GRATUIT Letz be Cosserver 2025

Enfance: aidez-les à distinguer leurs émotions

Le padel: sport tendance qui fédère



Participez à notre concours!



est-ce grave?

Les cancers chez nos animaux de compagnie

FODMAP et intestin irritable

Nouveaux secrets beauté

Conseils... recettes... cure hépatique... sommeil... poids... propolis... venin d'abeille... bonnes résolutions..





CONSEILS POUR UN USAGE EFFICIENT:



- UN MASSAGE DOUX
- SUR UNE PEAU SAINE
- 3 FOIS PAR JOUR



CBD + ARNICA + CURCUMA

CBD 1000mg





Bonnes et moins bonnes résolutions

La formule est déroutante et pourtant... Chaque année après l'égrenage des calendriers de l'avent et les agapes des fêtes, suivent les voeux de chasteté du 3^e millénaire. Entre le *Dry January* et la Tournée Minérale, ou encore le mois sans viande (*Veganuary*), on ne compte plus les raisons de «bien faire».

Sans compter les mois sans voiture, les mois sans auto-solo, sans sucre. On en viendrait à espérer les années sans «sans», histoire de renouer avec son hédonisme à soi sans culpabilité.

Saviez-vous que le mot plaisir provenait du latin *«placare»*, qui signifie «apaiser»? Car oui, le plaisir est, aux antipodes de la douleur, un pôle essentiel de notre vie affective, physique ou psychique.

Mais qu'à cela ne tienne, dans ce numéro de *Letz be healthy*, vous trouverez des idées plaisir et des idées forme. Et mêmes les deux liées, avec nos recettes toujours *healthy* et nos suggestions pour bouger ou se faire du bien.

Alors, que ce soit autour d'un verre, d'un bon repas, nous vous souhaitons que 2025 vous apporte à tous le meilleur, une dose de folie, une dose de sagesse, une rasade d'optimisme et *ad libitum* de mouvement, voici nos résolutions.





Dr Eric Mertens



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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

Régie commerciale

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

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.

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps et retrouvez un transit idéal



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



S o m m a i r



Beauté

Nouvelle année. nouveaux secrets de soin



Interview

Interview du Pr Eddy Bodart Allergie aux acariens: est-ce grave?



Société

L'importance du rôle du pharmacien dans nos vies



Conseils de saison

- · Défi sobriété: pas sans cure hépatique
- Sale temps pour le sommeil
- L'incontournable PROPOLIS
- · Les vertus du venin d'abeille
- Perskindol: l'essayer c'est l'adopter
- CITREX: coup de pouce aux bonnes résolutions «poids»
- La mauve crépue, une tisane unique et exclusive
- · Protégez-vous, et votre bébé, contre le VRS



Animaux

Les cancers chez les animaux: comprendre, détecter, agir



Recettes

- Bourguignon de bœuf
- Brownies



Enfance

Aidez-les à distinguer leurs émotions



Nutrition

Le régime FODMAP et le syndrome de l'intestin irritable



Sport

Le padel, une activité tendance qui fédère



Concours

Le choix du Barbier: Kit de rasage ENTRY

Nouvelle année, nouveaux secrets de soin

Le début d'année est le moment parfait pour découvrir des nouveautés et pour continuer à prendre soin de vous. Notre sélection beauté met à l'honneur des produits innovants pour bien commencer l'année, entre douceur, éclat et soin.

Sandrine Stauner-Facques

Faites-vous plaisir et démarrez 2025 en beauté avec notre sélection de produits que vous trouverez dans votre pharmacie préférée.

Soignez vos lèvres

L'hiver met nos lèvres à rude épreuve! Voici nos coups de cœur pour des lèvres douces et bien hydratées.

L'huile lèvres sublimatrice de *Nuxe* nourrit et sublime les lèvres desséchées. La douceur de sa texture et son parfum gourmand aux notes de miel en font un geste totalement addictif.

Le baume à lèvres Laino est ultra nourris-



sant, reformulé pour offrir une hydratation encore plus intense. Enrichi en ingrédients naturels, ce baume en pot devient l'allié incontournable pour préserver la douceur et l'élasticité des lèvres.



Attention au contour de vos yeux

Il est déconseillé de mettre votre crème de jour ou de nuit classique directement sur le contour de vos yeux. La peau autour des yeux est beau-





coup plus délicate que celle du reste du visage, ce qui justifie l'utilisation d'une crème spécifique avec une texture adaptée, des ingrédients plus doux et hypoallergéniques.

Le contour des yeux lissant de *Weleda* est formulé avec l'Age Protect Complex associant la rose musquée qui renforce la barrière cutanée, et le thé blanc antioxydant. Ce soin protège la peau des premiers signes de l'âge, réduit les premières rides, les signes de fatigue, les poches et illumine la peau.

Boostée par la technologie TET8™, la crème yeux Premier Cru de Caudalie illumine le regard et corrige les 8 marqueurs de l'âge, sans compromis: pattes d'oie, poches, rides des lèvres, ridules, cernes, nutrition, hydratation, éclat. Son embout massant décongestionne, lisse et réduit les poches pour un regard visiblement plus jeune. Nuxe propose la puissance anti-âge Super Sérum [10]. Ce sérum répond aux besoins spécifiques du contour de l'œil. Ce concentré d'efficacité anti-âge extraordinaire corrige les rides (du lion, patte d'oie), les cernes, les poches et les marques de fatigue.



Les sérums font un bien fou

Les sérums sont top en cosmétique car concentrés en actifs, ce qui leur permet d'agir en profondeur sur la peau. Leur texture légère pénètre rapidement, offrant des résultats visibles. Les sérums s'appliquent avant les crèmes car leur texture légère et fluide permet une absorption rapide et profonde des actifs. Les crèmes, plus riches, forment ensuite une barrière qui scelle l'hydratation et amplifie les bienfaits du sérum.

Le NCEF-REVITALIZE sérum de *Filorga* réactive le métabolisme cellulaire et maximise l'efficacité des autres soins de la peau. Le nouveau complexe NCEF exclusif hautement concentré à 10% agit spécifiquement sur les 3 processus physiologiques clé du vieillissement cellulaire: l'énergie, l'équilibre et la communication cellulaires

Les fans de *Caudalie* aimeront le sérum Premier Cru qui réactive les mécanismes de jeunesse de la peau et augmente les performances cellulaires. Sa haute concentration en acides hyaluroniques offre une hydratation

immédiate et intense à la peau. Enrichi en sucres tenseurs à l'effet visible dès 3 minutes et ce, jusqu'à 6 heures.

Choisissez les bonnes crèmes

Sachez qu'il est nécessaire d'avoir une crème de jour et une crème de nuit car elles répondent à des besoins différents: la crème de jour protège et hydrate la peau face aux agressions extérieures, tandis que la crème de nuit favorise la régénération cellulaire et nourrit intensément pendant le repos.

Caudalie réinvente sa gamme iconique Premier Cru, offrant une solution complète pour lutter contre tous les signes visibles de l'âge: rides, taches et volume. C'est un soin anti-âge qui corrige tous les signes de l'âge et révèle une peau visiblement plus jeune et plus ferme. Premier Cru La Crème Riche est la version enrichie de la crème, avec sa texture riche et ses bio-céramides relipidants. Elle répare la barrière cutanée tout en offrant confort et nutrition aux peaux sèches.

Nouveau aussi chez Weleda: la crème de jour lissante qui réduit les premières rides, hydrate immédiatement et durablement la peau. Une formule hydratante qui renforce la barrière cutanée, lisse visiblement la peau en seulement 4 semaines. La crème de nuit réduit les premières rides, renforce la barrière cutanée et repose les traits. Une texture riche qui nourrit, réduit les premières rides et régénère la peau. Terminons avec la crème rose redensifiante de la marque *Uriage*: elle redensifie et repulpe toutes les peaux matures, même sensibles. À utiliser avec le masque de nuit de la même gamme qui stimule la synthèse de procollagène pour redensifier et repulper toutes les peaux matures, même sensibles. La peau est redensifiée, plus rebondie, et paraît plus jeune. Au réveil, la peau est fortifiée et régénérée.

Il ne vous reste plus qu'à faire les bons choix!









Allergie aux acariens: est-ce grave?

On estime qu'aujourd'hui, près d'un enfant sur quatre est allergique. Et les acariens sont en cause dans 60 à 70% des cas. Ceci signifie que sur une classe de 20 enfants, on retrouve 3-4 enfants allergiques aux acariens. Une épidémie dont on ne mesure pas toujours les conséquences. Nous faisons le point avec le Pr Eddy Bodart, pneumo-pédiatre aux cliniques universitaires de Mont-Godinne.

Dans une étude toute récente réalisée par le service de pédiatrie de Mont-Godinne auprès d'enfants de 7 mois à 17 ans à qui l'on a fait des tests cutanés, on a constaté que 59% de ces jeunes patients étaient sensibilisés aux poussières de maison. Les allergies aux chats ou aux pollens de graminées ne viennent ainsi qu'en deuxième et troisième position.

Mais en réalité, explique le Pr Eddy Bodart, l'allergie aux acariens précède l'allergie aux graminées dans ce qu'on appelle aujourd'hui la «marche de l'allergie». Et pour cause: les allergies aux pollens se développent généralement après trois ou quatre saisons d'exposition, tandis que c'est dès le tout jeune âge que les toutpetits sont soumis aux poussières de maison.

Qu'est-ce qui doit faire penser aux acariens?

L'allergie aux acariens peut se manifester de diverses façons: elle peut entraîner des symptômes au niveau de la peau (rougeurs, démangeaisons, eczéma plus ou moins grave), une rhinoconjonctivite (rhinite, larmoiement, irritation des yeux), mais aussi une atteinte bronchique (quintes de toux nocturnes, difficultés à respirer, respiration sifflante).

Paradoxalement, un enfant qui tousse tous les matins attire moins l'attention qu'un enfant qui tousse ou éternue chaque fois qu'il est en contact avec un chat ou un chien. C'est une des raisons pour lesquelles le diagnostic est souvent posé après plusieurs années. Et ce

66 Dans la «marche de l'allergie», le jeune enfant rencontre très vite les allergènes des acariens. 99



n'est pas sans importance: selon l'OMS, les allergies seront bientôt la quatrième cause de maladies chroniques. Avec comme premier coupable les acariens.

Asthme, difficultés scolaires et autres conséquences

Si l'on n'y prend garde, souligne le Pr Bodart, la «banale» allergie aux acariens peut évoluer vers un asthme allergique. C'est pourquoi il est important d'intervenir au stade de la rhinite allergique.

Mais un enfant qui dort mal est aussi un enfant moins en forme à l'école ou pour les activités sportives. Enfin, les dentistes remarquent de plus en plus chez les enfants allergiques des troubles de l'occlusion dentaire aux conséquences multiples: esthétique, estime de soi et impact financier des soins d'orthodontie, notamment.

Que peut-on faire?

Il existe aujourd'hui des autotests, disponibles en pharmacie, qui permettent de détecter dans le sang la présence d'anticorps spécifiques chez les personnes sensibles aux acariens. Si le sang contient ces anticorps, le coupable des manifestations allergiques est tout désigné et un bilan médical devra être recommandé.





66 Non prise en charge, l'allergie peut entraîner des soucis d'occlusion dentaire. 99

Les premières étapes de la prise en charge sont toujours les «mesures d'éviction» (voir encadré). Il s'agira d'adapter les lieux de vie et de traiter les objets propices au développement des acariens: modérer la température de la chambre, l'aérer tous les jours, laver draps et couettes régulièrement à 60 degrés, congeler puis laver les peluches, chasser les nids à poussières (moquettes et tapis, notamment), et équiper la literie de housses anti-acariens de bonne qualité, etc. Ces mesures sont nécessaires, en plus des médicaments prescrits pour soulager les manifestations.

Et la désensibilisation?

Si les symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques, de plus en plus les allergologues estiment que l'étape suivante est de «bloquer l'allergie», par un traitement de désensibilisation, ou «immunothérapie allergénique», qui cible la cause de l'allergie et permet ainsi d'améliorer les symptômes. La désensibilisation vise à:

- développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de réduire les symptômes d'allergie;
- réduire la prise de médicaments symptomatiques.

Parlez-en à votre médecin.

Dr E.M. d'après un entretien avec le Pr Eddy Bodart, pneumo-pédiatre

Vous avez dit acariens?

Invisibles à l'œil nu, les acariens provoquent des allergies vivants ou morts. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des particules allergisantes. Ces particules se mettent en suspension dans l'air et pénètrent profondément dans les voies respiratoires.



Les acariens sont présents dans tout ce qui garde la poussière: matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches... Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer:

- la nourriture (les acariens raffolent de squames et de débris de poils d'origine humaine ou animale):
- l'humidité (à 60-80%, elle est idéale pour le développement des acariens);
- la température (à plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens).



Nous avons fait rencontrer une professionnelle de la santé de la région namuroise. Chloé est sage-femme et a «son» pharmacien de référence dans sa commune. Elle nous parle du rôle essentiel des pharmaciens pour la santé publique et la vie de chacun.

Sandrine Stauner-Facques

Chloé, que pensez-vous du rôle du pharmacien dans notre société?

Pour moi, le pharmacien est un professionnel de la santé indispensable dans notre société. Son rôle va bien au-delà de la simple délivrance de médicaments sur ordonnance. Il joue un rôle crucial dans la prévention, l'éducation à la santé, le suivi thérapeutique et la sécurisation de la prise en charge médicamenteuse des patients.

Pouvez-vous nous donner des exemples concrets de ce que vous voulez dire par là?

Par exemple, dans le domaine de la prévention, le pharmacien est un acteur de premier plan. Il m'a conseillée sur les vaccinations Covid et grippe, les dépistages, l'hygiène de vie et les mesures à prendre pour éviter certaines pathologies. De plus, il m'a orientée vers d'autres professionnels de la santé lorsque cela était nécessaire. C'est un interlocuteur de confiance.

En ce qui concerne l'éducation à la santé, quel rôle joue le pharmacien selon vous?

Il m'informe sur mes traitements, les effets secondaires possibles, les interactions médicamenteuses et les précautions à prendre. Cela contribue grandement à l'amélioration de mon adhésion thérapeutique aux traitements et à la réduction des risques liés à une mauvaise utilisation des médicaments.

Vous êtes atteinte de diabète de type 2, avez-vous une expérience particulière à partager sur l'accompagnement des patients atteints de maladies chroniques?

Oui, le pharmacien m'a aidée à mieux comprendre ma maladie, à gérer mes traitements au long cours et à adopter les bons réflexes au quotidien. Il partage ses expériences clients avec moi et c'est parfois utile. Grâce à cela je me sens comprise et soutenue.

Vous dites avoir peur de prendre certains médicaments... En quoi votre pharmacien vous est utile?

Les médicaments que je ne connais pas m'inquiètent car mon corps peut réagir violemment à certains d'entre eux. C'est pourquoi j'ai besoin d'être rassurée et informée sur les effets secondaires possibles et les précautions à prendre. Heureusement, mon pharmacien me connaît bien et grâce à son expertise, il est en mesure de me rassurer en vérifiant les interactions médicamenteuses et en assurant un suivi rigoureux des traitements prescrits, il veille à ma sécurité et à mon bien-être.

CONSEILS DE SAISON

Défi sobriété: pas sans cure hépatique

Entre le Dry January et la Tournée Minérale, le début d'année est propice aux résolutions «sobriété». Mais pour en retirer le plus de bénéfices, aidez votre organisme à profiter de la pause. Purifiez-vous par une cure hépatique. Au menu: détoxification et protection, avec ERGYEPUR et ERGYDESMODIUM, dans la gamme des synergies phytominérales de Nutergia.



ERGYEPUR associe 4 plantes aux actions reconnues sur le foie et la vésicule biliaire: le chardonmarie, l'artichaut, le desmodium et le boldo.

Les **graines de chardon-marie** sont connues depuis l'antiquité pour leur action de protection et de régénération du foie, grâce à leur teneur en silymarine, qui protège les membranes des cellules du foie et empêche l'entrée de toxines. Il s'agit d'un puissant antioxydant, avec des vertus anti-inflammatoires. Le chardon-marie stimule la régénération du foie et protège ce dernier contre les toxiques tels que le paracétamol et... l'alcool.

Les **feuilles d'artichaut, de desmodium et de boldo** ont une action complémentaire. Ainsi, l'artichaut est antioxydant et favorise le drainage biliaire, ce qui aide à éliminer les corps gras. Le desmodium est quant à lui traditionnellement utilisé pour traiter les hépatites, et est lui aussi hépatoprotecteur, tout comme les **feuilles de boldo**, qui favorisent la contraction de la vésicule biliaire et la sécrétion de la bile. Enfin, ERGYEPUR contient du manganèse, du cuivre et du zinc, oligoéléments impliqués dans l'activité d'enzymes spécifiques de la détoxication.

Desmodium: le protecteur hépatique par excellence

Plante des régions équatoriales, le *Desmodium adscendens* pousse à l'état sauvage principalement en Afrique et en Amérique du Sud où il est très utilisé pour soigner l'asthme, les problèmes respiratoires et les problèmes hépatiques.

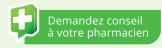
C'est à la fin des années 1980 que deux chercheurs, Anne-Marie et Pierre Tubery, ont montré en Afrique, après des travaux préalables en Italie, l'efficacité du desmodium dans le traitement des hépatites virales. On sait aujourd'hui que le desmodium permet aux patients de récupérer plus rapidement, mais aussi qu'un traitement précoce lors de la phase d'invasion par le virus de l'hépatite C permet d'éviter que la maladie devienne chronique.

C'est pourquoi, *Nutergia* a mis au point ER-GYDESMODIUM, à base de feuilles de des-

modium, pour toutes les situations où le foie doit être protégé: fragilité hépatique (en soutien lors de traitements toxiques pour le foie, en cas d'excès d'alcool, de jaunisse), cure de détoxination / régénération ou terrains allergiques, par exemple.

ERGYDESMODIUM constitue également une source de sélénium, pour protéger les cellules contre le stress oxydatif.

ERGYDESMODIUM est conseillé en cures de 1 à 3 mois.



CONSEILS DE SAISON

Sale temps pour le **sommeil**

Examens scolaires, travail posté, alternance de congés et de fêtes: chez les jeunes comme chez les adultes, la période de fin d'année est souvent synonyme d'horaires de sommeil décalés. Or, notre corps aime la régularité.



Chez beaucoup de personnes, ce chamboulement des rythmes perturbe le sommeil, ce qui engendre facilement un cercle vicieux et une accumulation de manque de sommeil. Ainsi, saviez-vous que ce n'est qu'après huit jours que notre corps s'adapte à un changement d'horaire?

Heureusement, il est possible d'aider la récupération d'un sommeil réparateur, avec le soutien de la mélatonine, l'hormone du sommeil. La mélatonine est produite naturellement à la tombée de la nuit par l'hypophyse, une toute petite glande au cœur du cerveau. Cependant, les horaires irréguliers peuvent perturber la sécrétion de mélatonine, et nous avons du mal à passer de la veille au sommeil. C'est là qu'un complément de mélatonine peut nous aider à remettre notre organisme à l'heure.

Bio-Melatonine Complex de *Pharma Nord* contient de la mélatonine à absorption très rapide, à laisser fondre sous la langue. Il assure un niveau normal de mélatonine en 10 à 20 minutes.

2 incontournable PROPOLIS

La gamme PROPOLIS des laboratoires SoriaBel, au miel de montagne, c'est 14 extraits de plantes, sans alcool, sans colorants ni arômes ajoutés. Pour un soutien naturel et un effet apaisant sur les voies respiratoires, en sirop, en pastilles ou en spray pour la gorge.



Le sirop contient du plantain, de l'eucalyptus et de la guimauve qui soutiennent les voies respiratoires. Le plantain et la sauge adoucissent la gorge. L'échinacée, le cassis et le sureau soutiennent l'immunité.

Le sirop de propolis de *SoriaBel* est composé d'extraits liquides brevetés et turbodyna-





miques, qui contiennent jusqu'à 2 fois plus d'ingrédients actifs que les extraits fluides traditionnels. Il peut être utilisé pour apaiser les voies respiratoires et la gorge et soutenir l'immunité, convient aux enfants et peut être utilisé lors de l'allaitement et de la grossesse. Enfin, la gamme PROPOLIS comprend également des pastilles à la propolis, avec un extrait de propolis de haute qualité et des plantes telles que la myrrhe et le sisymbre pour apaiser la gorge, ainsi qu'un spray pour la gorge, avec un délicieux goût mielcitron, enrichi de plantain et de guimauve, pour soulager et apaiser les irritations.



CYSTUS 052

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®) Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne pour soulager votre système immunitaire et rester en bonne santé naturellement



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

KAdermin Spray®, l'innovation pour la cicatrisation des plaies



Protège les lésions cutanées et les écorchures

- Innovation
- · Formule SCX brevetée

SCX poudre (complexe à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine), kaolin, silice, hyaluronate de sodium. Agent propulseur: mélange butane-propane.

- Eraflures, brûlures & autres lésions cutanées
- Spray poudre pour une meilleure protection



CONSEILS DE SAISON

L'apithérapie, ou toutes les vertus du venin d'abeille

L'apiculture nous apporte le miel, la cire, la gelée royale. Mais saviez-vous que le venin d'abeille est utilisé en médecine depuis la plus haute antiquité? Et aujourd'hui encore il fait des miracles en application locale pour soulager les douleurs.

Hippocrate, déjà, utilisait du miel pour soigner les blessures. Quant aux Romains, ils appelaient le pollen la «poudre de vie». Et en pharmacie, la gelée royale est très prisée pour renforcer l'immunité aux changements de saison, souvent associée à d'autres principes actifs comme le ginseng ou des probiotiques. Mais pour le venin d'abeille, le spécialiste est la société allemande *Schloßwald-Bienengut*®.

5^e génération de passion

C'est en 1844 que Johann Stöhr crée la société *Schloßwald-Bienengut*® au pied des mon-

tagnes de l'Altvater dans ce qui était encore le royaume de Bohême-Moravie. Son fils Johann, puis son petit-fils Helmut, développèrent le rucher.

Ce dernier fut reconstruit de zéro après la Seconde Guerre Mondiale à Oberrot, près de la ville historique de Schwäbisch Hall, sous la direction de son fils Andreas, et de son petitfils, Daniel Stecher.

Outre les classiques de l'apiculture, leur spécialité est le venin d'abeille, récolté grâce à

Perskindel: l'essayer c'est l'adopter

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... avez-vous déjà testé la gamme Perskindol®, l'anti-douleur topique iconique suisse à base d'une sélection d'huiles essentielles?



Perskindol® est une marque culte suisse et son histoire est passionnante.

En 1981, un joueur de tennis et homme d'affaires suisse lance le premier produit *Perskindol*® sur le marché après un travail de développement long et pointu. Depuis, la gamme de produits *Perskindol*® n'a cessé de grandir et est désormais un classique dans toutes les pharmacies familiales et les sacs de sport.

Les atouts? Éfficace, bien toléré et pratique, pour être utilisé en toute circonstance. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent

aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Grâce à sa double action, *Perskindol*® rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits *Perskindol*® 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.



une technologie exclusive sur plaque de verre dans le respect intégral des abeilles.

Grâce à ses molécules extrêmement petites, le venin d'abeilles agit en profondeur dans les tissus pour soulager des maux divers tels que:

- tensions, élongations, hématomes;
- douleurs musculaires et articulaires;
- rhumatisme et arthrose.

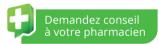
API-REGENT: 100% naturel et efficace

Le résultat, c'est API-REGENT, pommade testée dermatologiquement et cliniquement. Le venin d'abeille utilisé, toujours de la plus haute qualité, répond aux normes les plus élevées avec sa teneur en mélitine de 60-70%, et les autres ingrédients, tels qu'huile d'amande, lanoline, cire d'abeille, huiles essentielles, sont tous de la plus haute qualité.

API-REGENT est très connue en Allemagne et dans les pays germaniques, et est de plus en plus appréciée en Belgique depuis quelques années. Demandez-la à votre pharmacien.



- sans huiles minérales:
- sans parabène;
- sans additifs de synthèse;
- testé dermatologiquement et cliniquement;
- 100% made in Germany.



CITREX: un sérieux coup de pouce aux bonnes résolutions «poids»

Complément alimentaire innovateur composé d'ingrédients naturels, pour une bonne régulation de la glycémie et des lipides et le maintien d'un métabolisme énergétique optimal.



Citrus Bergamia: effets bénéfiques sur l'optimisation du métabolisme énergétique, modulation du microbiote, effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Citrus sinensis L. Osbeck: efficacité prouvée dans le traitement des troubles associés au syndrome métabolique; augmente le bon cholestérol (HDL) et diminue le mauvais cholestérol (LDL), réduit la tension artérielle (riche en potassium) et booste la perte de poids.

Picolinate de chrome: action bénéfique dans la réduction de la glycémie et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Vitamines B6 & B12: optimalisent le métabolisme des protéines et des glucides. Elles réduisent le taux d'homocystéine dans le sang – marqueur de risque cardiovasculaire très important. •

CITREX est régulièrement recommandé par les nutritionnistes en complément des mesures hygiénodiététiques (rééquilibrage alimentaire, activité physique) pour les personnes qui présentent un excès de poids ou un «syndrome métabolique» typique de la cinquantaine, facteur de risque de complications cardiovasculaires. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

CONSEILS DE SAISON

La **mauve crépue**, une tisane unique et exclusive

Les bienfaits d'une plante millénaire pour un ventre plat et un meilleur transit, c'est ce que vous offre B.Slim, tisane à la mauve crépue, ou mauve frisée. En latin *Malva verticellata*

Cette herbacée est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, ainsi qu'en Indochine et au Tibet, depuis plus de deux millénaires. Mincir sans frustration, retrouver le sourire au fil des jours et redécouvrir le plaisir d'évoluer dans la légèreté, c'est ce que promet la tisane B.Slim.

La mauve crépue, une plante médicinale

Ses bienfaits s'axent sur 3 actions principales, la détox, le ventre plat et l'aide au transit. Long-temps oubliée, l'utilisation en médecine de cette plante médicinale remonte pourtant à plus de deux mille cinq cents ans.

Importée de Californie, la mauve frisée est célèbre pour ses propriétés dépuratives. Son effet «ventre plat» est visible dès la première utilisation.

Son action drainante élimine les toxines de l'organisme, et apporte un effet laxatif. Il est recommandé de l'utiliser en cure de 30 jours pour des résultats exceptionnels.

Aux États-Unis, la plante est commercialisée depuis de nombreuses années sous forme de tisanes pour ses vertus amincissantes et vantée pour la perte de poids, le remodelage des formes et l'amélioration de la qualité de la peau. En Asie, ses feuilles agrémentent les plats.



Des bienfaits sur tous les fronts

Ses principales propriétés sont calmantes, anti-inflammatoires, laxatives, diurétiques, dépuratives, émollientes...

À ne pas confondre avec la mauve, sa cousine plus commune ou *Malva sylvestris*, utilisée pour la constipation.

B.Slim est vendu depuis 2003 en France, et 90% des boîtes sont vendues à des personnes fidélisées depuis plusieurs années.

- Une tisane unique et exclusive aux effets 3 en
 1: détox, ventre plat et transit;
- 100% naturelle et efficace:
- À base de mauve frisée.

Retrouver le sourire au fil des jours et redécouvrir le plaisir d'évoluer dans la légèreté, c'est ce que la tisane B.SLIM promet.

B.Slim se prend tous les soirs, en une cure d'un mois, entre 1h et 2h après le repas.

Une fois infusée, la tisane peut se consommer chaude ou froide, et vous pouvez l'agrémenter de fruits, d'épices pour une vraie boisson plaisir et forme.



Chaque hiver, des milliers de bébés sont hospitalisés à cause d'une grave infection respiratoire due au VRS. Les personnes âgées, les malades chroniques et les personnes ayant un système immunitaire affaibli font aussi partie des groupes à risque. Heureusement, depuis cette année, il est possible de les protéger contre ce virus.

Source: pharmacie.be

Le virus respiratoire syncytial (VRS) est très contagieux et se propage principalement en hiver. Il affecte les voies respiratoires et est l'une des principales causes d'infections respiratoires chez les jeunes enfants. Bien que la plupart des personnes guérissent d'une infection à VRS après quelques jours, cette dernière peut entraîner de graves complications, telles qu'une bronchite ou une pneumonie chez les bébés, les nourrissons, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

La prévention enfin possible

Il est maintenant possible de protéger les nourrissons contre les infections à VRS de manière préventive. Les autorités ont décidé que les bébés nés entre le 1er avril 2024 et le 31 mars 2025, qui n'ont pas encore été exposés à la saison du VRS, pourront recevoir une injection d'anticorps (Beyfortus®), presque entièrement remboursée. Le coût pour les parents sera ainsi réduit à 12 euros au lieu de 777 euros. Cette injection permet de diminuer de 80% les hospitalisations chez les enfants de moins de six mois. Elle offre une protection immédiate pendant 5 à 6 mois, couvrant ainsi toute la saison du VRS.

Par ailleurs, deux nouveaux vaccins (Abrysvo® et Arexvy®) sont désormais disponibles pour réduire le risque d'infection grave par le VRS. Ils ont été approuvés pour protéger de manière préventive **les personnes de 60 ans et plus**. Le vaccin Abrysvo® est également approuvé pour les **femmes enceintes**. Si vous accouchez pendant la saison du VRS, il est possible de protéger votre bébé du virus en vous faisant vacciner vous-même entre la 28e et la 36e semaine de grossesse. Ce vaccin permettra de produire des anticorps que vous transmettrez directement à votre bébé via le placenta, le protégeant ainsi des infections graves jusqu'à ses 5-6 mois.

Votre pharmacien répond à vos questions

Si vous avez des questions sur le VRS, sur la manière de reconnaître les symptômes de cette infection ou sur l'utilisation de médicaments qui pourraient les soulager, votre pharmacien est là pour vous guider. Il peut également vous fournir des informations sur les traitements préventifs, comme les vaccins/l'immunisation.

Besoin de plus d'informations?

Vous trouverez plus d'infos sur le VRS et sur la prévention des infections à VRS sur le site web *vaccination-info.be*. ●



Le cancer, une maladie souvent redoutée chez les humains, n'épargne pas non plus nos compagnons à quatre pattes. Nos chiens, chats, et autres animaux domestiques peuvent eux aussi en être victimes, ce qui en fait l'une des principales causes de décès chez eux.

Sandrine Facques/Benoît Durand

Benoît Durand est vétérinaire depuis 1992, avec une expertise reconnue en chirurgie osseuse et tissulaire. Il est également agréé pour effectuer des évaluations comportementales. Passionné par le contact avec les animaux, il exerce son métier avec un enthousiasme indéfectible. Il apprécie particulièrement la richesse et la diversité de sa profession, ainsi que les nombreuses évolutions qui ne cessent de la transformer.

Un danger méconnu

Chez les animaux, les cancers les plus courants incluent les tumeurs cutanées, les cancers mammaires, les lymphomes et les cancers osseux. Certaines races sont prédisposées à certaines formes de cancer: les golden retrievers, par exemple, sont sujets aux cancers lymphatiques, tandis que les boxers souffrent souvent de tumeurs cutanées.

Signes à surveiller

Les signes de cancer chez un animal peuvent être discrets: perte de poids, masses inhabituelles, plaies qui ne guérissent pas, saignements, baisse d'appétit ou d'énergie. Il est essentiel de consulter un vétérinaire dès l'apparition de ces symptômes pour maximiser les chances de traitement réussi.

Diagnostic et traitements

Le diagnostic repose sur des examens physiques, d'imagerie (radiographie, scanner, échographie) et des biopsies. Selon le type et le stade du cancer, les traitements peuvent inclure la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie ou des thérapies ciblées. Bien que coûteux, ces traitements offrent des perspectives de guérison ou de rémission.

Prévention et vigilance

La prévention passe par des soins réguliers: la stérilisation réduit certains risques, et une bonne alimentation, combinée à de l'exercice et des contrôles vétérinaires réguliers, est essentielle. En étant attentifs aux signes avant-coureurs, les propriétaires peuvent grandement contribuer à la qualité de vie de leurs animaux. Le cancer chez les animaux est une réalité à laquelle les propriétaires doivent être préparés. En faisant attention aux signes avant-coureurs et en prenant des mesures préventives, il est possible d'offrir à nos compagnons une vie plus longue et plus heureuse. La collaboration avec un vétérinaire est essentielle pour détecter la maladie à temps et choisir le meilleur traitement possible. Nos animaux dépendent de nous pour leur bien-être, et il est de notre devoir de veiller sur eux avec soin et amour.





BOURGUIGNON DE BOEUF

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de bœuf à bourguignon
- 4 carottes
- 4 belles pommes de terre
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 200 g de lardons fumés
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 2 c à s de farine
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), sel et poivre



Mode de préparation

- Éplucher et couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en cubes. Émincer l'oignon et l'ail. Couper le bœuf en morceaux
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les morceaux de bœuf jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les réserver.
- Dans la même cocotte, faire revenir les lardons, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les carottes et faire revenir quelques minutes.
- Remettre la viande dans la cocotte. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon de bœuf, le bouquet garni, saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure.
- Ajouter ensuite les pommes de terre et laisser mijoter encore 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

L'astuce de Sandrine:

Pour une touche originale, je saupoudre légèrement mon plat d'épices à pain d'épices. Cela apporte une note chaude et réconfortante à mon bourguignon.

Sandrine, des Paniers de Sandrine, est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception.

BROWNIES

Ingrédients

- 170 g de beurre
- 90 g de chocolat noir 70%
- 3 œufs
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de cassonade
- 40 g de farine
- 10 g de cacao amer en poudre

Mode de préparation

- Graisser un moule rectangulaire avec du beurre mou.
- Faire fondre l'ensemble beurre et chocolat et conserver le mélange tiède. Fouetter les sucres et les jaunes d'oeuf pendant 3 bonnes minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le mélange sur le chocolat et fouetter encore.
- Dans un bol à part, mélanger la farine et le cacao amer, puis les incorporer à la préparation principale.
- Monter les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique et les incorporer à la préparation.
- Préchauffer le four à 220°C et garnir le moule jusqu'à atteindre 3 cm d'épaisseur.
- Cuire le brownie à 180°C pendant 22 à 25 min. Ouvrir 2 fois la porte du four pendant la cuisson pour que se forme une légère croûte.
- Présenter le brownie avec des fruits secs torréfiés et du caramel beurre salé



Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...



carnetdesaveurs.com - @ carnetdesaveurs

ENFANCE

Aidez-les à distinguer leurs **émolions**

Une colère par-ci, un caprice par-là: l'interprétation que nous, adultes, en faisons est souvent erronée car l'enfant n'est pas mature pour gérer ses émotions. D'ailleurs, il n'y connaît rien et a besoin des grands pour les distinguer.



L'expression des émotions chez l'enfant donne lieu parfois à des comportements impulsifs qu'il ne pourra pas contrôler avant l'âge de 5 ou 6 ans. «Il se retrouve face à des émotions parfois difficiles, certaines lui sont inconnues et ce qu'elles procurent peut être déroutant», admet Mathilde Michel, thérapeute.

Les premières émotions sont primaires: joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise. Les émotions secondaires apparaissent au cours de la deuxième année, votre enfant prend conscience qu'il est différent et qu'il est une personne. Apprivoiser ses émotions permet à votre tout-petit d'avoir de bonnes relations avec les autres

Poser des mots

«C'est en mettant des mots sur ce qu'il vit que l'on soigne certains maux», rappelle la spécialiste. Proposez à l'enfant d'exprimer son ressenti et de vous raconter ce qui s'est passé, cela va lui permettre de mettre la bonne distance entre sa réaction et son émotion. À ce moment-là, on évite les jugements et commentaires, le moment de le consoler viendra ensuite. L'extériorisation est essentielle: le prendre dans les bras et lui permettre de pleurer favoriseront un retour au calme.

66 Apprivoiser ses émotions permet à votre tout-petit d'avoir de bonnes relations avec les autres. 99



Ne le culpabilisez pas en le comparant à un autre, évitez de lui faire la morale. Pas besoin non plus de faire de chantage. Ecoutez, parlez-lui et expliquez-lui que ce qu'il ressent arrive à tout le monde, même à vous mais que vous avez appris à vous maîtriser en grandissant.

Des outils

Des tableaux à émotions existent et permettent grâce à des couleurs et des expressions faciales d'expliquer plus facilement les choses. Cet outil peut servir de repère. L'enfant est apte à vous montrer comment il se sent en mettant le doigt sur un des personnages du tableau. «Ressentir et reconnaître ses émotions, ça aide à être plus fort mais aussi à mieux les maîtriser.» •

Sentiments et émotions: liés mais différents

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques comme pâleur, rougissement, accélération des battements du cœur et de la respiration, et psychologiques comme un changement d'humeur. La joie et la colère en sont des exemples. Les sentiments sont un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Amour, confiance, honte, insécurité, bonheur en font partie. Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés.



Les causes de la pathologie restent incertaines et sont probablement multifactorielles (motilité gastro-intestinale perturbée, troubles du microbiote, hypersensibilité viscérale...).

Syndrome de l'intestin irritable

Auparavant, on pensait que les symptômes psychologiques contribuaient aux symptômes gastro-intestinaux, mais il apparaît maintenant que ce sont les symptômes gastro-intestinaux qui entraînent des symptômes psychologiques dans la mesure où la qualité de vie s'en trouve perturbée.

66 Le régime FODMAP vise à limiter les glucides indigestes et absorbés lentement par l'organisme. 99

Le risque semble élevé de développer un SII à la suite d'une gastro-entérite. Il existe en outre une prédominance féminine mais également une certaine récurrence au sein d'une même famille.

L'intensité des symptômes peut être classée comme légère, modérée ou sévère. La distension de l'intestin par le mouvement des gaz et de l'eau agit comme un stimulus sensoriel qui provoque des douleurs, des ballonnements mais aussi des diarrhées, des constipations ou une alternance entre les deux.

Nombre de glucides (lactose, fructose, sorbitol, mannitol, fructanes et galacto-oligosaccharides) sont susceptibles de jouer un rôle dans le déclenchement des symptômes, mais l'application des restrictions alimentaires les concernant doit être adaptée.



ermentable isaccharides onosaccharides FODMAP

En effet, deux tiers des patients ayant limité ou exclu certains aliments d'eux-mêmes souffriraient de carences nutritionnelles. Il est donc préférable de mettre en place le protocole FODMAP accompagné par un(e) diététicien(ne).

Le régime FODMAP

Le régime FODMAP se compose de trois phases dont le principal objectif est de trouver

Phases à suivre

Phase 1

Régime pauvre FODMAP (2 à 6 semaines)

L'objectif de la première phase est de soulager les symptômes. Les aliments à teneur élevée et modérée en FODMAP sont remplacés par des aliments pauvres en FODMAP, mais des alternatives riches en fibres sont proposées au patient afin de prévenir les carences. Cette phase doit être limitée dans le temps

Phase 2

Réintroduction du régime FODMAP

L'objectif est d'identifier la sensibilité à divers groupes de FODMAP avec la mise en place de la deuxième phase.

Le régime de base reste pauvre en FOD-MAP, des tests de réintroduction permettent de déterminer quels FODMAP sont tolérés ou non par le patient.

Phase 3

Personnalisation du régime FODMAP

L'objectif de la phase 3 est de diminuer les restrictions et de diversifier les aliments pour établir, à terme, une alimentation équilibrée d'un point de vue nutritionnel

un équilibre entre un bon contrôle des symptômes et une alimentation diversifiée.

Deux approches sont possibles en fonction de l'intensité des symptômes: l'approche douce ou l'approche stricte.

Environ 70% des personnes atteintes de SII et suivant un régime pauvre en FODMAP ont constaté une amélioration de leurs symptômes, ce qui leur a permis de renouer avec une meilleure qualité de vie. •

SPORT

Le padel, une activité tendance qui fédère

Le padel, c'est le sport en plein essor. Comparable au squash, il se pratique en intérieur et donc toute l'année. Sa différence: il se joue exclusivement à quatre. Prenez votre raquette, on vous dit tout sur cette discipline qui a vu le jour au Mexique.

Sabrina Frohnhofer

À mi-chemin entre le tennis, le badminton et le squash, le padel enregistre une spectaculaire progression ces dernières années et cela fait le bonheur des clubs et structures qui fleurissent un peu partout. Le padel n'a donc rien à voir avec le paddle qui se pratique lui sur l'eau. Il se joue avec une raquette et une balle, parfois en intérieur, parfois en extérieur.

D'où vient cette discipline?

Son nom ne le laisse pas forcément présager, mais le padel vient du Mexique. Né dans les années 1970 sous l'impulsion d'un certain Enrique Corcuera, qui voulait s'adonner au tennis dans sa petite cour. Contraint de composer avec un espace réduit, Enrique Corcuera a donc adapté son jeu, en mettant au point une batte plate en bois, plus tard améliorée pour effectivement se rapprocher du design d'une raquette plus conventionnelle, à l'intérieur plein (et non grillagé).

Le padel s'est par la suite exporté quand le prince d'Alfonso de Hohenlohe, un ami d'Enrique, a ramené l'idée chez lui en Espagne. Le padel se joue sur un terrain de 20 mètres de long pour 10 mètres de large. Comme pour le tennis, il y a un filet et deux carrés de ser-



vice. En revanche, ici, pas de lignes de couloir, de fond, ou de court. Le terrain est fermé par un mur de trois mètres de hauteur qui court sur toute la largeur. Il est également surmonté d'un grillage. Sur les terrains modernes, les murs en question sont transparents pour permettre aux spectateurs de suivre les matchs.

Quelques règles élémentaires

Une partie se déroule à deux contre deux. La balle n'a le droit de rebondir qu'une fois sur le sol. Elle peut être jouée à la volée, après le rebond ou après le rebond sur le sol et sur une ou plusieurs parois. La balle doit absolument rebondir sur le sol dans le camp adverse avant de toucher une vitre ou un grillage.

Pour le service, vous avez le droit à deux tentatives. Sa particularité est qu'il doit se faire «à la cuillère». Le serveur doit faire rebondir la balle derrière sa ligne puis la frapper en dessous de la ceinture vers le carré de service adverse en diagonale. Le comptage des points se fait comme au tennis.

Aujourd'hui, les raquettes ne sont plus en bois mais remplies de mousse, sans aucun cordage. La surface sur laquelle vient frapper la balle est en revanche percée. La balle quant à elle présente un diamètre légèrement inférieur à la balle de tennis classique.

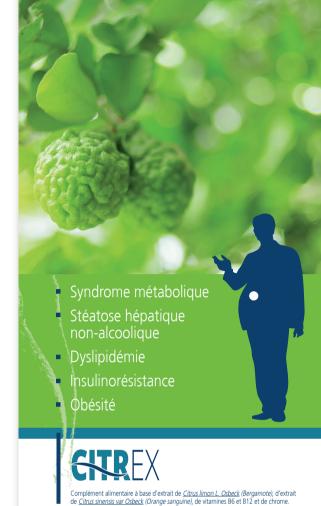
Une discipline populaire qui gagne à se développer

La Fédération de padel internationale a vu le jour en 1991. Aujourd'hui, la discipline est en plein essor et ne cesse d'attirer de nouveaux adeptes. En Espagne, c'est le deuxième sport national derrière le football, avec 3 millions de joueurs quotidiens. Il existe un circuit professionnel nommé Premier Padel, où vous pourrez admirer les meilleurs joueurs mondiaux (majoritairement composés d'Espagnols et d'Arà l'international. Tous les passionnés de faire son entrée aux leux olympiques. La croissance de la petite balle jaune est exponentielle. Il semble inéluctable que le padel rejoindra un jour le rang des sports olympiques, mais quand? En juin 2023, il a fait son entrée aux leux européens, marquant ainsi une première étape.

Les bienfaits

C'est un sport excellent pour la santé car: il aide à améliorer sa forme physique, favorise la motricité et est recommandé pour le cœur. Si le padel rencontre un tel succès c'est avant tout grâce à son accessibilité même aux débutants, et en prime il est amusant. En règle générale, presque tout le monde est capable de passer la balle par-dessus le filet et peut démarrer en très peu de temps. Un aspect que l'on ne retrouve pas toujours dans d'autres sports qui demandent une plus grande technique.

Son caractère fédérateur est un élément phare: on partage le court avec un partenaire et deux adversaires, avec qui on tisse des liens, ce qui permet en outre de faire la connaissance de nouvelles personnes autour d'une passion commune. La communication entre les deux partenaires est essentielle. Sa nature adaptable permet des modifications en fonction des capacités individuelles, favorisant la participation et le plaisir de tous. L'essayer, c'est l'adopter!



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

...la nature nous offre CITREX



- => 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le diner
- => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal





Le choix du Barbier: Kit de rasage ENTRY

Proposé par *Manandshaving*, spécialiste des soins masculins depuis 2009, ce kit de rasage ENTRY est idéal pour un rasage précis, un entretien soigné de la barbe et des soins de la peau efficaces. Conçu en collaboration avec l'un des meilleurs maîtres-barbiers d'Europe, il offre non seulement un résultat impeccable, mais aussi un véritable moment de détente.

Un rituel complet et économique

(1) Préparation

Appliquez le savon à raser *Proraso* Menthol & Eucalyptus avec le blaireau synthétique *NOM* pour créer une mousse onctueuse.

(2) Rasage

Le rasoir multilames *Raz*War* garantit un rasage confortable et précis grâce à ses lames performantes et durables.



(3) Après-rasage

Le baume après-rasage *Proraso* apaise, rafraîchit et hydrate la peau, sans fini gras.

Contenu du coffret:

- 1x Savon à raser Proraso Menthol & Eucalyptus (150 ml)
- 1x Baume après-rasage Proraso Menthol & Eucalyptus (100 ml)
- 1x Blaireau de rasage synthétique NOM ERIK (noir)
- 1x Support pour blaireau de rasage Mühle
- 1x Rasoir *Raz*War* Tungsten Black Edition
- 1x Étui de 4 recharges de 5 lames Raz*War

Manandshaving: Tout pour l'homme heureux

Depuis 2009, *Manandshaving* est la boutique en ligne de référence pour les hommes soucieux de leur bien-être. Vous y trouverez rasoirs de précision, produits d'entretien pour

5 choses à savoir à propos de l'eczéma en hiver



La faible humidité de l'air durant les mois d'hiver entraîne un assèchement accru de la peau et aggrave les symptômes tels que les démangeaisons et les inflammations. *Allergienet* et *Cent Pur Cent* donnent des conseils pour prendre soin des peaux sensibles.



lbh.lu/nnq16

Comment affronter naturellement les maux de l'hiver?



L'hiver est une saison magnifique, mais elle apporte avec elle son lot de désagréments. Les températures froides, l'humidité et les virus saisonniers peuvent entraîner divers maux. Il existe des solutions naturelles pour affronter ces maux et passer un hiver serein.



lbh.lu/kd4wo



la barbe, soins de la peau, parfums masculins et produits de coiffage choisis avec soin.

Forte d'une expertise reconnue aux Pays-Bas, en Belgique et en France, *Manandshaving* a étendu son savoir-faire à l'Europe et au-delà, répondant aux exigences du gentleman moderne. Déjà une idée en tête? Commandez en ligne en toute simplicité: nos experts veillent à une livraison rapide et soignée.



Manandshaving.com



Pour participer, une seule adresse: **letzbehealthy.be** Pour être informés, abonnez-vous à notre newsletter et suivez notre page Facebook.

Date limite de participation: 30/04/2025.

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex Sublingual

- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle

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

Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous.



















PROPOLIS

Découvrez notre gamme

Le sirop PROPOLIS contient 14 extraits de plantes Turbo Dynamiques. Sans alcool, sans colorants ni arômes ajoutés. Pour un soutien naturel des voies respiratoirés.

Pastilles à la PROPOLIS avec un extrait de propolis de haute qualité et des plantes telles que la myrrhe et le sisymbre pour apaiser la gorge.

PROPOLIS formule pour la gorge, avec un délicieux goût miel-citron et enrichie de plantain et de guimauve, pour soulager et apaiser les irritations de la gorge.



