

Letz be healthy

OFFERT
PAR VOTRE PHARMACIEN

BEAUTÉ
et idées
cadeaux

NAC...
...les nouveaux animaux
de compagnie

L'échec chez
les surdoués

Oligo-éléments:
le sélénium

**LA FIÈVRE CHEZ
L'ENFANT**

Les victoires d'Eglantine
contre la myélite
transverse



Un peu de **magie**
dans notre quotidien

Du stress au burnout

Immunité naturelle
par l'**échinacée**

PERSKINDOL





**Vaccinez-vous contre
la pneumonie à pneumocoque
si vous souffrez d'une maladie
qui augmente le risque.¹**

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.



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

Il y a de la vie dans l'air



1. Fiche de vaccination /avis 9562: Conseil Supérieur de la Santé, Recommandations Vaccination antipneumococcique, vaccination de l'adulte, 2020.
https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fiches/fpshealth_theme_file/css_9562_fiche_vaccination_antipneumococcique_vweb.pdf



Osons voir les scintillements de l'espoir

Qu'il est difficile de trouver les mots pour saluer la fin d'une année et le début d'une autre, que l'on voudrait tellement différente.

Nous sortons d'une année hors du temps qui semble peiner à se refermer.

Pourtant, quelques mots reviennent à ma mémoire, quelques vers que mon grand-père, alors prisonnier de guerre, écrivait pour sa fille chérie...

*Je ne sais pas le destin de ma vie
Ni combien de temps je vivrai
Mais ce que je sais ma chère fille
C'est que toujours je t'aimerai*

Cet amour, cette aspiration à la liberté, à la vie comme avant, c'est ce qui lui permettait de supporter la captivité et le manque cruel de ses proches. Comme lui, nous voulons tous aujourd'hui conserver l'espoir. C'est aussi pour cette raison que nous voulons plus que jamais vous proposer des pages festives. Quelques pages pour nous rappeler que la famille, le lien entre les proches, restent les valeurs fondamentales de notre société. De notre vie, même.

Avez-vous remarqué que beaucoup d'entre nous avons décoré plus tôt notre maison cette année pour Noël? Comme si les lumières nous aidaient à éclairer notre esprit. Alors, il me vient une idée... Et si nous retrouvions, cette année, le charme désuet des voeux, des messages d'amour et de bienveillance pour notre entourage, pour tous ceux que nous n'avons pu voir? Et si nous étions plus attentifs encore que d'habitude aux personnes seules?

Et si, nous aussi, nous allumions ainsi cette petite lueur, cet espoir candide d'un monde meilleur? Soyez heureux.

Dr Eric Mertens



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



@letzbehealthy.belgique



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

drmertens@connexims.lu

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

RÈGLES DOULOUREUSES

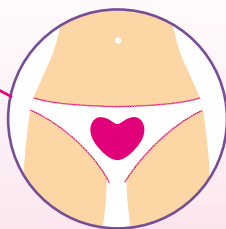
KILYA® patch

NOUVEAU

*Quel soulagement,
les filles !*

KILYA® patch

- ♥ Soulage **naturellement** les douleurs des règles
- ♥ Agit dès 5 minutes et pendant **8 heures**

*Patch à diffusion de
chaleur à poser sur
le sous-vêtement*

colepharmaceuticals

S o m m a i r e

6

Zapping //////////////

Nouveautés et coups de coeur



8

Beauté //////////////

Quelques idées cadeaux



10

Conseils de saison //

Oligo-éléments: le sélénium serait-il la protection antivirale que nous attendions tous ?



12

Conseils de saison //

**Phytothérapie
Immunité naturelle par l'échinacée**



14

Entre nous //////////////

Un peu de magie dans notre quotidien



18

Psychologie //////////////

De la mauvaise gestion du stress au burnout, il n'y a qu'un pas



22

Animaux //////////////

Qui sont les Nouveaux Animaux de Compagnie ou NAC ?



24

Témoignage //////////////

Les victoires d'Eglantine contre la myélite transverse



27

Accidents domestiques //////////////

Produits chimiques: lire avant utilisation !



28

Education //////////////

L'échec scolaire chez l'enfant surdoué



30

Petite enfance //////////////

La fièvre chez l'enfant



32

Concours //////////////

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...





«PINCE MI»: l'œuf de Colomb du masque

Si vous portez des lunettes, vous avez sans doute déjà été gêné par la formation de buée liée au port du masque. Pourtant, le «PINCE MI», à coudre ou à coller sur le masque, permet de remédier au problème !

C'est physique... Porté, le masque oriente l'air chaud expiré vers le haut, créant ainsi de la condensation sur les verres. Pas facile à gérer sachant qu'il ne faut pas toucher le masque avec ses mains !

Le PINCE MI est une invention de la société SMG, une entreprise de tôlerie basée dans l'Oise, en France. Il s'agit d'un petit accessoire en métal, qui permet de mieux ajuster le haut du masque au visage et donc de limiter la buée sur les lunettes. Le PINCE MI permet également d'augmenter l'efficacité du masque lorsque l'on ne porte pas de lunettes. Il limite les projections verticales et le glissement du masque. PINCE MI évite donc le contact au visage lors des manipulations pour le remettre en place.

Le PINCE MI existe en deux versions: une version à coudre, pour les masques en tissu, et une version à coller, pour les masques jetables.

Après la France et le Luxembourg, PINCE MI arrive dans les pharmacies belges.

CODES CNK:

Cartonnette de 3 PINCE MI adhésifs: 4278-552

Boîte de 10 PINCE MI adhésifs: 4278-537

Cartonnette de 3 PINCE MI à coudre: 4277-372

Boîte de 10 PINCE MI à coudre: 4278-545

VU SUR T F1

D-FUSION® Film: la vitamine D en «timbre»

Simple comme une lettre à la poste, aurions-nous tendance à dire. D-FUSION® Film se présente sous la forme d'une fine pellicule de la taille d'un timbre, qui fond en quelques instants sur la langue.



Cette nouvelle forme est développée pour le confort du patient, et la facilité de prise de la vitamine D. C'est tout particulièrement vrai pour les patients âgés pour qui la prise de comprimés ou de capsules est souvent difficile.

Simple d'utilisation, D-Fusion® Film convient à tous types de patients, y compris à ceux qui souffrent de dysphagie.

Cette formulation offre des propriétés et avantages uniques pour les patients:

- Ni ingestion, ni besoin d'eau
- Pas de risque d'étouffement
- Dosage exact
- Meilleure acceptation prouvée par les patients
- Délivrance sublinguale pour une absorption plus rapide
- Goût amélioré par rapport aux formulations huileuses
- Facilité de port, transport et stockage. ●

Tentez votre chance de gagner une boîte de D-FUSION® en participant à notre concours sur www.letzbehealthy.be !

Nouvelle année... nouveaux produits disponibles en Belgique

Autres nouveautés dans les pharmacies belges, des produits novateurs et naturels, dont des dispositifs médicaux de très haute qualité à base de plantes actifs dans la prévention ou la lutte contre les infections.

Cystus 052 Infektkblocker®, à base de Cistus incanus

Cystus 052 Infektkblocker® est une pastille à laisser fondre dans la bouche et qui agit dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement des maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures, en particulier celles causées par les virus de la grippe et du rhume. Le mode d'action de ce produit d'origine allemande est remarquable: les bactéries et les virus sont liés de façon non spécifique et physique afin d'éviter leur pénétration à l'intérieur des cellules. Bonus: par ce mécanisme, aucun développement de résistances n'est pas à craindre.

Stilaxx® soulage la toux grâce à la mousse d'Islande

Stilaxx® n'est pas un médicament, mais un dispositif médical, qui forme un film protecteur et se dépose comme un baume sur les muqueuses de la gorge. Les muqueuses irritées sont protégées et se remettent plus rapidement grâce à l'effet apaisant des mucilages. Une réponse naturelle contre la toux sèche, à base de mousse d'Islande, de racine de guimauve et de racine de réglisse. Stilaxx® est depuis plusieurs années la référence contre la toux sèche dans son pays d'origine, l'Autriche. Stilaxx® est attendu fin février

KAdermin Spray® et KAdermin Crème®, l'arme pour la cicatrisation des plaies

A base de dioxyde de silicium optimisé avec des ions argent et de la chlorhexidine, KAdermin est un produit innovant et très efficace pour prévenir la réinfection des plaies. KAdermin Spray est une formulation en poudre qui crée une barrière protectrice pour le traitement des blessures, des abrasions, des brûlures et des lésions cutanées. Formule brevetée. ●



Letz be healthy
www.letzbehealthy.be

Votre magazine en ligne

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



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.



Quelques idées cadeaux



Noël approche et comme souvent, nous manquons un peu d'inspiration. Néanmoins, nous avons envie de faire plaisir à nos proches. Et pourquoi pas vous rendre en pharmacie afin de trouver le Saint Graal ?

Sandrine Stauner-Facques

Les marques ont préparé de jolis coffrets cadeaux qui présentent bien. Autant en profiter et trouver celui qui plaira le plus et qui sera le plus utile possible. Nous avons fait pour vous une petite sélection.

D'élégants coffrets

Le coffret cadeau est un mélange de plusieurs produits qui ont trait à une même thématique. C'est toujours original et cela fait plaisir car l'idée est bonne et la présentation toujours très sympa et élégante au possible. Un coffret est toujours une jolie idée bien pensée.

Roger & Gallet propose «Fleur de figuier» avec l'eau parfumée, le savon, le gel douche délassant, le lait nourrissant et le baume mains et ongles. Sinon, optez pour les mêmes produits au «Gingembre rouge» selon votre préférence olfactive. Pour un plus petit cadeau, pensez au petit coffret de savons joliment emballés qui sont très agréables à recevoir et à utiliser.

Nuxe propose de très jolis coffrets. Le coffret «Prodigieux» est une valeur sûre, un cadeau qui plaira c'est certain. On y trouve le parfum Prodigieux, l'huile de douche et le

lait parfumé: un délice. Le coffret «Parfum soir des possibles» est à conseiller avec son eau de parfum sensuelle et audacieuse et sa bougie assortie, toujours agréable. La marque *Louis Widmer* propose un cadeau pour le visage avec un gel douche et une lotion nettoyante micellaire. Adoptez la jolie boîte ronde nommée «Cocooning box» de *Caudalie*. Elle contient un baume gourmand corps et une crème gourmande mains et ongles. Le baume est riche en beurre de raisin, de karité et est délicatement parfumé: il apaise les tiraillements des peaux sèches. La crème gourmande mains et ongles permet de bénéficier des vertus nourrissantes des polyphénols de pépins de raisin antioxydants, beurres de Karité et d'avocat. Elle répare et protège les mains sèches sans effet gras. Plus classique mais très joli, le coffret *Caudalie* «Thé des vignes» est composé d'une eau fraîche, d'un gel douche et d'un soin corps nourrissant.





Encore une option de plus, le coffret *Caudalie* «Mes premiers hydratants essentiels» qui offre une routine complète pour une hydratation irréprochable du visage. On y trouve une mousse nettoyante fleur de vigne, un sérum S.O.S désaltérant et sa crème sorbet hydratante Vinosource. Adapté à tous les types de peaux, même sensibles, ce programme hydratation est idéal en hiver pour garder une peau fraîche et sublimer l'éclat du teint.

Pour les adeptes d'huiles essentielles

Le coffret des potions de grand-mère est une idée cadeau géniale. Vous y trouverez 5 formules pour divers soucis: maux de tête, sommeil, maux de ventre, circulation, un assainissant d'air.

Ce sont 5 formules constituées d'huiles essentielles. C'est



Comme chaque année *Nuxe* a préparé un calendrier de l'avent en édition limitée. Derrière ses 24 cases, retrouvez vos soins emblématiques et des nouveautés que vous risquez d'adorer. Une surprise vous attend chaque jour.

100% d'origine naturelle, sans colorant, ni parfum de synthèse, ni huiles minérales. Ces huiles sont aussi bien préventives que curatives. Un coffret à avoir chez soi! *Pranarom* a préparé un coffret en édition limitée avec 3 complexes de diffusion pour vous apporter un profond bien-être. Trois senteurs: Tendre gourmandise, paix intérieure et moment présent.

Pour vous messieurs

Joli cadeau de qualité, la trousse de toilette *Al Bara* composée de bons produits: le savon d'Alep est un savon haut de gamme, extrêmement doux et agréable grâce à sa très forte teneur en laurier. Très apprécié pour ses qualités adoucissantes, hydratantes et son parfum naturel unique et délicat + 1 pierre d'alun, 1 blaireau, 1 savon Alep liquide et 1 savon à barbe. Le nécessaire pour votre toilette globale.

Vichy a créé un coffret «Anti-âge»: une crème anti-âge, un duo 48h, et un gel douche corps et cheveux. Le second coffret peut être complémentaire puisqu'il s'agit d'un «Anti-fatigue/Hydratation» avec son soin anti-fatigue visage et yeux, un duo 48h également un gel douche corps et cheveux. *Vichy* opte pour des soins de grande qualité et haute tolérance.

Soins de nos pieds

Comme on ne prend pas suffisamment soin de nos pieds, *Vitry* a créé ce coffret composé d'une râpe en céramique et d'une hydra mousse. Cette mousse forme un film protecteur et imperceptible pour éviter les irritations de la peau tout en la laissant respirer. Composée de beurre de karité et d'huile d'avocat, elle détient des propriétés hydratantes. C'est vraiment un essentiel à avoir dans sa salle de bains. ●

Oligo-éléments: le sélénium serait-il la protection antivirale que nous attendions tous ?

Des études indiquent qu'un oligo-élément - le sélénium - jouerait un rôle clé dans la protection de l'organisme contre différents virus dits «à ARN»... dont le SARS-CoV-2 fait partie. Utopie ou réalité ?

Dr Dehesbaye



Au cas où vous ne le sauriez pas encore, le SARS-CoV-2 appartient au groupe de virus à ARN qui inclut aussi ceux de la grippe H1N1, du VIH, de l'hépatite C et E, de la dengue et de fièvres hémorragiques comme le virus Ebola.

Cette vaste palette de maladies différentes présente un point commun: elles sont provoquées par des types de virus qui utilisent le matériel génétique du corps pour se répliquer à l'intérieur de leur hôte.

Un micronutriment qui changerait la donne ?

Des recherches scientifiques indiquent que le sélénium est impliqué dans différents mécanismes de protection pouvant interférer avec ces virus à ARN et les empêchant de se multiplier, réduisant ainsi la gravité des symptômes qu'ils causent. Différentes études menées aux quatre coins du monde, montrant les actions multiples du sélénium, ont été analysées dans un article scientifique publié en septembre sur *Frontiers in Nutrition*.

Dans cet article, le scientifique français Laurent Hiffler de Lagny-sur-Mame et Benjamin Rakotoambinina de l'université d'Antananarivo à Madagascar se sont penchés sur certaines données scientifiques suggérant que le sélénium pourrait «changer la donne» dans le cadre de la lutte contre le SARS-CoV-2 et d'autres virus à ARN.

“ Le sélénium est impliqué dans différents mécanismes de protection pouvant interférer avec ces virus à ARN. ”

De meilleures chances de survie

Pendant la pandémie de la grippe H1N1, voici plusieurs années, des scientifiques mexicains avaient observé que les patients touchés par le virus H1N1 avaient tendance à présenter une carence en sélénium. En revanche, les patients atteints de pneumonie dont le niveau de sélénium était considéré comme optimal pour assurer une activité normale de la glutathion peroxydase avaient de meilleures chances de survie.

La glutathion peroxydase appartient à une famille large d'enzymes dépendant du sélénium appelées les sélénoprotéines. Les humains possèdent environ 25 à 30 sélénoprotéines différentes nécessaires pour protéger l'organisme contre les virus, stimuler le système immunitaire et assumer toute une série d'autres fonctions essentielles.

Virus Ebola et taux de sélénium dans le corps

Il est essentiel d'ingérer suffisamment de sélénium provenant de différentes sources pour assurer un niveau optimal de ces sélénoprotéines. Or, on a constaté que le virus Ebola présente la particularité complexe mais effrayante d'être capable de séquestrer le sélénium, privant le corps de ce nutriment d'importance capitale. Sans sélénium, le corps n'est pas en mesure de synthétiser ces différentes sélénoprotéines.

Récupération trois fois plus rapide

Il existe un lien assez clair entre le taux de sélénium et la capacité du corps à lutter contre les virus. Des scien-

“ On trouve le sélénium normalement dans des sources d'alimentation telles que le poisson, les crustacés, les céréales complètes, les noix et les abats. ”



tifiques chinois mandatés pour analyser ce lien ont observé que dans la ville de Enshi, où la population affiche un des niveaux d'ingestion de sélénium les plus élevés au monde, le taux de récupération du COVID-19 était près de trois fois plus élevé que dans les autres villes de la province du Hubei. Wuhan, où ce coronavirus trouverait son origine, se trouve également dans cette province.

Une étude allemande fondée sur l'observation de patients hospitalisés atteints du COVID-19 a démontré que 44,4 % des patients présentaient un taux très faible de sélénium dans le sang. Parmi ceux emportés par cette maladie, 65% affichaient un taux de sélénium bas, tandis que 39% des survivants n'avaient pas suffisamment de sélénium dans le sang. Selon les scientifiques, un lien fort a été établi entre les patients présentant le niveau de sélénium le plus bas et la mortalité.

Un complément alimentaire peut rectifier cette carence

Le sélénium est donc un oligo-élément extrêmement important pour la santé humaine. On le trouve normalement dans des sources d'alimentation telles que le poisson, les crustacés, les céréales complètes, les noix (en particulier les noix du Brésil) et les abats.

Hélas, dans la majeure partie des pays d'Europe, le sol est très pauvre en sélénium, ce qui se répercute sur toute la chaîne alimentaire. Et si les cultures sont pauvres en sélénium, la viande et le lait du bétail seront

impactés, puisque celui-ci se nourrit des cultures ayant poussé dans ces sols. C'est pourquoi, la plupart des Européens ne parviennent que difficilement à atteindre le taux recommandé de sélénium garantissant une quantité suffisante des différentes sélénoprotéines.

Un complément alimentaire peut toutefois facilement rectifier le problème. De nombreuses études l'ont démontré, telles que l'étude révolutionnaire KiSel-10, qui a indiqué que la prise de levure de sélénium biologique sous forme de comprimés avait un impact considérable sur la santé et la qualité de vie des femmes et hommes âgés. ●

Sources:

- Selenium and RNA Virus Interactions: Potential Implications for SARS-CoV-2 Infection (COVID-19), *Frontiers in Nutrition*, September, 2020 Sep 4;7:164
- Potentially-toxic and essential elements profile of AH1N1 patients in Mexico City, *Scientific Reports*, 2013;3:1284
- The Evolutionary Reason Why The Ebola Virus Is So Deadly, *forbes.com*, August 30, 2017
- Association between regional selenium status and reported outcome of COVID-19 cases in China, *American Journal of Clinical Nutrition*, 2020 June 1;111(6):1297-1299
- Selenium deficiency is associated with mortality risk from COVID-19,
- *Nutrients*, 2020 July 16;12(7):2098



Demandez conseil
à votre pharmacien

Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck* (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck* (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.

**Vous souhaitez des informations sur Citrex?
Vous souhaitez recevoir des échantillons?
Envoyez un simple mail à info@awt.lu**

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

AWT
Another Way to Treat

Phytothérapie

Immunité naturelle par l'échinacée

Certains ingrédients végétaux conviennent parfaitement pour augmenter la résistance vis-à-vis des intrus dans l'organisme. L'échinacée, par exemple. Cette plante d'Amérique du Nord augmente la vigilance du système immunitaire naturel en le stimulant. Ceci aide à prévenir les infections. La barrière ne suffit-elle pas? Alors, les infections seront moins accentuées et moins persistantes.

Dr Dehesbaye

Armez-vous contre les attaques continuelles

Si vous associez l'échinacée à la propolis, vous armez votre organisme contre les attaques les plus persistantes. La propolis est aussi appelée l'or de la ruche, car les abeilles parviennent à sauvegarder leur ruche des germes grâce aux propriétés défensives de la propolis. Donc, si vous devez être extra prudent, lors d'épidémies ou lors d'un séjour à l'hôpital, il est préférable de prendre une combinaison des deux.

De même, ce traitement combiné peut aussi être recommandé pour les personnes qui se font vacciner contre la grippe par leur médecin, les personnes affaiblies ou âgées et les personnes à risque accru en raison de leur travail, d'une maladie ou d'une intervention chirurgicale.

Périodes de vigilance élevée

Lors d'une épidémie, on peut préparer l'organisme par une cure immunostimulante. Ainsi vous augmentez vos défenses avant qu'un problème se pose. Chez les enfants qui doivent encore renforcer leur immunité, une cure préventive peut éviter beaucoup d'inconforts. L'échinacée et la propolis sont aussi incontournables

“ Lors d'une épidémie, on peut préparer l'organisme par une cure immunostimulante. ”



dans votre pharmacie familiale si le risque de rechute est élevé.

Privilégiez des extraits qualitatifs

Où pouvez-vous trouver ces substances ou ces plantes? Dans les montagnes de Soria à 1200 m d'altitude se trouvent les plantes qui peuvent vous aider à soutenir votre résistance. Mais bien sûr aussi dans votre pharmacie. Il est important de savoir que seuls des produits de haute qualité apportent des bénéfices. Choisissez des extraits standardisés de haute qualité avec une absorption élevée. Vous préférez des gouttes aux capsules? Assurez-vous qu'ils sont sans alcool. ●

La propolis: l'aide de la ruche

La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir de plusieurs plantes. Elle contient du pollen, des acides aminés, des oligo-éléments, des vitamines et des flavonoïdes comme le CAPE, une molécule anti-inflammatoire. La propolis augmente la résistance des abeilles et stimule leur système immunitaire. Elle protège la ruche contre de l'invasion par un grand nombre d'organismes étrangers.

La propolis était déjà utilisée par les humains il y a environ 2000 ans. Hippocrate, le père de la médecine moderne, la recommandait pour la guérison des plaies et des ulcères. La propolis était un symbole de richesse et de prestige pour les Egyptiens. Ils l'utilisaient pour la momification de leurs défunts. Les légions romaines, enfin, l'utilisaient pour soigner les blessures de guerre.



Demandez conseil à votre pharmacien

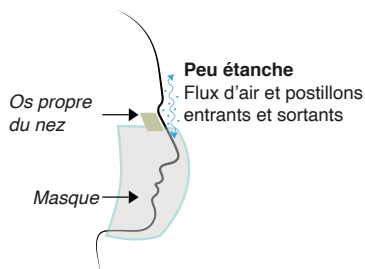


AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN... BIEN VOIR AVEC UN MASQUE C'EST ENCORE MIEUX !



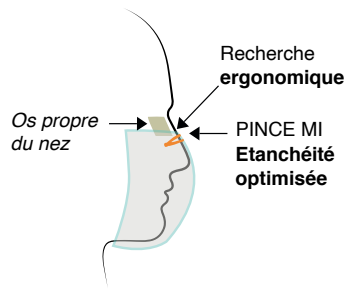
PORT D'UN MASQUE

SANS PINCE MI



PORT D'UN MASQUE

AVEC PINCE MI*



* PINCE MI n'est pas un pince-nez. Il n'obstrue pas les narines. On peut toujours respirer par le nez.

PINCE MI EST

- TRÈS LÉGER
- ERGONOMIQUE
- ENDURANT
- 100% RECYCLABLE
- INOXYDABLE

PINCE MI C'EST

- + ÉTANCHÉITÉ
- BUÉE
- CONTACT MAIN/VISAGE
- + EFFICACITÉ :
Moins de masques baissés sous le nez
- + CONFORT
- + MAINTIEN

QUE L'ON PORTE DES LUNETTES DE VUE OU DE SÉCURITÉ
LA BUÉE S'INVITE SUR LES VERRES ET PERTURBE LA VISION...
... NOUS AVONS LA SOLUTION : **PINCE MI**



PINCE MI

SOLUTION À COUDRE POUR MASQUE EN TISSU

3 POSSIBILITÉS D'INSTALLATION



Fourreau ouvert



Fourreau fermé



Cousu main

Retrouvez les patrons sur www.smg-decoupage-tolerie.com



MASQUE PAPIER



MASQUE TISSU

PINCE MI «ADHÉSIF» (Jetable)

SOLUTION ADHÉSIVE POUR MASQUES EN PAPIER, CHIRURGICAUX ET SUR CERTAINS MASQUES EN TISSU (SELON LA MATIÈRE)

Repositionnable au moins 2 fois (ou plus selon le masque et l'utilisation)



Enlever la protection



Coller le PINCE MI



Former le PINCE MI



« Nous sommes industriels depuis 1947. Lors de la reprise nos salariés se sont plaints de l'inconfort des masques sanitaires que nous devons porter, et que nous leur avons distribués. La buée qui se formait sur leurs lunettes de vue ou de sécurité perturbait leur vision. PINCE MI est né de ce constat »

CONFRERE Laurent - Président directeur général



CODES CNK:
Cartonnette de 3 PINCE MI adhésifs: 4278-552
Boîte de 10 PINCE MI adhésifs: 4278-537
Cartonnette de 3 PINCE MI à coudre: 4277-372
Boîte de 10 PINCE MI à coudre: 4278-545

Disponible en pharmacie

Fabriqué par **SMG** 60650 SAINT-PAUL - FRANCE


UNE IDÉE
UN DÉVELOPPEMENT
UNE FABRICATION
FRANÇAISE

Un peu de magie dans notre quotidien

La magie de Noël, même si elle doit se faire en comité restreint cette année sera une belle occasion à fêter malgré tout autour d'un repas de fête avec de bonnes choses à déguster. Le but sera toujours de faire plaisir et probablement d'offrir et de recevoir quelques cadeaux. N'oublions pas que c'est également le plaisir des préparatifs et la joie de retrouver un peu notre âme d'enfant.

Sandrine Stauner-Facques

Noël, c'est quoi ? Des regards d'enfants émerveillés, un peu apeurés par le Père Noël qu'ils rêvent d'apercevoir, un sapin qui scintille de mille feux, des musiques ou chants de Noël qu'on entend chaque année... des effluves divines qui nous chatouillent les narines et nous mettent l'eau à la bouche.

Noël, c'est la tradition, les coutumes qui refont surface et une fête qui rassemble pour un moment de bonheur et de partage. Le but est de toucher nos proches et de trouver LA petite attention qui fera plaisir et qui surprendra, le cadeau qui rendra heureux.

Noël nous transporte

De la Finlande au Portugal, des Pays-Bas au Royaume Uni, de la France à la Belgique et de l'Allemagne au Luxembourg, Noël c'est avant tout «être ensemble.» Mais les jours qui précèdent ou suivent cette célébration se vivent différemment dans chaque pays.

Le clou du spectacle de votre repas sera sans nul doute la bûche de Noël. Voici une idée qui vous plaira peut-être...

Benoît Nihant a été sélectionné comme *Chocolatier de l'année 2021 pour la Wallonie* dans le célèbre guide *Gault&Millau*. C'est un véritable créateur qui fait de petites merveilles pour émoustiller nos sens: la vue et le goût... Pour Noël, il crée chaque année des bûches haute couture... Cette année, nous craquons forcément pour ses deux bûches. Toutes deux apporteront bonheur et réconfort.

Une bûche chocolat noir où le travail de chocolatier sera mis à l'honneur avec une alliance de différentes textures, différentes origines de fèves. Cette bûche cache un biscuit croquant avec du gruê de cacao (le gruê est l'éclat de fève brute torréfié et concassé), un moelleux au cacao, une mousse aériée chocolat Grand Cru de République dominicaine, un crémeux Grand Cru avec pour origine le Honduras. Le tout avec une ganache au chocolat 100% cacao... Cela vous met l'eau à la bouche, non ?

Une bûche pain d'épices et fleur d'oranger. Cette bûche est constituée d'un biscuit au pain d'épices et d'une mousse au chocolat et fleur d'oranger. Mousse



dans laquelle il y aura des cubes d'oranges confites. A cela s'ajoutera du croustillant aux épices de pain d'épices et un crémeux au citron.

Pour occuper les enfants

Durant les vacances de Noël, il est bon de faire bricoler les enfants qui adorent créer ! Alors voici 2 idées:

Un livre d'activités sur Noël à télécharger:

www.jeuxetcompagnie.fr/wp-content/uploads/2014/12/Ebook-de-Noel.pdf

Ce livre gratuit est génial. On y découvre:

- Un mobile tout mignon créé par une petite fille de 2 ans 1/2.
- Comment faire de la peinture avec des feuilles transparentes.
- Comment décorer un sapin de Noël avec des gommettes.
- Les enfants pourront créer des boules de Noël colorées pour décorer leur sapin (quelle fierté).
- Comment créer un joli bougeoir.

Le site www.cultura.com propose de nombreuses activités manuelles pour les enfants: www.cultura.com/noel-2020/idee-deco-noel/bricolage-noel-enfant.html?p=1

Vous avez 14 idées et une fois votre bricolage choisi, vous cliquez sur «Réalisez la création» et vous avez l'activité d'écrite étape par étape. C'est vraiment très bien fait, bien expliqué, mis en images.

Votre sapin ?

Comment sera le vôtre cette année ? L'éternel Nordmann toujours tendance car tellement majestueux ? Un beau sapin synthétique qui a le mérite de ne pas perdre ses épines ? Ou un sapin en bois flotté si minimaliste et tendance ? Nous... on aime les trois... Il existe même

des sapins en plexiglas qui, grâce à des Leds nous font profiter de toutes les couleurs de l'arc en ciel. Certains diront que ce n'est pas naturel et alors ? Chacun fera et créera un sapin à son image... Du moment qu'il existe, c'est vraiment l'essentiel, non ?

L'Épiphanie

Les fêtes de fin d'année à peine terminées... voici le moment tant attendu de déguster la fameuse galette des rois. Dans la théorie, l'Épiphanie qui a lieu le 6 janvier est une fête chrétienne, c'est la présentation de Jésus aux Rois mages. Mais tout cela est tombé dans l'oubli et cette fête est souvent simplement résumée par le fait de déguster une bonne galette des rois. On y trouve une fève et celui qui la trouve sera nommé le roi ou la reine. La galette symbolise le retour de la lumière après les longues nuits d'hiver... Laquelle préférez-vous ? La galette à la frangipane, à la compote de pommes ?

La galette de Benoît Nihant

L'an passé Benoît Nihant avait créé une galette exceptionnelle garnie d'une délicate frangipane agrémentée d'un chocolat Grand Cru de République dominicaine.

Que réserve t-il pour 2021 ?

Benoît Nihant nous a confié son secret de fabrication: *«En fait, notre secret est de travailler dans les règles de l'art. L'immense majorité des galettes vendues un peu partout sont faites avec du feuilletage tout fait. Nous, nous avons vraiment décidé de faire l'ensemble de la conception, y compris le feuilletage. Nous mettons un point d'honneur à ce que tout ce qui sort de chez nous soit fabriqué dans nos ateliers. C'est pourquoi nous parvenons à donner à notre galette une forme différente. Notre prochaine galette aura la particularité de comporter du gruë de cacao. C'est une galette des rois comme on en fait encore rarement: nous*



Crêpes de la Chandeleur

Pour 24 crêpes

- 250g de farine
- 500 ml de liquide (eau, lait, eau-lait ou eau-bière)
- 3 œufs
- ½ c à café de sel
- 2 c à soupe de sucre
- 2 c à soupe de beurre fondu ou d'huile de tournesol

- Versez la farine dans un récipient creux et haut.
- Faites un puits dans lequel vous verserez le sucre, le sel et le beurre (ou l'huile).
- Ajoutez la moitié du liquide que vous aurez choisi.
- Battez au fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Battez les œufs avec une fourchette. Ajoutez-les à la pâte en mélangeant vigoureusement.
- Versez petit à petit le reste du liquide.
- Laissez reposer la pâte au moins une heure au frais.

la déclinons en version classique et en version chocolatée. C'est une vraie galette des rois de chocolatier.»

La Chandeleur

Et on continue ! Un mois après la galette, le 2 février, petits et grands attendent la Chandeleur qui est également une fête chrétienne. Il serait sympa d'expliquer à vos enfants ce qu'elle signifie. La Chandeleur est une fête religieuse qui célèbre la présentation de l'enfant Jésus au Temple et se fête 40 jours après Noël. Elle tire son nom du mot latin «candela», signifiant «chandelle».

Mais nous savons très bien que l'essentiel pour les enfants sera de manger ces délicieuses petites galettes bien fines... ●

Pour choisir votre liquide, sachez ceci:

Avec de l'eau, vos crêpes seront fines et légères.

Avec du lait, elles seront moelleuses et plus consistantes.

Avec le mélange moitié eau-moitié lait, elles seront légères et moelleuses.

Avec moitié eau-moitié bière, elles seront très légères.

Astuce: Les gourmands peuvent ajouter un bon zeste de citron et du rhum. Vos crêpes seront exquises...

Le mot de la rédaction

Toute l'équipe de **Letz be healthy** vous souhaite avec beaucoup de bienveillance de bonnes fêtes de fin d'année. Nous espérons de tout coeur que ces fêtes familiales soient douces et sereines malgré l'actualité difficile que nous vivons.

Si jamais vous êtes dans l'incapacité de fêter ces fêtes avec vos proches, n'oubliez pas que nos technologies vont tout de même nous permettre de nous voir, de partager quelques moments (l'apéritif, le dessert) et de converser tout de même. Ne nous laissons pas abattre OK ? Fêtons Noël, le réveillon, l'Épiphanie et la Chandeleur comme chaque année. Offrons-nous cette soupape, cette bulle d'oxygène, cette parenthèse attendue et dont nous avons tant besoin. Pourquoi ? Tout simplement car un plaisir pris ne pourra pas nous échapper et être repris et chaque petit bonheur nous fera un bien fou alors ne nous en privons pas. Soyez heureux: profitez du moment présent.



POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK:3806-833

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

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

De la mauvaise gestion du stress au **burnout**, il n'y a qu'un pas

Le burnout survient à la suite d'une longue exposition au stress dans le contexte professionnel. Revenons sur les facteurs de risque, les signes et les caractéristiques de cet épuisement professionnel qui touchent de nombreux travailleurs malgré eux.

Céline Buldgen

La loi du 4 août 1996, relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail, oblige l'employeur à mettre en place une politique de prévention visant la sécurité et la santé des travailleurs (notamment en ce qui concerne la prévention des risques psychosociaux).

Stress: origine du mot

Toute activité; qu'elle soit professionnelle, ménagère, ou de loisir; requière une charge psychosociale. Le terme «psycho» englobe l'aspect mental et le terme «social» étant à relier au vécu de la personne, dans un contexte relationnel et environnemental. Il est normal d'avoir un peu de stress, c'est-à-dire une contrainte.

L'origine du mot «stress» remonte à 1948, lors de la reconstruction de ponts après la guerre en Grande-Bretagne. Il s'agit d'un mot technique utilisé par un ingénieur pour le calcul de la résistance des matériaux d'un pont lors du passage d'un convoi lourd, ce dernier impliquant des charges vibratoires successives.

Jacques Lejeune ⁽¹⁾: «Cette technique est toujours utilisée à l'heure actuelle. Le terme «stress» a ensuite été médicalisé. La terminologie actuelle du stress replace ce dernier dans

un contexte relationnel. Si une personne a des difficultés à assurer ses fonctions et ses relations, elle s'estime stressée. Les consultations médicales pour raison de stress sont malheureusement en constante augmentation. Le mot «stress» est aussi utilisé aujourd'hui dans le langage de la vie quotidienne. C'est un mot à la mode, mis à toutes les sauces. Il est généralement le reflet du vécu subjectif de la personne concernée. Tout le monde vit dans un système où il faut aller vite. La pression sociale est énorme, il faut avoir la capacité de la gérer.»

Deux types de stress

Il existe deux différentes formes de stress:

- le stress positif,
- le stress négatif appelé depuis peu «stress chronique».

Le **stress positif** est associé par exemple à une motivation effective ou réelle à s'impliquer dans une activité. Il correspond à une stimulation où on y trouve une satisfaction personnelle du devoir accompli. Dans ce cas-ci, le stress est considéré comme une situation normale.

Jacques Lejeune, expert dans le domaine du burnout, précise: «Tout est une question de limite. Mieux vaut choisir une seule activité professionnelle ou de loisir plutôt que





de se disperser dans plusieurs activités que l'on ne finalise pas, qui ne sont pas satisfaisantes et qui sont sources de stress chronique. L'idéal est bien sûr de concilier entièrement son activité professionnelle à son métier préféré. C'est rarement le cas. C'est pourquoi les hobbies sont indispensables pour assurer l'équilibre et l'épanouissement personnel à condition qu'ils n'empiètent pas sur l'exercice professionnel.»

Au-delà d'un certain seuil de tolérance variable selon les individus, les contraintes peuvent s'avérer trop importantes. On parlera alors de surcharge psychosociale, de burn out ou d'état d'épuisement professionnel.

Le **stress négatif** est un état perçu par les travailleurs comme négatif qui s'accompagne de plaintes, de dysfonctionnements au niveau physique, psychique et/ou social, et qui est la conséquence d'une incapacité à répondre aux exigences et attentes qui leur sont posées par leur contexte professionnel. Ce stress amène donc un blocage, une inhibition. La durée a son importance.

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 quizz: 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

Si la surcharge psychosociale est ponctuelle et ne dure pas trop longtemps, le travailleur peut assumer et garder le moral. Si elle perdure, elle va occasionner des dégâts psychiques importants sur le long terme.

«Tout est imbriqué l'un dans l'autre. Analyser une situation de stress n'est pas simple. Il faut tenir compte de l'incidence familiale, personnelle et professionnelle pour établir un diagnostic. Une personne n'est pas l'autre. Une personne peut mieux résister au stress, tandis qu'une autre personne, pour un problème identique, va perdre les pédales. Jusqu'à présent, aucun facteur génétique lié au stress n'a été trouvé. On sait cependant que l'ambiance familiale, dans l'enfance, l'éducation, la gestion de soi-même, la capacité de se prendre en charge seul(e) jouent un rôle majeur.», explique Jacques Lejeune.

Caractéristiques du burnout

Le burnout est un terme anglo-saxon, établi en 1980 par un psychologue américain, Herbert Freudenberger, qui signifie «se consumer, se brûler et partir en fumée». Le stress négatif, répétitif et prolongé peut engendrer un état d'épuisement professionnel.

Ce stress s'insinue lentement de façon évolutive jusqu'à devenir une pathologie au travail provoquant un désastre social. Il serait un syndrome d'épuisement physique et émotionnel comprenant notamment une image négative de soi au travail et une perte d'intérêt.

Toutefois, le burnout n'est pas une conséquence du stress en soi mais est plutôt dû à une mauvaise gestion de celui-ci. Il se retrouve particulièrement dans les pro-

Les sources
possibles de
stress chronique
au travail
peuvent être:

- le contenu du travail,
- l'organisation du travail,
- le manque d'aide de la part des collègues,
- l'absence de reconnaissance d'un travail bien fait,
- un mode de management peu participatif,
- des responsabilités difficiles à assumer.



“ En maîtrisant la communication interne de l'entreprise, il est possible de réduire de quasi 90% le problème de stress et de harcèlement au travail. ”

fessions à risque (employé de grandes surfaces, professionnels de la santé, enseignants...) et où il faut sans cesse faire face à l'imprévu.

Jacques Lejeune: «Les travailleurs affectés ont tous une prédominance à s'investir dans leur travail au cours d'une période relativement longue, avec un engagement personnel, affectif et émotionnel important. Et malheureusement, cet investissement est souvent peu reconnu et récompensé par autrui, ne serait-ce que moralement par les collègues et les supérieurs hiérarchiques.» ●

Lien utile:

Questionnaire WOCCQ, Méthode de diagnostic collectif des risques psychosociaux liés au travail:
www.wocccq.be

Source: Visioconférence intitulée «Burnout & Dépression: comprendre et s'en sortir» donnée par Jacques Lejeune le 8 octobre dernier.

(1) Notes sur l'orateur:
Professeur Honoraire à l'ULB, Docteur en Neuropsychologie, Master en Ergonomie, Conseiller Universitaire en Prévention (Polytechnique ULB) pour la sécurité, l'ergonomie et les risques psychosociaux - stress et burnout.

B.SMILE CHARBON



B.SMILE
CHARBON

Pâte dentifrice blanchissante
au charbon actif

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GOÛT MENTHE
Net Wt. 3.52 Oz (100 g)

CNK: 3687-589

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et...
...à un prix abordable !!!

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

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



Qui sont les Nouveaux Animaux de Compagnie ou NAC ?



Les NAC ont pris leur place dans certains foyers depuis les années 80 et ont toujours autant de succès. Ils sont «tendance». Ce sont des animaux qui appartiennent à des espèces différentes du chien et du chat.

Sandrine Stauner-Facques

C'est la Convention de Washington ou CITES qui réglemente les activités commerciales de nombreuses espèces considérées comme NAC. Sinon, certains abuseraient et feraient exporter de façon illégale des animaux sauvages qui doivent le rester.

Différentes catégories de NAC

Nous pouvons classer les NAC dans différentes catégories ou familles:

• Les rongeurs

Ce sont les plus courants et les plus connus comme le hamster, cochon d'Inde, rat, souris, gerbille, chinchilla, lapin nain, octodon, écureuil, furet...

• Les oiseaux

Perruche, perroquet, canari, toucan, mandarin, calopsitte, inséparable...

• Les amphibiens

Grenouille, rainette, crapaud, salamandre...

• Les arthropodes

Scorpion, araignée, mygale...

• Les gallinacés

Poule, canard, paon, pintade, oie...

• Les reptiles

Boa, python, tortue, gecko, python, caméléon, iguane...

• Certains insectes

Phasmes, chenilles, mantes religieuses...

• Les crustacés

Bernard l'ermite, escargot

• Les primates

Ouistiti, capucin, wallaby...

• Les bovidés

Chèvre, âne, lama, mouton, chèvre...

Trouver un vétérinaire

Avant d'adopter votre NAC, renseignez-vous auprès de quelques vétérinaires près de chez vous pour savoir qui joindre en cas de problème. Mieux vaut y penser avant l'adoption. Heureusement, en général, les cabinets vétérinaires ont souvent un vétérinaire dédié aux NAC.

Penser à son habitat

Le coût de l'animal est une chose mais il faut aussi songer à lui créer un nid douillet, un habitat correct. Une cage pour un lapin ou un cochon d'Inde n'est pas très



onéreuse mais un terrarium selon sa dimension est par exemple plus coûteux. Certaines espèces ont besoin d'une lampe chauffante, d'une alimentation très spécifique, parfois vivante... Il faut donc prendre tous ces éléments en considération et tout mettre dans la balance afin de pas être surpris et regretter son achat.

Infos et précautions

Si votre enfant veut un NAC, veillez à le choisir en fonction de ses caractéristiques. Certains sont des nocturnes, il faut le savoir. Le chinchilla par exemple vit la nuit. Si vous voulez un NAC avec lequel vous aurez des interactions, choisissez-le bien également: le rat est le bon candidat ainsi que le cochon d'Inde.

Si vous êtes sensibles aux odeurs, renseignez-vous bien... Certains animaux ont des litières qui sont plus malodorantes que d'autres. Il faut également acheter de la litière de qualité pour limiter ce désagrément.

Adopter certains NAC doit relever d'une vraie passion et ne doit pas être un caprice d'un jour. Il est nécessaire de leur fournir les meilleures conditions de vie possible, ce qui n'est pas toujours évident.

Jetés après usage

Les associations de protection animale ou les pompiers récupèrent souvent des NAC en forêt, dans des parcs, dans la rue, dans des étangs, les égouts... Pourquoi ? Simplement car les propriétaires se retrouvent complètement dépassés et leur rendent leur liberté afin de s'en débarrasser. Mais ces animaux nés en captivité ne sont pas en mesure de se débrouiller seuls ! Ils sont habitués à vivre dans des endroits douillets et à être nourris. Libérés n'importe où, ils n'ont quasi aucune chance de survie. Ils vont devenir des proies potentielles et sont destinés à mourir.

Prendre un animal est une décision qui doit être réfléchie. Il faut le vouloir mais cela n'est pas suffisant, il est nécessaire d'avoir des connaissances spécifiques et il faut prendre un certain nombre de précautions pour son bien-être.

Pour ceux qui n'arrivent plus à gérer, il existe des solutions: des sites où l'on dit vouloir confier son animal, des associations, des refuges. Des solutions beaucoup plus intègres et intelligentes que de libérer ces pauvres animaux n'importe où sans penser aux conséquences. ●



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Les victoires d'Eglantine contre la myélite transverse

Au mois de février 2020, Eglantine, qui va avoir 3 ans en novembre, fit ses premiers pas. Une belle victoire pour cette petite fille qui avait perdu l'usage de ses jambes suite à une maladie peu connue: la myélite transverse. Découvrez le témoignage de sa maman qui aborde, avec émotion, le courage de sa fille dont le quotidien est rythmé entre autres par des séances de kinésithérapie.

Céline Buldgen



En octobre 2018, Eglantine est âgée de 11 mois lorsque les premiers symptômes de la myélite transverse se sont déclarés. Sa maman, Amélie J., nous explique: «A cette période, Eglantine souffrait d'une bronchite et d'une otite. Après une des séances de kinésithérapie respiratoire qui lui avait été prescrites, Eglantine fit une énorme sieste. Ce qui n'était pas dans ses habitudes. Sa sieste terminée, Eglantine commença à trembler fortement. En prenant sa température, je me suis aperçue qu'elle était à plus de 40°C. Lorsqu'Eglantine se réveilla de sa sieste, j'avais remarqué qu'elle ne pouvait plus tenir assise dans l'espace jeu, ni se tenir debout sur la table à langer parce que ses jambes étaient flasques. Emmenée aux Urgences le samedi, une radiographie de ses poumons a été refaite. Le personnel soignant m'affirma que les tremblements d'Eglantine et son apathie étaient liés à la fièvre. Mon instinct de maman ne pouvait pas croire en cette explication. Le lundi, Eglantine resta avec sa grand-mère car je travaillais. Lorsque j'ai eu sa grand-mère au téléphone pendant la récréation, elle me signala qu'Eglantine n'avait toujours pas bougé ses jambes. Faisant confiance à mon instinct, j'ai demandé pour quitter mon travail plus tôt et suis allée en urgence chez mon médecin généraliste. Après avoir vérifié les zones «réflexes» des jambes, il m'a conseillé de me rendre d'urgence à l'hôpital car la situation était grave. Aux Urgences, nous retombons sur le même pédiatre qui fut fort étonné de nous revoir. Il appela un confrère. Les deux médecins ont fait venir un neurologue qui posa directe-

“ Eglantine et sa grande soeur sont très fusionnelles. Elles ne font rien l'une sans l'autre. Adèle (5 ans) aime prendre soin de sa petite soeur. ” **AMÉLIE J.**

ment le diagnostic de myélite transverse lorsqu'il a ausculté Eglantine. Elle fut transférée d'urgence aux soins intensifs.»

Que vous a-t-on dit sur la myélite transverse ?

Amélie J.: «Lorsque le corps médical nous a expliqué ce que c'était la myélite transverse, nous nous sommes effondrés. On ne sait pas véritablement ce qui déclenche cette maladie, mais celle-ci peut résulter d'une réaction auto-immune, c'est-à-dire que le système immunitaire produit des anticorps qui vont identifier les tissus de l'organisme comme étrangers. Dans le cas de la myélite, ce sont les tissus de la moelle épinière. Cette réaction auto-immune engendre une inflammation de la moelle épinière. Selon la zone touchée, la personne peut être atteinte d'une invalidité plus ou moins importante; la transmission d'impulsions nerveuses ne se faisant plus. Fort heureusement, le corps médical a pu stopper l'évolution de l'inflammation à temps chez Eglantine qui fut atteinte jusqu'au tronc. Chez certains patients, le degré d'inflammation est tel qu'ils deviennent paralysés du haut du tronc et sont mis sous respiration artificielle. Nous



aurions pu la perdre si le cerveau avait été touché. Eglantine a reçu de très fortes doses de cortisone pendant un mois comme traitement de choc. Il faut savoir que la myélite transverse reste une maladie très rare et très peu connue des professionnels de la santé. Habituellement, elle touche des enfants âgés entre 7 et 15 ans. En cas de récurrence à l'âge adulte, elle induit une sclérose en plaques. Mais Eglantine a peu de risque de récurrence vu son âge.»

Votre fille n'arrivait plus à se tenir debout ou assise, toute seule. Que ressentiez-vous ?

Amélie J.: «Ce qui était impressionnant quand nous portions Eglantine, c'est que nous avions l'impression que son corps allait se déchirer en deux. On sentait vraiment à quel point elle n'avait plus de sensation. Quand elle venait dans nos bras, elle serrait très fort notre cou. Elle était petite mais je pense qu'à ce moment-là, elle ressentait très bien ce qui lui arrivait et avait certainement peur. Nous avons dû racheter du matériel approprié: un relax et un siège voiture adaptés à son poids, un petit siège pour la baignoire, de gros coussins pour qu'elle puisse se tenir assise sur une chaise et assurer son confort... À l'hôpital, on nous avait dit que, si pour le 6 janvier 2019, Eglantine ne bougeait pas les jambes, il faudrait se dire qu'elle

GARDER VOTRE CORPS SAIN

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



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

“ Le problème de santé de notre fille a soudé l'ensemble de la famille. Nos valeurs, nos priorités et notre état d'esprit ont changé. ” **AMÉLIE J.**

ne les bougerait plus jamais. Eglantine a fait ses premiers pas au mois de février 2020, au moment où nous perdions tout espoir qu'elle puisse remarcher. Ce fut un réel bonheur pour toute la famille. Je pense qu'Eglantine avait compris l'importance de nous montrer qu'elle en avait la capacité pour apaiser les esprits de chacun.»

Quelle prise en charge médicale reçoit Eglantine ?

Amélie J.: «Eglantine est suivie en alternance du lundi au samedi par deux kinésithérapeutes. Toutes les deux utilisent la méthode Bobath qui l'aide à progresser de façon ludique dans son développement sensori-moteur, dans ses adaptations posturales et dans l'adaptation de ses mouvements. Depuis un an, Eglantine participe également à des séances de kinésithérapie dans une piscine aux dimensions adaptées aux personnes à mobilité réduite et disposant d'un plancher amovible. Son suivi médical est assuré par deux neurologues qu'elle voit tous les 3 mois et par une spécialiste en médecine physique.»

Eglantine porte des orthèses articulées depuis le mois d'août. Pourquoi ?

Amélie J.: «Eglantine a une démarche que l'on peut qualifier de «robotique». Ses genoux étant en hyperextension, elle marche les jambes très écartées. Le port des orthèses en journée sert à redresser ses jambes qui sont actuellement très arquées vers l'arrière. Actuellement, nous ne savons pas combien de temps elle devra les porter. Eglantine a également des pieds en équin. Ses pieds et ses jambes peuvent

devenir très rigides, à tel point qu'elle est incapable de les bouger et peut ressentir des décharges électriques. La nuit, elle pleure parfois de douleur. Pour la soulager, nous massons et étirons ses jambes ou nous appliquons de la chaleur. Parfois, nous lui donnons un antidouleur.»

Eglantine accepte-t-elle facilement les soins quotidiens ?

Amélie J.: «Eglantine est une petite fille très facile qui s'adapte à tout. Cela va faire deux ans au mois de novembre qu'elle suit presque quotidiennement des séances de kinésithérapie. Elle y va toujours avec le sourire et les kinésithérapeutes l'adorent. Il faut dire qu'elle sait charmer. Elle distingue aussi parfaitement chaque professionnel de la santé et les exercices qu'elle fait avec chacun. Par contre, elle ne veut plus entendre parler du milieu hospitalier et ne voudra plus jamais se recoucher dans un lit d'hôpital. Quand elle voit le masque pour aller se rendre aux examens médicaux, elle commence à crier et à pleurer.»

Votre petite fille a-t-elle fait des progrès depuis deux ans ?

Amélie J.: «Jusqu'à présent, Eglantine n'a jamais arrêté de progresser. Quand elle tombe, elle se relève toujours. Elle a une grande force de caractère. C'est une battante ! Tous les professionnels de la santé qui la suivent sont très heureux de voir son évolution. Malheureusement, pour l'instant, personne ne sait prédire si Eglantine pourra récupérer toute sa mobilité un jour. Nous l'espérons. Chaque progrès - aussi minime soit-il - est à prendre. Intellectuellement, Eglantine est très vive d'esprit et a développé un grand sens de l'observation. La seule interrogation aujourd'hui, c'est sa propreté. Impossible de savoir à quel moment elle pourra être continente. Les résultats de l'échographie des reins et de la vessie sont normaux. Par rapport aux autres enfants, Eglantine a un an de retard moteur mais cela évolue favorablement selon les derniers résultats des tests neurosensitifs.» ●

Avoir une vie semblable aux autres enfants

Malgré son handicap moteur, Eglantine a continué d'aller à la crèche, en modifiant légèrement son horaire pour qu'elle puisse suivre des séances de kiné. Amélie J.: «Nous voulions que notre petite fille ait une vie la plus normale possible. Lorsque les autres enfants marchaient, elle, se déplaçait encore à quatre pattes. Tout s'est très bien passé. Les autres enfants à la crèche l'ont bien accueillie et n'ont vu aucune différence. Ils faisaient même la demi-heure quatre pattes.»

Depuis le mois de septembre, Eglantine est entrée à l'école maternelle. L'école où elle est inscrite a prévu des aménagements pour favoriser l'accessibilité des bâtiments aux personnes à mobilité réduite (monte-charge pour accéder à la cour, construction d'une toilette adaptée...).

Amélie J.: «Je suis certaine que tout se passera bien. J'appréhende seulement les récréations. Pour se déplacer au quotidien, Eglantine utilise une petite poussette en bois avec laquelle elle se débrouille très bien. Mais, au moindre effleurement, elle peut tomber parce qu'elle manque d'équilibre. La directrice de l'école a eu l'idée de rassembler tous les enfants pour évoquer la particularité d'Eglantine. Tous les élèves sont ainsi au courant de la manière dont Eglantine se déplace (poussette et orthèses), ce qu'ils peuvent ou ne pas faire avec elle et l'importance de prévenir une institutrice au moindre incident.»

Produits chimiques: lire avant utilisation !

Le nombre d'accidents impliquant des produits chimiques ménagers a fortement augmenté depuis le début de la crise de la COVID-19. Le SPF Santé publique et le Centre Antipoisons ont donc lancé la campagne «Lire avant utilisation». Celle-ci entend encourager les gens à toujours lire les étiquettes de ces produits tout en les sensibilisant aux risques que leur (mauvais) usage comporte.

Source: pharmacie.be

Chaque année, environ 10.000 accidents impliquant des produits chimiques ménagers se produisent en Belgique. Les enfants en sont souvent les victimes et les conséquences peuvent être graves. En raison de la pandémie, nous sommes davantage à la maison et nous avons à notre disposition de l'eau de javel, du gel hydroalcoolique et d'autres désinfectants. Ainsi, un nombre record d'accidents a été constaté.

Depuis mars, le centre Antipoisons a enregistré en moyenne:

- 5 x plus d'accidents avec du gel hydroalcoolique (1.003 accidents au total)
- 3 x plus d'accidents avec d'autres désinfectants (565 accidents au total)
- 2 x plus d'accidents avec de l'eau de javel (1.024 accidents au total)
- un quart de plus d'accidents avec des huiles essentielles (595 accidents au total)

Gels hydroalcooliques

Depuis le début de la pandémie, les gels hydroalcooliques sont partout. Leur forte teneur en alcool (>70%) peut entraîner une intoxication grave, en particulier chez les enfants et ce, même lors de l'ingestion d'une petite quantité. C'est pourquoi, les enfants ne doivent utiliser les gels hydroalcooliques que sous la surveillance d'un adulte. L'eau de javel est également à l'origine de nombreux accidents domestiques. Ne mélangez jamais de l'eau de javel avec du nettoyeur pour toilettes ou d'autres produits ménagers car de tels mélanges peuvent dégager des vapeurs toxiques.



Lire avant utilisation !

Par le biais de ces spots radio et de la campagne sur les réseaux sociaux, le SPF Santé publique et le Centre Antipoisons veulent montrer comment éviter les accidents avec des produits chimiques. Sur le site www.lireavantutilisation.be, vous retrouverez des mesures de précaution, les symboles de danger et leur signification ainsi qu'une série de films d'animation décrivant des situations domestiques courantes. La brochure "Lire avant utilisation - ça peut sauver des vies" est pleine de bons conseils pratiques pour éviter des accidents!

Ces 3 conseils simples vous aideront à utiliser les produits chimiques ménagers en toute sécurité:

1. Gardez toujours ces produits hors de portée des enfants.
2. Refermez-les hermétiquement immédiatement après chaque utilisation.
3. Et... lisez toujours attentivement l'étiquette avant leur utilisation !

Que faire en cas d'accident? Appelez immédiatement le Centre Antipoisons au numéro gratuit 070 245 245. Vous recevrez immédiatement les conseils d'experts. ●

L'échec scolaire

CHEZ L'ENFANT SURDOUÉ

Certainement plus que les autres enfants, l'enfant surdoué a un énorme besoin d'attention et de reconnaissance. Alors comment gérer au mieux son rapport à l'échec scolaire pour qu'il ne souffre pas émotionnellement ? Nous vous proposons quelques pistes intéressantes.

Céline Buldgen

Le rapport à la réussite de l'enfant surdoué va surtout dépendre de la façon dont ses parents vont se positionner et aborder ce sujet avec lui. Par le passé, les parents qui apprenaient que leur enfant était surdoué pensaient qu'il allait réussir en tout. Bien souvent, ils induisaient sans le vouloir un stress chez leur enfant parce qu'ils en attendaient beaucoup trop de lui. L'enfant n'avait donc qu'une peur, celle de les décevoir et de ne pas réussir du premier coup.

On peut mettre en exergue deux cas de figures:

- L'enfant dont les parents n'ont pas nécessairement attendu une réussite brillante.
- L'enfant dont les parents ont certainement travaillé à induire ce stress de manière non intentionnelle, souvent en voulant être bien attentionnés.

Face au regard de l'autre

La réaction du parent face à un échec scolaire de son enfant est importante dans la manière dont l'enfant va le vivre.

Si le parent dit: «*Ce n'est pas grave, on va chercher à comprendre pourquoi cela n'a pas fonctionné. La prochaine fois, tu vas essayer autrement.*», l'enfant ne vivra pas son rapport à l'échec comme une catastrophe. Par contre, si le parent paraît terriblement déçu, certains enfants vont alors faire uniquement ce qu'ils savent faire car ils sauront qu'ils pourront avoir le regard admiratif de l'adulte.



“ Il faut rassurer les enfants sur le fait qu'échouer permet d'apprendre de ses erreurs. ”

% + M_n

A l'école, il faut plaire à la maitresse, à ses petits camarades de classe. Certaines inhibitions peuvent dès lors apparaître en fonction d'une attitude hyper critique de l'adulte ou du groupe. «Être différent» attire le regard de l'autre...

L'enfant précoce qui se sent «différent» ressent qu'il peut être jugé à tout moment, et pas nécessairement de manière positive. Il est donc important que les parents puissent travailler avec leur enfant sur cette notion de «différence».

Motiver son enfant à travailler

- Félicitez votre enfant des efforts qu'il fournit. L'effort fournit mérite encore plus d'attention que la réussite...



L'échec scolaire, souvent couplé à une perte de confiance en soi et d'estime de soi

Dès le plus jeune âge, il est important d'apprendre à l'enfant à dissocier l'échec de la tâche à accomplir de l'échec de sa personne (méprisable par les autres). Il existe en effet une différence entre le fruit de son travail et lui-même. C'est d'autant plus important chez l'enfant précoce qui a une quête de perfection et un besoin énorme de répondre aux attentes des autres. Mais il ne peut pas mener sa vie à faire plaisir à l'autre...

Manquant de confiance en lui, l'enfant précoce dépend de l'approbation et du regard de l'autre, et craint donc particulièrement l'échec.

Quelles solutions trouve-t-il en général ?

1. Il se met en retrait. Mais l'enfant surdoué reste profondément blessé et très dépendant du regard de l'autre.
2. Il se construit un faux-self. Mais au fond de lui, voici ce qu'il ressent: *«Je me change totalement pour vous plaire, si ce n'est que je vais être totalement seul, parce que ce que les gens aiment, c'est le personnage que j'ai créé.»* *«Je suis aimé donc j'ai moins peur d'échouer. Mais si on me connaissait tel que je suis, peut-être que l'on ne m'aimerait plus ?»* Cette peur de l'échec et cette faible estime de soi mérite toute l'attention du parent. Parfois, un soutien psychologique est nécessaire.

La clé est d'expliquer à l'enfant (qu'il soit surdoué ou non) qu'il doit d'abord s'aimer («l'amour de soi»). Si on s'aime soi-même avec ses vulnérabilités, on sera moins dépendant de l'amour des autres.

“ Travailler sur l'acceptation de l'échec nous met toujours en relation avec l'autre, d'une manière ou d'une autre. ”

- Rappelez-vous que votre ambition n'est pas être celle de votre enfant. Il importe vraiment que l'enfant soit confortable dans ses tentatives d'apprentissage et dans l'effort qu'il fournit.
- Dès le plus jeune âge, apprenez à votre enfant que la réussite s'acquière par le travail. Un enfant surdoué, qui trouve sa réponse tout de suite sans savoir comment il y est arrivé, va devoir se mettre au travail au collège et au lycée. Certains vont se dire: *«Je suis devenu idiot, ce que j'avais en plus avait disparu.»* Les enfants précoces ne perçoivent pas toujours le cheminement de l'importance de la pensée et du travail qui va permettre d'acquérir cette discipline. D'où l'importance de leur faire expérimenter des situations où ils voient ce que c'est d'apprendre.
- Faites-en sorte que l'effort fourni par votre enfant vienne en réponse à sa curiosité. Il peut chercher des réponses dans des livres, poser des questions à d'autres personnes pour recevoir les réponses, etc. N'hésitez pas à accompagner votre enfant dans cet effort, par exemple en lisant vous aussi le livre que votre enfant doit lire pour en discuter ensemble et établir une connexion. ●

Source:

5^e édition du Congrès Douance (web congrès), organisée du 8 au 17 octobre 2020.

“ Il est intéressant de favoriser l'apprentissage (l'effort) par la curiosité. Lorsque l'enfant recherche, il retient mieux. ”



La fièvre chez l'enfant



Les jeunes parents peuvent être inquiets en cas de température chez leur enfant. Précisons que la fièvre n'est pas une maladie mais une manifestation qui montre que l'organisme de votre enfant se bat contre une infection virale ou bactérienne.

Sandrine Stauner-Facques

Notre interlocutrice de ce mois est Karolina Grochowalski, infirmière puéricultrice, et responsable hygiène et santé. Elle va partager avec nous quelques conseils utiles.

Qu'est-ce que la température ?

La fièvre est une augmentation de la température corporelle: elle est fréquente chez l'enfant. Elle n'est pas une maladie mais un moyen de défense. Notons que la température du corps de manière générale doit se situer entre 36,5° et 37,8°. Un enfant a de la fièvre à partir de 38° Celsius. Les poussées de fièvre disparaissent en général en moins de 48h.

Quels sont les signes de l'hyperthermie ?

Diverses manifestations sont associées à la fièvre:

- un enfant irritable, grincheux,
- des vomissements,
- un refus de s'alimenter et de boire,
- un rhume, toux,
- des frissons, maux de tête, sensations de froid,
- une peau chaude au toucher,
- une respiration plus rapide,
- une diminution des activités.

Comment mesure-t-on la température ?

Il faut éviter d'utiliser un thermomètre à mercure car s'il se brise, cela peut s'avérer dangereux. Karolina nous disait qu'il existe 4 moyens pour mesurer la température:

- **Rectal.** La voie rectale est la plus PRÉCISE.

- **Buccal** (pas très fiable).
- **Axillaire** (sous une aisselle). Thermomètre moins précis que le rectal mais qui permet une évaluation rapide. Il faut majorer la température de 0,5°.
- **Tympanique** (dans l'oreille). Méthode douce et fiable mais pas aussi fiable et précis que le thermomètre rectal.

Les conséquences de la température chez un nourrisson peuvent être dramatiques, donc on privilégie la température rectale.

	Moyens utilisés en général	Si c'est grave
De la naissance à 2 ans	Thermomètre rectal	
De 2 à 5 ans	Thermomètre tympanique ou axillaire	Thermomètre rectal
Pour les plus de 5 ans	Thermomètre tympanique ou axillaire	Thermomètre rectal

Quels sont les moyens pour faire baisser la température ?

- Faire boire souvent de petites quantités d'eau.
- Découvrir un peu l'enfant (il ne doit pas avoir froid non plus).
- Traiter la fièvre à partir de 38,5°, pas en dessous. A 6 mois les médicaments ne doivent pas être utilisés de façon systématique en cas de fièvre. Le paracétamol est le médicament de 1^{er} choix à raison de 4 fois/24h.

La fièvre est souvent sans gravité et ne nécessite un traitement qu'au dessus de 38,5° si elle mal supportée. Si la fièvre est le plus souvent un symptôme bénin, les parents et les médecins doivent porter une attention particulière à la survenue de signes de gravité. ●

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.


MEILLEUR
PRODUIT
DE L'ANNÉE
2018-2019



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

Votre magazine en ligne

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



Letz be healthy
www.letzbehealthy.be



Articles exclusifs

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



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 !



Vidéos

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



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.



@letzbehealthy.belgique

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer, une seule adresse: www.letzbehealthy.be

Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter et suivez notre page Facebook

D-FUSION® Film

La vitamine D sous forme d'une fine pellicule de la taille d'un timbre, qui fond en quelques instants sur la langue.

Simple d'utilisation, D-Fusion® Film convient à tous types de patients, et apporte la dose recommandée de vitamine D en cette période hivernale.



B Glitter, masque peel-off sublimateur de teint au parfum fraise

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.

AnOxidant balance: pour restaurer le pH idéal de la bouche

Une gamme de soins dentaires et buccaux anti-oxydants, anti-plaque et anti-glucose, à base de lactoferrine, pour renforcer le système anti-microbien naturel de la salive.



Plusieurs produits AnOxidant balance proposés en concours...

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.



Indispensable: Perskindol Active Spray

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions diverses (nuque), douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Le traitement idéal pour les troubles musculaires et articulaires. A utiliser avant, pendant et après le sport en cas de douleurs !



Cosmétiques solides C'est moi qui l'ai fait

Les cosmétiques solides *C'est moi qui l'ai fait* sont fabriqués à l'aide de matières premières certifiées bio pour la plupart: huile de coco, beurre de karité, rhassoul et autres huiles essentielles sont au coeur des compositions. Leurs compositions naturelles ne présentent aucun danger pour la santé.

Pour aller vers l'écoresponsabilité, pas d'emballage plastique mais des bâtonnets de bois, des pochons en coton et des cordelettes en jute recyclables.

• Les shampooings

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.



Raz*War - le rituel du rasage à l'ancienne

Raz*War a pour vision de révolutionner le rasage. En plus de ses rasoirs, la marque propose à ses adeptes un rituel de rasage à l'ancienne: blaireaux, savons de rasage au look vintage. La panoplie complète autour de 3 rasoirs révolutionnaires: un rasoir de sûreté, un 3 lames et un 5 lames qui sont tout aussi efficaces. A vous d'adopter celui qui vous tentera le plus !

Tentez votre chance de gagner un kit de démarrage Raz*War contenant un manche de rasoir El Fidel Neo (le plus vendu !), avec 4 recharges de lames lubrifiées à l'aloé vera, un pochon de voyage, ainsi qu'un savon de rasage hypoallergénique et son bol de rasage en inox.

Pas de chance aux concours?

D-Fusion Film, la gamme AnOxidant, le masque B.Glitter, les produits Perskindol et les cosmétiques solides de Dietworld sont disponibles en pharmacie.

Restaurez la balance de votre corps et retrouvez un transit idéal

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

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

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

