

**À NOUS LE  
PRINTEMPS !**

*Soyez plus "Forme"  
avec votre pharmacien !*

**REPRISE DU SPORT :**  
ATTENTION AUX DOULEURS !

**PRENDRE SOIN**  
DE SON MICROBIOTE INTESTINAL !

**L'ACIDE FOLIQUE :**  
LA VITAMINE INDISPENSABLE  
POUR LA GROSSESSE !

**JEU CONCOURS**  
*Allez vite page 33 !*  
**5 LOTS**  
À GAGNER !  
(D'UNE VALEUR DE 36,90€ À 48€)





**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
REPRISE DU SPORT :  
ATTENTION AUX  
DOULEURS !

**P/ .8**  
ZOOM  
SOMMEIL,  
NE COMPTEZ PLUS  
LES MOUTONS !

**P/ .12**  
BIEN - ÊTRE  
PRENDRE SOIN  
DE SON MICROBIOTE  
INTESTINAL !

**P/ .25**  
LA NATURALITÉ

**P/ .7**  
COUP DE  
CŒUR DU  
PHARMACIEN

**P/ .18**  
MAMAN / BÉBÉ  
L'ACIDE FOLIQUE : LA  
VITAMINE INDISPENSABLE  
POUR LA GROSSESSE !

**P/ .22**  
SOIN & BEAUTÉ  
YEUX :  
PRENEZ-EN SOIN !

**P/ .28**  
SENIORS ET ALORS ?  
CHEVEUX :  
STOPPEZ LA CHUTE !

**Messagerie :**  
info@santalıs.eu

**Site Internet :**  
www.santalıs.eu

**Rédaction :**  
Santalıs en collaboration avec  
Madame Geneviève Lutens,  
pharmacien

**Maquette :**  
Adgensite

**Crédits photos :**  
Istock

**Impression :**  
Drukkerij Daneels BVBA  
Dennenlaan 5  
2340 Beerse

**Éditeur responsable :**  
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,  
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles  
ne pas jeter sur la voie publique

Ce magazine est en papier  
certifié PEFC.



## L'ÉDITO

Les beaux jours arrivent enfin !

C'est le moment d'adopter de bonnes habitudes pour le bienfait de votre santé :

- Bien dormir
- Bien bouger
- Bien manger

Votre pharmacien est là pour vous aider à améliorer votre santé à travers ces 3 axes. N'hésitez pas à lui demander conseil.

Le 14 mars prochain est la journée mondiale du sommeil !

1 Belge sur 4 souffre de troubles du sommeil. Il est important d'avoir un sommeil de qualité et de dormir suffisamment pour votre bien-être et votre santé au global.

Retrouvez tous nos conseils pour bien dormir dans cette nouvelle édition du Santalis Mag.

Profitez de nos Prix Malins\* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, chez votre pharmacien Santalis.

Sans oublier de participer à notre jeu concours en page 33 !

Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valable du 1<sup>er</sup> mars au 30 avril 2025.

# REPRISE DU SPORT : ATTENTION AUX DOULEURS !



Le printemps arrive et l'envie de reprendre le sport aussi !

**Mais attention, il est important de reprendre le sport en douceur :**

- **Échauffez-vous avant tout effort physique.**
- Commencez doucement avec des **séances courtes et peu intensives**. Puis augmentez la durée et l'intensité au fur et à mesure.
- Après l'effort, **étirez-vous en douceur**.
- **Hydratez-vous !**

Malgré une reprise toute en douceur, vous n'êtes pas à l'abri de douleurs suite à la reprise du sport !

## DOULEURS MUSCULAIRES



Elles sont souvent fréquentes après des efforts intenses ou une répétition de mouvements inhabituels. Elles peuvent apparaître dans les heures qui suivent l'effort, le lendemain, voire le surlendemain. Elles se manifestent par une sensibilité et une raideur au niveau des muscles sollicités.



### COMMENT LES SOULAGER ?

- **Reposez-vous !** Le repos va permettre aux fibres musculaires de se reconstruire.
- **Massez-vous !** À l'aide d'une huile à base d'arnica ou d'une crème à base de plantes ou d'huiles essentielles, (HE Gaulthérie, Romarin à Camphre, Litsée citronnée...), massez vos muscles endoloris.
- **Mettez du chaud pour soulager les contractures et du froid** pour réduire l'inflammation.
- **Adaptez** votre alimentation pour aider à la récupération musculaire : alimentation riche en protéines et féculents.
- **Buvez beaucoup.**
- **Prenez du magnésium.**

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**  
Si les douleurs persistent au-delà de 5 à 7 jours consultez un médecin.

## AMPOULES



Brûlures de la peau, provoquées par un frottement répété, les ampoules sont situées le plus souvent au niveau des pieds ou des mains. Elles se caractérisent par une petite vésicule remplie de liquide qui s'accompagne d'une douleur localisée.

### POUR SOIGNER UNE AMPOULE :

- **Désinfectez.**
- **Appliquez** un pansement seconde peau.
- Si possible, **ne pas crever la bulle** pour éviter les infections.

## DOULEURS MUSCULAIRES ET CRYOTHÉRAPIE

La cryothérapie ou **thérapie par le froid** est reconnue pour soulager les douleurs musculaires et favoriser la récupération.

Le froid va réduire l'inflammation et la douleur ; va favoriser le relâchement des muscles et améliorer l'oxygénation des tissus musculaires ; va libérer les endorphines et cytokines anti-inflammatoires qui vont contribuer à diminuer la douleur ; va éliminer les toxines ; va réduire les courbatures.

**Avant d'entamer ce type de traitement, il est recommandé de consulter un professionnel.**

Si malgré tout, la bulle est percée, **désinfectez la plaie** et appliquez un pansement.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Weleda huile de massage sport à l'arnica 100ml

14,99€\* **8,99€**  
8,99€/100ml



Biofreeze roll-on 89ml/gel 118ml/spray 118ml

13,99€\* **10,49€**  
11,79€ / 8,89€/100ml



Compeed pansements ampoules Mixpack eco 10pcs

15,99€\* **11,19€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



## TROUSSE DE PREMIERS SECOURS À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI !

À découvrir *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



- 25 éléments
- Trousse de qualité
- S'attache à la ceinture
- Norme CE

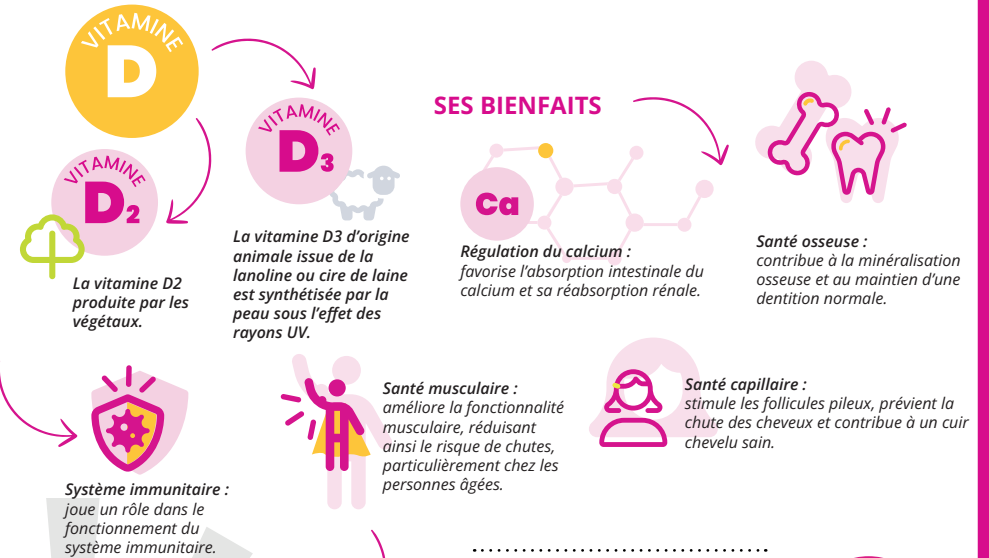


IDÉALE POUR LA VOITURE, LES VACANCES, LES CAMPS, L'AVION, LA RANDONNÉE...



### LA VITAMINE D

est une hormone liposoluble essentielle pour l'organisme, existant sous deux formes principales :



### SOURCES



**L'alimentation :** poissons gras, jaune d'œuf, lait, champignons.

**Le soleil :** en s'exposant au soleil, la vitamine D est synthétisée par notre organisme : **20 minutes 3 fois par semaine** (attention de ne pas s'exposer au soleil aux heures les plus chaudes sans protection).

**Compléments alimentaires :** souvent recommandés en hiver et pour les populations qui sont peu exposées au soleil.

### ERGY D, LA VITAMINE D DE RÉFÉRENCE POUR TOUTE LA FAMILLE.

Complément alimentaire à base de vitamine D<sub>3</sub>, issue de la lanoline, substance naturelle. Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, et au maintien de l'ossature et de la fonction musculaire. Elle est nécessaire à la croissance et au développement osseux normaux des enfants.

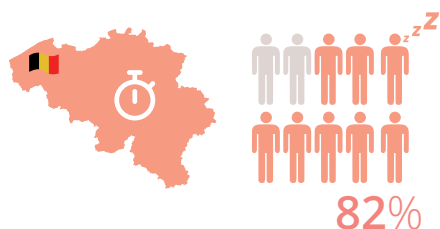
**Formulée sur support d'huile vierge de colza issue de l'agriculture biologique. Cette huile est préservée de l'oxydation par l'ajout de vitamine E.**



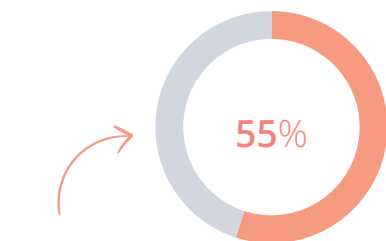
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



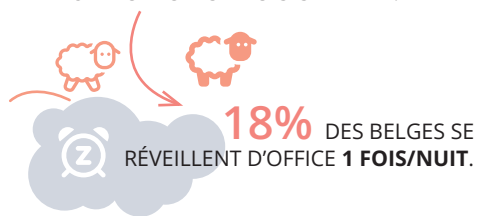
# SOMMEIL, NE COMPTEZ PLUS LES MOUTONS !



DES BELGES INDIQUENT DORMIR MOINS DE 7H30 PAR NUIT.  
(Les recommandations de l'OMS sont de 7h à 9h de sommeil par nuit)



**55%** DES BELGES SE RÉVEILLENT LA NUIT AU MOINS 1 FOIS/SEMAINE.



**20% DE LA POPULATION EST CONCERNÉE PAR L'INSOMNIE CHRONIQUE.**

**Bien dormir est essentiel pour la santé. Les conséquences d'un mauvais sommeil peuvent avoir de graves répercussions sur la santé si celui-ci n'est pas optimal.**

Les troubles du sommeil sont des anomalies qui vont affecter l'endormissement, la qualité du sommeil ou la vigilance.

**Il existe différents troubles du sommeil dont les plus courants sont :**

**L'INSOMNIE :** est le trouble du sommeil le plus répandu. Elle se caractérise par des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes ou des réveils matinaux. On parle d'insomnie chronique quand ces difficultés apparaissent au minimum 3 fois par semaine durant 3 mois.

**L'HYPERMOMNIE :** elle se caractérise par un besoin excessif de sommeil, des difficultés à se lever le matin et des phases de somnolence excessive dans la journée.

**L'APNÉE DU SOMMEIL :** est un trouble respiratoire qui se caractérise par des arrêts de respiration de 5 à 10 secondes pendant le sommeil et pouvant se répéter plus d'une centaine de fois durant la nuit.

**LES TROUBLES DU RYTHME CIRCADIEN :** résultent d'une inadéquation entre l'horloge interne d'une personne et le cycle jour/nuit.

## LES CAUSES



Les troubles du sommeil peuvent être dus à plusieurs facteurs, souvent combinés :

### LES FACTEURS LIÉS AU MODE DE VIE :

- **Manque d'activité physique.**
- **Usage excessif** d'écrans avant de dormir.
- **Consommation d'excitants :** café, thé, boissons énergisantes...
- **Consommation** d'alcool, de tabac.
- **Repas trop copieux** notamment le soir.
- **Activités stimulantes** en soirée (jeux vidéo, sport intense).
- **Surpoids.**

### LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES :

- Stress chronique.
- Anxiété.
- Dépression.
- Traumatismes psychologiques.

### LES FACTEURS LIÉS À LA SANTÉ :

- Douleurs chroniques.
- Reflux gastro-œsophagien.
- Apnées du sommeil.
- Syndrome des jambes sans repos.
- Changements hormonaux.

## LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

- Bruit.
- Lumière.
- Température de la chambre.
- Pollution.
- Changement de routine (voyage, déménagement...).

## AUTRES FACTEURS :

- Prise de certains médicaments (certains antidépresseurs, médicaments contre l'hypertension...).
- Sevrage tabagique.
- Âge avancé.
- Décalage horaire.
- Travail de nuit.

## 💡 Le saviez-vous ?

Selon l'Inami, **+170 000 Belges** ont besoin d'un CPAP (appareil qui envoie un léger flux d'air dans un masque) que le patient porte pendant la nuit et qui maintient ainsi les voies respiratoires ouvertes. Cet appareil permet aux personnes faisant des apnées pendant la nuit de mieux respirer et d'avoir un sommeil de meilleure qualité.

Une hausse de +30% en 5 ans due à de meilleurs diagnostics des apnées du sommeil.



## LES SOLUTIONS

Mettez toutes les chances de votre côté pour améliorer la qualité de votre sommeil !

- Adoptez un **rythme régulier à heures fixes** pour vous coucher et vous lever.
- Établissez un **rituel du coucher** : activités relaxantes avant de dormir : lecture, méditation, écouter de la musique calme.
- **Évitez les écrans** au minimum une heure avant le coucher.
- **Évitez les repas lourds le soir** ainsi que la consommation de boissons excitantes.
- **Évitez de fumer** juste avant d'aller se coucher.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et retournez au lit lorsque vous sentez que la fatigue arrive.
- Veillez à maintenir une **température entre 18 et 19°C** dans votre chambre.
- Veillez à ce que votre **chambre soit silencieuse et sombre**.
- En journée, vous êtes fatigué(e) ? N'hésitez pas à faire des **micro-siestes de 20 à 30 minutes** maximum.



## LES SOLUTIONS NATURELLES

Il existe de nombreuses solutions naturelles pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.

### LES PLANTES

**Valériane** : facilite l'endormissement et procure un sommeil réparateur.

**Passiflore** : améliore la qualité du sommeil et soulage l'anxiété.

**Mélisse** : agit pour un sommeil moins agité.

**Tilleul** : calme le stress et favorise la détente.

**Camomille romaine** : aide à lutter contre le stress.

**Lavande** : sous forme d'huile essentielle, présente des vertus antistress et apaisantes. Mettez 2 gouttes sur les poignets, portez vos poignets au niveau de vos narines et inspirez profondément ou utilisez-la en diffusion dans la chambre avant d'aller dormir.

### DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN !

### L'ALIMENTATION

**Aliments riches en tryptophane**, le précurseur de la sérotonine : banane, avoine, lait, saumon, chocolat noir...

## VOTRE PHARMACIEN VOUS ACCOMPAGNE !



Vous avez des troubles du sommeil et vous avez l'habitude de prendre des somnifères ?

Savez-vous que les **effets des somnifères** ne sont **efficaces sur les troubles du sommeil** que sur de **courtes durées** ? Si vous souffrez d'insomnie chronique, ils ne pourront pas vous aider et surtout vous risquez une **accoutumance et une dépendance**, pouvant entraîner des **troubles de la mémoire et de la vigilance**.

Il est important de retrouver un sommeil de qualité tout en diminuant la prise des somnifères.

**Votre pharmacien peut vous accompagner et vous aider à réduire progressivement votre consommation de somnifères** (programme de sevrage progressif des benzodiazépines et apparentés) **à l'aide de préparations magistrales prescrites par votre médecin. Tout ceci est remboursé par votre mutuelle.**

**SI VOUS ÊTES DANS CE CAS, N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER À VOTRE PHARMACIEN ET VOTRE MÉDECIN.**



## RECETTE tisane "Bien dormir"

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe rase de Valériane
- 2 cuillères à soupe de Mélisse

Faites chauffer la Valériane dans 500ml d'eau et portez à ébullition pendant 3 minutes.

Ajoutez la Mélisse et laissez infuser 5 à 6 minutes.

Prenez une 1<sup>ère</sup> tasse 30 minutes avant le repas du soir et une 2<sup>ème</sup> tasse 1 heure avant d'aller au lit.



Magnesium Quatro 900 60 gel

18,80€\* **15,04€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE INTESTINAL !



Vous entendez souvent parler du microbiote intestinal mais qu'est-ce que c'est exactement ?

Le microbiote intestinal représente l'ensemble des micro-organismes vivants dans notre système digestif. Il abrite +/-  $10^{12}$  micro-organismes. Il est principalement localisé dans l'intestin grêle et le colon. Chaque individu possède un microbiote unique comprenant en moyenne 160 espèces de bactéries.

## SON RÔLE

Le microbiote intestinal joue plusieurs rôles essentiels pour l'organisme :

- **Digestion** : il aide à décomposer les aliments complexes comme les fibres végétales.
- **Production de nutriments** : il synthétise des vitamines essentielles comme la vitamine K et certaines vitamines B.
- **Renforcement du système immunitaire** : il participe au fonctionnement du système de défense.

• **Santé mentale** : il peut affecter l'humeur et les émotions.

Certains facteurs peuvent venir **perturber ce microbiote intestinal** comme l'utilisation excessive d'antibiotiques (un traitement antibiotique réduit la qualité du microbiote sur plusieurs jours voire plusieurs semaines), une alimentation déséquilibrée, le stress, le vieillissement.

Ce déséquilibre va entraîner des troubles digestifs, des douleurs abdominales, une fatigue, une augmentation des allergies ou infections. On parle alors de dysbiose.

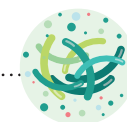
**Il est important pour votre santé d'avoir un microbiote intestinal équilibré.**

## UN MICROBIOTE SAIN

Pour préserver votre santé, il est essentiel de maintenir un microbiote sain.

Voici nos conseils :

- **Adoptez une alimentation riche en fibres** avec des céréales complètes, des fruits, des légumes et des légumineuses.
- **Consommez des aliments fermentés** avec des probiotiques comme des yaourts, du kéfir.
- **Buvez de l'eau suffisamment !**
- **Évitez** de consommer en excès des aliments ultra-transformés.
- **Pratiquez une activité physique régulière.**
- **Supplémentez votre alimentation à l'aide de compléments alimentaires riches en probiotiques.**



**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN** car il existe de nombreux types de compléments à base de probiotiques, certains très spécifiques (colon irritable, diarrhée, constipation, immunité...).

💡 **Le saviez-vous ?**

**100 000 milliards** de micro-organismes composent le microbiote intestinal. **1,5kg** est le poids que représente le microbiote intestinal dans le corps.

## LISTE DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER RICHES EN :



- **Fibres** : son de blé, légumineuses, fruits secs, poireaux, oignons, haricots, patates douces, kiwi...
- **Polyphénols** : fruits rouges.
- **Probiotiques naturels** : choucroute, kéfir, kombucha, miso, légumes fermentés.
- **Produits laitiers fermentés** : yaourts, fromages tels que roquefort, bleu.
- **Prébiotiques** : ail, banane, topinambour, chicorée.
- **Oméga-3** : huile de colza, noix, graines de chia, sardines.



Clic & Collect

Aliflorex+ 30 caps

34,00€\* **22,78€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Arterin Cholesterol pack promo 90+15  
52,99€\* **39,74€**

Clic & Collect



PRIX malins

CurcuDyn Forte 90  
67,40€\* **45,16€**

Clic & Collect



PRIX malins

Mustela baume universel bio aux 3 extraits d'avocat 75ml  
14,95€\* **9,72€**  
12,96€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Linderm pads bio 180  
8,13€\* **5,29€**

Clic & Collect



PRIX malins

Forcapil Age Protect 30/90  
29,90€/51,90€\* **19,44€/33,74€**

Clic & Collect



PRIX malins

Promagnor 90 caps NF  
51,95€\* **33,77€**

Clic & Collect



PRIX malins

Calmosine digestion flacon 100ml  
13,90€\* **9,73€**  
9,73€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed pansements ampoules extrême eco 10pcs  
16,99€\* **12,74€**

Clic & Collect



PRIX malins

Forcapil Age Protect spray 125ml  
32,60€\* **19,56€**  
15,65€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda baby crème lavante corps & cheveux au calendula 400ml  
15,99€\* **9,59€**  
2,40€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Calmosine digestion sticks 12x5ml  
13,90€\* **9,73€**  
16,22€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed pansements ampoules medium eco 10pcs  
15,29€\* **11,47€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Clic & Collect



PRIX malins

Magnecaps Muscles promopack 84+28  
42,95€\* **25,77€**

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO5 Labo  
184,99€\* **92,50€**

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO Refill Sensitive Clean XF 4CT  
27,99€\* **16,79€**

Clic & Collect



PRIX malins

Collagix Beauty 30 caps  
35,70€\* **24,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

DettolPharma 1L  
16,99€\* **10,19€**  
1,02€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO Gentle Clean White 2  
24,99€\* **14,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO Refill CrossAction XF 4CT  
27,99€\* **16,79€**

Clic & Collect



PRIX malins

DettolPharma 1L Fresh / Pin  
14,99€\* **10,49€**  
1,05€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO Gentle Care White 4  
47,99€\* **28,79€**

Clic & Collect



PRIX malins

Oral-B IO Labo 2  
84,99€\* **46,75€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# L'ACIDE FOLIQUE : LA VITAMINE INDISPENSABLE POUR LA GROSSESSE !

L'acide folique ou vitamine B9 est essentiel pour les femmes désirant un enfant ou les femmes enceintes.

**En effet, l'acide folique est indispensable dès les premiers mois de grossesse.**

**Il intervient dans le bon développement du système nerveux du bébé et notamment dans la fermeture du tube neural.**

Une carence en acide folique lors de la grossesse, peut avoir des conséquences néfastes chez le fœtus et augmenter les risques d'anomalies du tube neural comme le spina bifida ou des malformations cardiaques.

**Dès le désir de grossesse, l'apport en vitamine B9 doit être de 0,4mg par jour.**

## L'ACIDE FOLIQUE SE TROUVE NATURELLEMENT DANS DIVERS ALIMENTS :

- **Légumes verts à feuilles** : épinards, brocolis, chou de Bruxelles, laitue romaine.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges.
- **Fruits** : oranges, bananes, fraises, kiwi, melon.
- **Abats** : foie.
- **Noix et graines** : arachides, graines de tournesol, noisettes et amandes.

Il est important de consommer les aliments crus s'ils sont comestibles de cette manière ou cuits doucement afin de conserver leur teneur en vitamine B9.

Vous pouvez **supplémenter votre alimentation** grâce à des **compléments alimentaires spécifiques** qui contiennent la bonne dose de vitamine B9. Ces compléments sont adaptés à chaque stade : **l'envie de grossesse** (à prendre idéalement 8 semaines avant la conception), la grossesse et aussi durant **l'allaitement**.

## LA PRISE D'ACIDE FOLIQUE APRÈS LA NAISSANCE EST IMPORTANTE POUR :



● **Le soutien à l'allaitement** : la vitamine B9 va favoriser la production de lait et contribuer à la croissance du bébé.

● **La récupération post-partum** : il va aider à la réparation et récupération des tissus après l'accouchement.



● **La santé mentale** : la vitamine B9 peut réduire le risque de dépression post-partum en soutenant la santé du cerveau.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN !**



**Omnibionta Pronatal 1 - 8 sems**  
29,95€\* **23,96€**



**Omnibionta Pronatal 2 - 8 sems**  
51,95€\* **41,56€**



**Omnibionta Postnatal 3 - 8 sems**  
54,95€\* **43,96€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# Santalís

## MESUREZ VOTRE TEMPÉRATURE

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Mesurez votre température instantanément, et même celle du biberon de votre bébé.



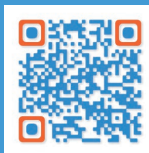
SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE



# Santalís

## PROFITEZ DES CONSEILS ET DES ACTUALITÉS

DE NOTRE RÉSEAU DE 200 ADHÉRENTS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.



DÉCOUVREZ AUSSI DES NOUVEAUTÉS PRODUITS, DES RENDEZ-VOUS SANTÉ ANNUELS, NOS JEUX-CONCOURS ET MÊME DES RECETTES SANTÉ !

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SANTALIS !



# YEUX : PRENEZ-EN SOIN !

Vos yeux sont fragiles ! Il est essentiel d'en prendre soin pour maintenir une bonne santé oculaire et prévenir divers problèmes.



## UNE HYGIÈNE OCULAIRE QUOTIDIENNE



**Lavez-vous les mains** avant de toucher vos yeux afin d'éviter les infections.



**Démaquillez** soigneusement vos yeux chaque soir afin d'éviter les irritations.

**Nettoyez quotidiennement** vos paupières et cils à l'aide de lingettes ophtalmiques pour prévenir les infections et inflammations.

## UN MODE DE VIE SAIN

**Dormez suffisamment** (7 à 8 heures par nuit) pour prévenir la fatigue oculaire.

**Adoptez une alimentation saine**, riche en vitamine A, C, E, en zinc et en oméga-3.

Faites des **pauses régulières** lors de l'utilisation prolongée d'écrans.

**Protégez vos yeux du soleil** en portant des lunettes adaptées.

**Hydratez-vous.**

**Aérez-vous.**

## EXERCICES OCULAIRES

**Pratiquez la règle 20-20-20** : toutes les 20 minutes, regardez un objet à 20 pieds = 6 mètres pendant 20 secondes.

Effectuez des **exercices de convergence** comme le « push-up au crayon » : tenez un stylo à bout de bras puis rapprochez-le lentement vers votre nez, tout en vous concentrant sur la pointe du stylo. Effectuez cet exercice 5 à 10 fois. \*

(\*American Academy of Ophthalmology)

**Réalisez l'exercice du « Huit »** pour améliorer le contrôle et la flexibilité des mouvements oculaires.

**Pratiquez le clignement volontaire des yeux** pour réduire la fatigue visuelle et prévenir la sécheresse oculaire.



## SOINS SPÉCIFIQUES

**Pour les porteurs de lunettes** : nettoyez régulièrement vos lunettes avec un produit adapté et un chiffon en microfibre.

**Pour les porteurs de lentilles** : manipulez vos lentilles avec les mains propres. Ne pas les porter plus de 12h et ne dormez pas avec.

**Si vous avez une sécheresse oculaire**, utilisez des gouttes hydratantes.



## SUIVI MÉDICAL

Consultez régulièrement un ophtalmologue pour des examens de routine.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Clic & Collect

Posiforlid lingettes hygiène paupières 20

10,95€\* **7,67€**



Clic & Collect

Posiforlid spray oculaire 15ml

13,95€\* **9,77€**  
65,13€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

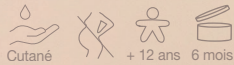
## DIY • INCONFORT MUSCULAIRE.

### La solution naturelle en cas d'inconfort musculaire.

Flacon compte-gouttes 10 ml

HE d'Eucalyptus citronné .....	40	CNK: 2732188
HE de Lavande aspic .....	10	CNK: 2431385
HE de Gingembre .....	50	CNK: 2732246

Appliquer 3 à 4 gouttes de la synergie, 3 à 4 fois par jour localement.



## DIY • DENTS.

### La solution naturelle en cas de sensibilité dentaire.

Flacon compte-gouttes 10 ml

HE de Tea tree .....	40	CNK: 2431369
HE de Menthe poivrée .....	40	CNK: 2733459
HE de Giroflier .....	20	CNK: 2801744

Masser la gencive avec 1 à 2 gouttes de la synergie jusque 3 à 4 fois par jour.



Flacon compte-gouttes  
10 ml  
CNK: 4149001

## LA NATURALITÉ ...



### LA GAMME CBD BY BOIRON

**La gamme CBD by Boiron conjugue qualité biologique et exigence de qualité.**

« Découvrez la nouvelle gamme CBD by Boiron, le résultat de notre expertise dans la science végétale depuis plus de 90 ans pour répondre à vos besoins spécifiques.

**Pour préserver et maximiser tous les bienfaits du CBD,** nous avons fait le choix d'utiliser la **technologie Niosome**, qui encapsule et donc protège les molécules de CBD fragiles pour une **meilleure délivrance au cœur de l'épiderme**, précisément là où c'est nécessaire.

Les ingrédients de notre gamme CBD by Boiron sont **d'origine naturelle à plus de 95%** et notre CBD est issu de **l'agriculture biologique**. Les formules sont non-parfumées, testées sous contrôle dermatologique et conviennent aux peaux sensibles.

**Le gel crème**, concentré en CBD et des extraits d'Arnica montana et d'Harpagophytum, contribue à la souplesse et au confort articulaire. Il existe en 2 formats : le 40g et le 120g.

**Le gel**, concentré en CBD et un extrait d'Arnica montana, contribue à relaxer les muscles et soulager les tensions du quotidien. Le gel existe aussi en format roll-on avec une bille massante en métal, idéale pour un automassage sur les zones difficiles à atteindre.

**La crème antipollution**, concentrée en CBD et un extrait de Calendula officinalis, hydrate, protège et revitalise les peaux ternes, sensibles et fatiguées. Le CBD étant un excellent antioxydant, la crème est idéale dès les premiers signes de l'âge. Sa texture est légère, fluide et non grasse. »



\*Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys). HE: Huile essentielle. Précautions d'emploi des huiles essentielles pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Des précautions particulières sont à prendre pour les épiléptiques et asthmatiques.



# NOUVEAU !

## Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les rites **Clic & Collect** !

Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code



Scannez-moi !

Prenez ce QR code avec l'appareil photo de votre smartphone



Des promotions  
Des conseils santé  
L'ordonnance en ligne

Santalisis<sup>SS</sup>

## Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

### SANTALIS CONCOURS

Bonne santé à tous !

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 15 FÉVRIER 2025

Qui ont remporté un magnifique lot de produits du **laboratoire BeeHub** d'une valeur de **75,39€ !**



**Mme Fabienne Roosen** - Pharmacie de la Maillebotte (Nivelles)

**Mme Martine Marenne** - Pharmacie de la Salm (Viesalm)

**Mme Jocelyne Lafolie** - Pharmacie Buxant (Baudour)

**Mme Evelyne Delfosse** - Pharmacie Bolly Saint Georges (Saint-Georges-sur-Meuse)

**Mr André Bocca** - Pharmacie Savenay (Neupré)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits de chez **Plantes & Parfums Provence** d'une valeur de 36,90€ à 48€ !

**ALLEZ VITE PAGE 33 !**

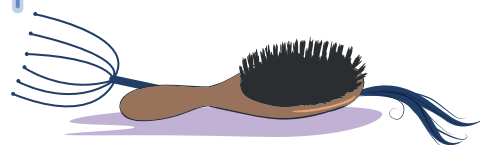


# CHEVEUX : STOPPEZ LA CHUTE !

Phénomène courant chez les seniors, la chute de cheveux est souvent liée au vieillissement, mais aussi à d'autres facteurs :

- **Le vieillissement naturel :** Avec l'âge les follicules pileux ralentissent leur activité d'où le cheveu devient plus fin et sa quantité s'amointrit. À noter, que la production de kératine et de sébum diminue, rendant les cheveux plus secs et cassants.
- **Les facteurs hormonaux :** **Chez les femmes**, la ménopause va perturber le cycle capillaire et va réduire la densité des cheveux. **Chez les hommes**, l'alopécie androgénique est fréquente.
- **Les carences nutritionnelles :** Une alimentation pauvre en vitamines (B9, B12), en fer, en zinc... peut contribuer à la perte de cheveux.
- **Le stress et les maladies :** Le stress chronique et certaines maladies peuvent aggraver la perte de cheveux.

- **Les médicaments ou traitements :** Certains médicaments ou traitements médicamenteux peuvent provoquer une chute temporaire des cheveux.



## NOS CONSEILS PRÉVENTION

- Utilisez des **shampoings doux et hydratants** pour éviter la sécheresse du cuir du chevelu.
- **Massez** régulièrement votre cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine et renforcer les follicules pileux.
- **Évitez** les colorations, permanentes, lissages... agressifs pour les cheveux.
- **Brossez** régulièrement vos cheveux avec une brosse douce.

- Adoptez une **alimentation riche en fer** (lentilles, épinards), **zinc** (noix, fruits de mer) et **vitamine B** (œufs, céréales, poissons gras).
- Utilisez des **soins spécifiques** pour lutter contre la chute de cheveux comme des lotions ou sérum.
- Suppléez votre alimentation avec des **compléments alimentaires** à base d'acides aminés soufrés et de vitamine B. Cure minimum de 3 mois.
- **Gérez votre stress** en pratiquant des activités relaxantes.
- Consultez un **dermatologue** ou un spécialiste de la chute des cheveux.

## LES SOLUTIONS NATURELLES



- **Le thé vert**, riche en antioxydants, va aider à prévenir la chute des cheveux.
- **L'aloë vera** qui va nourrir et renforcer les cheveux.
- **L'ortie**, riche en nutriments essentiels, va prévenir la chute et favoriser la croissance des cheveux.
- **Le pin sylvestre** va favoriser la croissance cellulaire du bulbe.
- **Les huiles essentielles de romarin à cinéole.**
- **La levure de bière.**

DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.



## RECETTE

« Huile anti-chute de cheveux »

DE PRANARÔM

### Ingrédients

HECT – Romarin CT cinéole – 60 gouttes  
 HECT – Orange douce – 60 gouttes  
 HV – Nigelle – 20ml (500 gouttes)  
 HV – Ricin – 20ml (500 gouttes)  
 Flacon pompe 60ml

Versez les gouttes des huiles essentielles et huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez le flacon à 45° pour pouvoir compter les gouttes facilement.

**Massez votre cuir chevelu** avec la quantité adéquate et **laissez poser 30 minutes**. Lavez ensuite vos cheveux normalement. Répétez l'opération 2 à 3 fois par semaine.

**Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et pour les enfants.**

**AVANT TOUTE UTILISATION D'HUILES ESSENTIELLES, DEMANDEZ L'AVIS DE VOTRE PHARMACIEN.**



Cystiphane 120 duo pack

**1+1 gratuit**

## MARS BLEU: LE MOIS DU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL !

2<sup>ème</sup> cancer le plus meurtrier,  
le cancer colorectal touche les  
hommes et les femmes et se  
développe au début sans  
symptômes.



LES BELGES LES PLUS  
TOUCHÉS SONT  
LES PERSONNES ÂGÉES DE  
**50 ANS** ET PLUS.



### DÉPISTAGE

S'il est dépisté  
à temps, le  
**cancer  
colorectal**  
peut se  
guérir  
**9 fois  
sur 10 !**

VOUS AVEZ ENTRE  
**50 ET 74 ANS ?**  
N'HÉSITEZ PAS ET  
**FAITES-VOUS  
DÉPISTER !**

### IL SUFFIT DE DEMANDER LE TEST COLOTEST :

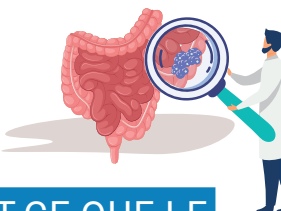
- **Si vous habitez à Bruxelles :**  
demandez votre test à votre  
pharmacien !
- **Si vous habitez en Wallonie :**  
demandez à votre médecin  
généraliste par après le test sera  
envoyé par la poste tous les 2 ans.
- **Si vous habitez en Flandre :** le test  
est envoyé tous les 2 ans à toutes les  
personnes entre 51 et 74 ans.

### QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ?

Le cancer colorectal regroupe les  
cancers du côlon et du rectum.

La plupart du temps, il se développe  
à partir d'un polype qui se forme  
sur la paroi intérieure. Au début  
ces tumeurs sont bénignes mais  
peuvent devenir malignes  
dans les 5 à 10 ans.

Il existe plusieurs  
**facteurs de risque**  
comme **le tabac,**  
**l'alcool, le**  
**surpoids** et **une**  
**alimentation**  
**excessive**  
**en viande**  
**rouge**  
et



### Les symptômes du cancer colorectal sont variables :

douleurs abdominales, saignement  
du rectum, selles plus étroites,  
modification du transit intestinal,  
amaigrissement inexplicable, fatigue  
inexplicable, anémie, épisodes de  
fièvre.

À noter que ces symptômes ne  
sont pas spécifiques au cancer  
colorectal et peuvent être causés  
par d'autres pathologies. Si vous  
présentez l'un de ces symptômes, il  
est recommandé de consulter son  
médecin.

**charcuterie et**  
**pauvre en fibres** mais  
aussi les antécédents  
familiaux et les maladies  
inflammatoires de l'intestin.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**

Sources : <https://www.institutroialbertdeux.be/fr/news/mars-bleu-mois-du-depistage-du-cancer-colorectal>  
<https://stopcancercolon.be/darmkanker-in-10-lessen/>





UNE INVITATION AU VOYAGE DES SENS !



**Participez** au Jeu Concours Santalis pour gagner l'un des magnifiques coffrets de chez **Plantes & Parfums Provence** d'une valeur de : **36,90€ à 48€**.



SANTALIS  
**CONCOURS**

À nous le printemps !

DU 1<sup>ER</sup> MARS AU 15 AVRIL 2025

**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner** un magnifique coffret de chez **Plantes & Parfums Provence** d'une valeur de **36,90€ à 48€** !

**Question 1**

Combien de Belges dorment moins de 7h30 par nuit ?

55%

82%

**Question 2**

Combien de micro-organismes composent le microbiote intestinal ?

1 000 000

100 000 000 000 000

**Question 3**

L'acide folique est-il indispensable dès les premiers mois de grossesse ?

OUI

NON

**Question 4**

L'aloë vera est-il bénéfique pour stopper la chute des cheveux ?

OUI

NON

**Question 5**

Les produits Plantes & Parfums sont-ils fabriqués en Provence ?

OUI

NON

**Question subsidiaire**

Combien de pharmacies Santalis en Belgique offrent le service Clic and Collect en ligne ?

**Une hésitation sur une réponse ?**  
 Parcourez ce numéro du Santalis Mag pour vous aider !



Scannez ce QR code et remplissez en ligne votre bulletin réponse !

**A VOUS DE JOUER !**

5 gagnants seront sélectionnés parmi les bonnes réponses. En cas d'ex-aequo, l'ordre d'arrivée primera. Faute de bonne réponse, la réponse la plus proche sera prise en compte.

Les gagnants seront avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

# Santalís

## SURVEILLENZ VOTRE SANTÉ

### À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement*  
dans les pharmacies Santalis !



L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Détectez une arythmie, mesurez votre tension.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE



## SANTALIS JEUX

### GRILLE DE MOTS CACHÉS

Bien dormir avec les plantes !



L	I	A	G	P	T	T	X	F	J	K	K	K	C	C	C	M	D	O	Z
G	S	K	F	Z	W	Ç	C	Z	L	P	H	D	N	E	V	M	H	L	K
U	P	C	V	H	H	Ç	P	M	V	B	X	Ç	N	L	E	R	X	L	G
H	T	R	Ç	N	X	U	K	Z	L	C	K	A	T	L	F	C	N	L	B
A	Z	H	Z	U	B	Q	R	A	A	E	I	S	I	I	X	K	I	Z	X
H	V	F	G	Q	B	T	E	T	T	R	Ç	S	O	M	Y	Q	M	F	A
Z	K	V	Y	E	Y	Z	Q	I	E	B	S	M	P	O	N	N	S	Z	Z
L	D	X	J	K	V	B	S	L	Q	E	R	N	C	M	J	T	Y	M	D
Ç	D	Y	R	R	Ç	Ç	A	N	E	A	P	W	B	A	K	J	D	Z	E
L	O	Q	K	Ç	W	V	F	A	Z	F	C	N	A	C	Y	Y	W	T	Ç
Y	Ç	B	P	J	E	N	N	O	P	P	T	V	E	W	X	I	G	V	D
Q	W	T	M	Y	U	H	L	M	S	I	A	X	C	M	T	Z	Ç	U	A
N	Q	X	Ç	H	W	J	D	B	L	R	W	S	K	R	F	T	S	B	L
G	I	T	Z	V	H	O	J	L	J	B	J	Z	S	E	L	Q	G	Q	Ç
Z	E	V	H	P	L	B	E	A	W	M	I	E	R	I	K	W	W	A	L
K	W	B	Z	M	T	U	K	V	K	Y	T	M	D	Ç	F	W	E	M	Y
N	J	Q	Y	T	L	B	C	A	C	K	W	E	S	Q	O	L	L	X	R
G	X	Y	S	P	A	X	D	N	B	J	W	F	P	B	S	T	O	I	O
Q	U	I	V	B	T	R	W	D	C	W	C	J	Ç	Q	P	G	Y	R	D
S	B	I	L	B	T	J	F	E	Z	F	T	G	V	Z	X	E	Y	R	E

Source : [www.tice.avion.free](http://www.tice.avion.free)

PASSIFLORE  
VALERIANE  
MELISSE

TILLEUL  
CAMOMILLE  
LAVANDE

# BIOFREEZE®

/// ACTION PAR LE FROID



**LE POUVOIR DE L'ACTION  
PAR LE FROID POUR LES  
DOULEURS MUSCULAIRES  
ET ARTICULAIRES**

Dispositifs médicaux. Lire la notice avant utilisation.