Emportez-moi

Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Quelles plantes **pour maigrir**

Affections oculaires : **que faire ?**

CONCOURS
Cadeaux à remporter sur notre page facebook

BEAUTÉ
Mieux vaut prévenir que lifter

+ bonus kids
3 pages de jeux

Les pouvoirs de l'hypnose

SPÉCIAL 50 ANS ET PLUS

Le burn-out : les quinquas plus fragiles ?

N° 36 - PRINTEMPS 2019 - TRIMESTRIEL - OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN DYNAPHAR

Arkopharma
LABORATOIRES

INNOVATION

ARKOFLUIDES®

ULTRAextract®
+73%[1]

Faites le plein de bien-être.

- Plantes de haute **qualité contrôlées**
- **Sans édulcorant, sans conservateur, sans alcool**
- Fabriqué **en France**

Une nouvelle gamme **plus concentrée**, dotée d'une richesse en actifs inégalés, grâce à sa nouvelle technologie d'extraction **ULTRAextract.**

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé
www.arkopharma.be

(1)Innovation : efficacité d'extraction augmentée en moyenne de 73 % par rapport au procédé antérieur.

Dyna'Mag

NUMÉRO 36 – PRINTEMPS 2019

DYNA-NEWS 4-5

LE MOT DU PHARMACIEN 6-7

DOSSIERS

L'hypnose, c'est si simple de s'autosoigner ! 10-12
Batteries à plat ? Et si c'était le burn-out ? 16-17

DYNA-FICHE C comme Chikungunya 21

DYNA-BEAUTÉ Mieux vaut prévenir que lifter 24-25

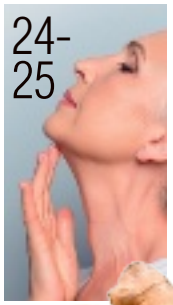
SOLUTION SANTÉ

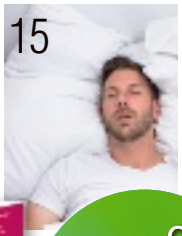
Des plantes pour affiner sa silhouette 9
Vous avez la larme à l'œil 13
Dormez comme un bébé 15
Découvrez l'extension de notre gamme de produits Dynaphar ! 18-19
Futures mamans, ceci vous concerne 20
Nausées de grossesse ? Le gingembre peut vous soulager 22
Les + de votre pharmacien Dynaphar 26
Un maximum de magnésium 27
L'énergie retrouvée 30

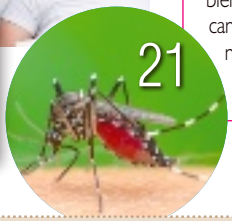
PROMOS DYNAPHAR 28-29

DYNA-CONCOURS 34

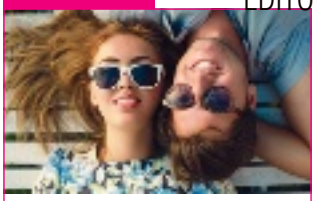
DYNA-JEUX 31-33







ÉDITO



Respirez len-te-ment !

Vous connaissez certainement dans votre entourage quelqu'un qui est en burn-out. Selon l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, le stress serait devenu le deuxième problème de santé le plus répandu dans le monde du travail. Cette souffrance touche particulièrement les quinquas. Alors, avant que le phénomène ne vous rattrape, apprenez à en décrypter les signes avant-coureurs et posez-vous (pages 16 et 17) ! Autre piste pour apprendre à gérer les problèmes liés au stress (mais aussi pour arrêter de fumer ou perdre du poids) : l'hypnose. Prêt pour la séance ? « Installez-vous confortablement, le dos bien appuyé sur le dossier de votre chaise, les pieds à plat au sol… et respirez len-te-ment, pro-fon-dé-ment. » Découvrez les pouvoirs de cette discipline médicale que vous pouvez même mettre en place tout seul (pages 10 à 12). On espère que vous aborderez vos journées de manière plus détendue. On répète : installez-vous bien confortablement dans votre canapé… avec le nouveau « Dyna'mag » en mains et bonne lecture !

Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnels et publicités fournis par les Labos. Les prix indiqués dans la page promos sont indicatifs et Dynaphar ne pourrait être tenu responsable en cas d'erreur.

DYNA'MAG EST UNE PUBLICATION DE **Dynaphar**

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT **COLLABORATION :** FLORENCE LIPPINOIS, ANNE-FRANÇOISE VANHOE, RABIÂA MOUJAHID **MISE EN PAGE :** STÉPHANIE D'HAESELEER **CORRECTION :** BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT **PHOTOS :** SHUTTERSTOCK **ÉDITEUR RESPONSABLE :** DYNAPHAR ASBL – 269/4 AVENUE DE FRÉ – 1180 BRUXELLES – WWW.DYNAPHAR.BE – **IMPRIMÉ EN BELGIQUE :** IPM PRINTING, 40, RUE NESTOR MARTIN – 1083 GANSHOREN

ÉDITIONS CINÉ-REVUE - GLOBEVILLAGE - 993, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 1180 BRUXELLES. – TÉL. : 02/345-99-68

21 MARS : c'est la Journée du sommeil !

Vous en êtes encore à compter les moutons ? Il existe pourtant des astuces méconnues mais efficaces pour retrouver Morphée dès ce soir !

- Exposez-vous le plus possible à la lumière durant la journée. Et fuyez les éclairages vifs en soirée. Deux précautions destinées à ne pas perturber la production de mélatonine. Le rôle de cette hormone est notamment de favoriser l'endormissement.

- Glissez, dans votre oreiller, des cônes de houblon qui contiennent des phyto-œstrogènes et du lupulin, aux vertus sédatives. Ou consommez-les sous forme d'infusion.

- Enfilez des chaussettes. Les pieds au chaud privilégient la vasodilatation des petits vaisseaux et la venue du marchand de sable. C'est peu glamour mais ça mérite d'être testé !

- Rentrez couvert ! Mise au point par des scientifiques suédois, la couverture lestée favorise l'arrivée du sommeil et améliore sa qualité, en apportant une sensation de sécurité et de bien-être…

Tolérance 0 pendant 9 mois

Pas moins d'un tiers des femmes belges boivent parfois de l'alcool pendant leur grossesse et 43 % durant l'allaitement. Or, comme on ne connaît pas la dose toxique pour le fœtus, les médecins le déconseillent totalement pendant cette période. Le danger : cette substance se retrouve rapidement dans le sang du futur bébé et peut perturber son développement ainsi que son comportement à la naissance… Cela vaut bien quelques semaines d'abstinence ! *Campagne du ministère de la Santé publique et du Service Public Fédéral : 9-mois-sans-alcool.be*

L'appli qui nous fait courir

Le plus compliqué quand on est débutant ? Le premier pas ! Ces applis gratuites vous offrent des programmes établis selon votre niveau. Avec, en plus, fonction GPS, comptage des calories, évaluation des progrès, etc. En français et néerlandais, sur l'App Store et GooglePlay : Runtastic, Sports Tracker, Decathlon Coach…

Quelles céréales pour le petit-déj' des enfants ?

Attention à celles pourvues d'un bel emballage aux promesses alléchantes : les grains de blé, de maïs ou d'avoine ont été souvent cuits, mixés, soufflés, amalgamés, éclatés et/ou fourrés. Ce qui augmente leur index glycémique : ils sont alors rapidement digérés et entraînent de rapides fringales. La solution : privilégier les produits basiques (pétales de blé ou de maïs, flocons d'avoine simples…) et y ajouter des morceaux de chocolat, des graines de tournesol ou de lin, des noisettes concassées, des fruits, etc. Tout cela peut être mélangé le week-end et conservé dans une boîte hermétique pour y piocher toute la semaine.

8,3 %

soit 1 Belge sur 12 est victime de harcèlement sexuel au travail. Les femmes (9,5 %) sont davantage touchées que les hommes (6,1 %).

(Groupe IDEWE, service pour la prévention et la protection au travail)

4 gestes pour sauver une vie

1. N'attendez pas car chaque seconde compte : une personne en arrêt cardiaque, sans assistance, voit ses chances de survie diminuer de 10 %… chaque minute ! Après 4 à 6 minutes, le risque de décès grimpe à 90 %.
2. Si la victime est inconsciente (pas de pouls, pas de respiration, pas de réaction), placez-la sur le dos, la tête vers l'arrière afin de dégager les voies respiratoires.
3. Demandez à des témoins d'appeler le 112 et d'apporter un défibrillateur (présent dans les endroits publics et certains lieux privés).
4. Commencez directement le massage cardiaque. Placez les électrodes du défibrillateur sur le torse de la victime : l'engin analyse le rythme cardiaque, dicte les consignes et envoie éventuellement un choc électrique.

(Sources : Belgian Heart Rhythm Association, www.behra.eu – Formation : www.croix-rouge.be - www.rodekruis.be)

Le mot de votre **DYNA-pharmacien**

Votre DYNA-pharmacien, votre conseiller santé, vous aide à reconnaître les termes en pharmacie…

La préparation magistrale : un traitement adapté à 100 % au patient

Certains patients sont allergiques ou sensibles à certains composants d'un médicament. D'autres ont des difficultés à avaler des cachets. Ou parfois, nous avons simplement un besoin très spécifique qui ne peut être comblé par une solution habituelle. Dans ces cas de figure, le pharmacien peut créer un médicament sur mesure, une préparation qui est complètement adaptée aux besoins du patient : une préparation magistrale.

Qu'est-ce qu'une préparation magistrale, au juste ?

Une préparation magistrale est donc un médicament sur mesure, prescrit par un médecin et réalisé par un pharmacien. Il peut s'agir d'une pommade, d'un cachet, d'une gélule, d'un sirop, d'un suppositoire, d'une poudre… qui aura été choisi et réalisé pour répondre à un besoin spécifique du patient. Les préparations magistrales sont réalisées minutieusement par le pharmacien, dans ses locaux. Souvent, elles sont moins chères que les médicaments classiques. Chaque année, les pharmaciens préparent un grand nombre de ces médicaments personnalisés et aident ainsi de nombreux patients auxquels une solution classique n'aurait pas apporté le soulagement espéré. Nous avons beau être tous égaux, nous sommes tous différents.

Le saviez-vous ?

La préparation magistrale est un médicament adapté à 100 % au patient. Le pharmacien possède les compétences et l'expertise nécessaires pour préparer un tel médicament sur mesure. Il le fait d'après la prescription du médecin. Au sein même de la pharmacie, il réalise les préparations personnalisées, selon des règles strictes et des formules minutieuses, validées par des scientifiques.

Un médicament personnalisé quand un médicament classique ne suffit pas

Parfois, les médicaments existants ne peuvent répondre aux besoins spécifiques du patient : soit que

leur dosage est trop élevé (pour un enfant ou une personne âgée par exemple), soit que leur forme ne lui convient pas (pour quelqu'un ayant des difficultés à avaler des comprimés trop gros), soit qu'ils sont momentanément indisponibles ou définitivement retirés du marché, soit que le patient est allergique ou sensible à l'un de leurs composants, etc. Dans toutes ces situations (qui ne sont que quelques exemples parmi beaucoup d'autres), une préparation magistrale créée sur mesure pour un patient se révèle être une alternative de qualité!

Seulement sur prescription et préparé dans les meilleures conditions

Si l'on visualise la prescription du médecin comme un patron en couture, le pharmacien a les mains de fée dignes de travailler dans une grande maison parisienne. Dans sa pharmacie, il dispose de tous les équipements nécessaires à la confection du traitement. Il possède aussi toutes les compétences pour réaliser la préparation dans les règles de l'art. Si cela fait des siècles que les apothicaires préparent des remèdes et des potions, les préparations magistrales d'aujourd'hui sont réalisées dans des conditions optimales, sur la base de formules validées, en suivant des règles de préparation strictes et en n'utilisant que des matières premières contrôlées. Comme en haute couture, on ne rigole pas avec les mesures et la qualité des matières conseillées!

Ce n'est pas un remède « maison »

« Chez mon pharmacien, j'achète souvent, sans prescription, des gélules contre le rhume ou des préparations « maison » à base de plantes. S'agit-il aussi de préparations magistrales? » Non, ces préparations « maison » sont appelées « préparations officinales ». Ce n'est pas tout à fait la même chose qu'une préparation magistrale puisqu'elles ne nécessitent pas de prescription médicale. Par contre, le pharmacien les prépare avec le même soin et n'utilise également que des matières premières contrôlées.

Les préparations magistrales sont-elles remboursées?

Les préparations magistrales réalisées par le pharmacien peuvent être remboursées (partiellement ou totalement) par l'assurance soins de santé. Si les produits entrant dans la composition de la préparation magistrale respectent les règles fixées par l'assurance soins de santé et si les matières premières utilisées dans la préparation figurent sur la liste des produits remboursables en Belgique, alors, la préparation magistrale sera remboursée. En cas de question à ce sujet, n'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacien.

Les préparations magistrales sont-elles faites pour vous?

Si vous souhaitez plus d'informations à ce sujet, il vous suffit d'en parler à votre pharmacien. Il saura vous conseiller et répondre à vos questions. Et si vous êtes convaincus, parlez-en alors avec votre médecin lors de votre prochaine consultation. Après tout, elles ont beau être vieilles comme le monde, les préparations magistrales sont loin d'être démodées! Les médicaments sur mesure, c'est le futur!

Source: https://www.pharmacie.be.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

VU à la TV !

Photo : Nicolas Gerardin - Forté Pharma RCI 99 S03640 - Monaco

JW TSONGA

VITALITÉ 4G ULTRA BOOST

BOOSTEZ VOTRE QUOTIDIEN !

UNE SOLUTION NATURELLE, RAPIDE ET EFFICACE POUR BOOSTER VOS JOURNÉES[1]

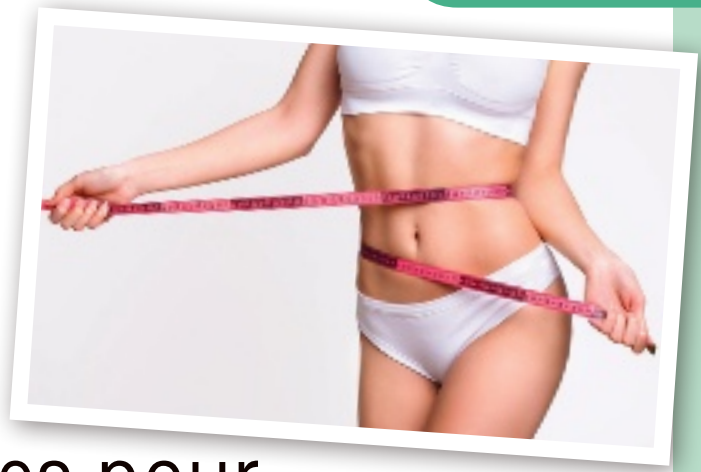
Vitalité 4G Ultra Boost est un stimulant physique et intellectuel à action rapide[2][3].
Sa formule aux actifs d'origine 100% naturelle associe Guarana, Gelée royale, Gingembre, Ginseng et Caféine, dans un format effervescent pour un effet immédiat.

[1] La caféine aide à améliorer la concentration et à accroître la vigilance.
[2] Le guarana contribue à la vigilance et aide à réduire la fatigue mentale. [3] Le ginseng améliore les performances physiques.

Retrouvez-nous sur **fortepharma.com**

Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.
Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Des jambes fuselées, des hanches fines, un ventre plat : si une bonne hygiène de vie et la pratique d'activités sportives restent incontournables, **elles ne sont parfois pas suffisantes pour retrouver la silhouette rêvée.**



Des plantes pour affiner sa silhouette

Certaines étapes de la vie entraînent une évolution de la silhouette, et des graisses peuvent s'accumuler dans les tissus. Pour aider à les éliminer de manière naturelle grâce aux plantes, établissez votre programme en 3 étapes.

ÉTAPE 1 détoxifiez

Préparez votre organisme et aidez-le à se purifier grâce aux plantes suivantes :

LE PISSENLIT utilisé comme drainant et détoxifiant. Il permet de faciliter l'élimination de l'eau et la purification de l'organisme. On le conseille en particulier au moment des fêtes.

LE SUREAU NOIR ses baies sont utilisées en phytothérapie pour leurs propriétés dépuratives car elles contribuent à purifier l'organisme de ses toxines.

LE RADIS NOIR aide le foie à éliminer les toxines accumulées.

ÉTAPE 2 éliminez

LE MATÉ participe à la transformation des graisses en énergie. De plus, cette plante d'Amérique latine est également appréciée pour ses vertus tonifiantes, qui aident « à recharger vos batteries».

LE RAISIN aide à soutenir la circulation et à favoriser l'élimination des toxines.

LE FENOUIL permet de favoriser les fonctions d'élimination et le drainage de l'organisme.

ÉTAPE 3 renforcez l'action minceur

LE GUARANA est couramment utilisé pour favoriser la combustion des graisses.

LA REINE-DES-PRÉS participe à l'élimination de l'eau et des toxines de l'organisme.

LE CAFÉ VERT vous aidera à retrouver votre équilibre vital en « boostant », au naturel, votre tonus.

LE THÉ VERT contribue au métabolisme des graisses.

L'hypnose c'est si simple de s'autosoigner !

Fasciné par les spectacles de Messmer ? Pourtant, l'hypnose, c'est bien plus que du music-hall. **Cette véritable discipline médicale peut vous soulager dans de multiples domaines.**

Première surprise : vous pratiquez régulièrement l'hypnose… sans le savoir ! Quand vous arrivez, en voiture ou à pied, à destination sans vraiment vous rendre compte du chemin parcouru. Quand vous êtes tellement accaparé par votre livre ou votre série télé que le temps semble s'être arrêté. De la rêverie ? Non, un état modifié de conscience, situé entre veille et sommeil. Que l'hypnothérapeute est capable d'induire chez n'importe qui, à condition d'obtenir sa participation volontaire. Volontaire, si, si ! Autrement dit, même un spécialiste surdoué est incapable de vous obliger à effectuer des gestes allant à l'encontre de votre morale ou de votre envie. Que penser, alors, des numéros de showbiz où les hypnotisés réalisent des tâches parfois ridicules ? Ils savent, au fond d'eux-mêmes, que ce n'est qu'un spectacle. Demandez-leur de sauter par la fenêtre, de se mettre entièrement nu ou d'étrangler leur voisin, ils n'obéiront pas !

Loin des mythes

Si vous vous attendez à un « Dormez, je le veux! », vous allez être déçu. L'hypnose actuelle est nettement moins autoritaire ! Le thérapeute s'exprime de manière plus douce : « Installez-vous confortablement, le

dos bien appuyé sur le dossier, les pieds à plats sur le sol. Vous pouvez fermer les yeux, afin de vous couper d'éventuelles distractions ou fixer un point immobile. Concentrez-vous sur votre respiration, sur la position de vos jambes ou de vos bras. » En quelques minutes, le souffle s'apaise et les muscles se relâchent. Vu de l'extérieur, l'hypnotisé semble endormi : sa respiration est plus profonde, son rythme cardiaque ralenti, le corps détendu. Or, un électroencéphalogramme (EEG) réalisé à ce moment-là enregistrerait une activité du cerveau aussi intense que celle d'un état de veille ! C'est alors que le praticien commence à émettre des suggestions représentant le travail thérapeutique.

Le poids des mots

Ces suggestions ne sont pas de simples phrases magiques. Le thérapeute s'exprime beaucoup par métaphores (= représentant des images). Ensuite, les mots sont inconsciemment concrétisés selon la personnalité et le vécu de chacun. Toutes les phrases sont essentielles et doivent être choisies avec soin afin de ne jamais entraîner de connotations négatives. Ainsi, imaginer le sevrage tabagique comme une lutte va donner une impression de difficultés et des tensions. Parler d'amincissement en termes de « perte de kilos » est angoissant car personne n'aime perdre… Cela vous semble aberrant ? Et pourtant, si votre dentiste affirme : « N'ayez pas peur » ou « Vous n'aurez pas mal », vous vous crispez déjà sur le fauteuil, avant qu'il ne dégaine sa fraise. Car votre inconscient n'a capté que les mots « peur » et « mal ».

Cerveau lent

Si l'hypnothérapeute utilise une voix qui porte, un ton volontairement lent et monocorde, des phrases souvent répétitives, ce n'est pas par hasard. Le rythme du cerveau n'est pas rapide et nous avons besoin de lenteur pour apprendre. A la fin de la séance, le praticien vous invite à retrouver un état habituel, le tout en douceur et via un compte à rebours : « Je compte de 10 à 0. A 3, vous serez parfaitement réveillé. »

De l'allergie aux insomnies

L'hypnose peut, dans certains cas, offrir d'aussi bons résultats que les médicaments. Des publications scientifiques ont noté son efficacité sur l'ulcère gastroduodénal récidivant, la colite spastique, certains asthmes bronchiques, les acouphènes (perceptions de sifflements ou de bourdonnements dans les oreilles), les démangeaisons, les eczémas… Mais aussi sur les mi-

Trois des grandes victoires de l'hypnose

1. VAINCRE LES PROBLÈMES DE POIDS

L'(auto)hypnose ne vous fera pas perdre dix kilos en une semaine, ne vous dégoûtera pas du chocolat, ni ne vous transformera en mannequin. En revanche, elle vous offre la possibilité de vous réconcilier avec votre corps, de différencier une faim d'une envie de grignoter, d'évacuer le stress autrement qu'en vidant la boîte de bonbons… Magique, l'hypnose ? Non, mais elle permet de modifier des comportements à long terme, sans effort volontaire. On ne s'interdit pas un gâteau mais on se concentre sur sa qualité gustative, en détaillant son parfum, son glaçage, ses saveurs. La satisfaction de manger produit alors la satiété.

2. LA GESTION DU STRESS

Le praticien travaille sur les effets du stress (pas question de le supprimer, celui-ci est indispensable à petites doses !) et sur la manière de l'appréhender. La thérapie joue le rôle d'un sas de décompression, empêchant également l'accumulation de tensions. Quant au trac et à ses conséquences (bégaiements, perte de mémoire, manque de confiance en soi), ils naissent souvent d'une perspective négative. Le thérapeute invite le participant à se projeter dans le futur, à vivre anticipativement ce moment et à réussir brillamment son exposé, son examen, etc.

3. ARRÊTER DE FUMER

L'hypnothérapeute agit, ici, à plusieurs niveaux : sur la dépendance physique (parfois estompée grâce aux patchs de nicotine, utilisés en complément) et psychologique, sur l'attitude consciente et inconsciente, sur les habitudes liées au tabagisme. Quelques séances, axées sur la motivation, les capacités de changement, la projection dans le futur, le deuil du tabac, la confiance en soi, donnent de bons résultats.

Qui peut exercer l'hypnose à des fins thérapeutiques ?

Toutes les professions médicales (médecins, dentistes, psychiatres, anesthésistes, pédiatres, etc.), les psychologues ainsi que certains paramédicaux. La condition sine qua non est bien sûr d'avoir suivi une formation sérieuse et de respecter un code de déontologie. En Belgique, la pratique est légalement reconnue comme une discipline médicale, diagnostique et thérapeutique depuis… 1892 !

graines, les symptômes allergiques, les phobies, la boulimie, les problèmes sexuels, l'anxiété, les crises d'angoisse, le trac, les insomnies, etc.

Les déçus

Comme toute approche, les résultats ne sont pas toujours au rendez-vous. Une thérapie reste, en effet, toujours une rencontre entre le spécialiste et le patient. Et quelquefois, ça ne fonctionne pas ! D'autre part, l'une des grandes difficultés du praticien est de trouver les images les plus appropriées au monde de son interlocuteur. Ainsi, le mot « beauté » évoque chez l'un, une personne. Chez l'autre, un paysage ou une œuvre d'art… Le pro doit aussi s'adapter aux modes de communication qui peuvent être essentiellement visuels, kinesthésiques, auditifs. Par exemple, il peut soulager une douleur ressentie comme un étau en proposant de desserrer cet outil. Si la zone douloureuse est associée à une couleur (rouge, orange en général), il la fait évoluer de l'écarlate vers le bleu, teinte évoquant le calme. Des procédés qui, a priori, peuvent sembler puérils, mais qui sont si bien compris par l'inconscient !

A la place de l'anesthésie

Pratiquée au CHU de Liège depuis 1992, l'hypnosédation est désormais proposée par des anesthésistes dans de nombreux autres hôpitaux belges. Et ce, dans certaines interventions gynécologiques, esthétiques, de la thyroïde… où elle remplace l'anesthésie locale ou locorégionale. Les avantages sont nombreux : moins de risques de réaction aux médicaments, moins de douleurs en postopératoire et une récupération plus rapide.

Les pouvoirs de l'autoguérison

L'autohypnose est la manière de basculer dans cet état de conscience modifié sans l'aide d'un tiers, quand et où on le désire. A condition d'être répétée tous les jours, elle est efficace sur les troubles digestifs, la boulimie, les insomnies, le stress, le manque de concentration ou de créativité, la fatigue, etc. On s'installe au calme et à l'aise puis on ferme les yeux. On souffle, au sens propre comme au sens figuré, en se répétant préalablement certaines suggestions. Et on aborde la suite de la journée de manière plus détendue et/ou plus énergétique sans devoir trouver cet apaisement et ce peps dans la barre de chocolat, la cigarette, le café… ou d'autres béquilles ! On peut aussi écouter l'enregistrement d'un texte (à soi ou celui fourni par un thérapeute) avec certaines suggestions.

En pratique

- Une séance dure entre 45 et 60 minutes et coûte entre 60 et 150 €. Les séances réalisées par un médecin bénéficient d'un remboursement INAMI.

- Pour en savoir plus et apprendre l'autohypnose, divers ateliers (gestion du stress, épanouissement sexuel, troubles alimentaires, fatigue…) sont organisés toute l'année par l'Institut de Nouvelle Hypnose, www.nouvellehypnose.com.

- Pour en savoir plus et trouver un thérapeute : Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves, www.cfhtb.org.

Les affections oculaires revêtent différentes formes et peuvent avoir différentes causes. **Qu'il s'agisse d'yeux secs, irrités ou fatigués, vous pouvez vous débarrasser rapidement de vos symptômes.**

Vous avez la larme à l'œil ?

De nombreuses personnes souffrent d'irritation et de fatigue oculaires liées à des facteurs tels qu'une exposition prolongée aux écrans d'ordinateurs, à l'air conditionné, à la pollution, aux poussières, à la fumée, au vent… L'utilisation de lentilles de contact peut également fatiguer et/ou irriter les yeux. D'autres facteurs peuvent également entrer en ligne de compte : l'âge, le sexe féminin, des changements hormonaux, la prise de médicaments, certaines maladies.

Les yeux qui piquent, brûlent ou deviennent rouges sont la conséquence désagréable de l'exposition prolongée à ces facteurs. On détecte la sécheresse oculaire à une sensation de brûlure ou de picotement, à une hypersensibilité à la fumée. Ces plaintes sont surtout exprimées le soir. Les yeux sont parfois larmoyants : les larmes-réflexes constituent en fait la réponse des yeux à une irritation provoquée par le manque de larmes lubrifiantes.

En cas d'insuffisance lacrymale, les larmes artificielles constituent un complément important aux larmes naturelles. Elles préviennent l'irritation oculaire causée par le manque de larmes naturelles. Ces larmes artificielles sont disponibles sous différentes formes : gouttes, gels et pommades, qui ont un degré de viscosité respectivement croissant.

Il existe des collyres (gouttes ophtalmiques) à base d'acide hyaluronique, disponibles en pharmacie, qui hydratent la cornée et soulagent ces symptômes et redonnent le confort oculaire souhaité. Plus la concentration en acide hyaluronique est élevée, plus longue est leur durée d'action. L'acide hyaluronique est présent naturellement dans divers tissus du corps humain, entre autres la peau et le cartilage. Il est donc adapté aux applications biomédicales visant ces tissus.

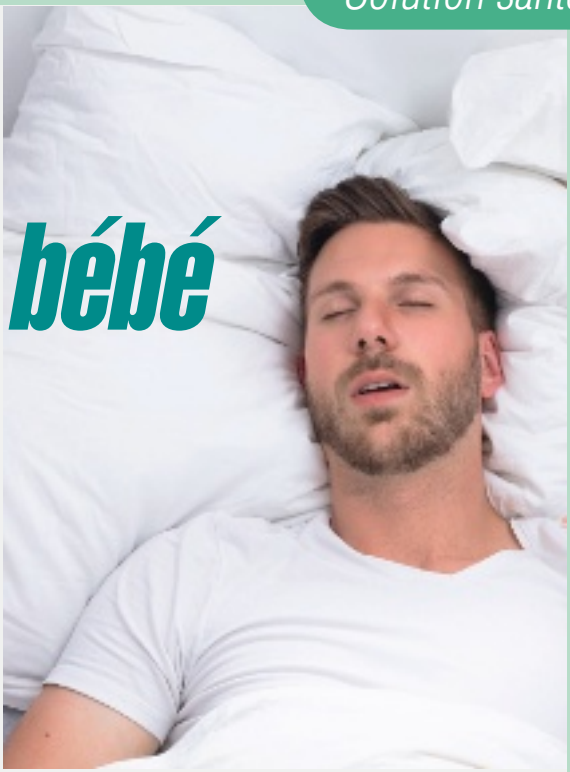
Moments de stress[1] ?
Restez MetaRelax.

Metagenics®
Genetic Potential Through Nutrition

[1] MetaRelax® contient du folate.

MetaSleep®
Pour un sommeil sain.

Dormez comme un bébé



En Belgique 1 adulte sur 3 dort mal et 1 sur 6 prend des somnifères. **Les troubles du sommeil existent depuis longtemps et sont souvent la conséquence du vieillissement, d'un travail irrégulier, du stress, de la caféine ou de l'alcool, de l'utilisation de smartphones avant le coucher, de la dépression ou d'une carence en mélatonine.**

L'hormone du sommeil

La mélatonine est une substance naturelle et sûre que notre corps produit dans la glande pinéale au centre de notre cerveau. Elle règle notre horloge biologique. Tout le monde en produit à la tombée du jour dans l'obscurité. La mélatonine met notre corps en état de sommeil. Elle occasionne une sensation de somnolence qui vous pousse à aller vous coucher. Par contre, la synthèse diminue suite à une exposition à la lumière bleue et a un effet inverse à l'effet activateur des hormones en journée, comme l'adrénaline.

Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?

Certains facteurs peuvent perturber notre horloge biologique : le stress, l'alcool, la caféine, les mauvaises habitudes alimentaires, le sport tard le soir, l'exposition à la lumière bleue sont tous des facteurs inhibiteurs. La lumière bleue que nous connaissons tous (peut-être inconsciemment) comme la lumière du téléviseur, de l'ordinateur et des smartphones est coupable et rend notre sommeil difficile. Nous ne nous rendons souvent même pas compte de l'exposition élevée à cette lumière bleue et des risques qui en découlent. En fait, nous sommes constamment confrontés à cette lumière. Consulter Facebook juste avant le coucher alors que vous êtes déjà au lit ? Pas une bonne idée. Répondre à ses emails depuis son ordinateur portable, ceci tard le soir ? Pas une bonne idée ! Vouloir voir le dernier épisode de la dernière série sur Netflix ? Toujours pas une bonne idée, car ici la lumière bleue fonctionne de façon irrévocable sur votre rythme éveil-sommeil. La lumière de votre ordinateur garde votre cerveau en mode jour ! Conséquence ? Vous vous endormez difficilement.

Un apport de mélatonine peut aider

Une production tardive ou une pénurie en mélatonine occasionne une carence. C'est la raison pour laquelle il est important de conserver un bon rythme d'éveil-sommeil en complémentant avec de la mélatonine si nécessaire. La mélatonine aide à bien s'endormir, à passer une bonne nuit de sommeil et à se lever reposé. Si vous avez une carence, aidez votre corps à régler son horloge biologique avec un complément alimentaire de mélatonine.

SPÉCIAL 50 ANS ET PLUS

Batteries à plat ?

« To burn out » signifie « se consumer ». Mentalement, physiquement. Cet état de souffrance lié au milieu professionnel impacte particulièrement les quinquas. **Surcharge de travail, objectifs irréalisables, manque de reconnaissance, stress. Le craquage est imminent ? Posez-vous !**

Et si c'était le burn-out ?

Sommes-nous nombreux à souffrir de burn-out en Belgique ? D'après l'INAMI, près de 80 000 personnes ont ce sentiment d'être à bout de forces, et les cas ont doublé depuis 2007… L'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail dresse un même constat : le stress serait en effet le deuxième problème de santé le plus répandu dans le monde du travail. C'est dire si cette maladie psychosociale est devenue un problème de santé publique majeur ! Tant, qu'en avril 2014, apparaissait au Moniteur belge une nouvelle loi relative à la notion de demande d'intervention psychosociale individuelle, comprenez le « burn-out », qui invite d'ailleurs les patrons à réfléchir aux conditions de stress au travail. Mais au fait, comment savoir si l'on est en burn-out ?

Méfiez-vous *des premiers signes…*

D'emblée une petite mise au point : la dépression est un trouble de l'humeur, le burn-out, une forme aiguë de surmenage lié (principalement) au travail. Il existe des signes physiologiques facilement identifiables qui doivent vous alerter d'un craquage imminent. Le premier, c'est une fatigue intense, une incapacité à l'effort, un réel sentiment d'épuisement à la fin de la journée, jusqu'à ce matin où même s'habiller devient trop pénible ! Le corps dit stop ! La

mémoire aussi bugge : le stress augmente en effet la production de cortisol, l'hormone du stress, qui est nocive pour l'hippocampe, le chef d'orchestre du cerveau. D'autres symptômes (on en a relevé 176 !) devraient également vous alarmer : maux de tête, de dos, douleurs musculaires, problèmes de digestion, irritation, anxiété, dépression, etc. Le traitement du burn-out passe le plus souvent par un arrêt de travail, entre six mois et un an, avant une réinsertion professionnelle si possible progressive (passer à 4/5, apprendre à déléguer, etc.). Sans arrêt de travail, vous prenez le risque d'entrer dans un cercle vicieux de fatigue chronique – méfiance !

Les quinquas ***moins solides ?***

A 50 ans, le corps commence à peiner, le cerveau à « bugger » - on vous rassure, on est tous dans la même galère ! Même en s'imposant une vraie hygiène de vie (sport, pas ou peu d'excès…), on récupère plus lentement en vieillissant, on est plus sensible au stress, aux décalages horaires, aux incessants voyages d'affaires. Etre quinqua aujourd'hui en Belgique, c'est avoir traversé un demi-siècle en sachant qu'il faudra travailler toujours plus longtemps, sans pouvoir lever le pied. Faut-il rappeler qu'en 2025, la pension sera relevée à 66 ans ? Si l'on en croit le BeSwic, le Centre de connaissance belge sur le bien-être au travail, « tout porte à croire que le travail a un effet positif pour la santé physique et mentale, à condition de bénéficier de conditions de travail adéquates ». Bref, dans un monde idéal, il faudrait être bien sur son lieu de travail même après 50 ans. Dans un monde idéal…

Le modèle de la performance pointé du doigt !

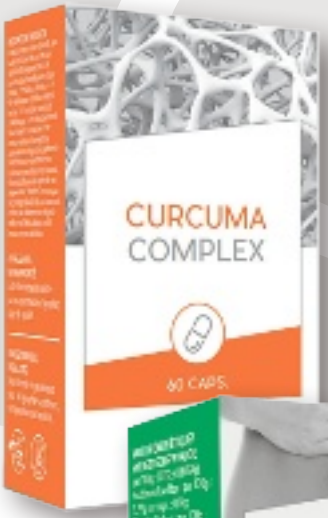
Le burn-out ? « Un épuisement résultant du manque (prolongé) de réciprocité entre l'investissement et ce qui est reçu en retour. Cet épuisement a un impact sur le contrôle des émotions et des cognitions, ce qui provoque aussi des changements dans les comportements et les attitudes (prise de distance), et résulte en un sentiment d'inefficacité professionnelle », c'est le Conseil Supérieur de la Santé belge qui l'affirme avant d'ajouter : « Il faudrait d'abord réfléchir à un changement dans le modèle de société (modèle de la performance), auquel le burn-out est largement lié. »

Mieux vaut ***prévenir que guérir***

Dans notre société, personne n'est à l'abri d'un burn-out. Il semblerait même que les plus performants soient les plus vulnérables. Traduction : les plus perfectionnistes, les plus surinvestis dans leur travail risquent en effet de voir la corde casser à tout moment. Comment gérez-vous le manque de reconnaissance dont vous êtes peut-être victime, vos conditions de travail difficiles, les restructurations permanentes dans votre secteur, les jeunes loups qui montent, les nouvelles technologies qui vous échappent ? Posez-vous la question : pourrez-vous garder le même rythme de travail jusqu'à la pension ? Une chose et sûre : pour ne pas craquer, il faut savoir mettre ses limites, savoir dire non ! Et, plus globalement, on vous invite à vous interroger sur les priorités que vous voulez donner à cette deuxième moitié de vie. Avec l'âge, on le sait, l'idéal à réaliser évolue. Quel est (désormais) le vôtre ? Bonne réflexion.

Découvrez l'extension **gamme de produits**

Les produits de marque Dynaphar sont « exclusivement » disponibles chez votre pharmacien Dynaphar à des prix avantageux. Les formules de nos produits ont été testées et validées par nos pharmaciens Dynaphar, gage de qualité !



Curcuma Complex, 15,50 € *

Digest, 9,90 € *

Probioflora, 13,70 € *

Magnesium Complex, 15,90 € *

**prix conseillés*

de notre
s Dynaphar !

Dynaphar

Omega 3,
9,90 € *

Glucosamine
Complex,
14,90 € *

Sleep,
13,50 € *

Veno Caps, 14,90 € *

Demandez conseil à votre
PHARMACIEN DYNAPHAR
Surfez sur www.dynaphar.be

Futures mamans **ceci vous concerne**

Vous attendez un heureux événement ? Félicitations ! Pour vous guider au mieux dans cette délicate période de votre vie, **votre pharmacien Dynaphar est votre plus sûr allié.**

Une grossesse s'accompagne évidemment de joie, mais aussi de beaucoup d'interrogations et de doutes. C'est pourquoi les pharmaciens Dynaphar ont tenu à mettre sur pied le projet « La valisette Happy Baby »*. Depuis des années, les pharmaciens Dynaphar sont là pour vous conseiller au mieux dans vos choix. Ils sont innovants, vous informent et vous guident, ils vous conseillent aussi, c'est pour cela que chez eux vous trouverez régulièrement des projets conçus pour vous. L'un d'entre eux est destiné à la future maman.

Pendant toute la grossesse, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien Dynaphar, et après la naissance de bébé, il sera toujours là pour vous renseigner. Si vous avez des doutes, vous pouvez aussi vous rendre chez votre gynécologue ou pédiatre.

Comment obtenir la valisette « Happy Baby Dynaphar » ?

Dès que vous avez la confirmation que vous attendez un heureux événement, prévenez votre pharmacien Dynaphar. Il vous offrira un petit livre plein d'informations sur les 9 mois de votre grossesse. Neuf mois, c'est à la fois très long, et si court. Votre Pharmacien Dynaphar vous offrira alors une valisette cartonnée, très pratique et PLEINE de petits cadeaux, très utiles dès l'accouchement. Prenez le temps de la découvrir tranquillement, tandis que vous savourez la présence de votre bébé à vos côtés. La maternité est un moment privilégié, profitez-en.

Les pharmaciens Dynaphar vous conseilleront dès les premiers jours de votre grossesse et jusqu'à votre accouchement. Vous trouverez en chacun d'eux un interlocuteur de confiance pour vous et votre bébé.

** A partir de février et dans les limites des stocks disponibles.*

C comme Chikungunya

Le quoi ? Ce vocable est tellement barbare qu'on le rencontre le plus souvent rédigé en abrégé : CHIKV, V pour virus. **Le chikungunya est en effet une maladie virale transmise à l'homme par des moustiques tigres infectés.**

Comment reconnaît-on le moustique tigre ?

Il s'agit d'un petit moustique aux pattes rayées noir et blanc avec une ligne blanche longitudinale sur le thorax. Il pique surtout de jour, vole bas et le plus souvent lentement et sévit notamment aux Antilles, en Afrique de l'Est, en Asie du Sud-Est, et également dans le sud-est de la France. Rassurez-vous, il n'aime pas trop la Belgique !

Quels sont les symptômes du CHIKV ?

Deux à six jours après une piqûre infectante, vous pourriez souffrir d'une fièvre soudaine et élevée, supérieure à 38,5 °C, de maux de tête, de douleurs articulaires (arthralgies) et musculaires (myalgies), de saignements des gencives ou du nez, de nausées, de troubles de la pigmentation, d'une fatigue persistante aussi. Malgré tous ces symptômes, le CHIVK reste une maladie bénigne, mais handicapante et invalidante, qui peut cependant connaître des formes sévères : des formes mutantes sont en effet apparues à La Réunion en 2006, provoquant plusieurs décès !

Comment savoir si je l'ai contracté ?

Cette maladie a des signes cliniques en commun avec, notamment, la dengue. Dans le doute, faites une prise de sang : le dosage des anticorps dans le sang, présents dès le 4e jour et persistant plusieurs années, permettra un diagnostic rapide du CHIKV.

Le bon plan pour l'éviter ?

Il n'existe pas de vaccin contre le CHIKV, la meilleure prévention consiste donc à se protéger tout simplement des piqûres de moustiques, en évitant les zones d'épidémie, en portant des vêtements couvrants, en vaporisant des répulsifs anti-moustiques, etc.

Le traitement ?

Il agira principalement sur les symptômes de la maladie, on vous recommande donc des antalgiques comme le paracétamol.

Le saviez-vous ?

Le CHIKV ne frappe jamais deux fois au même endroit ! Une même personne ne pourra donc être contaminée une deuxième fois. Deuxième info rassurante : le virus ne peut être transmis d'homme à homme – la personne atteinte de CHIKV n'est donc pas contagieuse par le contact, mais attention, elle l'est néanmoins par la transfusion sanguine !

Nausées de grossesse ? Le gingembre peut vous soulager !

Vous êtes enceinte et dérangée par les nausées ? **Pas de quoi s'inquiéter : c'est le cas pour près de 80 % des femmes. D'où viennent ces nausées ? Et comment s'en débarrasser ?**

Les nausées débutent habituellement entre la 4e et la 6e semaines de la grossesse, et se terminent pour la plupart vers le 3e mois. Malheureusement cette règle ne s'applique pas à toutes les femmes et certaines voient leurs nausées se prolonger tout au long de la grossesse.

D'après les spécialistes, plusieurs facteurs en sont responsables : des changements physiologiques, un niveau d'hormones plus élevé, une plus grande sensibilité aux odeurs, le stress lié à la grossesse, etc. Bien que les nausées soient généralement inoffensives pour la maman et son fœtus, elles peuvent parfois s'avérer contraignantes et bouleverser le bien-être et les activités quotidiennes.

L'allié de votre confort digestif

La racine de gingembre est depuis longtemps utilisée comme antiémétique (contre les vomissements) dans différentes médecines traditionnelles. Aujourd'hui, le gingembre est encore utilisé pour soulager les nausées digestives, le mal des transports et les nausées de grossesse.

C'est en 1999 que l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'utilité de la racine de gingembre pour lutter contre les nausées et les vomissements de grossesse et a confirmé sa sécurité tant pour la maman que pour son bébé. En effet, le gingembre ne provoque aucun effet indésirable et peut donc être pris pour soulager les nausées dès le début de la grossesse.

Sous quelle forme ?

Glisser du gingembre dans vos plats ne sera pas suffisant pour profiter de ses bienfaits, préférez plutôt les comprimés vendus en pharmacie. Pour une efficacité optimale, il est important de choisir des comprimés formulés avec des extraits standardisés en gingérol. Cette standardisation en principe actif garantit la qualité et l'efficacité du produit.

Cependant tous les extraits ne se valent pas et ne sont pas tous autorisés pendant la grossesse. En effet selon la méthode d'extraction utilisée, la composition et la toxicité de l'extrait peuvent varier. Les études ont démontré que pour une activité optimale contre les nausées de grossesse il est conseillé d'ingérer l'équivalent de 1000 mg de poudre de gingembre par jour. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

VISIONLUX®

CONFORT OPTIMAL POUR LES YEUX SECS ET IRRITÉS

- protection durable
- compatible avec les lentilles de contact

0,3% HYALURONATE DE SODIUM

VITAMINE **+B5**

VITAMINE **+B12**

+ ELECTROLYTES

Mylan
for your eyes.

© 2018 Mylan Inc. INFO-MARKT-2018-062
Date of creation 10 2018

Mieux vaut prévenir **que lifter**

Certaines zones sont de véritables traîtresses : des cernes trop foncés, un teint terne, un cou marqué et des mains tachées **fournissent parfois trop d'indications sur le temps qui passe.**

Même les plus onéreux des fonds de teint offrent un résultat décevant sur une peau mal hydratée, mal nettoyée, mal soignée. Laquelle semble plus fatiguée, avec des rides accentuées. Une toilette de chat reste insuffisante pour débarrasser l'épiderme (masculin et féminin !) de toutes ses impuretés. En revanche, bien effectué avec des soins adaptés, le nettoyage offre rapidement et à peu de frais une peau plus nette, plus éclatante… En effet, les cellules mortes, responsables d'une mine grisâtre quand elles s'accumulent en excès, sont éliminées. La peau est plus lisse et reflète donc mieux la lumière. Elle profite nettement mieux des actifs hydratants des crèmes appliquées après le nettoyage. Programmez également, deux fois par semaine, des soins en profondeur avec exfoliation (peeling ou gommage) et/ou masque régénérant. Et au quotidien, la triche est autorisée ! Les derniers-nés des fonds de teint sont légers, invisibles et faciles à appliquer. Ce maquillage incognito égalise le teint, en estompant les taches et autres imperfections. Terminez par un illuminateur (ou stylo magique) qui apporte de la lumière aux zones plus sombres, responsables d'une mauvaise mine et d'un manque d'éclat.

Cou de jeune

C'est lui qui détermine notre allure générale et, fragile, se marque trop vite. Cette peau fine mérite donc bien un traitement de faveur. Or, le cou est souvent zappé des soins quotidiens. Des produits spécifiques sont-ils indispensables ? Non ! Pensez juste à masser votre soin hydratant du visage jusqu'aux clavicules. Et à remonter votre produit pour le buste jusque sous les mâchoires. Ne l'oubliez pas

non plus à l'heure du démaquillage. Tous les soirs, ôtez les impuretés, en passant un lait nettoyant et un tonique (les mêmes que pour le visage). Une fois par semaine, passez un exfoliant doux et rincez abondamment. Comme vous appliquez de la crème de jour sur le visage, terminez par une bonne couche sur le cou. Massez ce dernier quotidiennement : ce geste améliore la circulation, tonifie les tissus et favorise un port de tête royal… Maman et Mammy affichent un « superbe » double menton ? On n'attend pas pour agir ! Investissez dans des soins spécifiques pour le cou, aux actifs tenseurs. Car, une fois que le double menton s'installe (hors période de surpoids), il n'y a que la chirurgie esthétique qui peut l'éliminer.

Mains de velours

Elles sont les premières à être exposées aux rigueurs du temps et de l'âge. Et devraient être protégées deux fois mieux… Avec notamment des crèmes spécifiques et de bonnes habitudes. Ainsi, lavez et séchez parfaitement la peau avant de l'hydrater avec un cosmétique adapté. Parsemez plusieurs tubes dans divers endroits stratégiques : à côté des lavabos des toilettes ou de la cuisine, sur le bureau, sur la table de nuit… En cas de crevasses, il existe un traitement de choc particulièrement efficace : recouvrez les mains d'une couche de cosmétique riche en lipides ou d'un mélange huile d'olive - jus de citron, enfilez des gants en coton et gardez-les toute la nuit. Enfin, l'eau calcaire n'est pas idéale sur une peau déjà agressée. Utilisez-en une florale ou thermale. Séchez avec un tissu doux. Et portez des gants dès que vous franchissez la porte vers l'extérieur.

Stop au regard bibendum

L'origine de poches sous les yeux n'est pas encore bien comprise même si les médecins suspectent une paresse des vaisseaux lymphatiques et le rôle de l'hérédité : on a des cernes de mère en fille et de père en fils. Normalement, les gonflements du matin diminuent spontanément en une heure, lorsque la circulation sanguine et lymphatique est relancée. Le soir, soignez le contour des yeux mais zappez absolument les crèmes trop riches, favorisant la stagnation lymphatique. Si votre dos ne vous fait pas souffrir, dormez sur un oreiller légèrement rebondi : lorsque la tête est surélevée, l'eau s'accumule moins au niveau des cernes. Dès le saut du lit, massez-vous doucement les globes oculaires, avec le bout des doigts, en insistant particulièrement sur les coins des yeux et le haut des pommettes. Appliquez des compresses d'eau de bleuet ou d'hamamélis durant un quart d'heure. Les plus courageux utilisent carrément un glaçon avant le café matinal…

La priorité : fuyez le soleil

L'astre solaire (mais aussi le tabac et l'alcool) est le plus grand responsable des rides précoces et des taches pigmentées sur le visage, les mains, le décolleté, etc. Au quotidien, utilisez une crème de jour avec un SPF 15 (Sun Protection Filtre) et un SPF plus élevé pour les jours ensoleillés. Au ski et en été, n'oubliez pas les lunettes de soleil, prévenant les marques se manifestant rapidement autour des yeux.

LES + DE VOTRE PHARMACIEN DYNAPHAR

Une écoute active, pour vous comprendre et être votre conseiller santé.

Un service personnalisé et préventif, grâce au suivi de votre dossier pharmaceutique et de vos schémas de médication.

Une information et un conseil sur mesure, en toute discrétion pour votre bien-être.

La sécurité, par une sélection spécifique de produits fiables.

Des compétences actualisées à votre service, grâce à une formation continue de nos équipes.

Un choix de produits Dynaphar de grande qualité.

Le dynamisme d'un groupe de pharmaciens dont la force rend votre pharmacien proactif.

Dynaphar

Un maximum de magnésium !

Le magnésium est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il est nécessaire d'en prendre suffisamment et régulièrement, **car notre corps est incapable d'en produire, et un déficit en magnésium a parfois des conséquences désagréables.**

Le magnésium (en abrégé Mg) est impliqué dans la libération d'énergie et la diminution de la fatigue, et dans le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Enfin, il joue un rôle dans la formation d'os et de dents solides.

Le minéral est principalement présent dans l'organisme humain sous la forme de sels de magnésium. Le corps d'un adulte contient environ 25 g de magnésium, dont plus de la moitié se trouve dans les os, un quart dans les muscles squelettiques. Le reste est dispersé dans le système nerveux et les autres organes.

On le trouve dans les légumes (épinards, persil, chou-fleur, légumineuses...), les céréales (blé, avoine, seigle, maïs...), noix et pépins, graines, fruits secs, produits du soja et le poisson.

De combien de magnésium ai-je besoin?

La quantité de magnésium nécessaire varie selon le sexe, le poids, l'âge ou les circonstances (ex.: grossesse, périodes de stress, sport...).

Les déficits en magnésium sont plus fréquents qu'on ne le pense.

Bien qu'on le retrouve dans de nombreux aliments, l'apport journalier recommandé n'est souvent pas atteint. Ceci a été démontré dans une étude française dans laquelle la prise de magnésium a été déterminée sur une période d'un an chez 5000 volontaires. Cette étude démontre (*) que 77% des femmes et 72% des hommes avalent moins de magnésium que l'apport journalier recommandé.

Les personnes les plus à risque de manquer de magnésium sont les personnes stressées, les sportifs, les femmes enceintes ou allaitantes, les adolescents, les personnes âgées, les alcooliques, les diabétiques.

** Galan P et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. Magnes Res 1997;10(4):321-8.*

PROMOS FÉVRIER

*Prix conseillés

Tilman

Formulé à base de Curcuma, d'un extrait de Boswellia Serrata et de vitamine D. Bougez sans peine ! Contribue à maintenir la souplesse articulaire et à limiter le vieillissement du cartilage.

13,95 € au lieu de 19,90 €

56 capsules

38,45 € au lieu de 54,90 €

182 capsules

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE
DU 1ER AU 28 FÉVRIER

PROMOS MARS

Pharma Nord

Aide à mieux dormir. Une meilleure assimilation grâce au comprimé orodispersible.

13,95 € au lieu de 19,95 €

180 comprimés

6,95 € au lieu de 9,95 €

60 comprimés

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE
DU 1ER AU 31 MARS

Bailleul

Myconail, vernis à ongles médical, est indiqué pour le traitement des mycoses des ongles légères à modérées sans atteinte matricielle (lunule) chez l'adulte.

PROMOS FÉVRIER

Arkopharma

La vitamine C, vous la préférez naturelle et sans aucun ingrédient chimique ? La vitamine C aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

14,15 € au lieu de 20,20 €

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE
DU 1ER AU 28 FÉVRIER

PROMOS AVRIL

melisana

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE
DU 1ER AU 30 AVRIL

23,80 € au lieu de 34 €

Contribue à réduire la fatigue physique et psychologique. Contribue au maintien d'une fonction musculaire saine et optimalise le fonctionnement normal du système immunitaire.

28 flacons

19,55 € au lieu de 27,95 €

11,55 € au lieu de 16,50 €

14 flacons

L'énergie retrouvée !

Au changement de saison, il n'est pas rare de ressentir un manque de tonus, une diminution des performances physiques et intellectuelles. **Notre corps met tous ses voyants au rouge : il doit récupérer. C'est le moment de modifier ses habitudes et, pourquoi pas, de se donner un petit coup de pouce.**

Progressivement, tout a l'air un peu plus long, un peu plus pénible… Notre organisme commence à fonctionner au ralenti, l'ensemble de ses capacités sont légèrement diminuées. Il est temps de faire une pause et de reconstituer ses réserves.

Pour bien lutter contre la fatigue physiologique, il faut déterminer si celle-ci est d'origine physique (un effort sportif inhabituel) ou intellectuelle (une session d'examens). Quand on se sent épuisé, c'est en général parce que nos niveaux d'endorphine et de sérotonine (deux neurotransmetteurs libérés notamment par la pratique du sport) sont en chute libre. Par conséquent, pour se défatiguer d'un effort intellectuel trop intense, un bon moyen consiste à pratiquer un sport, pour rétablir l'équilibre. A l'inverse, après un effort physique intense, une heure de lecture permettra au trop-plein de ces neurotransmetteurs de s'évacuer. Tout est donc une question d'harmonie.

Les ingrédients anti-fatigue

Si nous semblons vivre une époque où les gens se disent généralement fort fatigués, la lutte contre la fatigue ne date pas d'hier.

- Le ginseng est connu des Chinois depuis longtemps. La médecine traditionnelle en fait un usage abondant comme tonique général de l'organisme, pour lutter contre la fatigue et stimuler l'activité psychique. Ces effets sont vérifiés par de nombreuses études scientifiques.
- Les Indiens d'Amazonie avaient, eux, découvert le guarana, pour les aider à chasser toute la journée sans avoir faim. Cette plante de la forêt amazonienne est naturellement riche en caféine, puissant stimulant du système nerveux.
- La gelée royale, substance fabriquée par les abeilles et destinée exclusivement à la reine de la ruche, se retrouve quant à elle dans les traditions médicinales de Chine et d'Europe de l'Est. C'est un formidable concentré de minéraux, d'oligoéléments (fer et manganèse), de vitamines du groupe B et d'un acide gras introuvable ailleurs, l'acide hydroxydécanoïque, aux vertus protectrices et défensives pour l'organisme.
- Le gingembre est lui aussi connu depuis 6000 ans en Asie pour son action stimulante.

Dyna-jeux

Labyrinthe

Par quel chemin les abeilles doivent-elles passer pour accéder au miel ? Concentre-toi !

La bonne paire

Les 4 papillons ci-dessous ont chacun leur double identique... Trouve-le !

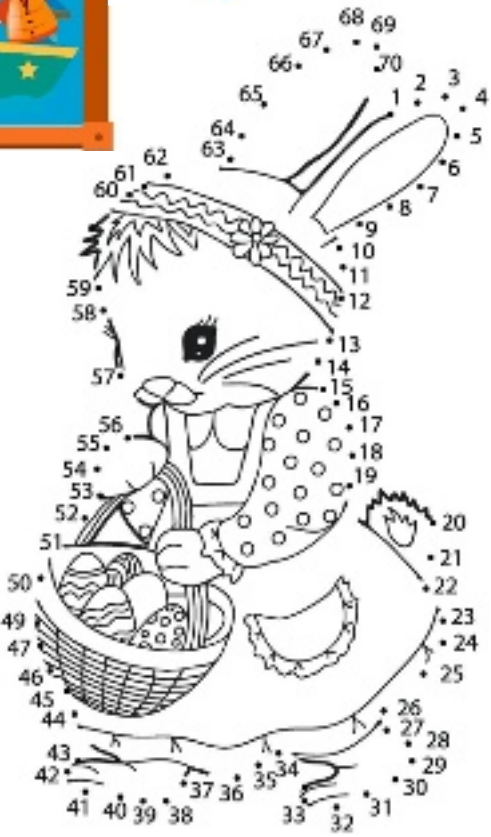
Dyna-jeux

Puzzle

Trouve quelle pièce de puzzle correspond au dessin.

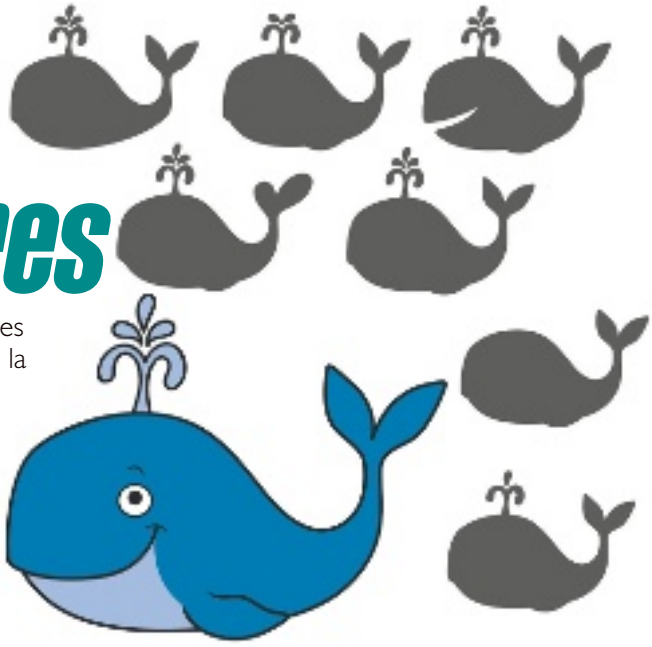
Point par point

Relie les chiffres de 1 à 70... et découvre ce qui se cache derrière ! Après, colorie-le, ce sera encore plus joli !



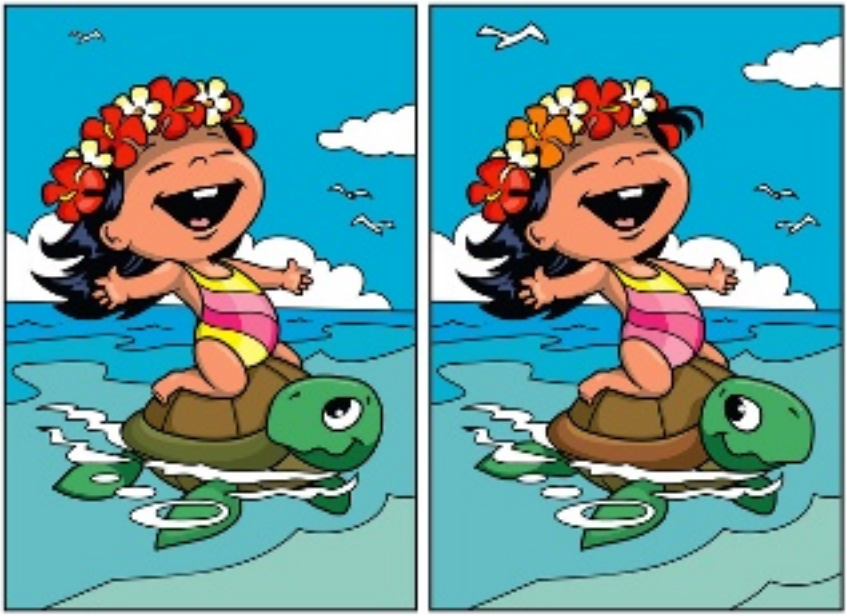
Jeu d'ombres

Observe bien les différentes ombres de baleine et relie la bonne au dessin.



Jeu des erreurs

Retrouve les 10 différences qui se sont glissées entre ces 2 dessins.



- CONCOURS DYNAPHAR -

Célébrons le printemps !

Comment participer au concours ?

1. Rendez-vous sur **Facebook**
2. **Likez** notre page: Dynaphar
3. Répondez à ces questions entre le **1er & le 28 février**

Question 1:
Vrai ou faux: La fraise est l'alliée de votre confort digestif ?

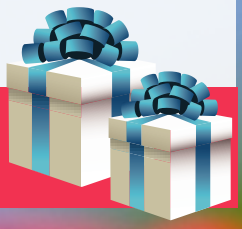
Question 2:
vrai ou faux: les personnes les plus performantes sont plus sujettes au burn-out ?

Question 3:
Vrai ou faux: Nous pratiquons régulièrement de l'hypnose sans le savoir ?

Question subsidiaire:
Combien de personnes participeront à ce concours ?

3 bongos à gagner !

- Wellness -



/Dynaphar

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE POUR TROUVER LES RÉPONSES À CES QUESTIONS.
LES GAGNANTS SERONT AVERTIS PERSONNELLEMENT.
EN CAS D'EX AEQUO, LES RÉPONSES SERONT PRISES EN COMPTE PAR DATE D'ARRIVÉE.
FAUTE DE BONNE RÉPONSE, LA RÉPONSE LA PLUS PROCHE SERA PRISE EN COMPTE.

BONNE CHANCE À TOUS !

Dynaphar

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex

- absorption maximale de la substance active
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle

A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

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

BE_Melatonin_AD_Dynaphar_FR_150x210_1118

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz:
www.pharmanord.be/fr/quiz-m3 et tentez votre chance. Offre valable jusque **12/2019.**

GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER
tout au long de la grossesse

Antimetil®

LE SEUL EXTRAIT* DE GINGEMBRE AUTORISÉ PENDANT LA GROSSESSE !

DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE

SANS EFFETS CONTRAIRES

La formule d'Antimetil® :

- aide à atténuer les **inconforts digestifs** passagers pendant la grossesse
- apporte une **grande sécurité** pour la maman comme pour le bébé

PETITS COMPRIMÉS FACILES À AVALER

*50 mg d'extrait sec de **gingembre standardisé** à 10% de gingérols

Tilman®

Votre santé par les plantes

www.antimetil.be