

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

BEAUTÉ
Nouveautés
et must have

Le lavage des
mains des tout petits

GRIPPE SAISONNIÈRE:
vaccination en deux
phases cette année

Cancer et immunité

Augmentez vos résistances
naturellement

**BIEN MANGER
POUR MIEUX
VIEILLIR**

Découvrez la
plongée adaptée

PERSKINDOL



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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

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



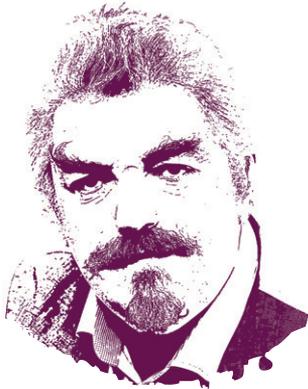
CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

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

édito



Entre appréhension et enthousiasme

Nous voici à l'automne. Un peu comme lorsque, tout-petits, nous rentrions à l'école. Vous savez, lorsque le cartable à la main nous avançons vers la cour de récréation, à la fois fiers de grandir et anxieux de l'inconnu qui s'ouvrait devant nous.

Comme ces enfants que nous étions, il nous faut pourtant entrer dans le nouveau futur de cette fin d'année 2020. Oh, certes il n'est pas dénué d'ombrages, mais nos parents et grand-parents se sont remis de périodes bien plus sombres.

Soyons donc optimistes, et ne baissons pas les bras. Profitons des belles couleurs de nos forêts, de la douce chaleur de fin de saison. Ne négligeons pas nos réflexes santé, pour le corps comme pour le moral. Retrouvons le chemin des professionnels de la santé pour les vaccinations, par exemple. D'ici quelques semaines ce sera le moment de penser à la vaccination contre la grippe saisonnière, plus importante que jamais. De même que celle contre les infections à pneumocoque. C'est à nous qu'il revient de tracer notre chemin vers la prévention, l'activité physique, les contacts sociaux, la vie saine.

Enfin, accompagnons nos proches et notre entourage dans cette reprise. En n'oubliant jamais que nous pouvons nous faire beaucoup plus de bien que le coronavirus ne peut nous faire de tort.

Abordons le futur avec enthousiasme et foi en nous. L'humanité en a vu d'autres.

Dr Eric Mertens

***«Dans une voiture, le pare-brise est beaucoup plus grand que le rétroviseur.
C'est parce qu'il est essentiel de regarder devant soi pour avancer.»***

Parole de fils de garagiste.



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



@letzbehealthy.belgique



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

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

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

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

S o m m a i r e

6
Zapping ///////////////
**Nos conseils et coups
de coeur de saison**



10.
Beauté ///////////////
**Quelques nouveautés et
must have**



12.
Petite enfance ///////////////
Le lavage des mains



14.
Vaccinations ///////////////
**Grippe saisonnière:
vaccination en deux
phases cette année**



17.
Compléments ///////////////
**Augmentez votre
résistance naturellement**



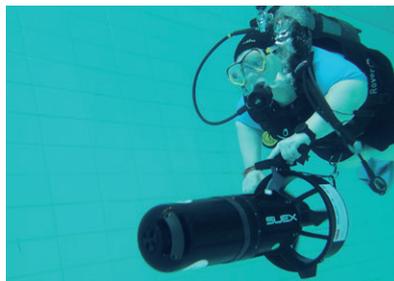
18.
Compléments ///////////////
**Cancer: peut-on booster
notre immunité ?**



22.
Seniors ///////////////
**• Bien manger pour mieux
vieillir**
**• Coenzyme Q10:
l'atout coeur !**



26.
Bouger ///////////////
**La plongée adaptée,
un excellent sport
d'intégration des
personnes handicapées**



30.
Santé dentaire ///////////////
**Les personnes souffrant
de diabète ont trois fois
plus de risques de déve-
lopper une parodontite !**



Vos questions les plus fréquentes



En cette période de Covid-19, vous avez souvent posé ces questions à votre pharmacien. Nous les avons posées à un médecin naturopathe.

Puis-je prendre de la vitamine D sans faire une prise de sang?

Idéalement, il faudrait un dosage sanguin pour savoir où vous en êtes, mais si ce n'est pas possible pour le moment, une cure de 2 mois ne peut pas nuire, vous ferez la prise de sang plus tard.

Si vous pensez être en carence (manque de soleil, pas encore de supplémentation), prenez une dose de charge (par exemple 25.000UI/j pendant 3 jours ou 100.000UI en 1 prise). Puis une dose d'entretien (5.000 UI/j ou 25.000UI/semaine).

Quelles huiles essentielles pour renforcer l'immunité?

L'huile essentielle de Ravintsara est connue comme excellent antiviral et stimulant immunitaire: 2 gouttes sur les poignets, on frotte pour faire pénétrer un peu puis on respire.

A partir de 3 ans. Attention: contre-indiquée en cas d'épilepsie et d'allergie à l'eucalyptol. Prudence en cas d'asthme. Eviter en cas de fièvre.

L'huile essentielle de Tea tree: 2 gouttes sur un sucre ou un comprimé neutre le soir, 1 jour sur 2, ou bien 5 jours par semaine, ou encore 1 semaine sur 2, en alternance avec la propolis. A partir de 6 ans.

Enfin, l'huile essentielle HE de Niaouli: en olfaction ou en massage (sur la plante des pieds, le thorax et le dos). A partir de 3 ans. Attention: déconseillée en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant (sein,

endomètre, ovaire...) en raison de son effet œstrogène-like (certains la permettent dans cette situation pour une courte période, mais nous aurions tendance à privilégier les autres HE).

Phytothérapie: quelles plantes sont mes amies?

Les baies de sureau noir stimulent le système immunitaire, favorisent l'élimination des toxines et ont un effet antiviral. Utiles en prévention en cas d'épidémies. Sous forme d'ampoules, comprimés, gélules, sirop, décoction, bonbons... Dosage: se référer aux recommandations du fabricant sans dépasser 500mg d'extrait sec/jour.»

L'échinacée: plante immunostimulante, ne requérant quasi aucune précaution, elle a prouvé son efficacité sur les infections. Pas plus d'une semaine sur deux pour ne pas épuiser son effet. A recommander en alternance avec la propolis par exemple.

En infusion (1g de racines ou parties aériennes/tasse), en décoction (1g de racines/tasse) 1 à 2x/j, en capsules ou en extrait normalisé (1g 1x/j), ou encore en jus (1,5 à 3ml 1x/j).

L'extrait de pépin de pamplemousse, pour les plus fragiles (pas chez tout le monde): c'est un très bon antiviral (et antifongique). On peut le prendre en alternance avec la propolis, en même temps que l'échinacée par exemple. 15 à 30 gouttes dans un verre d'eau 1x/j (en fonction de la qualité). Pour les enfants: 1 goutte/kg/jour (jusque 15). A prendre à distance des médicaments. ●

Pastilles à sucer de zinc et de vitamine C

Le zinc est particulièrement utile pour prévenir les rhumes. Plusieurs études ont documenté l'avantage des pastilles à sucer de zinc.

Par exemple, une étude en double aveugle, contrôlée par placebo, menée sur 50 volontaires enrhumés qui ont été recrutés dans les 24 heures suivant l'apparition des symptômes du rhume, a montré que les pastilles à sucer de zinc étaient capables de raccourcir la durée de leur rhume en renforçant le système immunitaire.

De plus, les volontaires supplémentés en zinc ont été moins gravement affectés par la toux et l'écoulement nasal. Les scientifiques ont expliqué que ces améliorations étaient liées aux propriétés antioxydantes du zinc et à



l'optimisation du système immunitaire. Avec **Influ-Zinc**, vous obtenez une combinaison de gluconate de zinc actif et de vitamine C sous forme de pastilles à sucer, qui doit être prise immédiatement après l'apparition des premiers signes d'un rhume afin de freiner son développement en fortifiant le système immunitaire. ●

Maintenant disponible chez votre pharmacien: Influzinc 90 comp à sucer. Demandez le code IMS correspondant 1275-551. 1 comprimé 4x par jour. À prendre entre les repas. Sans sucre, arôme naturel d'acérola. Prix conseillé: € 9,95.

FloraSvelte

Le probiotique minceur à base de *Lactobacillus gasseri*

FloraSvelte est une formulation innovante composée du probiotique *Lactobacillus gasseri* et de la vitamine D. Le probiotique favorise la perte de graisse au niveau de la ceinture abdominale et réduit les fringales sucrées.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui peinent à se débarrasser des rondeurs rebelles, malgré une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Pour toute personne adepte du grignotage sucré. Pour tout individu sujet à une digestion lente et à une constipation chronique.

Chaque gélule contient au moins 10 milliards de bactéries *Lactobacillus gasseri* actives et 300 UI de vitamine D 7,5 mcg. Aucun additif alimentaire. Prendre 1 gélule le matin, à jeun, avec un verre d'eau ou au coucher. Aucune interaction médicamenteuse. Aucune contre-indication. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



AVEC LOUPE

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE CONTRE LES TIQUES

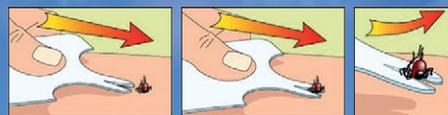
www.cart-a-tic.com



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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CN: 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

CITREX

La bergamote contre le syndrome métabolique

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, le CITREX est la réponse idéale pour toutes les personnes avec un syndrome métabolique (excès de poids, augmentations des triglycérides, tendance à l'hypertension, tendance

au prédiabète). CITREX est le complément idéal pour aider à améliorer le profil lipidique, et peut éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants. 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.



Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !

Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci. Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments. Un total de 16 ingrédients actifs avec entre autre de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium. Ces éléments renforcent le système immunitaire. Ils redonnent vitalité et augmentent la résistance naturelle. Ce complexe multivitaminé est bien assimilable et aide à se remettre en forme.

Bio-Multivitamin Pharma Nord est conseillé aux jeunes en croissance (à partir de 12 ans), les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les femmes ayant un désir d'enfants, mais aussi les personnes actives et les personnes plus âgées. Ce complexe multivitaminé est également conseillé en préparation de l'hiver et dans le cadre d'un déséquilibre alimentaire, pour fortifier le système immunitaire.

Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La com-



position en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et apporte un soutien aux habitudes alimentaires modernes. Les produits de la Bio-Série contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur. Préparez-vous pour l'hiver avec Bio-Multivitamin Pharma Nord et aidez votre corps à satisfaire les besoins nutritionnels journaliers! ●

Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOpack 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code IMS correspondant 3688-793. 1 comprimé par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé: € 25,50.



Demandez conseil à votre pharmacien

B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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



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

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



Quelques nouveautés et must have

Les vacances sont terminées et vous voici replongé(e) dans le train-train quotidien. Bon, c'est ainsi et c'est ce qui nous permet d'attendre et d'apprécier les prochaines vacances en espérant que les prochaines aient un goût un peu plus festif.

Sandrine Stauner-Facques

En tous cas, nous sommes toujours en quête des meilleurs produits à vous présenter car nous adorons fouiner et tester pour vous ! Vos pharmacies regorgent de petits trésors qui font plaisir et font du bien. Et nous devons absolument continuer à prendre soin de nous.

Crèmes de jour

Nous sommes fan de la crème Premier Cru de *Caudalie*, un soin anti-âge global utilisé pour lisser les rides installées, corriger la perte de fermeté et les taches pigmentaires tout en nourrissant intensément la peau. *Avène* propose Hydrance Aqua-gel: un soin tout-en-un qui s'adapte à tous les besoins et tous les rythmes de vie grâce à ses propriétés et à ses utilisations multiples.



Crèmes de nuit

Découvrez la dernière nouveauté de *Caudalie* nommée «Crème Tisane de Nuit»: anti-rides réconfortante qui régénère la peau pour un réveil en beauté. Vos traits sont reposés et défroissés, la peau est ferme, le teint est radieux. Pourquoi ne pas alterner une nuit sur deux avec le baume nuit Nuxuriance® Gold de *Nuxe* qui redensifie, nourrit et vitalise...

Pour se laver les mains

Notre choix s'est porté sur le gel lavant Mille fleurs 1902 de *Berdoues* qui sent tellement bon ! Nous vous conseillons ensuite un produit naturel et réputé, le savon d'Alep liquide de la marque *Al Bara* en 500 ml. Le savon d'Alep liquide olive et 35% de laurier d'*Al Bara* est un savon 100% naturel fabriqué artisanalement par un maître savonnier d'Alep. Il nettoie en douceur les mains (mais également le visage et le corps). Hydratant et apaisant, il est respectueux des peaux les plus sensibles. Pour les



plus traditionnels d'entre vous, il existe le petit frère, le savon qui a les mêmes propriétés.

Pour se désinfecter les mains

Le gel hydro-alcoolique de la *Roche-Posay* existe en tube de 75 ou 100 ml pour l'emporter partout avec vous. Avec 65% d'alcool, ce gel hydro-alcoolique est conforme à la recommandation ANSM2 et à la recette publiée par l'OMS à destination des professionnels de santé. Sans parfum, il est enrichi en glycérine aux propriétés hydratantes. Sa formule est hypoallergénique et testée sous contrôle dermatologique.



Hydrater vos mains

Les mains constamment lavées sont mises à rude épreuve depuis quelques mois. Voici donc quelques bons produits afin de leur apporter un peu de réconfort. Le soin pour les mains *Cosmoz* au miel de Manuka est spécifique. C'est un produit biologique spécialement formulé pour les mains abîmées. Ses puissants actifs naturels apportent des acides gras et autres nutriments essentiels aux cellules cutanées pour aider la peau à retrouver son équilibre et sa douceur. La crème *Bariéderm* de chez *Uriage* est une véritable crème barrière, elle apaise, adoucit et nourrit les mains

très sèches, exposées aux agressions quotidiennes et aux produits chimiques. Non collante, elle pénètre rapidement, est invisible à l'application et son point fort est de résister à l'eau. Les mini-tubes de *l'Occitane* ont toujours la côte car hyper pratiques (à glisser dans une poche ou un sac à mains).



Problèmes d'acné ?

Alors que la tendance célèbre les peaux instagrammables, vivre avec une peau acnéique est une rude épreuve. Pourtant, l'acné est loin d'être un phénomène marginal: 4 adolescents sur 5 sont touchés mais également 40% des femmes adultes. L'impact psychologique de l'acné est énorme, notamment à l'âge adulte où il est difficile d'accepter cette problématique que l'on juge être adolescente. Déprime, anxiété, perte de confiance et repli sur soi peuvent accompagner progressivement les pics de boutons...

Avec la gamme *Hyséac*, *Uriage* prend soin des peaux à tendance acnéique depuis 2006 avec une large proposition de produits d'hygiène et de soins traitants. Vous trouverez un tonique purifiant, une huile purifiante, un masque purifiant et un sérum peau neuve. A tester sans attendre pour les personnes ayant une peau à problème. ●



NOS COUPS DE COEUR

- L'eau parfumée pailletée bienfaisante aux essences précieuses distillées de Gingembre Rouge de *Roger&Gallet*. Cette eau offre la sensation vivifiante d'une énergie primordiale, pleine de fraîcheur et d'audace. Grenade, litchi et baies rouges se mêlent à l'orange et la mandarine pour offrir l'émotion d'une puissance impériale. Le produit existe avec ou sans paillettes mais très sincèrement, ce petit voile légèrement pailleté déposé sur votre décolleté est discret et très joli. Une bonne bouffée parfumée et fruitée.
- Le dentifrice *B Smile Charbon* de *Dietworld*, un dentifrice blancheur à base de charbon organique qui aide à blanchir les dents et à enlever la plaque.



Le lavage des mains



C'est Karolina Grochowalski, infirmière puéricultrice qui a été notre interlocutrice ce mois-ci. Nous avons échangé au sujet de l'importance du lavage de mains pour élever une barrière contre le Covid-19 et les maladies infectieuses telles que la grippe, ou la gastro-entérite par exemple.

Sandrine Stauner-Facques

Le lavage des mains a toujours été important mais l'est d'autant plus depuis la crise sanitaire qui vient de nous toucher. Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. En effet, les personnes ou les enfants qui n'ont pas les mains lavées peuvent disséminer certains germes en touchant une autre personne.

Pourquoi se laver les mains ?

Le fait de se laver les mains protège notre santé et celle des autres. Cela est une question d'hygiène à respecter et à inculquer dès le plus jeune âge. L'objectif est d'ôter les saletés, résidus notamment les graisses, les matières organiques, d'éventuels produits toxiques et certains microbes.

C'est un geste simple et efficace qui doit devenir un automatisme, une habitude pour tout le monde.

Karolina nous disait: «*Au niveau du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, nous avons des préconisations très précises concernant le lavage des mains chez les enfants. Il nous est demandé de les sensibiliser dès leur plus jeune âge grâce à des activités plus ou moins ludiques mais néanmoins très sérieuses où nous devons leur montrer la bonne manière de se laver les mains.*»

“ Le fait de se laver les mains protège notre santé et celle des autres. ”

Quand ?

Avant et après chaque repas et après être allé aux toilettes, après avoir toussé ou éternué dans ses mains. Cela doit être un réflexe en rentrant de la crèche.

Ajoutons-y, après avoir caressé un animal, après avoir touché de la terre, pris les transports en commun, fait ses courses. Mais également après avoir été en contact avec des personnes extérieures.

Comment ?

Les solutions hydro-alcooliques ne sont pas recommandées pour les petits enfants. Il faut donc privilégier le savon. Il est vrai que le savon ne tue pas les micro-organismes mais il a le mérite de nous en débarrasser car il les fait glisser de notre peau.

Il faut bien savonner ses mains et mettre du savon sur toute la surface, inclure les poignets et avant-bras. Rincer abondamment à l'eau claire. Et bien se sécher les mains avec une serviette à usage unique. ●

Les règles d'or de l'hygiène des mains pour les éducateurs/éducatrices

- Avoir les ongles très courts, pas de faux ongles.
- Porter des manches courtes ou 3/4.
- Ne pas porter de montre, de bijoux sur les mains ou les poignets.
- Se laver les mains le plus souvent possible.



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

Grippe saisonnière: vaccination en deux phases cette année

Dans le contexte Covid-19, la vaccination contre la grippe saisonnière se fera en deux phases cette année. La priorité sera en effet accordée aux groupes à haut risque et au personnel de santé. Le grand public élargi ne pourra pas en bénéficier avant le 15 novembre.

Dr E. Mertens

Cette décision a été prise à l'initiative d'un groupe de travail coordonné par l'AFMPS (Agence fédérale des médicaments et des produits de santé), avec les autorités compétentes et les partenaires concernés. Objectif: vacciner autant que possible les personnes exposées à des complications, ainsi que les travailleurs de la santé.

- Il est crucial de vacciner le plus largement possible les personnes à risque afin d'éviter de surcharger le système de soins de santé et de maintenir le taux d'occupation des hôpitaux le plus bas que possible, étant donné le risque possible que la saison grippale coïncide avec un pic de Covid-19.
- Par ailleurs, la vaccination du personnel du secteur de la santé est impérative pour protéger indirectement les patients et aussi pour assurer leur disponibilité en cas d'une nouvelle vague du Covid-19.
- Enfin, la vaccination des personnes âgées de 50 à 64 ans permettra de diminuer la charge de travail pour la médecine de première ligne.

Source: AFMPS

Disponibilité des vaccins contre la grippe saisonnière

La Belgique disposera de 2,9 millions de vaccins contre la grippe saisonnière, une quantité supérieure comparative-ment aux années précédentes. Cette quantité sera suffisante pour couvrir la vaccination des groupes cibles identifiés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), si le taux de vaccination est comparable à la saison précédente.

Campagne de vaccination phasée

Il est recommandé de vacciner contre la grippe entre mi-octobre et mi-décembre, le vaccin offrant une protection dans un délai de 10 à 15 jours après l'injection. Cette année, une approche phasée est privilégiée et concerne aussi bien les vaccinations par la médecine du travail que par le médecin traitant.

La séquence de vaccination se fera donc en deux phases.

1. Du 15 septembre au 15 novembre 2020

Les vaccins seront délivrés uniquement aux groupes cibles définis par le CSS. Il s'agit des personnes à risque, ainsi que les personnes vivant sous le même toit, le personnel du secteur de la santé et les personnes de plus de cinquante ans. La vaccination proprement dite reste recommandée à partir du 15 octobre.

2. À partir du 15 novembre 2020

En fonction de la disponibilité des vaccins après la vaccination prioritaire des groupes cibles précédents, la délivrance du vaccin pourra être élargie au reste de la population.

Bon à savoir:

Attention: même si le vaccin est disponible dès le mois de septembre, le Conseil Supérieur de la Santé recommande, comme chaque année, de procéder à la vaccination préférentiellement de mi-octobre à mi-décembre.

Qui sont les groupes à risque ?

Les groupes à risque identifiés dans l'avis et devant bénéficier de la vaccination contre la grippe saisonnière sont les suivants.

Catégorie A

- Groupe 1: les personnes à risque de complications
- toutes les femmes enceintes quel que soit le stade de grossesse
- tout patient à partir de l'âge de 6 mois présentant une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique, rénale, métabolique (incluant le diabète), BMI > 35, neuromusculaire ou des troubles immunitaires (naturels ou induits)
- toute personne de 65 ans et plus

- les personnes séjournant en institution
- les enfants de 6 mois à 18 ans compris sous thérapie à l'aspirine au long cours
- Groupe 2: le personnel du secteur de la santé
- Groupe 3: les personnes vivant sous le même toit que
 - des personnes à risque du groupe 1
 - des enfants de moins de 6 mois

Catégorie B

- les personnes âgées entre 50 et 65 ans

D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

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

Boîte promotionnelle D-Pearls 1520 100+20 capsules disponible en pharmacie au prix conseillé de €18,50 (CNK3375-037), jusqu'à épuisement du stock.



Disponible en pharmacie

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quiz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.

D-Pearls

– La nouvelle référence en vitamine D



Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

Ne pas négliger les autres vaccinations

La crise Covid-19 a amené bon nombre de patients à reporter des interventions de prévention... y compris des vaccinations. Ainsi, à côté de la vaccination contre la grippe saisonnière, le vaccin contre la pneumonie à pneumocoque est essentielle pour les groupes à risque.



La pneumonie à pneumocoque peut être grave pour la santé. En effet, le pneumocoque, l'agent pathogène isolé le plus fréquemment à l'origine d'une pneumonie, est la principale cause de décès évitable par la vaccination, dans le monde ainsi qu'en Europe.

Le pneumocoque n'est pas un virus, mais une bactérie présente chez 5 à 25% des personnes en bonne santé au niveau de la bouche, du nez et du pharynx, mais qui peut être responsable d'infections sévères, notamment de pneumonies.

Chez une personne sensible, le pneumocoque peut se déplacer dans l'organisme et provoquer diverses infections, telles que:

- Des sinusites : en se déplaçant vers les sinus.
- Des otites: en se déplaçant vers l'oreille.
- Des pneumonies: en descendant dans les voies respiratoires inférieures.
- Des septicémies: en passant dans la circulation sanguine.
- Des méningites: en infectant les membranes du cerveau. Les conséquences possibles d'une méningite à pneumocoque sont fréquentes et graves.

Source: www.vaccination-info.be

Le risque d'une pneumonie à pneumocoque s'accroît avec l'âge, parce que le système immunitaire s'affaiblit. Mais chacun peut contracter la maladie, y compris les personnes qui ont un mode de vie sain.

Les risques de contracter une grippe et une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les consé-

“ Tout comme le virus de la grippe, le pneumocoque peut se révéler très agressif et provoquer des infections graves. ”

quences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies.

Pneumonie à pneumocoque: qui vacciner ?

Les groupes cibles de la pneumonie à pneumocoque et de la grippe saisonnière se recoupent largement, c'est pourquoi il est important de sensibiliser en même temps les patients âgés ou fragilisés à l'importance de se protéger contre les infections à pneumocoque. Tout comme le virus de la grippe, le pneumocoque peut se révéler très agressif et provoquer des infections graves (notamment la pneumonie), dont les complications peuvent être fatales. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien !

Saviez-vous que...
...deux vaccins sont importants pour la femme enceinte?

La grossesse est une période où la santé est particulièrement importante: la vôtre mais aussi celle de bébé qui est en train de se former. Pour vous protéger, et protéger votre bébé contre certaines maladies, deux vaccinations sont principalement recommandées pendant la grossesse: celle contre la grippe (entre octobre et décembre) et celle contre la coqueluche.

Augmentez votre résistance naturellement

Chaque hiver de nouveaux virus qui attaquent notre résistance apparaissent. Malgré une longue période de froid et d'obscurité nous continuons à vivre et travailler de manière intense. Notre organisme, qui fait face à la fatigue et au stress, peut avoir du mal à surmonter les mois d'hiver. Les enfants en pleine croissance et les personnes âgées sont encore plus susceptibles aux agents pathogènes.

Dans la nature aussi, les plantes sont continuellement exposées à toutes sortes de microbes et de conditions difficiles. Chaque plante produit des molécules spécifiques pour se protéger. Certains composants sont très appropriés pour augmenter notre résistance contre les microbes. **L'échinacée** est l'une des plantes traditionnelles les plus utilisées pour augmenter la résistance contre les rhumes et la grippe. Cette plante raccourcit la durée de la maladie et réduit la gravité des symptômes. L'échinacée a un effet sur l'immunité innée et acquise. Elle agit à différents niveaux grâce à 3 ingrédients importants: l'échinacine (arabinogalactane), l'échinacoside (acide phénolique) et l'échinacéine (alkylamide). Ces substances inhibent l'activité hyaluronidase des bactéries et stimulent la phagocytose, ainsi que la production d'anticorps, d'interféron et de properdine. L'échinacoside agit comme un acide phénolique, est bactériostatique, augmente la résistance (stimule la phagocytose) et est un antioxydant puissant. L'échinacée a un effet à large spectre sur un grand nombre de virus sans risque de résistance car le virus ne peut pas s'adapter aux centaines de substances actives présentes dans la plante.

Le sureau est l'une des plantes antivirales les plus connues. Le sirop de sureau de grand-mère a déjà servi à soulager de nombreux enfants de leur rhume et de leur grippe. Des études ont découvert pourquoi le sureau est si efficace. Les baies, les fleurs, l'écorce et les feuilles contiennent des lectines (SNA = *Sambuxir Nigra Agglutine*). Ce sont des protéines collantes qui s'attachent aux récepteurs de sucre (piques) sur les membranes des virus et des bactéries, ce qui les rend mieux et plus rapidement reconnaissable par le système immunitaire et plus facile à éliminer par la phagocytose. Le sureau a un effet non spécifique sur tous les types de virus et optimise la fonction immunitaire: sa précision, sa vitesse et son efficacité.

La propolis est produite par les abeilles à partir de bourgeons et de résines d'arbres. Cette pâte collante sert principalement à protéger leur ruche contre les bactéries, les virus et les champignons. C'est un antibiotique naturel pour les abeilles, mais aussi pour l'homme. Les ingrédients importants sont les flavonoïdes pinocembrine, la quercétine, la galangine, l'apigénine et le kaempférol, ainsi que les acides phénoliques acide caféique, CAPE (acide caféique phénéthylrique), acide férulique et acide benzoïque. Outre son effet antiseptique, la propolis possède également de propriétés analgésiques et cicatrisantes puissantes.

Les bêta-glucanes (1,3 / 1,6-D) sont des polysaccharides complexes qui renforcent et rééquilibrent le système immunitaire. Le corps humain reconnaît plus facilement les glucanes de la levure que ceux des champignons. Ils activent les macrophages pour reconnaître et détruire les cellules mutées (effet antinéoplasique). Les bêta-glucanes sont des prébiotiques. Ils améliorent l'efficacité d'autres immunomodulateurs et augmentent la concentration des lysosymes jusqu'à 7 x.

La vitamine C est un cofacteur des enzymes de la respiration cellulaire dans les mitochondries. Elle stimule l'immunité cellulaire et humorale, régule la libération d'histamine et de prostaglandine E et F. La vitamine C est également un antioxydant, bloque la synthèse des nitrosamines (substances cancérigènes) et l'absorption des métaux lourds.

Le zinc est un cofacteur important pour le fonctionnement du système immunitaire, car il stimule la production des lymphocytes T auxiliaires et des lymphocytes T. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Cancer: peut-on booster notre immunité ?

Chaque jour, à chaque instant, notre organisme est confronté à des bactéries, des virus, des parasites ou encore à la prolifération de cellules cancéreuses. Pourtant, dans la majeure partie des cas, il parvient à les combattre en s'appuyant essentiellement sur un système immunitaire sophistiqué et efficace. Renforcer naturellement nos défenses immunitaires s'avère donc toujours un réflexe utile.



Céline Buldgen

Notre système immunitaire se compose de tout un ensemble d'organes (peau et muqueuses, moelle osseuse, ganglions lymphatiques, rate, thymus...), de cellules (en particulier les globules blancs qui recouvrent toute une série de cellules hyperspécialisées: granulocytes, lymphocytes, monocytes...) et de molécules qui agissent de manière coordonnée pour assurer notre protection.

«Pour fonctionner harmonieusement, ces différents globules blancs communiquent entre eux grâce à des médiateurs chimiques tels que des Cytokines ou des Interleukines.», précise le Dr Didier Vander Steichel, Directeur médical et Scientifique de la Fondation contre le Cancer.

Il existe deux types de réponses immunitaires:

- **L'immunité innée:** le système immunitaire inné (ou non spécifique) est toujours en alerte et réagit en quelques minutes pour protéger l'organisme contre toute substance étrangère. La peau et les muqueuses intactes constituent la première ligne de défense. Lorsqu'une brèche s'ouvre au niveau de la peau et des muqueuses, des protéines antimicrobiennes ainsi que des phagocytes et d'autres cellules interviennent en seconde ligne pour empêcher les envahisseurs de se répandre dans tout l'organisme.

- **L'immunité adaptative:** le système adaptatif (ou spécifique) est plus sophistiqué. Son rôle est d'attaquer des substances étrangères spécifiques. Il constitue la troisième ligne de défense de l'organisme. Son action prend plus de temps que celle du système inné.

Renforcer son système immunitaire

Comment peut-on influencer positivement les réponses immunitaires ? Tout d'abord, gardons bien à l'esprit que notre système immunitaire se trouve directement impacté par notre état de santé global. La présence d'un cancer ou d'une maladie chronique (par exemple le diabète) peut en effet diminuer notre immunité.

Le renforcement du système immunitaire repose sur trois piliers:

1. L'alimentation:

Il est essentiel d'avoir une alimentation riche en micro et macro-éléments. Certains micronutriments ont été identifiés comme jouant un rôle particulièrement important dans le renforcement de l'immunité. On peut citer le zinc, le cuivre, le selenium, la vitamine C, l'acide folique ou encore la vitamine D. A part la vitamine D, tous ces micronutriments se retrouvent naturellement dans notre alimentation pour autant que celle-ci soit diversifiée et équilibrée. Par exemple, la vitamine C se retrouve principalement dans les fruits et légumes.



“ Dès la pose du diagnostic, le poids constitue un indicateur très important. ”

DR ANNE BOUCQUIAU,
Nutritionniste et porte-parole de la
Fondation contre le Cancer

Le zinc et le cuivre dans les produits protéinés. Pour éviter toute carence en vitamine D, il est important de consulter votre médecin traitant pour doser votre vitamine D et supplémenter si besoin. Rappelons que seuls 10 % de la vitamine D provient de la source alimentaire; 90% étant lié à l'impact du rayonnement ultra-violet.

Le Dr Anne Boucquiau, Nutritionniste et Porte-parole de la Fondation contre le Cancer: «Pour les patients qui ont une perte d'appétit ou une perte de goût comme effets secondaires des traitements contre le cancer, un suivi onco-diététique est particulièrement indiqué. Le recours à la supplémentation est justifié dans ce cas-là. Chez les patients atteints d'un cancer qui sont en cours de traitement, une perte de poids brutale liée notamment à la dénutrition et à la perte de la masse musculaire a un effet négatif sur les chances de guérison du cancer. Dès la pose du diagnostic, le poids constitue donc un indicateur très important. C'est pourquoi j'invite les personnes atteintes d'un cancer à consulter le site Internet de la Fondation contre le Cancer.

GARDER VOTRE CORPS SAIN

grâce à 1 comprimé par jour de **SELENIUM+ZINC**



ONGLES^{1,4}

CHEVEUX^{1,4}

PEAU^{1,6}

SYSTÈME IMMUNITAIRE^{1,2,3,4,5,6}

THYROÏDE⁴

Contient la levure brevetée SelenoPrecise (sélénium organique), largement connue pour son absorption supérieure (89%) et sa sécurité.

Boîte promotionnelle 90+30 comprimés disponible en pharmacie au prix conseillé de €21,95 (CNK2326-577), jusqu'à épuisement du stock.

Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

BOÎTE GRATUITE?
Obtenez une boîte gratuite en participant au quizz. Visitez www.pharmanord.be/fr/quizz-s2



Contribue au maintien de cheveux normaux.^(1,4) Pour une peau saine.^(1,6) Aide à maintenir des ongles en bonne santé.^(1,4) Joue un rôle normale dans la glande thyroïde.⁽⁴⁾ Soutient le fonctionnement normal du système immunitaire.^(1,2,3,4,5,6)
1:Zinc 2:Vitamine C 3:Vitamine B6 4:Sélénium 5:Vitamine E 6:Vitamine A



“ Pour les patients atteints d'un cancer, la méditation a des effets bénéfiques. Elle permet de prendre soin de soi, de se responsabiliser dans sa prise en charge, de prendre du recul sur sa maladie et ainsi de trouver un certain équilibre dans sa vie. ”

DR OLIVIER DE LATHOUWER,
Chirurgien plasticien et instructeur au Re-source Chirec Delta Center

Elles pourront y trouver divers conseils utiles pour leur vie quotidienne ainsi que des recettes onco-diététiques.»

2. L'activité physique:

Il est vivement conseillé de suivre les recommandations classiques, c'est-à-dire minimum 30 minutes par jour d'activité physique, au moins 5 fois par semaine.

Dr Anne Boucquiau: *«Le plus important est d'avoir un mode de vie actif, de trouver l'activité qui nous fait du bien et de privilégier une activité d'endurance. Par contre, il est important d'éviter les excès. Il a en effet été démontré que la pratique d'une activité physique très intense, accompagnée d'un état de fatigue et d'épuisement de l'organisme, engendre une baisse immédiate et temporaire de l'immunité. Mieux vaut donc privilégier une activité physique modérée et régulière.»*

3. Le sommeil:

Des études scientifiques ont pu démontrer que les personnes qui ont des troubles du sommeil sont plus sensibles à certaines attaques virales. Par ailleurs, le

manque de sommeil génère des dérégulations hormonales, en particulier les hormones du stress. Or, il est prouvé que le stress impacte de manière négative le système immunitaire.

«*Ressentir du stress n'est pas mauvais en soi.*», tient à rappeler le Dr Olivier De Lathouwer, Chirurgien plasticien et Instructeur de Mindfulness au Re-Source Chirec Delta Center.

Il poursuit: *«Le stress, c'est ce coup de pression qui nous permet d'avancer, de nous booster. En réalité, le stress devient problématique lorsqu'il devient chronique. Il se produit dès lors une activation du système nerveux orthosympathique avec un largage continu de neurotransmetteurs dans le sang. Cela va engendrer une dérégulation de tout ce système avec la manifestation de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension artérielle, de troubles digestifs par exemple. Il peut également y avoir une dérégulation du système immunitaire. Mais soyons réalistes: il est impossible de supprimer tous les facteurs de stress; la vie étant relativement stressante. La question est plutôt de savoir si nous pouvons établir une relation un peu différente avec le stress. La pleine conscience, que je pratique moi-même et que j'enseigne au sein des activités de l'association Re-source, est l'une des réponses potentielles.»* ●

Des questions ? N'hésitez pas à appeler gratuitement la ligne d'appel gratuite Cancerinfo (0800 15 801) de la Fondation contre le Cancer.

Liens utiles:

- Fondation contre le Cancer: www.cancer.be
- Blog «Gardons le moral !»: www.cancer.be/gardons-le-moral
- Re-source Chirec Delta Center: www.re-source-delta.be/fr

Source:

Live «Covid-19 et cancer: qu'en est-il de l'immunité ?» organisée le 10 juin 2020 par la Fondation contre le Cancer.

APRÈS UN CANCER, COMBIEN DE TEMPS MON IMMUNITÉ RESTE-T-ELLE ATTÉNUÉE ?

Beaucoup de patients ou de personnes qui ont eu un cancer se demandent combien de temps leur organisme restera vulnérable aux infections et au cancer. Le Dr Didier Vander Steichel tient à les rassurer: *«Les effets secondaires des traitements - en particulier les chimiothérapies qui diminuent l'immunité - sont en réalité très limités dans le temps. On estime qu'après des séances de chimiothérapie, le patient récupère son immunité environ un mois après le traitement.»*

QUAND LES VOIES RESPIRATOIRES SONT SURCHARGÉES...

PROPOLIS sirop

au miel de montagne

- L'eucalyptus, l'alant, le cassis, le plantain, la réglisse, la drosera et la guimauve soutiennent les voies respiratoires supérieures et inférieures.
- L'échinacée et le sureau soutiennent la résistance naturelle.
- Clean label, 100% naturelle, sans alcool.



200 ml (cnk: 4176285) - 150 ml (cnk: 4176152)



24 H RÉSISTANCE OPTIMALE

defensat 13-C XXI & ECHINASOR XXI composor 08

FORMULE XXI

- propolis, extrait de propolis concentré et lyophilisé
- echinacea, extrait lyophilisé soutient la résistance naturelle



defensat 13-C XXI avec libération prolongée pour une efficacité optimale



50 ml (cnk: 3748621)

30 gélules (cnk: 3323193)

SoriaBel

Vente en pharmacie.

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



Bien manger pour mieux vieillir

Cela ne va pas faire plaisir à grand monde mais, est considérée comme personne âgée, une personne de plus de 60 ans. Mais il faut bien entendu distinguer les «jeunes-vieux» de 60 à 80 ans, et les «vieux-vieux» de plus de 80 ans. Et nous relevons trois catégories avec les personnes âgées: celles qui sont en bonne santé, les personnes âgées fragiles et les personnes âgées malades.

David Blondiau et Sandrine Stauner

Il est constaté chez les personnes âgées, une altération des sens, des fonctions nutritionnelles, des fonctions cognitives, une réduction des possibilités physiques. Mais, notez qu'il est possible de rester en forme le plus longtemps possible en faisant attention à soi. Comment ? En mangeant correctement et en continuant à pratiquer des activités physiques régulières. Cela n'est pas une légende mais la réalité.

L'alimentation est capitale

Élément vital de santé, l'alimentation revêt une importance particulière chez les personnes âgées en raison de la fréquence de la dénutrition, de la sarcopénie (diminution des capacités musculaires) et des pathologies chroniques dont elles peuvent souffrir. La qualité de la nutrition est donc déterminante sur la durée de vie et l'autonomie de chaque personne.

Il est courant que les personnes âgées aient moins d'appétit. Cela est dû au fait qu'elles dépensent moins d'énergie et également au fait que la sensation de satiété arrive plus rapidement lors des repas. C'est à surveiller.

Des paradoxes

Grâce aux progrès de la médecine, aux meilleures conditions de vie, aux conditions de travail moins difficiles que par le passé, grâce à l'alimentation: l'espérance de vie a considérablement augmenté. Mais paradoxalement, l'augmentation du tabagisme, la dénaturation alimentaire, la hausse de la sédentarité sont des éléments nocifs pour la santé...



Comment optimiser sa nutrition

Les personnes âgées doivent prendre au moins 3 repas par jour (la diminution des capacités de digestion, d'absorption et d'assimilation peuvent faire conseiller de passer à 4 ou 5 petits repas complets par jour).

Quelques conseils à suivre pour vos repas

- Faire 3 repas avec des protéines (œufs, viande rouge ou blanche, poissons ou mélange de légumineuses et céréales. Surtout consommez bio). Attention: contrairement aux idées reçues, les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire, ils augmentent.
- Noter que le quinoa, le soja et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels.
- Poissons gras ou fruits de mer (poché à feu éteint, vapeur, mariné).
- Huile de colza ou de lin, huile d'olive.



Exemples de petits déjeuners conseillés:

Ce repas revêt une grande importance et ne doit pas être négligé car il permet de faire le plein d'énergie pour bien débuter la journée.

- Oeuf dur, jambon maigre, yaourt, flocons d'avoine au lait végétal, semoule de blé au lait végétal, pâte amande ou noisette à tartiner, kiwi, fruits pressés, pamplemousse...
- Oeuf à la coque, 2 tranches de pain de seigle légèrement beurrées, un yaourt végétal, un grand bol de thé, 3 noix, un fruit frais de saison.

- En dessert, pour grignoter ou ajouter dans les salades vertes ou mixtes, dans salades de fruits, sur poissons: amandes effilées, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Brésil, noix de Grenoble non traitées...

Il faut varier les repas

Tout le monde a tendance à cuisiner un peu les mêmes choses. Mais à la retraite, on a le temps et il faut en profiter. Alors comment varier un peu ses repas et les plaisirs ? C'est vraiment très simple. Le dimanche, faites-vous un petit tableau comme présenté ci-dessous. Réfléchissez, consultez sur Internet des sites de cuisine et remplissez chaque case. Une fois ce travail terminé, il ne vous reste plus qu'à établir votre liste de courses et le tour est joué. Vous voilà prêts à attaquer votre semaine et vous n'aurez plus à vous demander «Qu'est-ce qu'on mange ?». C'est tentant non ?

	Petit Déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
...			

Prenez le temps

Nous ne le dirons jamais assez, préparez vos repas. Eviter de manger des plats préparés. Manger reste un des grands plaisirs du quotidien alors faisons-le bien ! D'autant que l'alimentation joue un rôle essentiel pour notre bien-être physique et psychologique et permet de vieillir en bonne santé. Il est courant que les personnes de plus de 70 ans ne mangent pas assez et de ce fait, ne comblent pas l'ensemble de leurs besoins nutritionnels. Il faut donc en avoir conscience et y remédier si besoin. ●

- Crudités (tomates, carottes râpées, salades vertes, chou blanc, chou rouge, avocat, cœur de palmier) 1 fois/jour minimum.
- Légumes verts (brocoli, choux de Bruxelles, épinards, haricots, poireaux, courgettes) 1 fois/jour.
- Légumineuses (lentilles, pois, haricots, pois chiches,...) 3fois/semaine.
- Fruits (kiwi, abricot, banane, mangue, cassis, myrtilles, fruits, prunes, figue,...) 3 fois/jour.
- Manger du pain intégral au levain.
- Beurre bio (avec parcimonie et pas de margarine ou de beurre allégé).
- Eau minéralisée: Contrex, Hépar, Badoit, Vittel grande source.
- Eviter le café et préférer le thé préparé avec de l'eau minérale.
- Eviter le sucré entre les repas, excès de produits laitiers, corps gras (côtes), friture, nourriture grillée, partie brûlée des aliments (y compris croûte de pain).



Coenzyme Q10: l'atout coeur !

Au printemps de cette année, des chercheurs italiens ont fait le point sur les études scientifiques menées sur le Coenzyme Q10, et en particulier ses effets bénéfiques dans le domaine cardiovasculaire. Les conclusions de cette publication ont été publiés dans la bien nommée revue *Antioxydants*.



Et en effet, le Coenzyme Q10 est recommandé pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, utiles pour lutter contre les dégâts des fameux radicaux libres et l'activation des mécanismes de l'inflammation. C'est pourquoi beaucoup de cardiologues l'associent au traitement de maladies cardiovasculaires telles que l'insuffisance cardiaque, la fibrillation auriculaire et l'infarctus du myocarde - et évidemment les facteurs de risque tels que hypertension, insulino-résistance, dyslipidémies et obésité. Et ces chercheurs ont confirmé, par leur revue approfondie de la littérature, que la supplémentation en Coenzyme Q10 se traduit par une réduction substantielle des marqueurs du stress inflammatoire et oxydatif.

Ce sont donc là des arguments de plus en faveur de ce complément alimentaire de premier plan. Mais encore faut-il choisir la présentation, car tous les Coenzyme Q10 ne se valent pas. Dans le corps, le Coenzyme Q10 passe constamment de la forme oxydée (ubiquinone) à la forme réduite (ubiquinol) au cours du cycle de production d'énergie, selon le transfert ou la réception d'électrons (biochimiquement).

Les deux formes de Q10 agissent de manière interchangeable dans le cadre de la biochimie humaine, dans laquelle l'ubiquinone initie la production d'énergie cellulaire et l'ubiquinol est un sous-produit du même processus et de ce fait, un antioxydant important. Cependant, les compléments alimentaires contenant la forme active de Coenzyme Q10 ont l'inconvénient que dès la première exposition à l'oxygène, leur Coenzyme Q10 s'oxyde et retourne à la forme initiale à savoir l'ubiquinone. ●

Et c'est là que la firme Pharma Nord a assis une solide réputation, depuis de nombreuses années. En effet, sa formule BioActive Q10 contient la forme réduite de Coenzyme Q10 connue sous le nom d'ubiquinol - forme de Q10 très instable par nature. Toutefois, grâce à un procédé spécial de production, Pharma Nord a réussi la prouesse d'encapsuler la matière brute de telle manière qu'elle reste sous sa forme active.



BioActive Q10 contient en plus de la vitamine C et est ainsi un puissant antioxydant, qui aide l'organisme à reconstituer des niveaux de Coenzyme Q10 plus élevés. Et évidemment, l'innocuité et l'efficacité de BioActive Q10 ont été étudiées et documentées au cours d'expériences en laboratoire et d'essais cliniques.

Référence:
Alma Martelli et al. Coenzyme Q10: Clinical Applications in Cardiovascular Diseases.
Antioxydants 2020, 9, 341



Demandez conseil
à votre pharmacien

La gamme Les Potions de Grand-mère

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



CNK: 3560-182

B. NATURE sommeil

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



CNK: 3560-166

B. NATURE circulation

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



CNK: 3560-174

B. NATURE maux de tête

“ Pour soulager et calmer les céphalées ”



CNK: 3560-190

B. NATURE maux de ventre

“ Pour soulager et décontracter la sangle abdominale ”

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”



CNK: 3560-158

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

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

La plongée adaptée, un excellent sport d'intégration des personnes handicapées

Pour le plus grand bonheur des personnes en situation de handicap, la plongée adaptée leur apporte ce qu'elles désirent le plus: retrouver une liberté de mouvements et un maximum d'autonomie. Et si, en plus, cette activité sportive permet d'explorer de magnifiques fonds marins en compagnie d'autres plongeurs, qu'ils soient valides ou non valides, autant se jeter à l'eau ! Rencontre avec Tonino Barbiaux, secrétaire du bureau de la Commission Plongée Adaptée au sein de la Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques (LIFRAS) et moniteur formateur PA au *Carolo Scuba Diving Club* (CSDC), pour aborder le sujet.

Céline Buldgen

Depuis 7 ans, le *Carolo Scuba Diving Club* enseigne la plongée sous-marine aux personnes en situation de handicap de façon professionnelle et sécuritaire.

Ce club, qui a la capacité d'accueillir 13 candidats plongeurs PA, organise des séances hebdomadaires à la piscine Helios (Charleroi) chaque vendredi soir. «*Nous proposons également des sorties en eau libre (mers, lacs, carrières...)* en Belgique et des stages à l'étranger à partir de la mi-juin jusqu'à la mi-octobre. En hiver, il est toujours possible d'aller plonger dans des infrastructures couvertes, comme c'est le cas au Todi à Beringen. La température de l'eau est idéale et la profondeur de la cuve est parfaitement adaptée aux plongeurs PA.», nous explique Tonino Barbiaux.

Adaptation de l'infrastructure

Pour favoriser l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite, l'infrastructure de la piscine a été adaptée:



lifras
Plongée adaptée



rampe d'accès, douche adaptée avec assise, système de lift pour la mise à l'eau...

Il est important de préciser que les moniteurs PA et encadrants PA prennent en charge le plongeur dès son arrivée sur le site d'activités.

Tonino Barbiaux: «*Nous demandons à ce chaque plongeur vienne toujours accompagné par un membre de sa famille ou une personne qualifiée dans l'aide aux personnes en situation de handicap. Certains plongeurs ont besoin d'une assistance pour sortir de leur chaise roulante, mettre leur combinaison de plongée, prendre leur douche ou encore se rhabiller. Nous sommes également très attentifs à ce qu'ils ne prennent pas froid dans l'eau ou à la sortie de l'eau et qu'ils regagnent le vestiaire (aidés ou non d'un accompagnant) sans chuter sur le sol. Chaque plongeur doit également pouvoir être autonome dans ses trajets pour se rendre jusqu'à la piscine et aux lieux de sorties organisés en extérieur.*»

Un encadrement personnalisé et sécurisé

Dans le cadre de la plongée adaptée, le terme «activité» de plongée est préféré à celui d'«entraînement» de plongée. Le rôle des moniteurs PA est de s'assurer que les plongeurs deviennent de plus en plus autonomes et qu'ils soient respectueux des fonds marins, tout en veillant à assurer leur sécurité.

Le premier baptême est l'occasion d'en apprendre un peu plus sur l'histoire personnelle du candidat plongeur et sur sa personnalité. Le but étant de lui proposer une prise en charge individualisée et adaptée à ses besoins, à ses capacités et surtout à ses souhaits !

Tonino Barbiaux commente: *«Dès le premier contact avec la personne, nous établissons un lien de confiance. Avant la première mise à l'eau, le moniteur PA prend toujours le temps de discuter avec le nouvel arrivant dans le but de comprendre le handicap dont il souffre et de se rendre compte des difficultés qu'il peut rencontrer dans sa vie quotidienne pour se mouvoir. En plongée adaptée, l'adaptation permanente reste notre leitmotiv. Nous voulons toujours être certains de proposer des exercices adaptés à la personne. À chaque nouvelle séance, le moniteur PA tient compte de certaines données telles que le déroulement de la séance précédente, une sensation douloureuse les jours qui ont suivi la dernière séance, l'état physique et de fatigue de la personne, son envie d'apprendre telle ou telle nouvelle technique.»*

L'importance du suivi médical

Dès le premier baptême de plongée (et après chaque hospitalisation de minimum 3 jours), le plongeur PA doit fournir un certificat médical spécifique délivré par son médecin traitant. Un test à l'effort n'est toutefois pas exigé pour faire de la plongée adaptée.

«Afin de préserver le caractère confidentiel et la notion de secret médical partagé, une déclaration annuelle est signée et remise par le plongeur PA au Directeur Technique de la plongée adaptée du club afin d'avoir accès aux données médicales utiles et devant servir ses intérêts. Nous surveillons très attentivement le suivi médical de nos plongeurs. De plus, notre club de plongée a établi une excellente collaboration avec le médecin référent de la Commission Plongée Adaptée au sein de la LIFRAS, le Dr Daniel Jacobs. Ce médecin réanimateur, spécialiste en médecine hyperbare, peut à tout moment être contacté par le médecin traitant du candidat plongeur.», souligne Tonino Barbiaux.



“ Les activités subaquatiques sont toujours de grands moments de bonheur partagé et souvent propices aux belles rencontres. ”

TONINO BARBIAUX

La LIFRAS possède également un bureau de Commission Médicale.

La Commission Plongée Adaptée au sein de la Lifras s'adresse:

- à toute personne, âgée de 14 ans minimum, en situation de handicap (para ou tétraplégie, cécité, maladie dégénérative, handicap mental...),
- à tout plongeur et moniteur Lifras désireux d'investir et se former pour l'encadrement des plongeurs adaptés.

Pourquoi s'initier à la plongée adaptée ?

Plusieurs raisons peuvent motiver votre choix:

- retrouver une liberté de mouvements,
- améliorer sa condition physique et sa confiance en soi,
- ressentir une sensation de bien-être,
- se sentir compris dans sa «différence» et intégré à un groupe,
- vivre une expérience humaine enrichissante,
- prendre du plaisir et découvrir le monde du silence en toute sécurité.

Les brevets en plongée adaptée

Le plongeur PA a la possibilité d'obtenir un brevet LIFRAS de plongée adaptée qui est reconnu au niveau international par la CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques). Ce brevet lui donne la possibilité de plonger à l'étranger dans les structures CMAS équipées pour la plongée adaptée.



Lors des premières séances en piscine, différents exercices pratiques sont proposés aux plongeurs: flottabilité entre deux eaux, aisance des mouvements sous l'eau, respiration avec un détendeur, technique d'apnée...

Au bout de trois séances «baptême», le nouveau candidat plongeur pourra, s'il le désire, s'inscrire dans le club. Son premier brevet en plongée adaptée (PA4) lui est octroyé, dès qu'il a pu acquérir les compétences de base.

Les autres brevets nécessiteront le suivi d'une formation théorique, adaptée le cas échéant.

En plongée adaptée, il y a quatre brevets:

- **Le brevet PA4:** zone d'évolution jusqu'à 10m de profondeur. Ce premier brevet donne directement accès aux plongées en eau libre (carrière, mer, lac...) lorsque la température de l'eau en surface est de 12° C minimum. La palanquée sera toujours constituée du plongeur PA, accompagné par un moniteur de plongée et un encadrant formés tous les deux à la plongée adaptée.
- **Le brevet PA3:** zone d'évolution à 15m de profondeur. La structure de la palanquée est identique à celle exigée pour le brevet PA4.
- **Le brevet PA2:** zone d'évolution jusqu'à 30m de profondeur (profondeur maximale en plongée adaptée). La structure de la palanquée se compose du plongeur PA, accompagné par un plongeur trois étoiles et d'un plongeur 2 étoiles. L'un des deux encadrants devra avoir suivi une formation en plongée adaptée.
- **Le brevet PA1:** zone d'évolution jusqu'à 30m de profondeur. Son chef de palanquée peut être un plongeur 3 étoiles n'ayant suivi aucune formation en plongée adaptée.

“ Grâce au sponsoring, notre club de plongée a pu acquérir trois scooters sous-marins l'année dernière. Et autant vous dire qu'ils remportent un franc succès auprès de l'entière de nos membres. ”

TONINO BARBIAUX

«Au CSDC, nous dispensons les cours théoriques de plongée sous-marine en commun entre plongeurs en situation de handicap et plongeurs valides. Le plongeur PA3 devra suivre la formation théorique du brevet plongeur 1 étoile (en plongée normale), tandis que les plongeurs PA2 et PA1 devront suivre celle du plongeur 2 étoiles.», précise Tonino Barbiaux.

Augmenter l'accessibilité

Aujourd'hui, 7 clubs de plongée francophones proposent un tel service à leurs membres.

Tonino Barbiaux espère toutefois que ce nombre augmentera dans les années à venir: «À partir du moment où toutes les conditions requises sont remplies (aménagement des infrastructures, création d'une équipe de 2-3 encadrants formés à la plongée adaptée...), l'intégration d'un petit groupe de personnes avec handicap ne devrait pas bouleverser la vie d'un club. Ce sujet a fait l'objet d'une discussion lors de la dernière Assemblée Générale de la LIFRAS qui s'est tenue le 8 mars 2020. Je suis très optimiste quant à la suite des évènements.» ●

Pour tout complément d'informations:

- www.lifras.be

- www.csdc-plongee.be

POUDRE
... de ...
CHARBON

B. Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK: 3806-833

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



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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Les personnes souffrant de diabète ont trois fois plus de risques de développer une parodontite !



Des études épidémiologiques ont clairement identifié que le diabète est un facteur de risque majeur pour la parodontite, augmentant le risque environ trois fois par rapport aux personnes qui n'en souffrent pas.

L'identification des patients à risque de diabète est donc un point clé dans la prévention et le suivi du développement de la maladie parodontale. Une détection précoce peut réduire de manière significative les complications du diabète.^{1,2}

Cependant, le risque de maladie parodontale augmente de manière exponentielle à mesure que le contrôle de la glycémie se détériore³.

Des études cliniques suggèrent qu'il existe une relation bidirectionnelle entre la maladie parodontale et la maladie systémique: une parodontite grave affecte le

contrôle de la glycémie et pourrait exacerber le diabète.⁴ En outre, il a été démontré que les personnes diabétiques souffrant de parodontite grave avaient un risque de mortalité cardiorénale >3 fois plus élevé.⁵ La charge humaine et économique croissante du diabète exige donc une approche multidisciplinaire pour la prévention, le diagnostic et la gestion de la maladie et de ses complications, y compris la parodontite.

La salive est normalement un mécanisme de défense de première ligne pour la santé systémique. De nombreuses études ont souligné que plusieurs molécules salivaires naturelles - à savoir la lactoferrine, le lysozyme, le sys-



DENTIFRICE

BAIN DE BOUCHE

SPRAY BUCCAL

GEL BUCCAL

La gamme AnOxidant balance comporte 4 formulations originales et uniques permettant de réguler les taux de glucose dans la bouche des personnes atteintes de diabète, mais aussi de stimuler l'activité anti-oxydante et de préserver l'équilibre naturel intrabuccal.

Grâce au système DUOX et à la Lactoferrine NFQ®, la gamme AnOxidant aide à diminuer les problèmes parodontiques dus à l'accumulation de glucose salivaire sur les dents et les gencives, et stimule des mécanismes anti-oxydants puissants, essentiels à une bonne santé buccale.



“ Une parodontite grave affecte le contrôle de la glycémie et pourrait exacerber le diabète. ”

tème lactoperoxydase, les facteurs de croissance, la superoxyde dismutase - jouent un rôle essentiel dans la protection de la santé bucco-dentaire humaine.

Cependant, le diabète et l'infection parodontale altèrent et réduisent l'efficacité des mécanismes de protection de la salive.

L'incorporation de ces molécules naturelles dans les formulations d'hygiène buccale pourrait donc conduire à une meilleure santé bucco-dentaire quotidienne pour les personnes souffrant de diabète en aidant à contrôler les bactéries indésirables, en réduisant le stress oxydatif, en améliorant les défenses bucco-dentaires naturelles et en évitant les complications parodontales.

La gamme de soins buccaux, AnOxidant balance, (dispositifs médicaux) formulée avec ces molécules, naturellement dérivées du lait et des plantes, est efficace pour réduire les concentrations de glucose salivaire liées au diabète, aidant à renforcer le système antimicrobien naturel de la salive qui est important pour maintenir la santé buccale. ●

1. www.who.int.
2. www.perio.org
3. Mealey B L, Ocampo G L. Diabetes mellitus and periodontal disease. *Periodontol* 2000 2007; 44: 127-153
4. Periodontal disease and systemic conditions: a bidirectional relationship. Jemin Kim and Salomon Amar *Odontology* Sep 2006, 94(1):10 - 21
5. Saremi A, Nelson R G, Tulloch-Reid M et al. Periodontal disease and mortality in type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28: 27-32

La gamme Les Potions de Grand-mère

B. NATURE assainissant d'air

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”



Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

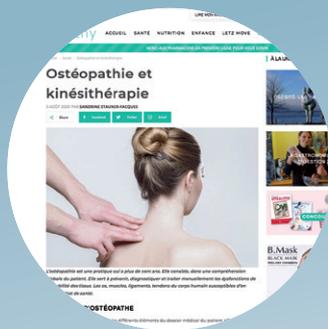
Dist.: AWT Belgium sprl
www.awt-belgium.com

Letz be healthy

www.letzbehealthy.be

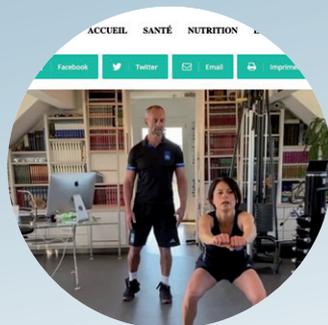
Votre magazine en ligne

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



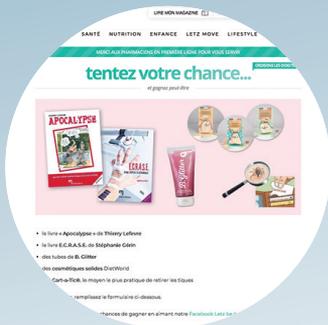
Articles exclusifs

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



Vidéos

Avez-vous testé les cours en ligne de nos coachs sportifs ?



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 !



@letzbehealthy.belgique



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.

Renforcez naturellement votre immunité

La période que nous traversons actuellement montre, plus que jamais, l'importance d'avoir un système immunitaire efficace. Une alimentation saine et diversifiée, une activité sportive régulière et un sommeil de qualité en sont les clés. Mais pour se protéger et faire face aux agents infectieux de manière optimale, il est important de soutenir vos défenses naturelles.

Faire de votre immunité, votre priorité

On le sait, avoir une bonne hygiène de vie est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Cependant, si nous baissons la garde, les carences ou toxines peuvent affaiblir nos défenses naturelles. Il est alors essentiel de booster notre immunité et augmenter la résistance de notre organisme. Comment? Grâce aux actifs des plantes comme l'andrographis et le sureau qui participent à l'équilibre du système immunitaire ou à l'éleuthérocoque qui tonifie l'organisme en cas de fatigue.

Renforcer naturellement et préventivement vos défenses naturelles

Pour prendre soin de votre immunité préventivement, les Laboratoires Ortis ont développé Propex Immuno, une combinaison unique alliant des plantes, des vitamines et des minéraux pour exercer une action préventive et complète sur le système immunitaire.

- L'andrographis et le sureau soutiennent le système immunitaire et augmentent la résistance de l'organisme.
- Le sélénium et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine C contribue à réduire la fatigue et favorise un bon fonctionnement du système immunitaire.
- Le zinc et le sélénium ainsi que les vitamines C et E protègent les cellules du stress oxydatif.



Le résultat? Une immunité au top.

Pour toute la famille à partir de 6 ans.
Programme de 30 jours. Il est recommandé de suivre un programme de 1 à 3 mois, à titre préventif.

Réagir dès les premiers signes

Immunité affaiblie? Premiers frissons? Nez qui coule? Notre système immunitaire est parfois affaibli et a besoin d'un petit coup de pouce pour faire face aux agents infectieux. Grâce à sa synergie de plantes, de vitamines, d'oligoéléments et de propolis, Propex Express booste vos défenses naturelles, réduit votre fatigue et vous aide à vous rétablir rapidement.

- L'andrographis améliore le confort respiratoire.
- L'éleuthérocoque tonifie l'organisme en cas de fatigue.
- L'association de l'andrographis dite « Echinacea d'Inde » et l'éleuthérocoque augmente la résistance du système immunitaire et accélère le rétablissement.
- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et réduit la fatigue.
- Les vitamines C et E, le zinc et le sélénium contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- + Propolis, l'incontournable en période à risque!



Résultat?

Une immunité boostée et
une remise sur pied rapide!



Pour une immunité*... naturellement au top!

40062633BEL20200818

EN PRÉVENTION

DÈS LES PREMIERS SIGNES

propex
IMMUNO

DÉFENSES NATURELLES

PROGRAMME 30 jours

Andrographis
Sureau
Zinc
Sélénium
Vitamines C, E

= IMMUNITÉ +

100% NATURELLE VEG OK RICHE EN ZINC ET SELENIUM

60 2/jour

ORTIS
laboratoires

100% D'ORIGINE NATURELLE

RICHE EN ZINC ET SELENIUM

OK +6

propex
EXPRESS

DÉFENSES NATURELLES

ACTION RAPIDE

Andrographis
Eleuthérocoque
Vitamine C
Propolis
Vitamine E
Zinc
Sélénium

100% NATURELLE VEG OK RICHE EN ZINC ET SELENIUM

45 6/jour

ORTIS
laboratoires

CNK : 4220-216

*Grâce à l'action de l'andrographis, du sureau, des vitamines C et E, du zinc et du sélénium.

CNK: 2529-667

*Grâce à l'action de l'andrographis, de l'éleuthérocoque, des vitamines C et E, du zinc et du sélénium.

40062633BEL20200818

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