

# INOVITA

NR. 14  
PRINTEMPS 2010

LE MAGAZINE QUI RESPIRE LA SANTE



Dossier "Yeux"

**Ouvrez l'œil!**



En pleine forme cet été ?

**Il est temps  
de s'activer!**

Gérer les tensions

**Les résultats de notre  
enquête 2009**



**UN ÉTÉ  
SANS SOUCIS**





# Délicieux et moins de calories, avec Natrena



natrena.com

La nutrition optimale est à la base d'une vie saine



04 printemps 2010

## INOVITA

De l'énergie à revendre cet été

Inovita est une édition de Revogan sa, Landegemstraat 1, 9031 Drongen www.revogan.be

Création : LUON, Brusselssesteenweg 560, 3090 Overijse, www.luon.com



06



14

Chère lectrice, cher lecteur d'Inovita,

Ça y est, les beaux jours reviennent : il est grand temps de sortir et de vivre au grand air! À vous les belles promenades, les balades sportives à vélo, les petites terrasses après le boulot, la bronzette et, pour terminer en beauté, les vacances relaxantes. Vous les avez amplement méritées! Mais êtes-vous fin prêt ?

- Votre peau, est-elle armée contre les ridules dues au soleil ?
- Vos yeux, sont-ils protégés contre le vieillissement provoqué par les rayons UVA et UVB ?
- Vos muscles et votre corps, sont-ils prêts pour des efforts physiques plus intenses ?
- Savez-vous ce que doit absolument contenir votre pharmacie de voyage ?
- Êtes-vous sûre que votre bagage à main passera le contrôle de l'aéroport ?
- ...

Pour pouvoir profiter sans soucis des plus beaux mois de l'année, mieux vaut d'abord lire ce nouveau numéro d'Inovita. Vous y trouverez encore bien d'autres informations intéressantes qui viendront à point en cette période : Comment stimuler vos étudiants durant le blocus ? Comment éviter les problèmes de transit intestinal ? Comment profiter des plaisirs sucrés sans craindre la balance ?... Bref, une montagne de conseils astucieux et d'infos utiles à dévorer immédiatement!

Que le printemps soit insouciant et l'été, ensoleillé!

### Peau d'été

**04 Le soleil brille, votre peau rayonne!**

La face cachée du soleil

### Mémoire

**11 Starting-"bloque"!**

Conseils pour les étudiants et leurs parents

### Gérer les tensions

**14 Les résultats de notre enquête 2009**

Comment gérez-vous les tensions ?

### Dossier "Yeux"

**06 Ouvrez l'œil!**

Les troubles oculaires peuvent avoir plusieurs causes

### Vacances

**12 La pharmacie de voyage de Revogan**

Les indispensables à ne pas oublier

### Les tendances saines

**16 Un peu de douceur(s)**

Le plaisir... sans le sucre!

### Le sport à l'heure d'été

**10 À vos marques! Prêts? Partez!**

L'excuse parfaite pour faire du sport

### Transit

**13 Quand le transit va, tout va!**

Mieux vaut prévenir que guérir

### Hygiène buccale

**18 Une bouche saine, votre atout séduction!**

Tout ce qu'il faut savoir sur l'hygiène buccale

## Peau d'été



# Le soleil brille, votre peau rayonne!

## Le sélénium protège votre peau de l'intérieur

Si l'été est aussi vigoureux que l'hiver passé, vous feriez mieux de songer à préparer correctement votre peau – au sens littéral du terme! Et pour ce faire, il ne suffit pas de s'envoler vers des contrées exotiques armé d'une bonne crème solaire. C'est dès à présent qu'il faut renforcer les défenses de la peau contre les dommages du soleil. Même si vous vous 'contentez' de la côte belge...

## Astuce

### Envie de lèvres douces tout l'été?

Offrez-leur un gommage à base d'huile d'olive et d'une pincée de sucre pour éliminer les petites peaux! Appliquez ensuite un mélange de miel et de fromage blanc à parts égales. Vos lèvres seront d'une douceur incroyable!



### La face cachée du soleil

S'allonger au soleil de temps en temps procure un merveilleux sentiment de détente, est bénéfique pour les os et favorise la constitution d'une réserve de vitamine D, utile après l'été. Cependant, le soleil provoque aussi l'apparition de rides, moins appréciées. Les responsables sont les UVA, qui génèrent la formation de radicaux libres dans l'organisme. Ces molécules instables, désireuses de trouver l'équilibre, sèment le chaos dans d'autres molécules. Si ce processus n'est pas freiné, il entraîne une réaction en chaîne (appelée 'stress oxydatif') qui endommage les tissus cutanés et fait vieillir la peau. Il existe fort heureusement des moyens de lutte efficaces.

### Le pouvoir protecteur du sélénium

Première règle fondamentale: profiter du soleil à petites doses, se protéger, adopter une alimentation saine et variée et offrir des soins préventifs à sa peau. L'apport en sélénium, surtout, doit être suffisant. Capable de capturer et de neutraliser les radicaux libres, cet 'antioxydant' protège donc les cellules contre le stress oxydatif. Veillez donc à consommer suffisamment de produits à base de céréales complètes, de viande, d'œufs, de lait, de légumes et de pommes de terre.

## A retenir au soleil : protection et modération!

### Testez la crème Selenium-ACE® nouvelle formule!

À base d'huile de noix du Brésil (aussi appelées 'noix de Para'), la nouvelle formule de Selenium-ACE® prépare parfaitement votre peau à l'été. Elle hydrate en profondeur la peau du visage, du cou et du décolleté et a une action antiradicalaire très efficace. Le sélénium est en effet un composant essentiel de la peroxydase, une enzyme qui freine les dommages cutanés dus aux radicaux libres. Cette crème associe le sélénium à trois autres antioxydants (vitamines A, C et E) et forme ainsi un rempart très efficace contre les radicaux libres. Tous ces composants favorisent aussi la formation de collagène et contribuent à la réparation des tissus.

## Nouvelle formule à base d'huile de noix de Para

### N'oubliez pas votre 'pilule soleil'!

Pour préparer au mieux votre peau à l'été, combinez la crème Selenium-ACE® au complément alimentaire Selenium-ACE®. Ce duo idéal agit de l'intérieur contre les rides et pattes d'oie, tout en préservant la fermeté et l'éclat de votre peau!



### FAQ

#### Faut-il toujours utiliser une crème avec un indice de protection solaire?

Oui, pendant la journée. Les UVA sont les premiers responsables du vieillissement cutané. Extrêmement puissants, ils atteignent la terre même lorsque le soleil n'est pas visible.

#### Idéalement :

1. Selenium-ACE® en soin de base,
2. une couche de crème solaire avec protection UV,
3. (facultatif) votre fond de teint.

#### Le saviez-vous ?

S'exposer une heure au soleil sans protection provoque des milliers de ruptures d'ADN dans une cellule.

## Oui aux noix de Para!

Vous connaissez sans doute ces grosses noix brunes ou blanches (également utilisées dans les 'mendiants'). Des études récentes ont démontré qu'elles augmentent sensiblement la concentration en sélénium présent dans l'organisme. Les habitants des pays où le sol est pauvre en sélénium (comme le nôtre) devraient par conséquent manger deux noix de Para par jour. Cette forme de sélénium est particulièrement bien assimilée.



## Non aux parabènes!

Nombre de produits cosmétiques contiennent des parabènes. Ces agents conservateurs sont ajoutés aux cosmétiques, aux encres, à certaines peintures voire à des produits alimentaires pour empêcher le développement de moisissures nocives. Les parabènes provoquent souvent des réactions allergiques. Selenium-ACE® convient à tous les types de peau et est exempt de parabènes.

### What's in a name?

Le nom 'noix de Para' est emprunté à l'appellation d'origine 'castanhas do Pará', qui fait référence à Pará, un État du Brésil. Chez nous, elles sont plus connues sous le nom de noix du 'Brésil' ou 'd'Amazonie'.

## Crème Selenium-ACE®

Nouvelle formule à base de noix de Para!

- Excellent pouvoir antioxydant
- Hydratation élevée de la peau
- Action antiradicalaire spectaculaire
- Une seule formule pour tous les types de peau
- Texture agréable et non grasse
- Sans parabènes

Bref, 'la' solution rêvée pour préserver la jeunesse de votre peau, mieux la protéger du soleil et garder votre hâle plus longtemps!



Selenium-ACE est disponible en pharmacie en boîtes de 30 comprimés (référence : CNK 0862-425), 90 comprimés (référence : CNK 0862-433), 180 comprimés (référence : CNK 0499-954) et en tube de 50 ml (référence : CNK 1580-596)



# Ouvrez l'œil!

La sécheresse oculaire peut avoir plusieurs causes

**"Ne pas avoir les yeux dans sa poche", "tenir quelqu'un à l'œil", "avoir le compas dans l'œil"... Les expressions qui font référence à cet organe précieux de la vue ne manquent pas et soulignent son importance fondamentale. Or, à partir de 40 ans, la diminution de l'acuité visuelle ou des petits tracas oculaires sont très fréquents. Certains semblent anodins, mais mieux vaut "ouvrir l'œil" et intervenir rapidement pour éviter toute aggravation. Ne fermez pas les yeux!**

## Bon à savoir

### Yeux larmoyants ou photophobie?

Une carence en vitamines B1 et B2 est parfois en cause.

## FAQ

### Le travail sur écran provoque-t-il des troubles oculaires?

En soi, non. Mais ces troubles se manifestent plus rapidement car le travail sur écran fatigue davantage les yeux que la lecture sur papier.

### Sécheresse oculaire?

Les femmes ménopausées ont parfois les yeux secs. Bien que ce problème soit plutôt lié à l'âge, d'autres facteurs peuvent jouer un rôle. Les lentilles de contact par exemple, ou encore le travail sur écran, un chauffage trop intensif, la pollution urbaine et le smog. La climatisation est également pointée du doigt. Dans ces conditions défavorables, nos yeux doivent faire davantage d'efforts pour rester humides.

Symptômes :

- Sensations de brûlure et démangeaisons,
- La vision est parfois trouble,
- Le problème empire au fil de la journée.

### Des larmes artificielles ou des compléments

Les « larmes artificielles », des gouttes pour les yeux à base d'acide hyaluronique, constituent la solution la plus courante contre la sécheresse oculaire. Il faut cependant les appliquer 4 à 6 fois par jour et l'opération même n'est pas toujours des plus évidentes. En outre, certaines gouttes ne conviennent pas aux porteurs de lentilles. Les compléments alimentaires offrent une alternative, certes moins connue, mais très efficace. Visio-MAX® contient par exemple des antioxydants et des vitamines spécifiques pour préserver et soutenir la vue, à court et long termes. Un comprimé par jour suffit pour lutter contre le processus de vieillissement. Prolex-AZ® est également un excellent choix. Ces capsules renferment un mélange équilibré d'acides gras essentiels, pour une fonction oculaire optimale.

## Portez-vous les bonnes lunettes?

Les lunettes de lecture supposent une distance de 30 à 40 cm. La distance optimale qui vous sépare de l'écran de l'ordinateur est cependant de 50-70 cm. Vos lunettes de lecture ne sont dès lors peut-être pas assez fortes et vous auriez besoin de lunettes spéciales lorsque vous travaillez sur écran...



### Verres foncés ou clairs?

Les verres bruns filtrent la majorité des rayons et sont conseillés en montagne. Ils atténuent le bleu et renforcent le rouge. Idéaux pour les myopes.

Les presbytes opteront plutôt pour des verres verts, qui atténuent le rouge et renforcent le jaune.

### Règle d'or

Choisissez une forme de monture opposée à celle de votre visage.

## Visio-MAX®

Des comprimés pour soutenir la vue, à court et long termes.

### Une formule unique à base:

- d'extrait concentré de myrtilles: aiguise la vision nocturne et la résistance des capillaires de l'œil + favorise l'oxygénation des tissus oculaires,
- de caroténoïdes: assurent l'adaptation de la vue dans l'obscurité,
- de vitamines B1 et B2: influencent la fonction du nerf optique,
- de sélénium, de vitamines E et C: ralentissent le processus de vieillissement de l'œil dû aux rayons UVA et UVB,
- de lutéine: favorise la bonne santé des yeux et de la peau et joue un rôle important contre la dégénérescence maculaire,
- de zinc: préserve la vue

Visio-MAX® disponible en pharmacie en boîtes de 30 comprimés (CNK 1532-944) et 90 comprimés (CNK 1545-540)

# VISIO MAX le coup d'œil vif!

Le soin oculaire MAXimal  
tout au long de la journée

yeux rouges et brûlants • yeux fatigués • yeux secs

écran PC • TV • lentilles • lumière artificielle • soleil intense...



1 comprimé par jour - Visio-MAX est disponible en boîtes de 30 et de 90



Surfez sur [www.revogan.be](http://www.revogan.be) pour plus d'information  
Visio-MAX >> disponible en pharmacie & parapharmacie

# Des taches foncées ou une vision plus floue?

Des taches devant les yeux ou des images déformées peuvent indiquer une dégénérescence maculaire liée à l'âge ('DMLA'). La 'macula lutea' (une tache jaune à l'arrière de la rétine) peut en effet s'affiner avec l'âge et être altérée. On parle dans ce cas d'une DMLA sèche. Parfois, de nouveaux vaisseaux sanguins se forment derrière la rétine et entravent la vision. Il est alors question de DMLA humide. La dégénérescence maculaire liée à l'âge est facile à détecter grâce au test oculaire ci-après.



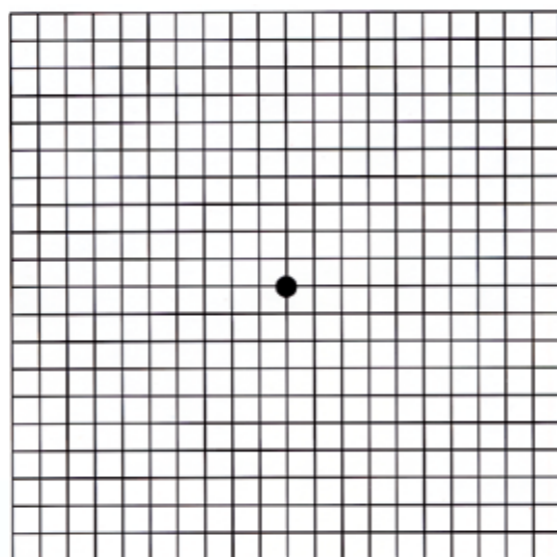
## Faites le test avec la grille d'Amsler!

La grille d'Amsler permet d'identifier aisément la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Comment faire le test?

- Gardez vos lunettes ou vos lentilles et couvrez un œil.
- Tenez la grille à 30-35 cm de vous.
- Fixez le point au centre de la grille.
- Vérifiez si vous voyez les lignes autour de ce point.

Si les lignes semblent onduler ou si les carrés paraissent flous ou distordus, prenez rapidement rendez-vous chez l'ophtalmologue.



Les lunettes de soleil préviennent les rides! Sans lunettes, nous clignons plus souvent des yeux, ce qui favorise les pattes d'oie.

## Comment choisir mes lunettes de soleil?



### D'abord la qualité...

Votre premier critère d'achat sera la qualité des verres. Ils doivent être munis d'un filtre UV intégré pour protéger au mieux vos yeux – et la peau délicate du contour de l'œil – contre les UV. Le label CE est déjà un gage de qualité. Il est accompagné de la mention UV-400? Cela signifie que les verres bloquent les ultraviolets inférieurs à cette longueur d'onde. Ce standard UV-400 suffit au quotidien, mais pas toujours à la mer ou à la montagne. Demandez conseil au vendeur.

### ... puis le look!

Évidemment, les lunettes de soleil ont aussi une fonction esthétique. Comment choisir le modèle le plus flatteur? Si vous avez le visage ovale, toutes les montures vous vont. Les verres rectangulaires conviennent aux visages ronds, alors que des montures arrondies ou 'papillon' adoucissent les visages anguleux. Et n'oubliez pas que plus la monture est grande, mieux elle protège vos yeux et votre peau.

### Comment reconnaître des verres solaires de qualité?

- Vous ne voyez aucune ligne, tache ou bulle à travers
- Ils ne cèdent pas sous la pression
- Si vous fixez un objet, il ne peut se déformer si vous faites bouger les lunettes de haut en bas.

## Quelques conseils pour un maquillage d'été réussi

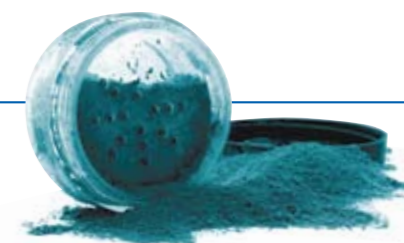
**L'été 2010 sera empreint de douceur: fards à paupières pastel, 'smokey' eyes, beaucoup d'eyeliner et de mascara. N'oubliez pas que les paupières s'affinent avec l'âge et se marquent de ridules. Les fards mats les masquent mieux.**

### Astuces pratiques

- Appliquez d'abord le fard, puis le mascara pour éviter les 'bavures'.
- Si vous portez des lentilles, posez-les avant d'appliquer le fard pour éviter toute irritation de l'œil due à la poudre.
- Vous avez les yeux sensibles? Certains opticiens vendent des fards et du mascara non allergisants.

### Pour un effet lifting

- Appliquez un fard foncé à l'extérieur de l'œil et sur l'arcade sourcilière, puis un ton plus clair à l'intérieur.
- Ayez la main légère avec l'eyeliner et ne le choisissez pas trop foncé.



## Prolex-AZ®

Un complément alimentaire équilibré pour une vision et une mémoire optimales

Un gélule contient:

5 acides gras essentiels bénéfiques pour les membranes de l'œil, ce qui améliore la vision et le traitement des images: EPA, DHA, GLA, ALA et LA

+  
3 antioxydants qui protègent les acides gras de l'oxydation: vitamine E, huile de tournesol et extrait riche en tocophérols.

Prolex-AZ®, disponible en pharmacie en boîtes de 60 gélules (CNK 1644-749), 240 gélules (CNK 2061-109) et en flacons de 150 ml (CNK 2167-542)



## Le sport à l'heure d'été



# À vos marques! Prêts? Partez!

Heureusement, nous pouvons de nouveau mettre le nez dehors sans nous emmitoufler comme des Esquimaux! Les séances d'exercice régulières au grand air vont enfin reprendre. Vos baskets sont déjà prêtes? Votre coursier d'acier vous fait de l'œil? Qu'attendez-vous?

### Quitter sa chaise pour vivre plus longtemps

Il faut bouger, tout le monde le sait. Et surveiller son poids. Une étude canadienne vient aussi de démontrer que nous devrions passer moins d'heures assis. Un groupe de 17 000 personnes a été suivi pendant 13 ans: 95% des participants qui étaient très actifs chaque jour, vivaient encore 13 ans plus tard. Ce taux était de seulement 80% chez les participants sédentaires. C'est surtout l'association 'vie sédentaire + surpoids' qui s'est avérée néfaste!

### Les avantages de l'activité physique sont plus grands chez les femmes

Des chercheurs américains ont analysé pendant 12 ans les dossiers sportifs et médicaux de quelque 9 000 personnes et noté que chez les femmes qui s'entraînent une heure par semaine, le taux de mauvais cholestérol dans le sang diminue rapidement. Ce n'est pas le cas chez les hommes.

### Plus d'excuses...

"Je ne suis pas sportif" ou "je n'ai pas le temps" ne sont pas des excuses valables pour rester allongé sur le canapé. Deux quarts d'heure d'activité moyennement intensive par jour suffisent pour améliorer votre condition. En bougeant, le rythme cardiaque augmente, ce qui stimule la circulation et est bénéfique pour la santé. La marche est idéale, mais vous pouvez aussi nager ou faire du vélo tranquillement. Ou encore jardiner, laver la voiture, faire les courses à pied,...

## Deux quarts d'heure d'activité physique par jour sont bénéfiques

## Coenzyme Q10 plus d'énergie, moins de surcharge musculaire

La coenzyme Q10 joue un rôle important dans la production d'énergie. Cette substance comparable à une vitamine se trouve dans toutes les cellules humaines et animales. Elle est donc indispensable au fonctionnement de nos muscles. Dès l'âge de 20 ans, le corps produit cependant moins de Q10. Un complément alimentaire de coenzyme Q10 est dès lors recommandé.

### Coenzyme Q10®

Ce complément alimentaire est une formule Q10 concentrée qui:

- \* stimule la capacité de récupération
- \* lutte contre la fatigue musculaire
- \* permet de rester en forme et plein d'énergie, de façon naturelle.

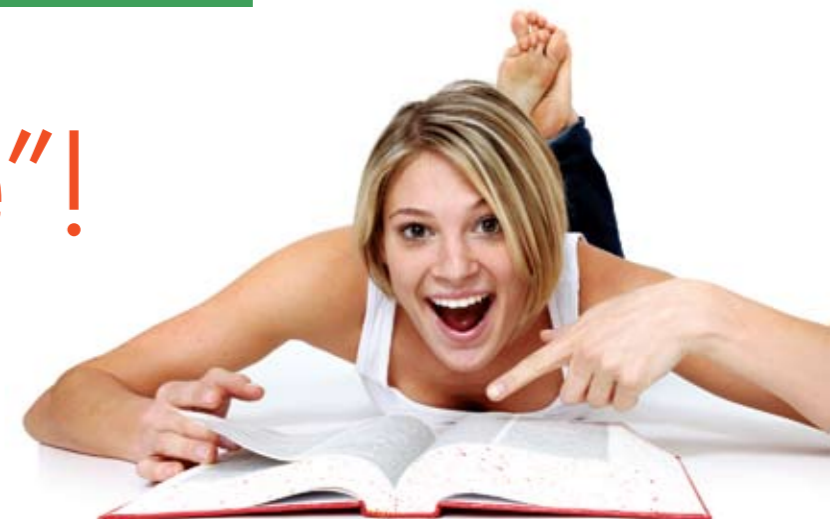


Coenzyme Q10® 30mg est disponible en pharmacie en boîtes de 30 comprimés (référence : CNK 1488-428) et 90 comprimés (référence : CNK 2389-260).  
Coenzyme Q10® 120mg en boîtes de 30 comprimés (référence : CNK 2389-278)

## Mémoire

# Starting-"bloque"!

La période de "bloque" approche et votre fils ou fille risque sous peu de rentrer épuisé(e) à la maison. Votre étudiant a certes les cartes de sa réussite en main, mais en tant que parent, vous pouvez aussi lui offrir une aide précieuse. Voici quelques astuces efficaces à retenir!



### 1. Créez une atmosphère positive!

Règle n° 1: montrez-vous tolérant. Essayez de rester calme et montrez à votre enfant que vous avez confiance en ses capacités. Pour l'encourager, intéressez-vous à ses cours et à son planning, mais sans trop d'insistance – pour ne pas produire l'effet inverse. Prévoyez ensemble des moments de détente dans le programme. Rien de tel qu'une demi-heure de marche, de course ou de vélo pour se vider l'esprit et garder la forme!

### 2. Surveillez son alimentation

Votre enfant doit manger suffisamment, mais sans excès. La digestion nuit en effet à la concentration. Par ailleurs, les personnes qui font régime semblent également avoir une moindre capacité de concentration. Surveillez donc la taille des portions et veillez à ce que votre enfant prenne **trois repas légers par jour**. Et pour maintenir un taux de glycémie optimal, un en-cas léger sera parfait: un fruit, un yaourt, un verre de lait,...

### 3. Veillez à ce qu'il dorme suffisamment

Non, dormir n'est pas une perte de temps! Notre cerveau fait un travail très utile pendant le sommeil: il recherche tranquillement des liens dans les informations rassemblées, en extrait les éléments intéressants et les enregistre dans la mémoire à long terme. Ne dit-on pas "Laisse passer une nuit..."?

### 4. Utilisez des 'aide-mémoire' naturels

Méfiez-vous des stimulants (ou smart drugs), de plus en plus populaires. Ils peuvent provoquer des trous de mémoire et sont mauvais pour la santé à long terme. Pour donner un coup de pouce à votre étudiant, misez plutôt sur des produits naturels.

**Les bonbons, biscuits et boissons rafraîchissantes nuisent à la concentration!**

Ils provoquent une hausse trop rapide de la glycémie, suivie peu après d'un creux brutal.

### Le saviez-vous?

Le sommeil est l'allié des étudiants. Le cerveau traite en effet toutes sortes d'informations lorsque nous dormons. Fini donc de passer une nuit!

### Un petit-déjeuner 'blocus' idéal

- 2 tranches de pain complet et une demi-banane
- Deux tasses de thé
- Un petit pot de fromage blanc



ginseng  
bouillie de flocons  
d'avoine  
guarana

### ✓ Préparez-lui un thé au ginseng frais ou à la mélisse

Le ginseng stimule la capacité de concentration et atténue la charge mentale. La mélisse apaise, détend et favorise un sommeil de qualité.

### ✓ Proposez-lui une savoureuse bouillie de flocons d'avoine

L'avoine a un effet apaisant et renforce le système nerveux.

### ✓ Demandez un complément alimentaire à base de guarana chez le pharmacien

Le guarana contient de la guaranine, aux effets similaires à ceux de la caféine. Il fournit un surcroît d'énergie et combat la fatigue.

## MemoTonus® stimule la mémoire et la concentration.

Contient 4 'stimulants' naturels:

1. Ginkgo biloba: renferme des substances actives qui favorisent l'apport d'oxygène nécessaire aux fonctions cérébrales.
2. Guarana: riche en caféine, il procure davantage d'énergie et aide à rester concentré.
3. Magnésium: tonifiant, il a un effet positif sur les tensions et rend moins irritable.
4. Lécithine de soja: riche en phosphatidylcholine, qui stimule la mémoire.



MemoTonus® est disponible en pharmacie en boîtes de 60 comprimés sous blister (référence : CNK 2460-426)

# La pharmacie de voyage de Revogon

Il est bien entendu impossible de prévoir tous les aléas d'un voyage. Un transit difficile, des irritations cutanées et – surtout chez les femmes – une sensation de brûlure en urinant, tout ceci fait néanmoins partie des petits tracas typiques. Veillez donc à glisser dans vos valises ces quelques alliés très utiles pour cet été!

## 1 Fit-O-Trans®

**Préservez l'équilibre de votre flore intestinale!**  
Complément naturel à base e.a. de fenouil, de chicorée et d'artichaut, des plantes connues pour leur effet bénéfique sur le transit. Action douce et naturelle, sans irritation ni accoutumance.

Fit-O-trans® est disponible en pharmacie en boîtes de 54 comprimés (référence CNK: 1534-015)

## 2 Farmafiber®

**Des fibres pour faciliter le transit.**  
Les fibres de betteraves pures stimulent le transit. Proposées sous forme de biscuits, de sachets ou de comprimés, elles sont faciles à emporter!

Farmafiber est disponible en pharmacie en:  
Sachets (référence : CNK 1173-079)  
Comprimés (référence : CNK 1173-087)  
Biscuits (référence : CNK 2583-896)

## 3 Crème Selenium-ACE®

**Hydrate et protège la peau.**  
Une crème indispensable, avant et pendant les vacances! (voir pp. 4-5 de ce numéro) Grâce à son action antiradicalaire, Selenium-ACE® protège la peau contre le vieillissement dû aux ultraviolets.

Disponible en pharmacie en tube de 50 ml (référence : CNK 1580-596)

## 4 Opt-O-Dor®

**Combat la mauvaise haleine et les odeurs corporelles désagréables à la source!**  
Les plats fortement épicés donnent souvent mauvaise haleine – ce qui est assez ennuyeux si vous prévoyez une escapade en amoureux... Opt-O-Dor® s'attaque au problème à la source. Ces comprimés naturels contiennent de la chlorophylline, qui neutralise les odeurs inconfortables et réduit la production des composés qui en sont responsables.

Opt-O-Dor®, disponible en pharmacie en boîtes de 40 comprimés (CNK 2513-018)

## 5 Phytolis®

**Adoucit et apaise la bouche et la gorge.**  
Un état de grande fatigue se manifeste souvent par une gorge sensible ou un refroidissement – même en plein été! Les rhinovirus sont alors en pleine action. Phytolis renforce la résistance grâce à l'extrait de propolis purifiée provenant de ruches. Idéal contre les toux sèches et les petites affections de la bouche et de la gorge.

Sirop Phytolis®, disponible en flacons de 150 ml (CNK 2179-661), pastilles en boîtes de 20 pastilles (CNK 0320-929), spray buccal en bouteilles de 30ml (CNK 2368-819) avec vaporisateur.

## 6 Sirop de Canneberge®

**Améliorez votre fonction urinaire grâce au sirop de Canneberge®**  
Les canneberges sont connues pour leurs propriétés antibactériennes et antioxydantes. Le sirop de canneberge est également utilisé de longue date pour favoriser l'élimination des toxines par l'urine.

Sirop de Canneberge®, disponible en pharmacie en flacons de 200 ml (CNK 2113-090) et 500 ml (CNK 2179-612)



## Vous prenez l'avion?

Depuis les attentats du 11 septembre, les mesures de sécurité sont nettement plus sévères. Mais savez-vous exactement ce que vous pouvez emporter dans votre bagage à main? Petit rappel.

### Autorisés:

- Gels, crèmes, lotions, parfums, etc., dans des flacons et tubes de max. 100 ml,
- Emballés dans un seul sac plastique fermé (de +/- 20 x 20 cm).
- Max. 1 sac par personne.
- Les aliments pour bébés - à donner pendant le vol.
- Les liquides indispensables pour bébé.

### Interdits:

- Produits placés dans des sacs ouverts ou opaques.
- Produits empilés.
- Flacons ou tubes de plus de 100 ml.

# Quand le transit va, tout va!

Un bon transit est un indicateur de santé et contribue à notre bien-être général. Mieux vaut donc être bien informé pour intervenir à temps en cas de soucis. Certainement en ce qui concerne les enfants!



## Normal ou pas?

La fréquence varie d'une personne à l'autre: certaines vont à selle 3 fois par jour, d'autres 3 fois par semaine. Ne vous inquiétez donc pas si vous n'y allez pas chaque jour. Si votre rythme se réduit à 2 fois par semaine, il peut néanmoins y avoir un problème. Les enfants qui vont systématiquement à selle moins de 3 fois par semaine ont probablement un transit difficile.

## Des causes psychiques

Chez les enfants, un transit difficile a souvent des origines psychiques:

- une initiation à la propreté trop précoce ou trop stricte,
- un manque d'hygiène et d'intimité ou un nombre insuffisant de toilettes à l'école,
- trop peu de temps,
- ...

Tous ces facteurs peuvent inciter l'enfant à se retenir, avec les conséquences que l'on sait.

## Signaux d'alarme

- ✓ gênes lors du passage à selle
- ✓ manœuvres de retenue
- ✓ traces de selles ou 'accident' dans le pantalon
- ✓ pipi au lit
- ✓ changement de comportement (silencieux, renfermé ou très turbulent et agité)

## Bravo pour le popo!

Un grand "bravo", un smiley sur le calendrier ou un petit jeu rigolo après le passage sur le pot encourageront l'enfant à se laisser aller à ce besoin naturel.

## Sources importantes de fibres

- pommes de terre
- légumes
- fruits
- légumes secs
- noix
- riz complet
- pâtes
- pain complet

## Mieux vaut prévenir que guérir

**Fit-O-Trans KIDS® offre une solution rapide et naturelle au problème du transit difficile chez les enfants. Ce délicieux sirop est très efficace. En cas de problèmes sérieux ou persistants, consultez bien entendu un médecin. Les 4 règles essentielles décrites ci-dessous vous aideront toutefois à éviter bien des désagréments.**

### 1 Pyramide alimentaire

Pour un bon transit, respectez la pyramide alimentaire classique au moment de composer les menus quotidiens

#### Buvez beaucoup!

Boire beaucoup et manger des fibres sont les piliers d'une alimentation saine. Ensuite seulement viennent les légumes, les fruits et les protéines.



### 2 Bouger

Un transit difficile est plus fréquent chez les

enfants qui ne bougent pas assez. Jouer au ballon et faire du roller sont des activités très bénéfiques pour le transit.

### 3 Récompenser

Dans notre société extrêmement pointilleuse sur la propreté, tout ce qui a trait aux selles a une connotation de 'saleté'. Les enfants le perçoivent rapidement et tentent de réprimer ce besoin naturel. Ils se retiendront moins s'il est associé à des choses amusantes.

### 4 Une position confortable

Pour aller à selle, il faut basculer le bassin vers l'arrière ou s'accroupir. Le petit pot est donc idéal pour les tout-petits car il est proche du sol et rassurant. Si votre enfant veut aller sur 'la grande toilette', installez un petit marchepied devant la toilette pour qu'il puisse y poser les pieds.

## Fit-O-Trans KIDS®

Délicieux, efficace et indispensable en vacances!

Un sirop 100% naturel à base, e.a., de

- jus de prunes
- jus de figues
- fibres d'acacia.

Stimule le transit en douceur, sans provoquer d'irritation ni d'accoutumance.



Les enfants raffolent de sa saveur fruitée!

Disponible sans prescription chez votre pharmacien. Référence : CNK 2567-279

## Gérer les tensions



# Résultats de l'enquête relative aux tensions

**Au cours de l'automne 2009, Inovita a mené une enquête auprès de ses lecteurs afin de savoir s'ils ressentent des tensions, quelles en sont les causes et comment ils tentent de les gérer. Voici les résultats.**

### Vite, vite, vite!

Les tensions sont manifestement le lot de tous: près de la moitié des femmes ont déclaré y être confrontées chaque jour. Et ce taux atteint même 54% chez les hommes! Les femmes sont en revanche deux fois plus nombreuses à s'en irriter (90% contre 45%). Dans les deux groupes, les tensions entraînent souvent un mauvais sommeil (60% chez les femmes, 62% chez les hommes). Pas moins de 88% des femmes et 58% des hommes présentent aussi des maux de tête ou de dos. Enfin, notre style de vie survolté engendre assez régulièrement des maux d'estomac et des palpitations.

### Que prennent-ils pour atténuer les tensions?

Une petite minorité a recours aux calmants: 4% des femmes en font mention - mais pas un seul homme du groupe cible. Du côté des compléments alimentaires, ce sont surtout les complexes multivitaminés qui sont plébiscités, tant chez les hommes que chez les femmes. Ils prennent le plus souvent ces compléments de leur propre initiative. Un petit groupe demande aussi conseil au pharmacien. La plupart du temps, les produits

sont achetés en pharmacie.

### Comment nos lecteurs gèrent-ils les tensions?

Hommes et femmes adoptent une approche assez différente à cet égard.

- Pour se détendre, 45% des hommes font une grande promenade. Seuls 24% des femmes optent pour cette solution.
- Même remarque pour le sport, qui attire 33% des hommes, contre 17% des femmes.
- Les bains bien chauds, compléments alimentaires, vitamines, tisanes et produits riches en magnésium séduisent davantage les femmes. 35% des femmes prennent par exemple des compléments alimentaires, contre 12% des hommes.

### En cause?

Le travail est, pour les deux groupes, le plus grand facteur de tension, suivi par une vie familiale trépidante. Les soucis financiers mettent apparemment le système nerveux masculin à plus rude épreuve (21%, contre 17% chez les femmes).

### Un supplément de magnésium pour une relaxation accrue et un sommeil plus profond

**Face à ces résultats significatifs et parce qu'un sommeil de qualité est indispensable à notre bien-être physique et psychique, nous revenons sur l'importance du magnésium et des suppléments de magnésium.**

### Une action naturelle, apaisante et décontractante qui vous fera aussi déborder d'énergie

Le magnésium, l'un des sels minéraux les plus essentiels, intervient dans une multitude de processus organiques. Il combat l'acidification et joue un rôle dans les tensions musculaires, la transmission nerveuse, le rythme cardiaque, la masse osseuse, etc. Grâce à son action relaxante, le magnésium garantit aussi d'excellentes nuits de sommeil.

### Supplément recommandé!

Selon l'Organisation mondiale de la santé, un adulte a besoin de 460 mg de magnésium par jour. En raison de l'appauvrissement du sol, notre alimentation occidentale ne peut toutefois plus fournir que 120 mg par jour en moyenne. Rien d'étonnant dès lors à ce que tant de personnes aient un sommeil perturbé. Un supplément en magnésium est donc recommandé pour retrouver un sommeil réparateur.

# Magnesium-OK

quel est son secret?

Elle court, elle vole d'un coin à l'autre... en tant que femme nous sommes toujours à court de mains et de temps. Le Multi-tasking devient Multi-asking. Le Magnesium-OK vous aide réellement à gérer le rythme journalier, en pleine forme et d'attaque. La taurine, la substance 'énergie' par excellence dans ce Magnesium-OK, favorise la résistance et la concentration. De plus ce mix optimale vous garde en équilibre mentale et physique pendant tout votre cycle. Voilà comment elle fait ! Avec Magnesium-OK !

**Magnesium-OK ♀ la révélation pour la femme**

Magnesium-OK® disponible en pharmacie & parapharmacie  
CNK 30 comp.: 0047-852 - CNK 90 comp.: 0047-860  
Plus d'info sur [www.revogan.be](http://www.revogan.be)  
Magnesium-OK, et vous gérez le rythme!

**NEW** FORCE  
VITALITE  
TONUS  
RESISTANCE  
CONFORT URINAIRE

# Magneform-OK

son secret à lui

Notre mode de vie actuel demande des prestations toujours plus élevées aux hommes, que ce soit au travail, à la maison, dans le sport, ... Grâce à la nouvelle formule de Magneform-OK cela devient réalisable. Sa composition unique en fait la vitamine la plus complète pour l'homme actif. Magneform-OK aide à maîtriser la cadence infernale et à fonctionner de façon optimale. De plus cette préparation a un effet préventif sur le confort urinaire. En un mot la masculinité par excellence. De fait, son secret à lui! Magneform-OK.

**Magneform-OK ♂ la révélation pour l'homme**

Magneform-OK® disponible en pharmacie & parapharmacie  
CNK 30 gélules: 2553-055  
Plus d'info sur [www.revogan.be](http://www.revogan.be)  
Magneform-OK, pour suivre la cadence!





C'est surtout l'association sucres-matières grasses qui fait grossir.

## Un peu de douceur(s)...

**Connaissez-vous cette impression? Vous êtes dans la file chez le boulanger et devinez les croissants, crier pour attirer votre attention... alors que vous faites des efforts surhumains pour ne pas les regarder. C'est là le combat éternel entre les plaisirs terrestres et la raison. Et s'il était possible de combiner les deux sans nuire à votre santé?**

### Ce délicieux péché de gourmandise...

On a beau nous vanter les bienfaits d'une alimentation équilibrée, nous succombons tous à l'attrait d'une douceur. Strictement parlant, nous n'avons certes pas besoin de bonbons, de gâteaux, de glaces ou de boissons sucrées. Mais il faut admettre qu'il est difficile de les bannir de notre assiette.

### Pourquoi aimons-nous tant le sucré?

Le sucré nous apaise. Cette sensation est en fait liée à l'origine du développement du goût: le lait maternel contient en effet du lactose, dont la saveur sucrée et onctueuse ravit les bébés. Voilà pourquoi les enfants raffolent des bonbons. Mais dans notre monde trépidant, les adultes cherchent eux aussi du réconfort et se rabattent alors sur... le sucre.

### Le sucre, une source d'énergie naturelle

Avec ses 4 kcal par gramme, le sucre (blanc ordinaire et de canne) est une importante source d'énergie. Ce type de sucre est rapidement assimilé par les vaisseaux sanguins et peut être exploité, comme source d'énergie. D'autres sucres ou glucides – fructose, insuline, etc. – doivent d'abord passer par le système digestif pour être décomposés en glucose.

### Pourquoi les diabétiques doivent-ils éviter le sucre?

Les diabétiques ont régulièrement un taux de glucose sanguin (glycémie) trop élevé car le glucose reste dans les vaisseaux sanguins et n'est pas assimilé par les cellules. Ils doivent dès lors éviter les aliments sucrés, qui font augmenter la glycémie trop rapidement.

### De doux substituts

Le sucre est à la fois un généreux fournisseur d'énergie et une vraie bombe calorique. Heureusement, les édulcorants combinent aussi nos envies de sucré, sans risque pour la santé. L'acésulfame-K, le sucralose et la saccharine, par exemple: leur pouvoir sucrant est 100 à 1000 fois supérieur à celui du saccharose et ils ne contiennent pas de calories. Ils sont donc une excellente alternative au sucre pour les diabétiques et les personnes désireuses de perdre du poids.

### Natrena

la référence pour votre café

Les petits comprimés Natrena sont des substituts bien connus des amateurs de thé et de café. Sucrés, pratiques à emporter et pauvres en calories.



La saveur naturelle du sucre, les calories en moins!

Également disponible sous forme de sucre cristallisé et liquide. À ne pas oublier quand vous partez en vacances!

### Prodia

la nouvelle génération de sucre peu calorique

Prodia est un assortiment délicieux de biscuits, de confitures, pâte à tartiner, chocolats, bonbons et édulcorants à savourer sans remords. Vous aimez cuisiner? Optez pour l'édulcorant Prodia spécial cuisson! Vous pourrez ainsi satisfaire vos envies les plus douces, sans craindre les reprécipitations de la balance ou du glucomètre!



### NOUVEAU: Édulcorant supportant la cuisson PRODIA

1. Un substitut sûr et pauvre en calories.
2. Pouvoir sucrant élevé, à base de sucralose
3. Supporte la cuisson ET la congélation!
4. Conserve son pouvoir sucrant après préparation.
5. Ne contient pas d'aspartame.

Disponible en pharmacie (référence: CNK 2626-737)

## Délicieuse tarte au flan sans sucre



### Préparation:

1. Mélangez tous les ingrédients et pétrissez soigneusement la pâte. Laissez-la reposer 30 minutes à température ambiante, sous un linge sec. Étalez-la ensuite au rouleau, déposez-la dans le moule, pressez fermement et laissez-la encore reposer.
2. En attendant, battez le lait et les jaunes d'œufs, puis ajoutez la farine tamisée. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.
3. Répartissez la préparation au flan sur la pâte, laissez encore reposer 20 min. puis faites cuire 40 min. dans le four préchauffé à 180°.

Retournez la tarte cuite sur une grille à pâtisserie. Laissez-la refroidir jusqu'à ce que le motif de la grille soit bien visible.

### Pour la pâte:

- 125 g de farine blanche
- 5 g de minarine
- 1 œuf
- 15 g d'édulcorant supportant la cuisson Prodia
- 65 ml de lait tiède
- 2 g de sel
- 4 g de levure sèche ou 8 g de levure fraîche

### Pour la garniture

- 50 g d'édulcorant supportant la cuisson Prodia
- 500 ml de lait écrémé
- 250 g de farine fermentante
- 3 œufs

## Le chrome réprime l'envie de sucré

**Le chrome est un oligo-élément essentiel, surtout présent dans les céréales complètes, les brocolis, la levure de bière et le foie. Avec l'acide nicotinique et trois acides aminés, le chrome constitue le 'facteur de tolérance au glucose' (FTG). Ce dernier maintient le taux de sucre sanguin et le transport du sucre sous contrôle et revêt donc une importance fondamentale! Les aliments raffinés que nous consommons sont cependant pauvres en chrome, ce qui attise le besoin en sucre. Un supplément de chrome peut y remédier.**

### Pourquoi un supplément de chrome?

Avec l'âge, l'organisme assimile de moins en moins bien le chrome. Un supplément de chrome est donc indispensable pour couler de 'vieux' jours en pleine santé!

### Chrome et levure

Il est préférable de combiner le chrome à de la levure pour garantir son assimilation optimale par l'organisme. Demandez Chromium GTF chez votre pharmacien!

## Chromium GTF



GTF est une forme active du chrome, isolée à partir de levure.

Un comprimé par jour suffit pour maîtriser l'envie de sucreries.

Chromium-GTF® est disponible en pharmacie, en boîtes de 60 comprimés (référence: CNK 1526-664)

### FAQ

#### Le chrome n'est-il pas dangereux?

Il existe deux variétés de chrome dans la nature: 'hexavalent' (toxique) et 'trivalent' (indispensable à notre corps). Le chrome de votre guidon de vélo est hexavalent. N'essayez pas de le croquer!

## 4 types de sucres

- ✓ glucose (céréales et légumes)
- ✓ fructose (fruits)
- ✓ lactose (produits laitiers)
- ✓ saccharose (canne à sucre et betterave sucrière)





Idéal pour les petites lésions et les aphtes, les saignements ou les inflammations des gencives, provoqués ou non par une prothèse ou un appareil orthodontique.

## Une bouche saine, votre atout séduction!

### Protifix® Protect Gel



Gel adoucissant au léger goût de menthe. Dépose sur la blessure un film protecteur contre les frottements, les aliments irritants et les bactéries. Protifix® Protect Gel doit aussi son succès à son action calmante, cicatrisante et anti-inflammatoire.

#### Traitement

1. Appliquez le gel 3 à 4 fois/jour sur la blessure avec un coton-tige.
2. Massez délicatement.
3. Laissez agir un quart d'heure.

Protifix Protect Gel est disponible en pharmacie en tube de 10 ml (référence : CNK 1742-998)

Même muette, la bouche révèle bien des choses. Un joli sourire et une hygiène buccale irréprochable trahissent l'envie de prendre soin de soi et une bonne santé. Malgré tout, certains petits tracas ne sont pas exclus. Protifix® offre heureusement toute une série de solutions, que vous portiez ou non une prothèse.

#### L'importance d'une bonne hygiène buccale

L'intérieur de la bouche, chaud et humide, offre un biotope très attirant pour toutes sortes de bactéries. Certaines sont utiles car elles décomposent les protéines présentes dans la salive lorsque nous mangeons. D'autres peuvent en revanche provoquer des caries ou une inflammation des gencives si elles deviennent majoritaires. Les bactéries responsables du tartre et de la formation d'un dépôt sur la langue doivent donc être combattues fermement. D'où l'importance de se brosser les dents ET la langue tous les jours! Le fil dentaire et le râpe-langue sont également indispensables à une hygiène bucco-dentaire optimale.

#### Une protection efficace contre les aphtes

Qui ne connaît ces petits ulcères de couleur gris-blanc ou jaune, cernés d'un bord rouge enflammé? Les aphtes font généralement trois

à quatre mm, peuvent être peu ou très nombreux et disparaissent le plus souvent au bout d'une à deux semaines. Un traitement local au Protifix® Protect Gel est toutefois recommandé si vous voulez en être quitte plus rapidement. S'ils reviennent ou sont très tenaces, consultez votre médecin.

#### Origines des aphtes?

- Contamination virale ou bactérienne: Des défenses amoindries offrent un terrain propice aux aphtes!
- Mauvaise hygiène buccale: Due à la cigarette par exemple.
- Petites blessures dans la bouche: Dues à un brossage trop vigoureux, une prothèse mal adaptée, une morsure accidentelle de l'intérieur de la joue ou des aliments trop chauds.

## Sécurité et confort accrus pour les porteurs de prothèse

Une prothèse dentaire bien entretenue est indispensable pour avoir l'air soigné et arborer un sourire éclatant. Ce dernier peut néanmoins rapidement disparaître si la prothèse se détache ou vous dérange lorsque vous mastiquez ou parlez. Rien de plus gênant qu'une prothèse mal fixée. La crème adhésive Protifix® vous offre la solution idéale. Son puissant pouvoir adhésif dure longtemps et vous rend votre assurance.

#### Pourquoi utiliser une crème adhésive?

La crème adhésive Protifix® bouche l'interstice entre la gencive et la prothèse. Les résidus d'aliments ne peuvent donc plus s'y loger. La prothèse reste en outre bien en place, ce qui vous permet de mastiquer et de mordre plus facilement.

#### Facilité d'utilisation

1. Nettoyez votre prothèse avec les comprimés effervescents Protifix
2. Séchez-la soigneusement.
3. Déposez trois petites bandes de crème adhésive, assez loin du bord.
4. Remettez votre prothèse et pressez fermement pendant quelques secondes.

#### Le bon dosage

La quantité de crème nécessaire varie d'une personne à l'autre. Si vous utilisez trop de crème, elle déborde dès que vous placez la prothèse. Résultat: un goût désagréable en bouche et des résidus difficiles à éliminer. Commencez donc par une petite quantité et adaptez-la en fonction de vos besoins.

#### Règle n° 1: une prothèse parfaitement adaptée.

Une prothèse mal adaptée exerce une pression indésirable sur la mâchoire et peut provoquer des petites lésions et irritations. Aucune crème ne peut résoudre ce problème. Consultez plutôt votre dentiste!

#### Quelques conseils pour vous habituer à votre nouvelle prothèse

1. **Un peu de patience**  
Les débuts sont toujours difficiles, accordez-vous un temps d'adaptation. La prothèse peut en effet provoquer une sensation gênante, voire douloureuse ou serrer un peu.
2. **Lisez à haute voix**  
La prothèse rend votre élocution un peu plus difficile ou vous fait zézayer? Entraînez-vous en lisant le journal à voix haute.
3. **Faites comme si de rien n'était**  
Vous seul(e) savez que vous portez une prothèse. Les autres voient seulement vos jolies dents et votre sourire lumineux. Songez-y si vous manquez un peu d'assurance!
4. **'Serrez les dents!'**  
Essayez de la porter en permanence, la nuit également, même si elle vous dérange ou fait un peu mal. Moins vous la portez, plus il vous faudra du temps pour vous y habituer!
5. **Mangez calmement et intelligemment**  
Privilégiez les aliments tendres les deux premières semaines. Coupez-les en petits morceaux et mâchez sur le côté. Prenez votre temps, essayez d'exercer une pression égale des deux côtés lors de la mastication, pour ne pas faire basculer la prothèse et éviter d'irriter les gencives.

## Votre prothèse dentaire aime croquer en toute sécurité?



## C'est sûr et certain.

#### Protifix®. Pour une prothèse dentaire bien ajustée.

Des millions de personnes en sont persuadées. Protifix®, synonyme de fiabilité dans le domaine des produits adhésifs et d'entretien des prothèses dentaires, offre une solution pour tous les problèmes d'adhésion. Choisissez entre la crème adhésive, la poudre adhésive ou les feuilles adhésives pour renforcer l'adhésion de votre prothèse dentaire et pour prévenir la pénétration des restes alimentaires. Ainsi vous pouvez participer à nouveau activement et librement à la vie quotidienne.

#### Nouveau! Protifix® Crème adhésive à l'ALOE VERA.

Cette nouvelle crème adhésive à base d'Aloe vera, aux propriétés adoucissantes, prend soin de la muqueuse buccale.

Surfez sur [www.protifix.be](http://www.protifix.be) pour plus d'info.

**Protifix®**  
Le meilleur choix pour votre prothèse dentaire

Queisser  
PHARMA

REVOGAN



lucac.com

## Ne laissez plus la mauvaise haleine vous gâcher l'existence !

Pastilles à la menthe, bains de bouche coûteux ou remèdes de grand-mère, ce ne sont que des solutions fortuites contre la mauvaise haleine. Opt-O-Dor, un produit naturel à base de chlorophylle, agit à la source pour neutraliser les odeurs incommodes. Désormais vous ne devrez plus craindre de manger de l'ail ou un plat épicé, ni de fumer une cigarette ou de boire un verre d'alcool. Opt-O-Dor se révèle également être aussi efficace contre les odeurs corporelles désagréables, dues au stress ou à la transpiration. Un seul comprimé avec un peu d'eau suffit. Vous allez de nouveau goûter à toutes les bonnes choses de la vie, quand vous en avez envie et sans soucis.

**Opt-O-Dor. Pour en finir avec les odeurs désagréables !**



**Opt-O-Dor**  
Respirer. Vivre. Profiter.

**REVOGAN**