choses que j'aime aussi. ”

be healthy, qu'elle avait ramené de la pharmacie, on l'on parlait justement du syndrome métabolique et du Citrex®, un complément nutritionnel naturel, j'en ai parlé à mon médecin qui m'a encouragé, et m'a aussi conseillé de voir un nutritionniste. Ce que j'ai fait, avec mon épouse. Mon objectif était de perdre du poids, et d'améliorer ma prise de sang.»

Des efforts récompensés dès le premier mois

«Ce n'était pas facile au début. Avec mon nutritionniste, nous avons essayé, plutôt que de supprimer tout ce que j'aimais, de remplacer les mauvais aliments par des choses que j'aime aussi. Ainsi, plutôt qu'une bière, je prenais un jus de tomate. J'adore cela. Et nous nous sommes mis à cuisiner différemment à la maison.»

«Après un mois, mon médecin a reconstrôlé ma tension. Elle avait baissé de 5 mm... l'effet de la marche, m'a dit mon médecin. Et j'étais fier d'avoir perdu deux kilos, même si je savais qu'au début c'est toujours facile.»

L'heure de vérité

Après trois mois de sa «nouvelle vie», Vincent est retourné chez son médecin pour une visite de contrôle. Sa

Bonnes résolutions

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, on préconise d'adopter une hygiène de vie saine: activité physique, alimentation saine...

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

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.

tension restait sous contrôle et il avait encore perdu 2 kilos. A la prise de sang, le «profil lipidique», comme dit son médecin, s'est bien amélioré. «Comme ma ligne», a conclu Vincent, très fier d'avoir gagné trois trous sur sa ceinture.

Prise de sang à trois mois

Au terme de ses trois mois, Vincent a bien amélioré ses paramètres biologiques:

- ses triglycérides ont diminué

- sa glycémie à jeun est retombée sous les valeurs du «pré-diabète»
- son cholestérol total a diminué, mais le bon cholestérol a augmenté

Son médecin lui a recommandé de poursuivre sur cette belle lancée, et de contrôler lui-même la bonne évolution de sa tension artérielle avec un tensiomètre. Mais ce qui fait le plus plaisir à Vincent, c'est de ne pas avoir dû commencer un traitement médicamenteux. Et il a décidé de se remettre gentiment au vélo pour l'été. ●



Vincent a testé le Citrex®

En concertation avec son ami médecin et le nutritionniste consulté, Vincent a décidé d'accompagner son effort par une cure de trois mois de Citrex®, un complément alimentaire à base d'extraits actifs de bergamote (*Citrus bergamia*) et d'orange sanguine (*Citrus sinensis L. Osbeck*), combinés à la vitamine B6 et B12 et au chrome, des oligo-éléments qui aident au maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal.

Ces extraits naturels d'agrumes sont notamment des flavonoïdes, la naringine et la naringénine, que l'on retrouve dans 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 d'ailleurs 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 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.

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.



Demandez conseil
à votre pharmacien



C'EST MOI QUI L'AI FAIT



LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !

Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche... Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

LA GAMME

- Dentifrice Chlorophylle menthe poivrée - Citron Miel
- Shampoing Mûre Sauvage - Orange/Pamplemousse - Rhassoul Cerise - Miel Citron
- Déodorant Citron Palmarosa
- Bain de bouche solide et nomade

Demandez conseil à votre pharmacien



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

Les bonnes manières à adopter en forêt avec son chien



Nous avons eu la chance de nous entretenir avec Laurence Champagne, comportementaliste canin installée au Grand Duché. Elle est recommandée par divers cabinets vétérinaires et se déplace chez les particuliers dans toute la Grande Région.

Sandrine Stauner-Facques

Laurence est une grandeoureuse des chiens. Pour pratiquer son métier, elle doit être débrouillarde, ne pas craindre les chiens, faire preuve de beaucoup de patience et être pédagogue. Car elle doit régler des problèmes de chiens qui présentent des troubles divers. Les maîtres ont également des choses, des concepts à apprendre et Laurence est spécialisée dans le domaine. Elle a été professeur au Canada où elle a vécu de 11 à 35 ans mais a décidé lors de sa venue au Luxembourg de changer de voie et de faire un métier en rapport avec sa passion: les chiens. Elle a donc suivi une formation pour devenir comportementaliste canin. Elle a pour cela suivi une formation de coach en comportement canin et une formation de comportementaliste canin chez Julie Willems à Mélin (Jodoigne).

Nous l'avons contactée pour avoir des conseils sur les bonnes attitudes à adopter lors de nos promenades avec nos chiens. Mais également pour savoir comment réagir en cas de problème.

Attitudes à adopter en balades

Laurence nous dit que l'idéal quand on se promène dans la nature, c'est que votre chien soit lâché si cela est autorisé et à condition qu'il revienne au rappel, qu'il soit équilibré et adéquatement socialisé aux autres chiens. Si cela n'est pas le cas, n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel et gardez-le en laisse.

Les problèmes surviennent souvent si un chien est attaché et donc pas libre de ses mouvements. Sachant qu'il ne pourra pas fuir ni esquiver, il peut se montrer agressif et décider d'attaquer s'il a peur et se sent menacé. Quand

deux chiens se rencontrent, le plus souvent ils font connaissance de façon cordiale. Parfois, il peut arriver des petites disputes ou un conflit hiérarchique entre deux chiens mais ces conflits, même s'ils peuvent être impressionnants, ne sont pas graves ni dangereux et ne durent que quelques secondes. Le plus souvent les chiens se mettent très vite d'accord et tout rentre dans l'ordre.

Les maîtres ne doivent pas paniquer ou crier car ce sont eux qui peuvent induire involontairement un sentiment de stress à leur animal. Si les maîtres ont peur, tirent sur la laisse, hurlent, le chien va s'imaginer que quelque chose de très grave est en train d'arriver et cela ne peut que dégénérer puis entraîner des traumatismes et des problèmes par la suite.

Si vous avez un chiot, laissez-le entrer en contact avec d'autres chiens même plus grands. Ne le surprotégez pas. Les gens apprennent souvent à leur chien à avoir peur des autres chiens. Les propriétaires doivent eux-mêmes se contrôler car les chiens sont de véritables éponges et perçoivent leur stress.

Si votre chien est sain, équilibré et que vous le contrôlez (et si cela est autorisé là où vous vous trouvez), il vaut mieux le lâcher pour son bien-être. Un chien a d'énormes besoins de dépense énergétique (beaucoup plus que les gens ne l'imaginent). Lâché, il pourra faire ses allers-retours et se dépenser comme il en a envie. Attaché, il est plus limité. De nombreux chiens auraient besoin d'une balade lâchée de 2 à 3h/jour et souvent ce n'est pas le cas. S'ils n'ont pas cette dépense, ils peuvent développer des troubles du comportement (agressivité, anxiété, destructions, aboiements intempestifs...)

Les chiens ont aussi besoin de stimulations: ils ont besoin de tout sentir, d'aller gratter dans les feuilles... Ils ont besoin de contacts sociaux (rencontrer des congénères).

Quelques risques à connaître

- Laurence dit qu'il faut faire attention avec les chiots avant qu'ils aient reçu leurs vaccins. Il est important qu'ils sortent pour les sociabiliser mais n'étant pas vaccinés, il faut veiller à ce qu'ils ne mangent pas tout ce qu'ils trouvent.
- Il faut savoir que des personnes malveillantes déposent des boulettes empoisonnées... Il faut donc être prudent. Notez qu'il est possible d'apprendre aux chiens à ne pas y toucher.
- Certains chiens ont tendance à manger les excréments d'autres chiens. C'est un trouble de comportement qui peut être traité car cela n'est pas sain.

Attardons nous un peu sur le passé

Quelqu'un qui adopte un chien adulte ne connaît pas toujours son passé. Il peut être utile de faire appel à un comportementaliste pour évaluer son comportement et le corriger si besoin. Les comportements agressifs sont souvent liés à la peur, à une mauvaise socialisation durant leurs trois premiers mois de vie.

Un maître doit être en mesure de maîtriser son animal mais comme le dit Laurence: *«Certaines personnes se laissent totalement dominer par leur chien et cela est un vrai problème.»*

Pour le bien-être de l'animal, il est utile qu'un professionnel mesure son comportement, ses réactions face à diverses situations.

Balades canines

Laurence organise régulièrement des balades canines. Cela permet à des propriétaires de chiens de se retrouver pour des promenades sympathiques. Les gens apprécient et les toutous aussi. ●

Conseils en cas d'attaque de votre chien par un chien «déséquilibré»

Laurence Champagne nous rassure en nous disant que ces attaques sont très rares. Mais au cas où, voici quelques conseils à appliquer:

- Prendre les pattes arrière du chien et le soulever à la verticale.
- Ne pas tirer sinon cela déchire.
- Prendre sa veste et couvrir les yeux du chien. Tenter de lui mettre dans la gueule et tirer.
- Ne pas vous interposer car vous risquez de vous faire mordre.
- Lancer de l'eau si vous en avez !
- Si votre chien a été victime d'une attaque par un autre chien... Pour éviter qu'il reste un traumatisme, il faut, le plus tôt possible remettre le chien attaqué en contact avec d'autres chiens équilibrés et gentils. Le but est de le remettre en confiance et d'éviter qu'il ne développe une phobie envers les autres chiens.

Le problème est évidemment qu'on ne sait pas si le chien qui arrive vers nous est sain ! Le mieux est donc de demander au propriétaire *«Est-ce que nos chiens peuvent se rencontrer ? Est-il gentil ?»* afin de s'assurer qu'il n'y aura pas de problème.



www.facebook.com/laurencechampagne.comportementaliste

Comment organiser au mieux son **télétravail** ?

Nous avons été nombreux à expérimenter le télétravail pendant cette période de confinement liée au Covid-19. Si nous y trouvons des avantages (passer plus de temps avec ses proches, éviter les embouteillages...), nous pouvons aussi vite déchanter.

Céline Buldgen

A la maison, tout peut être synonyme de tentation et de déconcentration. Alors peut-on arriver à travailler aussi sérieusement chez soi qu'au bureau ? Oui, bien sûr, à condition de respecter certaines règles !

Mettez-vous en mode travail

Tout d'abord, il est très important de prendre une douche, de s'habiller et de prendre son petit déjeuner. Ne changez pas vos habitudes lorsque vous travaillez à la maison. Evitez de rester en pyjama. Bien sûr, rien ne vous empêche de mettre une tenue plus confortable: jeans, pantalon de yoga...

Créez votre espace de travail

Le mieux est d'avoir une pièce réservée au travail et de ne pas utiliser la table du salon. Vos outils de travail doivent rester à portée de main.

Structurez votre planning

Etablissez un planning (journalier, hebdomadaire ou mensuel) et respectez-le ! Cela vous évitera d'être sujet à la procrastination. Il est important aussi de caler votre planning à celui de vos collègues. Si vous devez travailler ensemble sur un dossier et que chacun organise son planning comme bon lui semble, il sera plus difficile de communiquer entre vous et d'avancer correctement sur votre travail.

Communiquez avec vos collègues

La communication entre collègues est d'autant plus importante quand on ne se voit pas physiquement. Il importe vraiment que l'équipe détermine ses modes de

“ En télétravail, la mauvaise gestion du temps et/ou de l'organisation du travail est un risque majeur. Vous devez donc être rigoureux, autonome et concentré. ”

communication privilégiés: appels téléphoniques, sms, mails, Skype, WhatsApp...

Donner vos idées sur un projet, évoquer vos dossiers en cours, partager une information très importante à toute l'équipe... tout est bon pour communiquer !

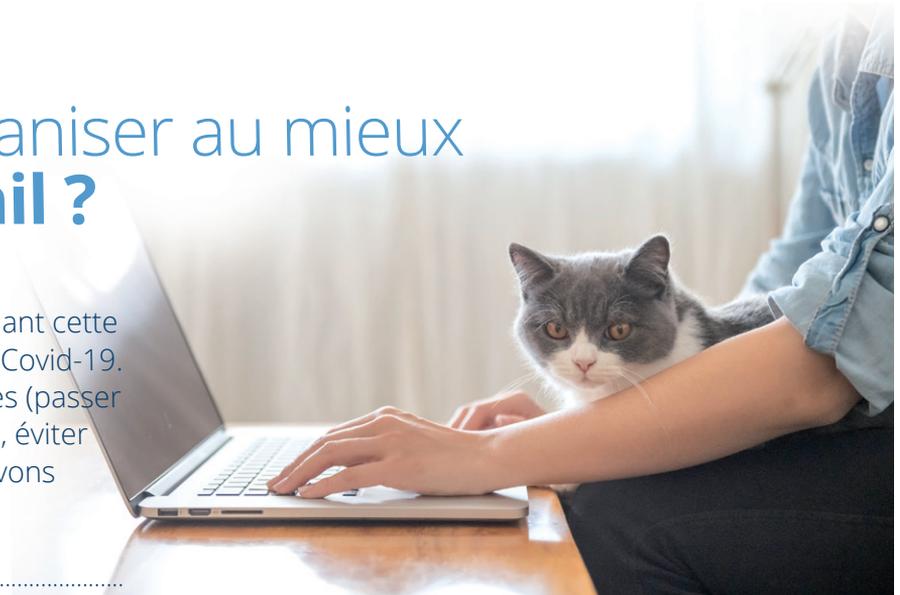
Et, en plus, cela permet de créer une vraie cohésion d'équipe.

Séparez votre vie personnelle et votre vie professionnelle

Lorsque l'on travaille de chez soi, on est encore plus tenté de répondre aux mails ou à travailler sur un dossier en soirée ou le week-end. Une erreur à ne surtout pas commettre ! A long terme, vous risquez d'être confronté au burnout.

Il est important également de communiquer vos horaires de travail à vos proches. Quand on travaille de chez soi, notre famille ou nos amis ont tendance à nous appeler à n'importe quelle heure de la journée ou à nous demander de nous libérer. Soyez intransigeant à ce niveau-là.

Un autre conseil: mieux vaut éviter de vous occuper des tâches ménagères ou d'aller faire vos courses pendant votre pause de midi. Lorsque vous reprendrez votre travail en début d'après-midi, votre esprit n'aura pu se déconnecter. Profitez-en plutôt pour faire quelques pas à l'extérieur ou vous consacrer à votre séance de fitness favorite. ●



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

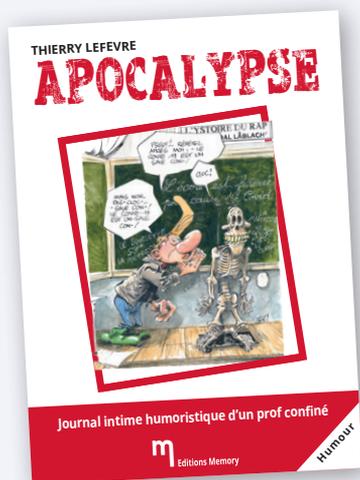
DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

Pour participer à nos concours,
rendez-vous sur www.letzbehealthy.be

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



APOCALYPSE de Thierry Lefèvre

La saga des masques, un conte sur les princes Lutgen, un sketch à la Devos, un rap, une reprise de la chanteuse En Gel... et un prof qui rûle. Du 14 mars au 18 mai 2020, les écoles de la Fédération Wallonie Bruxelles n'ont plus donné de cours et de nombreux secteurs ont été à l'arrêt avant de reprendre petit à petit au cours des différentes phases de déconfinement lors de la crise du Covid-19.

Dans «Apocalypse, journal intime humoristique d'un prof confiné», Thierry Lefèvre nous propose de revenir sur deux mois de confinement avec la volonté d'apporter un peu de légèreté dans une période délicate. Un regard parfois corrosif sur notre société, nos travers, nos contradictions à travers des exercices d'écriture. Un voyage jour par jour dans le quotidien des confinés.

De belles lectures...

Avec notre partenaire les Editions Memory, des auteurs belges, des ouvrages... *Apocalypse* de Thierry Lefèvre et *E.C.R.A.S.E. Quand l'hôpital se déshumanise* de Stéphanie Guérin.

www.editionsmemory.be



E.C.R.A.S.E. Quand l'hôpital se déshumanise de Stéphanie Guérin

2023. Celle que les citoyens surnomment Madame XXL – la Grande Commandeure en charge du Bien-Être et de la Médecine – vient d'instaurer une nouvelle loi: l'Effort Citoyen de Réforme de l'Assurance Santé d'État. E.C.R.A.S.E. en abrégé. Dorénavant, cent Crédits-Vie seront attribués à chacun et devront suffire pour financer ses soins jusqu'à la mort. Aucune dérogation possible: attention donc de procéder avec parcimonie, sinon...

Toni accouche dans des circonstances dramatiques: son fils et elle doivent subir une hospitalisation lourde. Au gré de leurs mésaventures se dessine la réalité d'un univers impitoyable où profit, pouvoir et procédures sont devenus souverains, où le concept de médecine à deux vitesses fait légion et où les soignants de Valeurs se battent pour subsister.

Un roman de fiction plongeant le lecteur au cœur d'un enfer... dont on peut espérer qu'il ne s'avérera pas prémonitoire ! Car réflexion faite, les prémices n'en gangrèneraient-ils pas déjà l'existence de nombre de patients et soignants confrontés au milieu hospitalier en Belgique et alentours ?



Des cosmétiques solides

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 cœur 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.

letz.be **healthy**.be

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.be et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.



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

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.



Des CART-A-TIC, l'arme efficace contre les tiques



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.



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

#YouCareWeCare Belgique: une belle action dont il faut parler

Avril 2020, au cœur de l'épidémie Covid-19, Alain, Carine, Ariane, Pierre et Cannelle se sont rencontrés au détour de ces coïncidences heureuses que provoquent les crises. Confinés chez eux et sensibilisés au sort de tous ceux qui se donnent sans compter pour sauver des vies, ils ont eu envie de les soutenir et de les remercier en créant l'action #YouCareWeCare Belgique.

*L'équipe #YouCareWeCare a rencontré
Sandrine Stauner-Facques*

L'idée a germé dans la tête d'un Belge expatrié en Egypte. Elle a parcouru les océans, a atterri sur les réseaux sociaux et a touché en plein cœur une poignée de personnes aux horizons et compétences variées. Le projet **#YouCareWeCare** était né. Porté par l'enthousiasme des 5 complices, il s'est imposé comme une évidence.

Le principe de #YouCareWeCare Belgique

Mettre à disposition du personnel soignant, GRATUITEMENT, une ou plusieurs semaines dans une maison de campagne, un appartement à la Mer du Nord, un gîte dans les Ardennes, une résidence secondaire, un chalet, une chambre d'hôtel, une chambre d'hôtes, un bateau, ou même son propre logement... pour leur permettre de se ressourcer, avec leur famille/partenaire/collègues, une fois la crise passée.

Les vacances offertes peuvent se faire en 2020 ou 2021, partout là où nos donateurs disposent d'un bien sympathique.

Les personnes qui vont prêter leurs biens participeront à une belle aventure de solidarité et d'entraide. Ils offriront du repos à nos soignants, nos héros qui le méritent tellement. Dans cette guerre du Covid, certains confectionnent des masques, des restaurateurs des repas... Pourquoi ne pas prêter un appartement ?



Vous n'avez pas de logement à proposer mais vous voulez aider ?

Devenez « ambassadeur » et relayez l'information le plus largement possible. Par toutes les voies possibles: les réseaux sociaux, les amis, les mails, les influenceurs afin que l'on puisse rassembler le plus de semaines de vacances possible.

Vous êtes propriétaire d'un bien ?

Super ! Un élan de cœur et une offre de biens par le biais du formulaire sur notre site www.youcarewecare.net et le tour est joué !

Les semaines seront distribuées équitablement aux hôpitaux désignés par les propriétaires ou via huissier. L'équipe espère que ce projet connaîtra un épisode heureux et que la contagion sera positive cette fois. Un click, un partage, des offres de biens et c'est parti pour la contagion positive!

Contacts

- Carine van Lier (FR/NLD): 0475 32 00 00
- Ariane Winckelmans (FR): 0498 34 28 71
- Email: youcarewecare2020@gmail.com
- Site web: www.youcarewecare.net
- Facebook: Youcarewecare-Belgium
- LinkedIn: #YouCareWeCare. ●

B.Mask Glitter

MASQUE
PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant



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

B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON

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



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

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES