

NR. 1
AUTOMNE
HIVER 2003

INOVITA

LE MAGAZINE QUI RESPIRE LA SANTE



Prodia

Délicieux sans sucre

Kids

**Regarde maman,
sans faute**

Femme

Fatigue & énergie



**Votre santé
aujourd'hui**

**Avec les vitamines et minéraux appropriés,
vous passerez un hiver en pleine santé.**

miel Melapi un conseil en or de votre pharmacien



En plus des miels classiques (miel multiflor), Melapi vous offre une gamme de miels monoflor aux vertus spécifiques: relaxant, digestif, adoucissant, calmant, ... à vous le choix! Découvrez-les en pharmacie.



14 saveurs étonnantes maintenant disponibles chez votre pharmacien



automne - hiver 2003

INOVITA

Cher lecteur,

De nos jours, la pharmacie devient de plus en plus un endroit où les développements scientifiques se retrouvent dans de nouveaux produits. La pharmacie est également l'endroit où affluent les conseils et les informations concernant la santé. Par contre nous sommes inondés d'informations et on se pose souvent les questions suivantes: « Quelles vitamines choisir pour combattre la fatigue? », « Que faire quand son enfant a des problèmes d'apprentissage? » Le but d'INOVITA est de vous informer à propos des nouvelles tendances dans la recherche d'une bonne santé. Grâce à INOVITA vous aurez la possibilité de connaître des produits innovateurs qui se retrouvent en pharmacie.

La science est au service de l'homme, INOVITA est à votre service!

Inovita est une édition de Revogan sa,
Landegemstraat 1, 9031 Drogen

Je vous souhaite une agréable découverte d'INOVITA.

Wim VERVAET, pharmacien

Votre santé aujourd'hui

04 Avec les vitamines et minéraux appropriés, vous passerez un hiver en pleine santé.

Notre alimentation contient souvent insuffisamment d'antioxydants: un complément alimentaire peut être un alternatif valable.

Innovations

08 Les tendances pour votre santé.
Les nouveautés dans la pharmacie.

Focus

10 Extrêmement actif?
Des difficultés à se concentrer?
Le rôle des acides gras dans l'apprentissage.

Délicieux sans sucre

12 Des desserts sans sucre; c'est possible!

Ceux qui pensent que les aliments sans sucre ont uniquement leur place dans les régimes se trompent.

Pour la femme

14 La femme active et son niveau d'énergie.

Un apport insuffisant en certains nutriments peut influencer le niveau d'énergie de la femme.

Gagnez

15 Participez.
Et gagnez un mois de bonne humeur.



Antioxydants



Avec les vitamines et minéraux appropriés, vous passerez un hiver en pleine santé.

“Notre alimentation contient souvent insuffisamment d’antioxydants.”

En lisant les journaux de temps en temps, vous savez que les antioxydants (sélénium, vitamines A, C et E) jouent un rôle primordial dans la protection des cellules corporelles contre les radicaux libres. De plus, ils interviennent dans les systèmes de défenses du corps. Vous savez également que, en général, les antioxydants se trouvent en quantité trop faible dans notre alimentation et que, en hiver, nous en avons particulièrement besoin.

Les antioxydants et les radicaux libres

Les « antioxydants » sont un groupe de nutriments qui protègent l’organisme (cellules, tissus et organes) de l’oxydation causée par, entre autres, les radicaux libres. Les radicaux libres sont des molécules très réactives qui sont produites dans le corps par la respiration, l’exposition au soleil, les sources de radiation, les gaz d’échappement, la fumée de tabac mais également par une alimentation riche en graisses saturées. Les antioxydants ont pour but de neutraliser les radicaux libres avant qu’ils n’atteignent les cellules ou les tissus. Les changements, mis en cause par ces radicaux libres, sont souvent liés au vieillissement et au fonctionnement du sys-

tème immunitaire. Plus on produit des radicaux libres, plus on a besoin d’antioxydants.

Le sélénium

Le sélénium est un élément essentiel pour l’homme. Dans l’alimentation on le trouve dans les céréales (pain complet), les champignons, les poissons et les abats. La quantité de sélénium dans les aliments (comme les céréales) dépend de la concentration en sélénium du sol sur lequel les plantes sont cultivées. L’apport journalier recommandé pour un adulte est de 50 à 200 µg de sélénium par jour.

Les terres en Europe sont relativement pauvres en sélénium. Par conséquent, les aliments que nous ingérons ne nous permettent pas d’arriver à une dose suffisante pour nous protéger des radicaux libres.

Quand une personne ingère peu de sélénium par l’alimentation même, et si cette personne a des besoins accrus, les compléments alimentaires à base de sélénium sont vivement conseillés.

Comme forme chimique de sélénium, on préfère les formes organiques (une molécule que le corps reconnaît, ressemblante à celle qu’on retrouve dans la nature) aux formes inorganiques, parce qu’en général, elles sont mieux résorbées et mieux tolérées.



Les antioxydants protègent les cellules corporelles contre le vieillissement.

Les vitamines A, C et E

Comme le sélénium, les vitamines A, C et E sont indispensables pour votre santé. Ce sont également des antioxydants. D’autre part, la vitamine A est importante pour la vue et la peau. La vitamine C soutient le système immunitaire et la vitamine E protège les acides gras de la membrane cellulaire de l’oxydation. Cette combinaison permet une action plus efficace que lorsque les éléments sont pris séparément.

Qui peut bénéficier d’un apport supplémentaire en antioxydants?

- Les personnes souvent enrhumées
- Les personnes facilement fatiguées
- Fumeurs
- Seniors
- La population urbaine, souvent dans l’air pollué
- Les personnes fréquemment exposées au soleil (banc solaire)
- Ceux qui souhaitent renforcer leurs systèmes de défenses naturelles.
- Ceux qui veulent combattre le vieillissement

Bienfaits prouvés!

Une grande étude épidémiologique a testée l’impact d’un apport supplémentaire en vitamines et minéraux antioxydants sur la santé, et ceci chez plus de 13.000 personnes pendant 8 ans. Au cours des dernières années, les scientifiques ont suggéré le rôle des dérivés activés de l’oxygène (les radicaux libres) dans de nombreux processus et l’effet préventif éventuel de composés antioxydants tels que le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E, le sélénium et le zinc.

suite à la page suivante ►

Selenium-ACE®

THE ORIGINAL

La protection intérieure et extérieure pour effacer le temps.



Le sélénium est un élément indispensable à la santé de nos cellules et de nos tissus. Il protège contre le vieillissement et stimule notre système de défense. Lorsqu’il est pris sous forme de levure et en association avec les vitamines A, C et E, la résorption du sélénium est optimisée.

Selenium-ACE contient ces substances actives et vous offre ainsi une protection optimale. Effacez le temps en prenant une fois par jour 1 comprimé de Selenium-ACE.



Selenium-ACE est vendu exclusivement en pharmacie.





Des apports insuffisants en vitamines et oligo-éléments antioxydants seraient susceptibles de réduire les capacités de défense de l'organisme contre les agressions des dérivés activés de l'oxygène.

Les résultats sont très significatifs. Ils montrent nettement que l'apport de vitamines et de minéraux antioxydants à doses nutritionnelles sont bénéfiques pour la santé des hommes (-30% de plaintes). En effet, les hommes avaient - au départ de l'étude - des taux sanguins de bêta-carotène plus bas que les femmes. Celles-ci consomment davantage de fruits et légumes. Autrement dit, les petits consommateurs de fruits et légumes ont les niveaux sanguins les plus faibles et réciproquement.

Les femmes de l'étude n'étant pas carencées au départ, n'ont pas eu de bénéfice à être supplémentées. Pour les femmes le bienfait se situe surtout au niveau du vieillissement de la peau et au niveau du soutien des défenses naturelles.

Les doses adéquates d'antioxydants peuvent être obtenues par la consommation journalière de:

Pour le bêta-carotène:

60g de carottes ou 150g d'épinards ou 400g d'abricots ou 300g de choux verts.

Pour la vitamine C:

2 kiwis ou 2 oranges ou 100g de poivrons
OU: 5 fruits et légumes par jour apportent les doses utilisées dans l'étude.

Pour la vitamine E:

6 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

Pour le sélénium:

300g de pain complet

Pour le zinc:

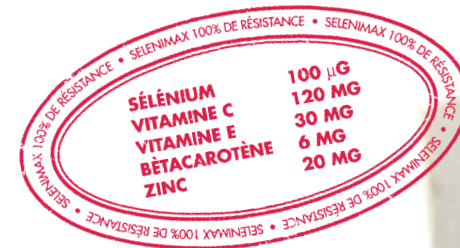
300g de pain complet combiné avec 1 steak et 200g de riz

Si vous trouvez difficile de varier votre menu d'une telle façon, vous pouvez prendre un complément alimentaire à base d'antioxydants.

Les capsules d'antioxydants ont sûrement une biodisponibilité différente de celle des aliments

riches en antioxydants qui apportent aussi d'autres substances utiles comme les fibres, la vitamine B, les polyphénols... si vous choisissez des comprimés, il faut donc opter pour une préparation dans laquelle les antioxydants sont fournis sous forme bien biodisponible.

Comme source de sélénium, c'est particulièrement la levure sélénée qui est le mieux assimilée. Votre pharmacien peut vous donner conseil.



Vitamines & minéraux pour un hiver en douceur

Les besoins personnels en vitamines pour remédier à un manque d'énergie peuvent varier individuellement. Le tableau suivant est un résumé des vitamines et des minéraux que l'on retrouve dans les multivitamines:

Vitamine A	Pour la croissance, la vue, la peau et les muqueuses	Chrome	Evite les envies de sucreries
Vitamine B1	Pour la croissance et le métabolisme des glucides	Fer	Pour le transport d'oxygène
Vitamine B2	Pour la croissance, la vue, les cheveux et la bouche	Iode	Pour le métabolisme
Vitamine B6	Pour une peau saine et les muscles	Magnésium	Pour l'énergie et les muscles
Vitamine C	Comme antioxydant, pour les dents et les gencives, en hiver	Manganèse	Pour les cellules
Vitamine D	Pour la peau et les os	Sélénium	Comme antioxydant, anti-vieillescence
Vitamine E	Protège les cellules et les acides gras contre l'oxydation	Zinc	Renforce les défenses naturelles

Selon vos besoins personnels vous pouvez choisir une préparation adaptée. La plupart des multivitamines contiennent les éléments mentionnés ci-dessus dans des doses variables. Il est préférable de choisir une préparation qui contient des doses suffisantes pour obtenir l'effet désiré.

Votre protection quotidienne sous forme d'un seul comprimé

SeleniMAX: des vitamines et des minéraux pour une résistance MAXimale

Le corps humain possède des défenses naturelles qui lui permettent de se maintenir en bonne santé. Et les antioxydants (comme le sélénium et les vitamines A, C et E) jouent un rôle primordial dans ces mécanismes protecteurs.

La conclusion d'une grande étude épidémiologique en France est claire: un apport suffisant en fruits, légumes et céréales, nous protège des méfaits de la vie «moderne» (fumée de tabac, soleil et banc solaire, pollution, graisses saturées,...) et nous aide à vieillir en bonne santé... Pourquoi? Parce que ces aliments sont riches en antioxydants!

Voulez-vous être sûr de consommer suffisamment d'antioxydants par jour? SeleniMAX vous offre la solution: 1 comprimé contient les éléments protecteurs en dose recommandée pour une journée.

SeleniMAX est un complément alimentaire disponible en pharmacie en boîtes de 60 comprimés.



SeleniMAX
CROQUEZ LA VIE



Les tendances pour votre santé

"Les nouveautés dans la pharmacie."



Chassez l'hiver "à la façon grand-mère"

Sirop de sureaux

De longue date, le sirop de sureaux est utilisé pour faire face aux désagréments que l'hiver cause. Pris régulièrement, il permet de respirer plus librement. Préparé avec soin par la mère au foyer, le sirop de sureaux a toujours été un produit naturel et pur, qui peut également être utilisé par les enfants.

C'est avec le même dévouement que le sirop de sureaux de la marque Revogan est produit aujourd'hui. Ce sirop de sureaux artisanal, maintenant disponible en pharmacie, est préparé à base du jus pur de baies de sureau. Aussi pour les enfants!

Revogan
Sirop de sureaux® 200ml,
en pharmacie: CNK 2053-627

Il est temps de procéder à un grand nettoyage!

Vous vous reconnaissez dans ce portrait?

- Vous vous sentez patraque, le teint brouillé, l'œil jaunâtre et boursoufflé.
- Vous êtes fatigué.
- Vous n'avez pas le moral.
- Vous éprouvez une sensation de lourdeur.
- Vous avez eu toutes les difficultés à entrer dans votre pantalon ce matin.
- Bref, vous changeriez volontiers de peau!

Drainage

Ce qu'il vous faut, c'est un bon drainage. Un nettoyage du corps en profondeur. Notre organisme produit en effet des quantités de déchets, qui, si nous vivions de façon saine et équilibrée, s'élimineraient d'eux-mêmes très facilement. Mais l'eau consommée seule ne suffit pas toujours à purifier en profondeur. Les plantes constituent des partenaires de choix pour aider l'eau à jouer son rôle purificateur et éviter que celle-ci ne stagne dans nos tissus.

Fit-O-Pur

La combinaison des plantes dans Fit-O-Pur aura pour effet de stimuler en douceur l'élimination des déchets.

Diluez tous les jours 15ml de Fit-O-Pur dans 1 litre d'eau, à boire tout au long de la journée. Consommé bien frais, son goût délicieux en fait une boisson rafraîchissante, idéale pour retrouver forme, peau éclaircie et sensation de légèreté.

Éliminez les déchets de votre corps grâce à Fit-O-Pur



NOUVEAU!
Fit-O-Pur gélules
3 x 1 par jour.



Des muscles et des articulations souples? L'ortie et l'harpago exaucent vos vœux!



Kine-tab® combine les propriétés bienfaitantes de deux extraits de plantes: Harpagophytum procumbens (griffe du diable) et Urtica dioica (grande ortie).

Ces plantes sont conseillées en cas d'usure, surtout pour les seniors, ou de surcharge, surtout pour les sportifs.

L'activité de Kine-gel® est obtenue grâce à la combinaison unique de 12 essences et teintures végétales qui contribuent au confort optimal du mouvement en cas de surcharge, causé par un faux mouvement ou à des efforts excessifs.

Les propriétés adoucissantes de Kine-gel® (Arnica, Calendula,...) en font une préparation de "premiers soins" idéale après une chute ou un coup.

Tout le monde trouve important d'avoir une vie active: travailler le jour, se détendre le soir, par exemple en faisant du sport. Vos muscles et articulations doivent donner le meilleur d'eux-mêmes. Il est évident qu'en vieillissant on ne cesse pas d'être actif. Il est donc important que vos muscles et vos articulations puissent suivre votre rythme.



Kine-gel® 100ml, en pharmacie: CNK 1720-416
Kine-tab® 90 comprimés, en pharmacie: CNK 1720-408

PROBIOSE-OK Protégez votre ventre de l'intérieur!

La flore intestinale garantie une partie importante des défenses naturelles, elle produit de la vitamine B et de la vitamine K, elle veille à une bonne résorption de nutriments (comme le calcium) provenant de l'alimentation et elle contribue à un transit normal.

Dans une flore saine, les bactéries sont en équilibre ce qui fait que les bactéries défavorables ont moins d'opportunités pour devenir dominantes. Un coup de pouce à la nature peut être donné et ceci dans les cas suivants: transit rapide ou déréglé, pendant/après la prise des antibiotiques et lors des voyages à l'étranger (quand le changement du climat et de l'alimentation peut avoir une influence sur le transit).

C'est la raison d'être de Probiose-OK®. Cette formule rénovatrice est basée sur une dose élevée de probiotiques et de nucléotides qui soutiennent la flore à 2 niveaux: protéger et régénérer.



Probiose-OK® 12 gélules, en pharmacie: CNK 2058-980

Comprimés à sucer & spray buccal, une idée des abeilles?



Phytolis

20 comprimés à sucer, en pharmacie: CNK 0320-929

10ml spray, en pharmacie: CNK 0320-903

Le Propolis est la substance protectrice de la ruche. Elle est récoltée par les abeilles dans les bourgeons des arbres et utilisée pour désinfecter et protéger la ruche contre les microorganismes.

Les Grecs, les Romains et les Incas l'ont déjà utilisé pour nettoyer les plaies. Le Propolis

soutient en effet la défense naturelle et a une action adoucissante.

La gamme Phytolis utilise le Propolis comme composante principale dans ses comprimés à sucer et son spray buccal. Par leur caractère naturel, ils conviennent également aux enfants. Disponible en pharmacie.

Focus sur les acides gras



E
M
I
Z

Extrêmement actif? Difficultés à se concentrer?

“Beaucoup d’enfants ont des difficultés à écrire sans fautes, à lire et même à se concentrer.”

De nos jours différentes études sont réalisées concernant l'apprentissage et la concentration chez nos enfants. Beaucoup d'entre eux rencontrent des difficultés à lire, à écrire sans fautes et même à se concentrer. Les causes peuvent être diverses, le résultat est souvent le même : des enfants démotivés, des parents en colère, et des résultats scolaires décevants. En effet, souvent on pense à la paresse ou un manque d'ardeur, pourtant il se passe autre chose.

Le rôle des acides gras dans l'apprentissage
La problématique est décrite de la façon suivante par le Ministère de l'éducation du Royaume-Uni:

Certains enfants peuvent présenter des difficultés importantes à lire, à écrire, à orthographier des mots ou à manipuler des chiffres. Pourtant ces difficultés ne sont pas en corrélation avec leur niveau général de compétences. Ces enfants peuvent acquérir rapidement des aptitudes dans certains domaines et s'exprimer tout à fait parfaitement, tout en éprouvant des difficultés persistantes pour acquérir les mécanismes de la lecture, de l'écriture et du calcul.

La vie quotidienne de ces enfants est caractérisée par les faits suivants:

- Confondre gauche et droite.
- Miroiter les mots et les caractères.
- Des difficultés à apprendre par cœur les numéros de téléphone, les dates et les tables de multiplication.
- Des difficultés de gestion des séquences visuelles et/ou auditives.
- Nouer les lacets peut être difficile.
- Etre distrait et/ou extrêmement actif.

Suffisamment de raisons pour les chercheurs à se pencher sur ce phénomène. Une réponse claire n'existe pas encore mais il y a différents aspects qui ont retenu l'attention des scientifiques. Un aspect qui les intéressait particulièrement était le fait que les acides gras polyinsaturés étaient d'une importance majeure pour l'apprentissage.

Une alimentation équilibrée

Afin de soutenir l'apprentissage de façon optimale, notre corps a besoin d'acides gras essentiels, principalement de l'acide arachidonique (AA) et de l'acide docosahexanoïque (DHA). Une alimentation bien équilibrée comprend obligatoirement ces nutriments, ils ne peuvent souvent pas être synthétisés par le corps. L'alimentation occidentale est assez grasse

mais néanmoins insuffisamment riche en acides gras essentiels. En plus, les enfants n'aiment pas trop les aliments qui contiennent beaucoup d'acides gras comme par exemple le poisson gras. Suivant nos habitudes alimentaires il peut y avoir des manques, surtout dans les périodes où les besoins sont accrus, comme par exemple pendant l'enfance quand nous apprenons à lire et à écrire.

Les acides gras et l'apprentissage

Les acides gras jouent un rôle important dans l'apprentissage parce qu'ils sont à la base d'une bonne transmission des stimuli et donc de la transmission d'information. Par leur structure, ils donnent un certain degré de fluidité à la membrane cellulaire. Cette fluidité assure la transmission des infos d'une façon efficace.

Les acides gras, importants dans ce contexte sont:

L'acide arachidonique (AA):

un acide gras polyinsaturé qui appartient au groupe oméga-6, qui est essentiel pour le développement et la croissance. Il joue un rôle important dans la production des membranes cellulaires.

L'acide docosahexanoïque (DHA):

un acide gras oméga-3, essentiel pour le développement.

L'acide gamma linoléique (GLA):

un acide gras oméga-6, précurseur de l'AA.

D'autres acides gras (comme EPA et LA) sont étudiés de plus près pour mieux comprendre leur influence sur les résultats scolaires des enfants.

Les sources naturelles de ces acides gras sont: les espèces de poisson gras (saumon, thon, flétan...) et les huiles végétales comme, par exemple, l'huile de lin.

Quand il est impossible d'adapter l'alimentation de l'enfant, l'utilisation d'un complément alimentaire à base d'acides gras peut être envisagée. Il est important à savoir que les acides gras sont facilement oxydés et par conséquent inactivés.

Dans le choix d'un complément alimentaire il faut donc faire attention qu'il y a suffisamment d'antioxydants (comme la vitamine E, certains composants de l'huile de thym,...) présents dans la formule pour protéger les acides gras de l'oxydation.



Certains acides gras insaturés sont du plus haut intérêt pour le développement de notre faculté d'apprentissage.

regarde maman, sans faute!


Etre extrêmement actif, avoir des difficultés à se concentrer (par exemple en lisant, en écrivant) se présentent fréquemment à l'âge scolaire. Prolex-AZ contient un mélange spécifique de 5 acides gras essentiels (EPA, LA, DHA, GLA, AA) indispensables pour l'apprentissage. Une alimentation bien équilibrée comprend obligatoirement ces acides gras, ils ne peuvent pas être synthétisés par le corps. Suivant nos habitudes alimentaires il peut y avoir des manques, surtout dans les périodes où les besoins sont accrus, comme par exemple pendant l'enfance quand nous apprenons à lire et à écrire. Le Prolex-AZ peut être utilisé pour y optimiser. Demandez conseil à votre pharmacien.

Prolex-AZ contient des matières premières naturelles et est disponible en pharmacie en boîtes de 60 gélules ou en pots de 240 gélules.



Des desserts sans sucre; c'est possible! (en plus, c'est délicieux!)

« Ceux qui pensent que les aliments sans sucre ont uniquement leur place dans les régimes, se trompent. »

 **Le marché est demandeur de mignardises saines et sans sucre. Ces produits se dirigent vers tout le monde qui est conscient de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. On retrouve la plus grande demande dans les produits utilisés quotidiennement comme par exemple les confitures et la pâte à tartiner NUT mais également dans les délicatesses, on cite : les bonbons, la glace, la pâtisserie, les toppings et l'édulcorant pour la cuisine.**

La pharmacie est également en évolution. De plus en plus de pharmaciens veulent offrir des produits alimentaires spécialisés à leurs clients. L'exemple type est la marque **Prodia**. Tous les produits Prodia sont sans addition de sucre et sont par conséquent adaptés aux besoins d'un régime limitant la consommation de sucre. Il est évident que d'autres consommateurs peuvent également profiter des mignardises Prodia! Les produits ont été conçus à base d'édulcorants 100% sûrs, tout en faisant attention à leur teneur en graisses et en fibres.

CUIRE

Aujourd'hui tout le monde se rend compte de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, mais une pâtisserie de temps en temps en fait partie! Le problème se situe au niveau d'un substitut de sucre qui supporte la cuisson. Les édulcorants les plus connus ne conviennent pas car ils ne supportent pas les températures élevées; dépassé une certaine température ils se décomposent et perdent leur

pouvoir sucrant. Il convient de mentionner qu'ils développent souvent un arrière-goût désagréable. Prodia fait face à ces problèmes grâce à son "édulcorant supportant la cuisson". L'édulcorant Prodia a un goût délicieusement sucré et reste intacte après la cuisson. Ces atouts sont également conservés après avoir congelé le produit. Le pouvoir sucrant est fourni par l'aspartame, un édulcorant naturel et fiable, et l'acesulfame-K, un édulcorant artificiel qui n'est pas métabolisé dans le corps et qui est excrété. Cela signifie que l'édulcorant fournit uniquement un goût sucré, mais à aucun moment n'interagit avec les fonctions physiologiques du corps.

Des mignardises saines et sans addition de sucre avec Prodia, l'édulcorant supportant la cuisson

Afin d'aider le consommateur, Prodia a conçu des recettes à base de son édulcorant. On a focalisé sur la pâtisserie dans laquelle les graisses sont remplacées par la minarine, le yaourt ou le fromage frais, et le sucre par l'édulcorant.

Les chefs de cuisine ont également découvert les avantages de Prodia. Spécialement pour le magazine "SMAAK", Rita Blanquart - Buysens, chef au restaurant Bel-Air à Koksyde, a mis au point un nombre de recettes saines et délicieuses. INOVITA vous en fait découvrir deux. Bon appétit!



Les desserts sans sucre

L'édulcorant Prodia supporte la chaleur (jusqu'à 225°C)

C'est un produit de haute qualité qui convient à toutes préparations quelles soient chaudes ou froides. Prodia édulcorant supportant la cuisson ne donne aucun arrière-goût amer, il est pauvre en calories et très facile à utiliser. Mais attention: bien que l'utilisation soit très simple, il faut considérer l'édulcorant Prodia comme un produit spécial dont les propriétés ne ressemblent pas à celles du sucre!

Par conséquent, faire des pâtisseries avec un édulcorant est légèrement différent: par exemple au contraire de l'édulcorant, le sucre caramélise. Il faut donc adapter les recettes et ne pas se limiter à substituer le sucre par une quantité équivalente d'édulcorant.

L'édulcorant Prodia: une alternative excellente.



Disponible en pharmacie: CNK 1378-231

Chaud-froid de fraise et sorbet d'églantier

4

ingrédients pour 4 pers.: 500 g de fraises
pour le sabayon: 4 jaunes d'œufs • 14 g d'édulcorant Prodia • 1,5 dl de vin blanc doux
pour le sorbet d'églantier: 55 g d'édulcorant Prodia • jus de 3 citrons • 4 dl d'eau • 5 sachets de thé d'églantier • 1,5 dl champagne rose ou Crémant • 2 blancs d'œuf

Préparation:

Pour le sabayon, montez les jaunes d'œufs avec l'édulcorant Prodia au bain marie. Ajoutez-y le vin et continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Faites chauffer l'eau, l'édulcorant Prodia et le jus de citron pour le sorbet d'églantier. Filtré le mélange. Ajoutez-y le champagne et les blancs d'œufs battus en neige. Versez le tout dans la sorbetière. Répartissez les fraises dans une assiette profonde. Nappez les de sabayon et gratinez très rapidement sous un grill très chaud. Terminez avec une boule de sorbet d'églantier et garnissez le tout avec une jolie fraise.



Crêpes à l'orange avec menthe et glace banane

6

Ingrédients pour 6 personnes:

pour les crêpes: 125 g de farine fermentante • 1 l de lait écrémé • 1 œuf • une pincée de sel
pour la sauce à l'orange: 6 oranges • 30 g d'édulcorant Prodia • 100 g de minarine • quelques feuilles de menthe
pour la crème glacée banane: 12 bananes mûres • 6 jaunes d'œufs • 1 dl de lait • 5 dl de crème fraîche allégée • 15 g d'édulcorant Prodia • 1 citron

Préparation:

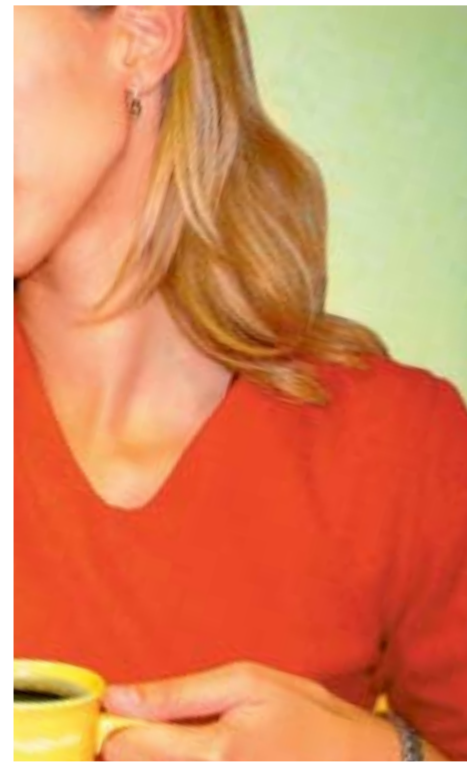
Tamisez la farine et ajoutez-y une pincée de sel pour la pâte à crêpes. Battez légèrement l'œuf dans le lait et ajoutez petit à petit la farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer la pâte durant minimum 1 h avant de commencer la cuisson. Râpez finement la peau de 2 oranges pour la sauce à l'orange. Faites bouillir les zestes 3 fois avec un peu d'eau et d'édulcorant Prodia. A chaque cuisson, rincez les zestes sous l'eau froide. Pressez 3 oranges et chauffez le jus avec l'édulcorant Prodia et la minarine jusqu'à ce que



l'édulcorant soit dissous.

Pelez 3 oranges à vif, séparez joliment les quartiers et ajoutez les au jus. Chauffez le tout et ajoutez les feuilles de menthe ciselées. Chauffez le lait pour la glace banane. Epluchez les bananes, écrasez les finement avec une fourchette et ajoutez-y le jus de citron. Battez les blancs d'œuf jusqu'à obtention d'un ruban et ajoutez-y le lait

chaud. Faites épaissir le mélange sur un feu doux sans le laisser bouillir. Laissez refroidir la préparation. Battez la crème fraîche et ajoutez la à la purée de bananes et la crème refroidie. Versez le tout dans la sorbetière. Mettez la crêpe au milieu de l'assiette, nappez la de sauce à l'orange et ajoutez au milieu la boule de glace banane. Garnissez d'une feuille de menthe.



La femme active et son niveau d'énergie: dérégulée?

“Un apport insuffisant en certains nutriments peut influencer le niveau d'énergie de la femme, des vitamines adéquates portent conseil.”

Quand vient l'hiver, le temps arrive que “fatigué” et “apathique” seront de nouveau les mots clé dans l'existence de nombreuses femmes. Vous le connaissez bien: votre niveau d'énergie est en chute libre, vous n'avez pas le moral, vous vous sentez patraque, irritable... Vous avez besoin de quelque chose pour “recharger vos batteries” et vous pensez aux vitamines. Oui, mais de quelles vitamines avez vous besoin en tant que femme active?

Il y a certaines vitamines qui sont particulièrement importantes pour la femme parce qu'elles interviennent comme co-facteurs dans le cycle menstruel. Il est clair que certains désagréments font surface dans les jours avant les règles, vous le savez et votre famille le sait... votre humeur n'est pas toujours agréable ces jours-là.

Bien qu'on ait fait beaucoup de recherches dans le passé, les scientifiques ne sont toujours pas d'accord sur les causes de ces désagréments. Malgré cela, le fait semble être bien établi que certains facteurs nutritionnels sont des possibles éléments aggravants. Un apport insuffisant de certains nutriments essentiels peut influencer l'état de santé, les prestations profes-

sionnelles mais également la vie privée. Un manque de vitamines peut, en effet, déséquilibrer votre balance émotionnelle.

Quand nous parlons des éléments “féminins”, il faut certainement mentionner:

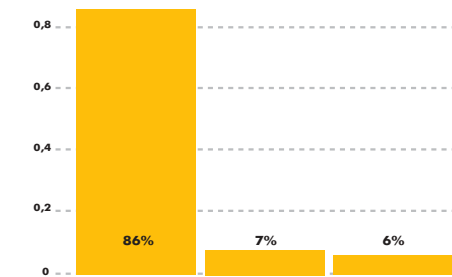
- **le magnésium:** important pour une production optimale d'énergie, comme co-facteur de beaucoup de processus enzymatiques dans le corps. Indispensable en temps de stress.
- **le zinc et la vitamine B6:** importants pour la synthèse de substances indispensables lors des inconforts avant les règles.
- **les antioxydants:** comme le sélénium, la vitamine C et la vitamine E, nécessaires pour la protection des acides gras essentiels dans le corps.
- **le chrome:** diminue l'envie de sucreries.
- **la vitamine B1:** connue comme “la vitamine du moral”.

Il est logique que le résultat obtenu dépend du choix des principes actifs dans la formule utilisée. Il faut étudier la composition avant l'achat d'un complément alimentaire et demander conseil au pharmacien si vous ne savez pas quels éléments seront utiles dans votre cas personnel.

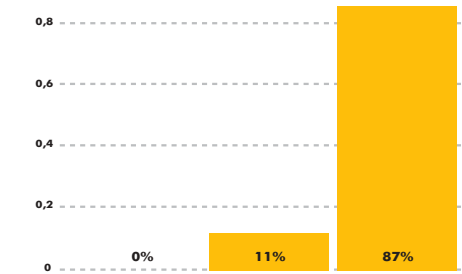
L'influence des vitamines et minéraux sur le niveau d'énergie de la femme

150 femmes ont testé (mars/avril 2003) une telle formule de vitamines et de minéraux.

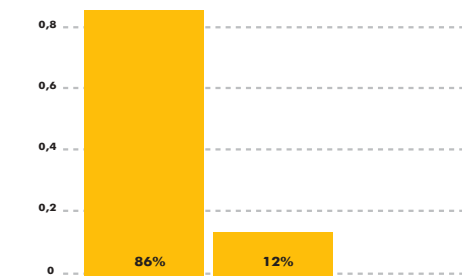
Elles ont pris, pendant 2 mois consécutifs, un comprimé de vitamines/minéraux par jour. Après elles ont rempli un questionnaire qui contenait des questions au sujet du niveau d'énergie et de l'état de santé en général. Les résultats les plus remarquables étaient:



1. 86% de la totalité des femmes trouvaient que le niveau d'énergie avait amélioré. Si on cible les femmes qui se plaignaient d'un manque d'énergie à l'inclusion dans l'enquête, 92% se sentaient plus énergique.



2. 87% des femmes se sentaient mieux



3. 86% des femmes trouvaient important de prendre des vitamines “pour femmes”

GAGNEZ un mois de bonne humeur!



INOVITA donne l'opportunité à 50 lectrices de découvrir MAGNESIUM-OK, une préparation à base de vitamines, faite sur mesure pour la femme!

Désirez-vous en faire partie? Envoyez une carte postale avec la réponse à la question suivante: “**Quel minéral limite l'envie de sucreries?**”

INOVITA, Landegemstraat 1, 9031 DRONGEN

Les 50 premières réponses correctes recevront une boîte gratuite de Magnesium-OK. Je vous souhaite beaucoup de succès!

En pleine forme, chaque jour du mois.

Les mouvements d'humeur et les inconforts que vivent beaucoup de femmes pendant leur cycle mensuel, sont partiellement liés à la déficience de certaines substances alimentaires. Surmenage et mauvaise humeur en sont souvent les conséquences. On se sent fatigué, on a envie de rien.

Magnesium-OK s'engage à rendre aux femmes la joie de vivre, chaque jour du mois!

Les vitamines et minéraux, spécialement choisis pour Magnesium-OK, peuvent contribuer à la redécouverte d'un équilibre émotionnel et physique. Ainsi vous êtes en pleine forme, chaque jour du mois!

Magnesium-OK est disponible en pharmacie.

Selenium-ACE® Crème



Votre protection optimale contre le vieillissement de la peau.

Selenium-ACE crème puise sa force dans la synergie optimale qui existe entre le Sélénium et les Vitamines A, C et E. Cette composition unique assure précisément une protection optimale de votre peau tout en ralentissant son vieillissement. Selenium-ACE crème exhale un parfum agréable, pénètre parfaitement dans la peau et exerce un effet rafraîchissant lors de son utilisation. Tant en crème de jour qu'en crème de nuit, elle constitue un bienfait pour tout type de peau. Selenium-ACE crème est réparatrice et régénérante, par sa formule, riche en vitamines. Selenium-ACE crème, pour une peau lisse et un teint éclairci.

L'action de Selenium-ACE crème se voit en outre renforcée par la prise journalière d'un comprimé de Selenium-ACE. Vous luttez ainsi contre le vieillissement de votre peau, à la fois de l'intérieur et de l'extérieur.



Selenium-ACE est uniquement disponible en pharmacie.



Selenium-ACE est un produit de

