

Guide d'inspiration **BIEN VIEILLIR**

Nourrissez votre corps

pour préserver votre vitalité
à long terme

Bougez chaque jour

pour rester en forme
en vieillissant

Soutenez votre rythme de sommeil

Préservez votre
confort pendant
la **ménopause**



Recevez
votre échantillon
GRATUIT de
vitamine D



Pharma Nord

De petits changements conscients aujourd'hui peuvent faire une grande différence au fil des années.

Vivre en bonne santé et bien vieillir grâce à la science

Aujourd'hui, les femmes et les hommes vivent plus longtemps que jamais et nous en savons davantage sur notre santé que les générations précédentes. Nous pouvons espérer vivre jusqu'à 80 ans et plus, mais vivre plus longtemps ne signifie pas automatiquement vivre mieux. Alors, comment donner à notre corps ce dont il a besoin pour rester en forme, plein de vitalité et garder l'esprit vif, afin de profiter du plus grand nombre possible d'années en bonne santé ?

Une approche holistique de la santé

Se sentir bien ne se limite pas à se concentrer sur un seul aspect de sa santé. Votre bien-être physique, mental, social et émotionnel sont profondément liés. Une alimentation déséquilibrée peut diminuer l'énergie et affecter la concentration. Le manque d'activité physique peut affaiblir le corps et perturber le sommeil, tandis qu'un sommeil insuffisant peut influencer l'humeur et la capacité à faire face aux difficultés du quotidien. Lorsque l'un de ces aspects est déséquilibré, les autres peuvent également en pâtir. C'est pourquoi une approche globale de la santé est importante.

Quand le corps commence à changer

Beaucoup de personnes remarquent des changements à partir de la quarantaine ou de la cinquantaine : moins de masse musculaire, moins d'énergie, une récupération plus lente et parfois même davantage de difficultés à apprendre de nouvelles choses. La ménopause apporte une dimension supplémentaire et peut influencer l'humeur, la vitalité et la clarté mentale. On commence alors à réfléchir à ce que l'on peut faire pour disposer des meilleures bases possibles pour bien vieillir.

Commencez par ce qui nourrit votre corps

Une bonne façon de commencer est de regarder de plus près votre alimentation. Recevez-vous les vitamines, les minéraux et les nutriments essentiels dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement ? C'est là que Pharma Nord fait la différence. Depuis plus de 45 ans, nous produisons des compléments alimentaires de haute qualité, avec une attention particulière portée à l'absorption, à la recherche scientifique et à la documentation. Grâce à cette exigence de qualité, nos produits ont été sélectionnés par des universités dans le cadre de plus de 450 études scientifiques.

Vous trouverez nos produits dans votre pharmacie locale.

3

Nutrition

6

Activité physique

8

Sommeil

10

Changements hormonaux

12

Recevez votre échantillon GRATUIT de vitamine D

Oui, vous pouvez améliorer votre qualité de vie

Les aliments sont frais, les repas sont équilibrés, et pourtant certains nutriments essentiels peuvent manquer



Une alimentation variée et colorée reste l'une des bases les plus importantes du bien-être. Les légumes frais, les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les sources de protéines de qualité apportent les nutriments dont notre organisme a besoin. Pourtant, de nombreuses personnes constatent que leur énergie diminue, que leur résistance est moins bonne et que leur corps semble moins stable qu'avant. Les journées bien remplies, les repas rapides et simples et le fait de manger sur le pouce peuvent tous réduire la quantité de nutriments que nous consommons. Mais il existe un autre facteur, plus facile à oublier : les aliments eux-mêmes ne contiennent pas toujours les mêmes quantités de nutriments qu'autrefois.

Les nutriments qui contribuent au soutien du système immunitaire

Plusieurs nutriments jouent un rôle important dans le fonctionnement quotidien du système immunitaire, la gestion de l'énergie par l'organisme et la façon dont nous nous sentons au quotidien. La vitamine D, les oméga-3 et le sélénium font tous partie d'une alimentation équilibrée. Pourtant, même en mangeant sainement, de nombreuses personnes ont du mal à en consommer suffisamment.

8 personnes sur 10 présentent une carence en vitamine D

On trouve de la vitamine D dans le lait, le jaune d'œuf et les poissons gras. Mais notre principale source reste la lumière du soleil : 80 à 90 % de la vitamine D présente dans notre organisme provient du soleil. Cela signifie que notre mode de vie actuel, souvent passé à l'intérieur, les longs hivers et une exposition limitée au soleil peuvent entraîner des taux de vitamine D plus faibles que prévu. D'octobre à mars, le soleil est si bas dans le ciel belge que les rayons UVB n'atteignent pas notre peau avec l'intensité nécessaire pour déclencher la production de vitamine D. Même lors des belles journées d'hiver, l'atmosphère filtre une partie de la lumière solaire dont notre organisme a besoin. Cela crée une sorte d'« hiver de la vitamine D » qui dure plusieurs mois, pendant lesquels notre corps ne peut tout simplement pas en produire suffisamment par lui-même.



La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, au maintien d'une ossature normale et à une fonction musculaire normale.

Un nutriment essentiel qui diminue dans notre alimentation moderne

Le sélénium est un oligo-élément qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et contribue au fonctionnement normal de la thyroïde. L'organisme utilise le sélénium pour produire des sélénoprotéines, qui contribuent aux défenses immunitaires, à la protection des cellules et au fonctionnement normal du métabolisme énergétique. Nous obtenons principalement du sélénium à partir d'aliments d'origine végétale tels que les céréales, les légumes et les graines, ainsi que de produits d'origine animale qui reflètent la teneur en sélénium du sol local. Or, de grandes parties de l'Europe, dont la Belgique, ont naturellement des sols pauvres en sélénium. Même des aliments sains peuvent donc en contenir beaucoup moins que prévu. Par ailleurs, 87 % des bovins présentent des taux de sélénium insuffisants. L'agriculture moderne a également modifié la composition nutritionnelle des aliments. Les cultures à croissance plus rapide, l'agriculture intensive et l'accent mis sur le rendement plutôt que sur la densité nutritionnelle ont progressivement réduit la concentration de certaines vitamines et de certains minéraux dans les produits agricoles. Les aliments paraissent frais, mais leur richesse nutritionnelle n'est pas toujours comparable à celle des aliments des générations précédentes.

Pourquoi le sélénium devient plus important avec l'âge

Même lorsque l'alimentation est équilibrée, l'apport total en sélénium peut progressivement diminuer sans que l'on s'en rende compte.

Dans le même temps, les besoins de l'organisme en matière de protection cellulaire et de soutien du système



La recherche scientifique montre qu'il est important de combler les carences nutritionnelles, en particulier avec l'âge.

Sources: Pilgrim AL, Robinson SM, Sayer AA, Roberts HC. An overview of appetite decline in older people. *Nurs Older People*. 2015 Jun;27(5):29-35.

Norman K, Haß U, Pirlich M. Malnutrition in Older Adults-Recent Advances and Remaining Challenges. *Nutrients*. 2021 Aug 12;13(8):2764.

immunitaire deviennent plus importants. De nombreuses personnes décrivent des changements subtils : une énergie moins stable, une récupération plus lente après des journées bien remplies ou un sentiment général d'être moins robuste. Ces petits changements nous rappellent que notre organisme dépend de nutriments qu'il peut parfois être difficile d'obtenir uniquement par l'alimentation.

La qualité compte

Pharma Nord est depuis longtemps spécialisé dans les nutriments qu'il peut être difficile d'obtenir uniquement par l'alimentation. Selenium+Zinc contient de la levure de sélénium organique, une forme bien documentée et efficacement absorbée par l'organisme.

Il contient plus de 20 composés de sélénium naturellement présents, reflétant la diversité que l'on retrouve également dans une alimentation variée et riche en sélénium.



5 conseils pour une alimentation saine et nutritive

1. Priorisez des repas riches en nutriments

Choisissez des aliments naturellement riches en vitamines et minéraux, des légumes colorés, des céréales complètes, des légumineuses et des protéines de qualité. Chaque repas est une opportunité de fournir à l'organisme les micronutriments essentiels dont il a besoin.

2. Maintenez un apport protéique régulier

Les protéines apportent les acides aminés nécessaires au maintien des muscles, au soutien du métabolisme et à la réparation des tissus. Inclure une source de protéines à chaque repas permet d'apporter régulièrement à l'organisme ces éléments essentiels.

3. Facilitez votre digestion grâce aux fibres

Les aliments riches en fibres, comme les légumes, les fruits et les céréales complètes, contribuent au confort digestif et soutiennent la capacité de l'organisme à absorber efficacement les vitamines et les minéraux. Manger lentement et en pleine conscience contribue également à ce processus naturel.

4. Intégrez de bonnes graisses

Les aliments riches en oméga-3 et en oméga-7 contribuent au fonctionnement normal des cellules et aident l'organisme à utiliser les vitamines liposolubles telles que les vitamines A, D, E et K. Ces graisses contribuent également au confort de la peau et des muqueuses, qui peuvent devenir plus fragiles avec l'âge.

5. Hydratez-vous régulièrement

L'eau aide à transporter les vitamines, les minéraux et les autres nutriments dans tout le corps. Une hydratation régulière soutient la digestion, la clarté cognitive et la vitalité globale.



Le saviez-vous ?

Bien que le sélénium soit présent dans chaque cellule de votre organisme, la quantité totale **ne pèse pas plus qu'une plume**



Les sols européens comptent parmi ceux qui contiennent le **moins de sélénium** au monde.



La **thyroïde, le foie, les reins et les muscles** contiennent les plus grandes quantités de sélénium.



Chez l'homme, le **sélénium est nécessaire à la spermatogenèse** et contribue donc à une production normale de spermatozoïdes.



8 Belges sur 10 présentent une carence en vitamine D pendant l'hiver.



La **vitamine D est liposoluble**. Il est préférable de la prendre avec des matières grasses pour une meilleure absorption.

Rester énergique en vieillissant

Au fil des années, lorsque le corps change, l'activité physique peut progressivement descendre dans la liste des priorités. Les muscles paraissent plus raides, l'énergie baisse plus rapidement et la motivation ne vient pas toujours d'elle-même.

Pourtant, bouger n'est pas seulement une question de forme physique, c'est l'un des moyens les plus efficaces de soutenir le bien-être à long terme. L'activité physique influence la façon dont nous nous sentons, dont nous dormons et dont nous gérons le stress. Elle joue également un rôle important dans la manière dont notre organisme produit de l'énergie.

L'activité physique quotidienne joue aussi un rôle discret mais important dans le sommeil. Lorsque le corps est actif pendant la journée, il se détend plus naturellement le soir. Cela crée un rythme plus équilibré, dans lequel l'énergie augmente le matin et diminue progressivement en soirée.

Même une activité modérée peut contribuer à réguler ce cycle et favoriser un sommeil plus profond et plus réparateur. L'activité physique aide ainsi le corps à retrouver son rythme naturel.

“

**Un adulte belge
passe en moyenne
7 heures
assis par jour**



L'activité physique contribue à la circulation, au fonctionnement des muscles et à la production naturelle d'énergie de l'organisme. Avec l'âge, ces systèmes deviennent plus sensibles au manque d'activité. Même de courtes activités simples peuvent aider à préserver la force au quotidien.

Le saviez-vous ?

La substance Q10 joue un rôle essentiel dans le processus énergétique. En 1978, Peter Mitchell a reçu le prix Nobel de chimie pour avoir découvert le rôle de la Q10 dans la production d'énergie.



Soutenez votre énergie avec BioActive Q10 et la vitamine C

La Q10 se trouve dans les mitochondries, les véritables centrales énergétiques de nos cellules, où l'organisme produit son énergie. Les taux naturels de Q10 diminuent avec l'âge. Les cellules musculaires ont besoin de beaucoup d'énergie et contiennent donc de nombreuses mitochondries. Le muscle cardiaque en est un bon exemple : il a besoin d'un apport énergétique constant et important.

BioActive Q10 de Pharma Nord contient du Q10 et de la vitamine C. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal. BioActive Q10 présente également une absorption prouvée et une qualité constante.



3 conseils pour rester actif

TIP 1

Intégrez l'activité physique à votre quotidien

Les petites habitudes comptent davantage que les longues séances d'exercice. Faites une courte promenade après les repas, prenez les escaliers ou levez-vous régulièrement au cours de la journée. Ces petits gestes activent doucement le corps et permettent de rester en mouvement.

TIP 2

Choisissez des activités qui vous semblent naturelles

L'activité physique doit être agréable et accessible, pas contraignante. Quelques étirements, le jardinage ou aller au marché à vélo : tout compte. Votre corps bénéficie de toute activité qui vous permet de rester en mouvement.

TIP 3

Privilégiez la régularité plutôt que l'intensité

Les bénéfices les plus importants viennent de la régularité. Quelques minutes d'activité chaque jour contribuent à la circulation, soutiennent les défenses naturelles et vous aident à rester actif, même lorsque les mouvements sont doux.

Quand les nuits paraissent plus longues qu'elles ne devraient

De nombreuses personnes traversent des journées bien remplies pour découvrir que la nuit devient le moment le plus difficile. Vous vous couchez en espérant vous reposer, mais votre esprit reste éveillé. Vous vous retournez pendant des heures ou vous vous réveillez trop tôt. Et même lorsque vous dormez, vous n'avez pas toujours l'impression d'avoir récupéré. C'est une situation que beaucoup de personnes reconnaissent, en particulier autour de la cinquantaine, et qui touche jusqu'à 60 % des femmes pendant la ménopause.

Le rôle de la mélatonine

Au cœur de votre cycle veille-sommeil se trouve la mélatonine. Elle agit comme une horloge interne qui indique à votre cerveau que la nuit est arrivée et prépare votre organisme au repos. Cependant, deux problèmes courants peuvent perturber ce processus :

- **Une libération retardée de la mélatonine**

Regarder la télévision avant de se coucher, répondre à ses e-mails et consulter les réseaux sociaux exposent nos yeux à une lumière bleue artificielle. Cela peut signaler au cerveau qu'il fait encore jour et retarder la libération naturelle de mélatonine. Et si la chambre n'est pas suffisamment sombre, par exemple à cause de la lumière des lampadaires, des appareils électroniques ou d'autres sources, cela peut perturber davantage les signaux naturels du sommeil. La frustration et les pensées qui tournent en boucle peuvent alors ajouter une couche de stress et rendre encore plus difficile le retour au calme.

- **Une production insuffisante de mélatonine**

Le stress, l'alcool ou la caféine consommée dans l'après-midi peuvent directement réduire la quantité de mélatonine produite par le cerveau. À cela s'ajoute le fait que notre production naturelle de mélatonine diminue progressivement avec l'âge. Cette combinaison peut rendre le signal du sommeil trop faible pour favoriser un sommeil profond et réparateur.

Lorsque les taux naturels sont faibles ou que la libération de mélatonine est retardée, un complément alimentaire peut aider à apporter de la mélatonine au moment où vous en avez besoin.



“

Un Belge sur trois rencontre des troubles du sommeil à un moment de sa vie.

Le sommeil est essentiel à la récupération, à l'équilibre hormonal et à la clarté mentale. Lorsque les nuits deviennent plus légères ou plus fragmentées, l'organisme perd l'un de ses principaux moyens de préserver sa résistance. Comprendre ce qui influence notre sommeil peut nous aider à retrouver un meilleur rythme.



La mélatonine est une hormone naturelle produite par une petite partie du cerveau appelée glande pinéale. Sa production est influencée par l'alternance entre lumière et obscurité et augmente naturellement le soir lorsqu'il fait plus sombre, contribuant ainsi à préparer l'organisme au sommeil.



Pourquoi le sommeil reste votre meilleur moment de récupération

Le sommeil est bien plus qu'un simple repos, c'est le principal système de récupération de l'organisme. Pendant la nuit, les muscles se réparent, les hormones retrouvent leur équilibre et le cerveau élimine les déchets métaboliques accumulés au cours de la journée. Cette récupération nocturne explique pourquoi une bonne nuit de sommeil peut rendre le quotidien plus facile. La plupart des adultes fonctionnent mieux avec environ sept à neuf heures de sommeil, même si la quantité idéale varie d'une personne à l'autre. Ce qui compte avant tout, c'est la régularité. Lorsque le sommeil est trop court ou trop fragmenté, le corps dispose de moins de

temps pour récupérer. Les effets peuvent alors se faire sentir partout, de la concentration et de l'appétit à la résistance émotionnelle et au bien-être général.

Quand la science peut soutenir organisme

Soutenir le rythme naturel du sommeil commence par une bonne hygiène du sommeil. Se coucher à des heures régulières, éviter la lumière bleue des écrans avant de dormir et veiller à ce que la chambre soit suffisamment sombre sont des éléments importants d'une bonne routine du soir. Si vous avez des questions concernant votre sommeil ou si vous souhaitez des conseils personnalisés, il est toujours recommandé d'en parler à votre pharmacien ou à votre médecin.

La manière dont vous prenez la mélatonine importe tout autant que le moment où vous la prenez. Bio-Mélatonine Complex est un comprimé sublingual qui apporte une dose nutritionnelle de mélatonine en fondant doucement sous la langue juste avant de vous coucher. En se dissolvant, la mélatonine est absorbée directement par les muqueuses buccales pour rejoindre la circulation sanguine, sans passer par le système digestif comme c'est le cas avec les comprimés ou les pilules classiques. Cela offre une assimilation plus directe au cœur de l'organisme.



Lorsque la ménopause vous donne l'impression de ne plus être tout à fait vous-même



Les femmes remarquent souvent de petits changements de confort au fil des différentes étapes de la vie, notamment lorsque la sécheresse commence à affecter le bien-être quotidien. Comprendre le fonctionnement des muqueuses peut aider à mieux les soutenir.

On parle abondamment des bouffées de chaleur et des sautes d'humeur pour évoquer la ménopause. Mais il y a d'autres désagréments que beaucoup de femmes vivent en silence, sans jamais les aborder : des yeux secs, une bouche constamment déshydratée, une sécheresse intime qui rend les moments d'intimité inconfortables, voire douloureux, ou encore cette impression générale que la peau et les tissus délicats ont perdu de leur souplesse. C'est pourtant les



L'argousier

En Belgique, on trouve des arbustes d'argousier dans les dunes du littoral. Leurs baies sont riches en oméga-3, 6, 7 et 9, ainsi qu'en vitamine A (sous forme de bêta-carotène) et en vitamine E.

manifestations les plus fréquentes de la ménopause, et les moins ouvertes au dialogue.

Les changements hormonaux provoquent une sécheresse

Lorsque le taux d'œstrogènes diminue, les tissus sensibles de l'organisme réagissent à ces changements. Les

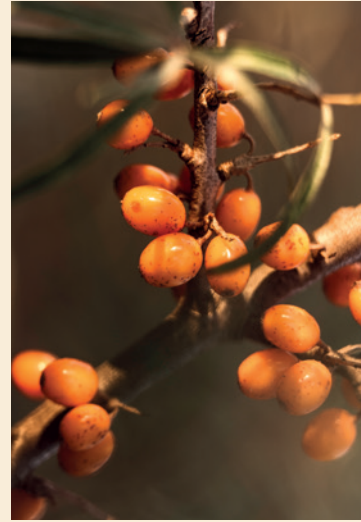
muqueuses des yeux, de la bouche et de la zone intime deviennent naturellement plus fines et retiennent moins bien l'humidité. Chez de nombreuses femmes, ce phénomène s'installe progressivement et il faut parfois un certain temps avant de faire le lien entre les différents symptômes. Ce qui peut sembler au départ comme une petite gêne peut peu à peu devenir une réalité du quotidien. Pourtant, il ne doit pas forcément en être ainsi.

Une petite baie riche en oméga-7 et en vitamines A et E

C'est ici que l'argousier entre en jeu. Cette baie d'un orange vif est utilisée depuis des générations. Elle est naturellement riche en oméga-3, -6 et -9, ainsi qu'en vitamines A et E, en plus de l'acide gras oméga-7 qui fait surtout sa renommée. La vitamine A contribue au maintien d'une peau et de muqueuses normales, au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Ensemble, ces nutriments font de l'huile d'argousier un complément intéressant à une routine quotidienne axée sur la peau, les yeux et la vitalité générale, à tout âge, mais surtout lorsque ces changements deviennent plus perceptibles.

9 personnes sur 10 affirment qu'Omega 7 fonctionne

Une enquête menée auprès de 4 232 répondants a révélé d'excellents résultats : plus de 92% des utilisateurs ont constaté l'efficacité d'Omega 7 Pharma Nord en 4 à 6 semaines. Un vrai gage de confiance pour un produit naturel !



La sécheresse oculaire touche aussi bien les hommes que les femmes

La membrane transparente qui recouvre l'œil et tapisse les paupières produit normalement du mucus et des larmes afin de garder la surface de l'œil confortable. Avec l'âge, les cellules qui produisent ce mucus deviennent moins actives. Le film lacrymal se répartit alors moins bien. Les petites glandes sébacées situées le long des paupières fonctionnent également plus lentement. Les larmes s'évaporent ainsi plus rapidement et les yeux peuvent sembler

secs ou donner une sensation de sable. La production de larmes elle-même diminue également, car la principale glande lacrymale devient progressivement plus petite.

Une option plus douce

De nombreuses femmes apprécient les oméga-7 parce qu'ils soutiennent les fonctions naturelles de l'organisme sans influencer les taux hormonaux. Les gouttes pour les yeux et les crèmes peuvent apporter un soulagement temporaire en cas de sécheresse. Les oméga-7 agissent de l'intérieur et soutiennent les tissus eux-mêmes. Pour celles qui préfèrent une approche non hormonale ou qui souhaitent commencer par une solution naturelle, les oméga-7 peuvent constituer une option pratique et facile à intégrer au quotidien.

“ En Belgique, environ 370 000 femmes âgées de 45 à 50 ans ressentent des symptômes liés à la ménopause

Pharma Nord Omega 7 contient l'huile d'argousier SBA24®, le seul extrait d'huile d'argousier standardisé au monde ayant fait l'objet d'études cliniques démontrant ses effets.



Pharma Nord – des compléments alimentaires fondés sur la science



Pharma Nord est une entreprise familiale danoise qui fabrique depuis 45 ans des produits de haute qualité à base de nutriments essentiels. Nous développons, produisons et distribuons des compléments alimentaires et des médicaments scientifiquement fondés, reposant sur une absorption optimale, une sécurité éprouvée et une documentation rigoureuse.

Guidés par la science, définis par la qualité

Chez Pharma Nord, la qualité est le fil conducteur de tout notre processus de fabrication. Du contrôle des matières premières dans notre propre laboratoire au respect des normes pharmaceutiques de bonnes pratiques de fabrication (GMP), en passant par nos recherches scientifiques et notre documentation : nous plaçons la qualité au-dessus de tout. C'est l'une des raisons pour lesquelles nos produits ont été retenus dans plus de 450 études scientifiques.

Recevez une boîte gratuite de D-Pearls !

Pharma Nord fête ses 30 ans en Belgique.

Nous vous remercions chaleureusement pour la confiance que vous nous accordez depuis trois décennies. Pour vous remercier, nous avons le plaisir de vous offrir nos D-Pearls, la dose quotidienne de vitamine D la plus choisie dans les pharmacies belges.



Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez une boîte gratuite de D-Pearls.*

Choisissez comment demander votre boîte gratuite :

Option 1 : Rapide & digital

- Scannez le QR code avec votre smartphone OU rendez-vous sur <http://www.pharmanord.be/fr/echantillon-gratuit-d-pearls-2026>
- Inscrivez-vous à la newsletter.
- Recevez vos **D-Pearls gratuites** directement dans votre boîte aux lettres !



Option 2 : Par courrier

Remplissez le coupon à droite, découpez-le et envoyez-le à notre adresse.



Coupon à découper : D-Pearls gratuites (40 capsules)

- ☐ Oui, je m'inscris à la newsletter de Pharma Nord et souhaite recevoir gratuitement ma boîte de D-Pearls. J'autorise Pharma Nord à m'envoyer par e-mail des informations sur la santé ainsi que des informations sur Pharma Nord et ses produits.

Nom : _____

Prénom : _____

Rue et n° : _____

Code postal & commune : _____

Adresse e-mail : _____

Envoyez ce coupon sous enveloppe affranchie à : **Pharma Nord Belgique, Minervastraat 14, 1930 Zaventem.**

Vous avez des questions ? Contactez-nous via info-be@pharmanord.com

*Offre valable jusqu'au 31/12/2026, exclusivement réservée aux résidents belges et dans la limite des stocks disponibles. Offre limitée à 1 boîte gratuite par foyer/adresse postale.