

**À VOS MARQUES,
PRÉ...VENTION !**

*Soyez plus "Forme"
avec votre pharmacien !*

JEU CONCOURS

Allez vite page 37 !

5 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR DE PLUS DE 100€)



EXAMENS :
PASSEZ-LES AVEC LE SOURIRE !

CURCUMA :
LE « SUPER ALIMENT »
AUX MILLE ET UNE VERTUS !

INCONTINENCE :
CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
EXAMENS : PASSEZ-LES
AVEC LE SOURIRE !

P/ .6
ATCHOUM ! STOP AUX
ALLERGIES !

P/ .14
BIEN - ÊTRE
CURCUMA :
LE « SUPER ALIMENT »
AUX MILLE ET UNE
VERTUS !

P/ .17
NOUVEAUTÉS

P/ .22
MAMAN / BÉBÉ
VERGETURES :
LIMITEZ-LES !

P/ .24
COUP DE
CŒUR DU
PHARMACIEN

P/ .32
SENIORS ET ALORS ?
INCONTINENCE :
CE N'EST PAS UNE
FATALITÉ !

P/ .26
SOIN & BEAUTÉ
TACHES PIGMENTAIRES :
ON LES ÉVITE !

P/ .10
ZOOM
SEXUALITÉ :
PROTÉGEZ-VOUS !

Messagerie :
info@santalisis.eu
Site Internet :
www.santalisis.eu
Rédaction :
Santalisis 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

Mai/juin les mois sous les signes de la prévention et de la protection !

- Allergies : prévenez-les en suivant nos conseils au naturel !
- Examens : préparez-vous et prévenez les périodes de stress qui peuvent survenir !
- Sexualité : protégez-vous et votre partenaire pour des rapports en toute sécurité !
- Vergetures : vous êtes enceinte ? Prévenez l'apparition des vergetures !
- Taches pigmentaires : protégez-vous du soleil pour prévenir l'apparition des taches de soleil !

Sans oublier le **17 mai 2025**, la journée mondiale de l'hypertension artérielle !
Maladie silencieuse, l'hypertension artérielle est la 1^{ère} maladie chronique dans le monde et le principal facteur de risque des maladies cardiovasculaires !
Il est important de mesurer sa tension régulièrement !
Votre pharmacien est là pour vous aider et vous conseiller à la prise de tension ! Demandez-lui conseil !

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 37 !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} mai au 30 juin 2025.

EXAMENS : PASSEZ-LES AVEC LE SOURIRE !



Pour réviser sereinement et arriver le jour de l'examen en forme, il est important de mettre toutes les chances de votre côté en suivant quelques astuces à mettre en place.

FOCUS SUR LE MAGNÉSIUM

Le magnésium joue un rôle crucial dans la gestion du stress et de l'anxiété !

SES BIENFAITS

- Effets sur le **système nerveux** et notamment participe à la synthèse et régulation de la sérotonine, dopamine, influençant l'humeur.
- Impact sur les **hormones du stress** en inhibant la sécrétion du cortisol.
- Favorise un **retour plus rapide au calme** après une situation stressante.
- Aide à **réduire l'anxiété et l'irritabilité** liées au stress.

Recommandations : un apport quotidien de 360 à 400mg pour les femmes et 420-500mg pour les hommes est conseillé.

Il est souvent associé à la vitamine B6 pour une meilleure assimilation.

Alimentation : le magnésium se retrouve dans les aliments suivants : Amandes, noix de cajou, épinards, légumineuses, fruits secs (dattes, figes, abricots), fruits de mer, poissons gras, chocolat noir, eaux minérales.

Lors d'une période stressante, une supplémentation en magnésium peut être nécessaire.



Pure Magne-B Relax cpr 45/90

18,50€ / 29,95€* **12,95€ / 20,97€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
car certains sels de magnésium peuvent perturber votre transit intestinal (diarrhée).

CHECKLIST POUR DES EXAMENS RÉUSSIS !



ORGANISATION ET MÉTHODE

- **Planifiez** vos révisions.
- Fixez-vous des **objectifs réalistes**.
- Prévoyez des **pauses régulières** (toutes les 2 heures).
- **Travaillez** dans un espace propre, aéré et bien rangé.
- **Limitez** votre temps de connexion aux GSM, réseaux sociaux...



SOMMEIL ET REPOS

- **Dormez suffisamment** (7 à 8h par nuit).
- Maintenez un **rythme de sommeil régulier** en vous levant et vous couchant à heures fixes.
- **Évitez** les révisions nocturnes.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Pratiquez une activité physique régulière** pour évacuer le stress.
- **Aérez-vous** et marchez un peu entre les sessions de travail.



GESTION DU STRESS

- **Pratiquez** la respiration profonde ou la méditation pour calmer votre esprit.
- Faites une **cure de Magnésium** qui va vous aider à gérer votre stress et à améliorer la concentration.

ALIMENTATION

- **Adoptez une alimentation équilibrée riche en :** Fruits et légumes riches en vitamine C, vitamine E (pour booster l'immunité et les fonctions cognitives), céréales complètes (pour l'énergie), fruits secs.
- **Limitez votre consommation d'excitants :** café, boissons énergisantes, sodas.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
qui est là pour vous accompagner lors de cette période de révisions.

ATCHOUM : STOP AUX ALLERGIES !

Le saviez-vous ?

L'allergie est la 4^{ème} maladie dans le monde.

En 2050, la moitié de la population sera affectée par au moins une pathologie allergique.

En Belgique, 1 personne sur 6 est concernée par le rhume des foins (allergie aux pollens).

L'allergie est une réponse amplifiée du système immunitaire face à un allergène c'est-à-dire à une substance que le corps ne tolère pas.

Cette réponse va se traduire par plusieurs symptômes comme : le nez

qui coule, des éternuements, les yeux qui coulent, de la toux, la gorge qui démange, des rougeurs sur la peau, un gonflement cutané...

PRÉPAREZ-VOUS À LA PÉRIODE DES ALLERGIES !

- Mangez équilibré.
- Dormez bien.
- Bougez.
- Consultez le calendrier des pollens (page 8).
- Faites une cure détox pour soulager votre foie au printemps.
- Hydratez-vous !

Clic & Collect



Physiomer Sinus spray 135ml
17,49€* **12,24€**
9,07€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect



Physiomer Sinus & Allergy pocket 20ml
9,99€* **6,99€**
34,95€/100ml

PRIX malins

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN.



PRÉVENTION

(POUR ÉVITER LE DÉCLENCHEMENT DE L'ALLERGIE)

- **Gemmothérapie** : bourgeons de cassis ou un complexe de bourgeons pour protection allergies.
- **Plantes** : plantain, cassis, desmodium.
- **Probiotiques.**
- **Omega-3, Omega-6** (à retrouver dans l'huile de bourrache, l'huile de poisson).
- **Manganèse, Cuivre.**
- **Homéopathie** : Poumon histamine 15CH – 5 granules/jour.

ASTUCES

- Par journée ensoleillée avec du vent, **évit**ez de sortir et fermez vos fenêtres.
- **Sortez** avec des lunettes de soleil.
- **Évit**ez de porter des lentilles de contact.
- Après une sortie en extérieur, **lavez vos cheveux.**
- **Ôtez vos vêtements** portés à l'extérieur en-dehors de votre chambre à coucher.
- **Ne séchez pas votre linge** à l'extérieur.
- Si vous tondez votre gazon, **portez un masque.**

TRAITEMENTS

RHINITE ALLERGIQUE

Plantes et tisanes :

- **Ortie** : riche en histamine, elle bloque les récepteurs des réactions allergiques.
- **Menthe poivrée** : aide à diminuer la congestion nasale.
- **Plantain** : à utiliser en gélules comme traitement de fond.
- **Bourgeons de cassis** : pour un traitement de fond.

Huiles essentielles :

- **Eucalyptus radié** : décongestionne les voies nasales.
- **Menthe poivrée** : lutte contre le nez bouché.
- **Estragon** : à diluer et à appliquer sur le nez.
- **Citron, niaouli** : à respirer sur un mouchoir ou en diffusion.

Homéopathie :

Alium Cepa 9CH, Arundo Donax 9CH, Kalium Iodatum 9CH, Sabadilla 9CH, Nux Vomica 9CH, Euphrasia 9CH. **Si gonflement muqueuse** : Apis 9CH.

Autres :

- **Miel** de préférence local pour une désensibilisation aux pollens.
- **Sérum physiologique** : lavage de nez pour prévenir les surinfections.

CONJONCTIVITE ALLERGIQUE

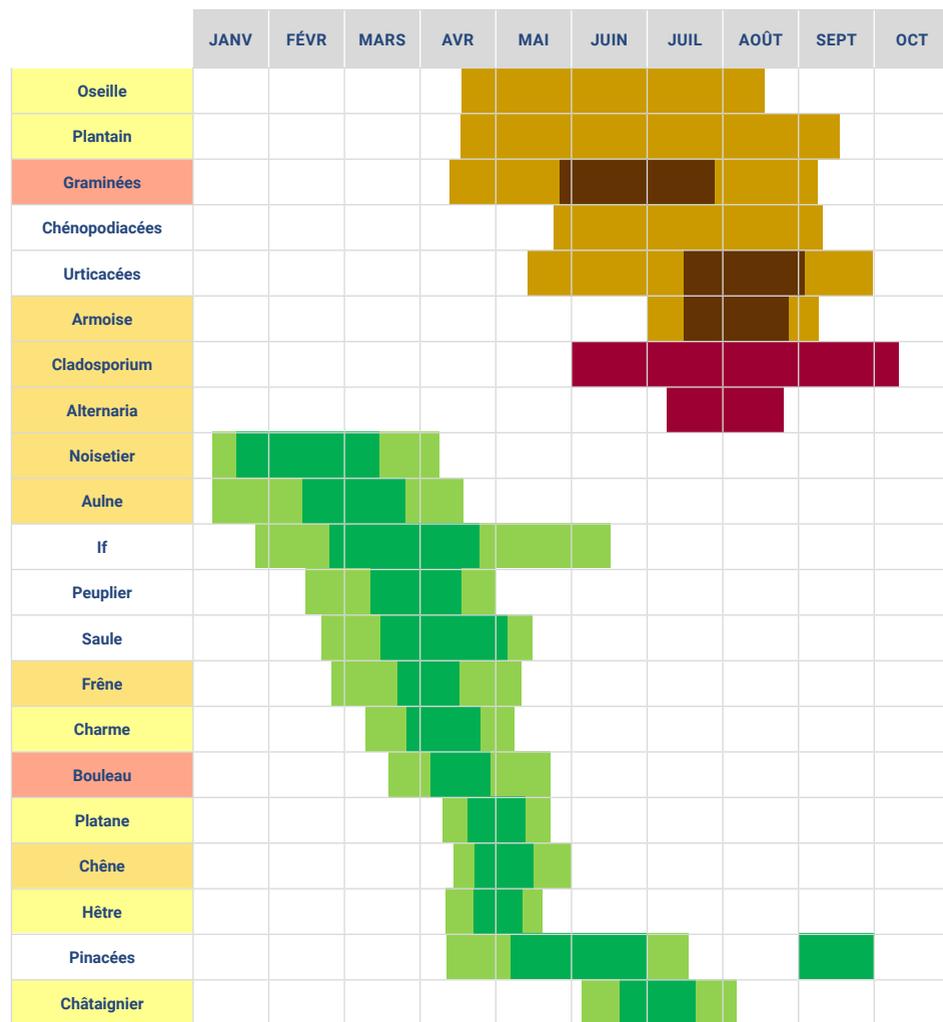
Plantes :

- Localement, appliquez avec une compresse : **Hydrolat camomille** (pour bébé, femmes enceintes et allaitantes).
- **Hydrolat de bleuet.**
- **Gel d'aloé vera** dilué dans de l'eau stérile : à appliquer sur paupières fermées.
- **Homéopathie** : Euphrasia 9CH.

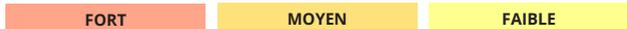


LE CALENDRIER POLLINIQUE

Source :airallergy.be



POUVOIR ALLERGISANT



ARBRES-ARBUSTES HERBACÉES SPORES

PRÉSENCE POSSIBLE



PRÉSENCE SYSTÉMATIQUE



WORLD BEE DAY



LES ABEILLES, NOS ALLIÉS SANTÉ

Sans elles, plus de nature, plus de pollinisation, plus d'aliments essentiels.

Chez BEEHUB, nous valorisons leur travail avec des produits issus d'une apiculture responsable, circuit court et suivant les principes de l'économie circulaire.

A l'occasion de la journée mondiale des abeilles engageons-nous pour leur préservation. Chaque geste compte !

Découvrez notre engagement en pharmacie !



SEXUALITÉ : PROTÉGEZ-VOUS !



QUELQUES CHIFFRES

Selon une dernière étude de Sciensano : EN BELGIQUE, DEPUIS TROIS ANS, LE NOMBRE DE NOUVEAUX DIAGNOSTICS DE VIH N'A CESSÉ D'AUGMENTER.

Le préservatif joue un rôle crucial dans la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST), du VIH et des grossesses non désirées.

PRÉVENTION DES IST

Les IST ou infections sexuellement transmissibles sont des maladies qui se transmettent principalement par contact sexuel (vaginal, anal ou oral). Elles peuvent être causées par des bactéries (Chlamydia, Gonorrhée, Syphilis...), des virus (Herpès génital, Papillomavirus humain, VIH), des parasites (Gale, Poux du pubis) ou des champignons (Candidose).

Le préservatif est la seule méthode efficace dans la prévention des IST.

EN 2023
VS 2022,
+13% DE NOUVEAUX
DIAGNOSTICS.

À noter, la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis font partie des IST qui ont connu une forte progression depuis 3 ans.

CONTRACEPTION EFFICACE

En tant que méthode contraceptive, **le préservatif offre une efficacité théorique de 98%** lorsqu'il est **utilisé correctement et régulièrement**. C'est une option fiable pour prévenir les grossesses non désirées.

ACCESSIBILITÉ ET POLYVALENCE

Les préservatifs sont largement **disponibles** dans de nombreux endroits, notamment dans **les pharmacies** mais aussi dans les centres de planning familial, les associations de lutte contre les IST...

Les préservatifs peuvent être utilisés seuls ou en complément d'autres méthodes contraceptives offrant ainsi une protection supplémentaire. Ils conviennent à diverses situations et types de relations sexuelles.



COMMENT BIEN UTILISER LE PRÉSERVATIF ?



Il existe de nombreuses sortes de préservatifs, de toutes les tailles et de différentes matières.

Pour éviter les allergies au latex, privilégiez l'utilisation de préservatifs fabriqués en polyisoprène, polypropylène ou encore en nitrile.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



L'usage d'un préservatif peut se faire avec ou sans **lubrifiant**.

Si vous souhaitez utiliser un lubrifiant, il convient de choisir un lubrifiant adapté.

Il est important de choisir uniquement des gels ou fluides lubrifiants à base d'eau.

Ne pas utiliser des produits gras comme la vaseline, l'huile, le beurre, les crèmes... car les corps gras qu'ils contiennent vont rendre le préservatif poreux ce qui peut entraîner un risque élevé de rupture.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

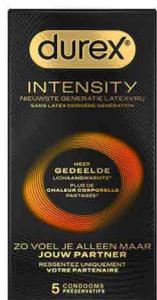


REMBOURSEMENT CONTRACEPTION

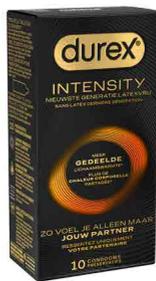
Pour tout achat de contraceptifs achetés en pharmacie : pilules, patchs ou injections, préservatifs, diaphragmes, anneaux vaginaux..., votre mutuelle peut vous rembourser **jusqu'à 50€/an***

**montant pouvant être variable selon votre mutuelle.*

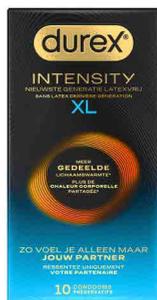
Sur demande, votre pharmacien vous donnera une attestation BVAC lors de votre achat, qui sera à remettre à votre mutuelle.



Durex Intensity x5
9,99€* **7,49€**



Durex Intensity x10 / Durex Intensity XL x10
48,99€* **14,24€**



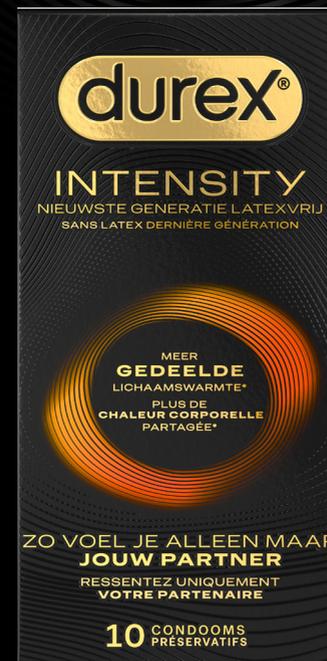
* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOUVEAU



INTENSITY

MATÉRIAU RÉVOLUTIONNAIRE BODY FEEL™



RESSENTEZ UNIQUEMENT VOTRE PARTENAIRE

Dispositif médical. Lire la notice avant utilisation. Aucune méthode de contraception ne peut garantir une protection efficace à 100% contre une grossesse, le VIH (SIDA) ou les autres infections sexuellement transmissibles. Reckitt Benckiser Healthcare Belgium S.A, Boulevard Industriel 13B, 1070 Bruxelles, RCN°B 0402 184 269.

CURCUMA : LE « SUPER ALIMENT » AUX MILLE ET UNE VERTUS !

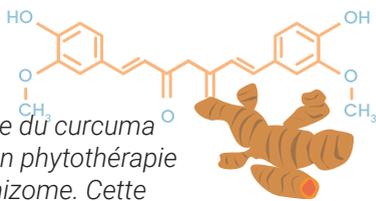


SES ORIGINES

Le curcuma est une plante tropicale cultivée principalement dans plusieurs pays d'Asie et notamment en Inde qui est le plus gros producteur.



La partie du curcuma utilisée en phytothérapie est le rhizome. Cette racine renferme les substances actives qui sont les curcuminoïdes et surtout la curcumine.



Antioxydant puissant

Protège les cellules contre les dommages des radicaux libres.

Contribue à ralentir le vieillissement cellulaire et réduit le stress oxydatif.



Propriétés anti-inflammatoires

Soulage les douleurs articulaires (arthrose, arthrite) et musculaires.

Réduit l'inflammation liée à des maladies chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde.



Prévention des maladies cardiovasculaires

Réduit l'hyperlipidémie (excès de graisse dans le sang) et améliore la santé cardiaque.



SES BIENFAITS

Grâce à son principe actif majeur, la curcumine, le curcuma offre de nombreux bienfaits pour la santé.



Soutien du système digestif

Stimule la production de bile par le foie, facilitant la digestion.

Soulage les troubles gastro-intestinaux comme les ballonnements, les ulcères gastriques ou le syndrome de l'intestin irritable.

Amélioration cognitive

Aide à prévenir les maladies neurodégénératives comme Alzheimer.



Défenses naturelles

Le curcuma renforce les défenses naturelles contre les infections et les allergies.



Cicatrisation et apaisement des problèmes cutanés

Le curcuma va favoriser la cicatrisation des boutons d'acné. Il va réduire l'inflammation liée à l'eczéma et au psoriasis.

ATTENTION !

Il est indispensable de demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin avant toute utilisation de produits à base de curcuma si vous prenez des anticoagulants ou si vous souffrez de problèmes à la vésicule biliaire ou au foie.

Le curcuma peut être utilisé en poudre, en comprimés, en gélules ou en huiles essentielles.

Il est important de suivre les recommandations d'usage : 200 à 1200mg/jour.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

LE CURCUMA ET LE BOSWELLIA

Associés, le curcuma et le boswellia vont interagir ensemble de manière synergique pour réduire l'inflammation, améliorer la flexibilité et soutenir la santé articulaire. Leur association est particulièrement recommandée pour des personnes souffrant de douleurs chroniques ou pratiquant des activités physiques régulières.

Le saviez-vous ?

Le curcuma ne s'assimile pas facilement dans l'organisme car liposoluble.

Pour améliorer sa biodisponibilité et donc son absorption, il faut l'associer à d'autres principes actifs comme la piperine et l'encapsuler afin qu'il puisse passer la barrière intestinale.

Bouger en toute légèreté^{1,2}

Raideur musculaire et articulaire? Cartilage sensible?

Nous savons tous à quel point l'exercice physique est important pour la santé. Malheureusement, ce n'est pas toujours évident. Parfois, vous pouvez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

94%
des utilisateurs
satisfaits*

Dexsil® aide à maintenir

- ✓ des muscles souples¹
- ✓ des articulations¹
- ✓ le cartilage^{1,2}

Dexsil®

Pour que vous continuiez à bouger en toute légèreté!

+ Disponible dans votre pharmacie

¹ L'ortie contribue au maintien des articulations saines.

² Le cuivre contribue au maintien d'un tissu conjonctif normal comme dans le cartilage et les tendons.

*Évaluation de l'efficacité d'un complément alimentaire associé à un gel topique sur la santé articulaire des membres inférieurs, étude d'utilisation, n=20 (50-74 ans).

NOUVEAUTÉS ...

GAMME ARTICULATION UNCAFEN® FORTE & BACTEFLEX® FORTE

Prenez soin de vos articulations avec **Uncafen® FORTE** et **Bacteflex® FORTE**, deux formules avancées d'Astel Medica, spécialement conçues pour favoriser la souplesse articulaire et le bien-être musculaire.



UNCAFEN® FORTE associe trois plantes aux bienfaits reconnus – **griffe de chat**, **boswellie** et **gingembre** – pour maintenir des articulations souples. Grâce à la technologie brevetée **FenuMat®**, il optimise l'absorption de ses actifs, notamment l'**AKBA** (acide boswellique). Enrichi en **vitamines C et D**, en **manganèse et cuivre**, il soutient également la formation des tissus conjonctifs et la fonction musculaire.

BACTEFLEX® FORTE, quant à lui, combine **curcuma hautement biodisponible (CurQFen®)**, **boswellie et gingembre** pour une action ciblée sur les articulations. Sa technologie innovante garantit une **libération prolongée** des actifs pour une efficacité durable. Il contient aussi des turmérone, qui améliorent encore l'absorption de la curcumine, ainsi que des **probiotiques** (*L. casei* et *S. thermophilus*) pour un effet renforcé sur l'équilibre intestinal.

Grâce à ces formules uniques, la gamme **Articulation** d'Astel Medica vous aide à préserver votre mobilité et votre bien-être au quotidien !

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Hylo Dual Intense gouttes oculaires 10ml

20,39€* **13,25€**
132,50€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Omnibionta 3 Gummies 60 Defense

24,95€* **17,47€**

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soins lavant doux 100ml

6,20€* **4,34€**
4,34€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle crème apaisante 40ml

10,90€* **7,63€**
19,08€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Hylo Dual gouttes oculaires 10ml

18,35€* **11,95€**
119,50€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda gel douche Mandarin di Capri
200ml - Édition limitée

7,49€* **5,24€**
2,62€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soins lavant doux 500ml

17,90€* **12,53€**
2,51€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Uri-Cran Daily Comfort 60 / 120

32,50€ / 55,60€* **22,75€ / 38,92€**

Clic & Collect



PRIX malins

Omnibionta 3 Gummies 60 Energy

24,95€* **17,47€**

Clic & Collect



PRIX malins

Aromaboo Diet/ Energy/Relax/Focus/
Immunity/Sleep Roller Bio (eco) 5ml

9,95€* **6,97€**
139,4€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soins lavant doux eco recharge 400ml

14,90€* **10,43€**
2,61€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Dexsil Forte 1L

59,99€* **35,99€**
3,60€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Clic & Collect

PRIX malins

Mult-ixX 30 / 90
14,20€ / 32,50€* **9,94€ / 22,75€**

Clic & Collect

PRIX malins

Mult-ixX gummies
13,95€* **9,77€**

Clic & Collect

PRIX malins

UbixX 100
57,20€* **37,18€**

Clic & Collect

PRIX malins

Mycogel gel lavant 150ml
9,50€* **6,65€**
4,43€/100ml

Clic & Collect

PRIX malins

Fruits & Fibres Forte 2x12 cubes
17,50€* **12,25€**

Clic & Collect

PRIX malins

Fruits & Fibres Regular 2x12 cubes
15,90€* **10,33€**

Clic & Collect

PRIX malins

Arnicrème pommade 70gr nouvelle formule
13,90€* **9,73€**
13,90€/100gr

Clic & Collect

PRIX malins

Arniroller 45gr
12,15€* **8,51€**
18,91€/100gr

Clic & Collect

PRIX malins

Physiodose 15x5ml
4,72€* **2,60€**
3,47€/100ml

Clic & Collect

PRIX malins

Physiodose 40x5ml
9,15€* **3,66€**
1,83€/100ml

17 MAI 2025

JOURNÉE MONDIALE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Je mesure ma tension!

PRIX malins

Clic & Collect

Santalis tensiromètre bras automatique
32,90€* **29,90€**

PRIX malins

Clic & Collect

Santalis tensiromètre poignet automatique
22,50€* **19,90€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

VERGETURES : LIMITEZ-LES !

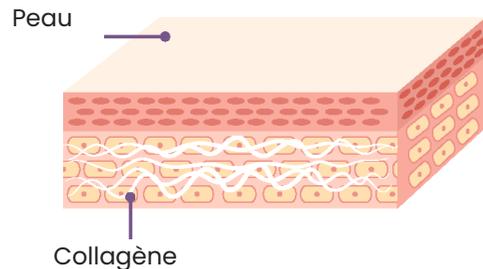
Lors d'une grossesse, le corps change sous l'effet des hormones. Un des changements visibles est l'apparition de vergetures.



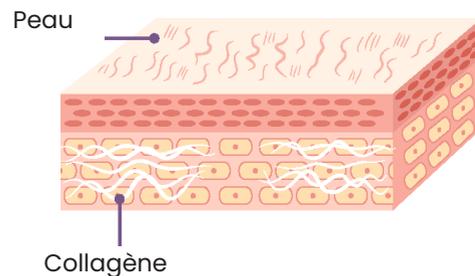
Les vergetures toucheraient 80 à 90% des femmes enceintes. Elles apparaissent pendant le 2^{ème} et 3^{ème} trimestre.

Dès les 1^{ers} mois de grossesse, la peau ne parvient plus à fabriquer assez de collagène et d'élastine. Elle va perdre son élasticité et va « craquer » au fur et à mesure que le ventre s'arrondit, entraînant l'apparition des vergetures. D'abord rouges violacées, elles deviennent blanches nacrées une fois installées. Elles apparaissent sur le ventre, les hanches, les cuisses, les seins.

PEAU LISSE



PEAU AVEC VERGETURES



LES GESTES ESSENTIELS



- Hydratez votre peau au quotidien** avec des crèmes adaptées à base de beurre de karité, aloe vera, calendula ou des huiles végétales en effectuant des mouvements circulaires
- Exfoliez votre peau** délicatement avec un gommage naturel à base de sucre et d'huile végétale comme l'huile de coco ou l'huile d'amande douce.



- Adoptez **une alimentation équilibrée** : riche en acides gras, vitamines B, C, E. Vous pouvez compléter votre alimentation en compléments alimentaires. Demandez conseil à votre pharmacien.



- Gérez votre stress** : en effet, le stress augmente le **taux de cortisol** qui est déjà élevé lors d'une grossesse. Plus le taux de cortisol est élevé, plus le taux de collagène diminue d'où une peau moins élastique.



RECETTE Naturelle aux effets hydratants :

Ingrédients

- 20ml d'huile végétale de rose musquée
- 20ml d'huile végétale d'amande douce
- 10ml d'huile végétale de calophylle

À appliquer en massage deux fois par jour.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



- Protégez-vous du soleil** avec une protection solaire d'indice 50+.



- Pratiquez une **activité physique régulière**, après avis médical.
- Buvez au minimum 1,5 litres d'eau par jour.**

mustela
maternité

L'Essentiel Lait de soin multi-actions

Un **soin multi-actions**, certifié BIO, spécialement conçu pour répondre aux besoins essentiels de la peau tout au long de la grossesse et même après l'accouchement...
Vergetures / Démangeaisons / Raffermissement



Sourcing responsable

Afin de lutter contre le gaspillage, nous utilisons des graines de maracujas écartées par l'industrie du jus de fruits au Pérou. A travers un processus d'upcycling, les graines sont séchées, pressées et ainsi transformées en 3 actifs aux bénéfices complémentaires.



Formulé autour du Maracuja (fruit de la passion), ce soin reforme ses extraits soigneusement sélectionnés pour leurs actions sur la peau :

- l'**huile** pour son action nourrissante
- les **polyphénols** pour ses propriétés apaisantes
- le **concentrat** favorisant l'élasticité de la peau

Formule certifiée BIO⁽¹⁾

99,8% du total est d'origine naturelle, **0,2%** pour protéger la formule. La formule est vegan⁽²⁾.



Flacon sans étui

Flacon **100% plastique recyclé**⁽³⁾

Efficacité cliniquement prouvée sur femmes enceintes et en post-partum : Hydratation 24h⁽⁷⁾

Le produit apporte un **confort cutané immédiat : 80%**⁽⁴⁾ et **durable : 90%**⁽⁴⁾
Le produit aide la peau à se **raffermir** et **retrouver** son élasticité : **77%**⁽⁵⁾

Le produit **prévient** l'apparition des vergetures : **94%**⁽⁶⁾ et **améliore** leurs apparences : **78%**⁽⁶⁾

Après 84 jours d'utilisation, on observe une **amélioration** de la couleur des vergetures chez 95% des sujets ⁽⁷⁾

Sécurité tout au long de la maternité

Le produit est compatible avec l'allaitement⁽⁸⁾.



Texture sensorielle

Une texture ultra-douce et légère apportant une sensation de **confort immédiat**. Non collante, elle est rapidement absorbée pour un **habillage facile**. Ne tâche pas.

Sans parfum ajouté, l'odeur est naturellement donnée par les ingrédients.

Conseils d'utilisation

Appliquez sur le corps, matin et soir, dès le début et tout au long de la grossesse. Continuez après l'accouchement, pendant au moins 8 semaines. Massez par mouvements circulaires sur les zones concernées (seins, ventre, hanches et cuisses) jusqu'à pénétration complète du soin.



INGREDIENTS : AQUA/WATER/EAU, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL*, GLYCERIN** SUCROSE STEARATE, PASSIFLORA EDULIS SEED OIL, CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL CAPRYLATE, SODIUM STEAROYL GLUTAMATE, GELLAN GUM, XANTHAN GUM, ALOE BARBADENSIS (ALOE VERA) LEAF JUICE POWDER*, SODIUM BENZOATE, LEVULINIC ACID, PROPANEDIOL, SODIUM LEVULINATE, CITRIC ACID, PASSIFLORA EDULIS FRUIT EXTRACT.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique. **Fabriqué à partir d'ingrédients biologiques et non biologiques.
(1) 5% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS. / (2) Formule vegan : formule sans ingrédient d'origine animale. / (3) Hors pompe. / (4) Etude clinique réalisée sous contrôle dermatologique sur 18 femmes enceintes âgées de 22 à 35 ans (auto-évaluation 3 semaines après l'accouchement) / (5) Etude clinique réalisée sous contrôle dermatologique sur 18 femmes enceintes âgées de 22 à 35 ans (auto-évaluation 8 semaines après l'accouchement). / (6) Etude clinique réalisée sous contrôle dermatologique sur 23 femmes en post-partum âgées de 22 à 38 ans pendant 3 mois (auto-évaluation) / (7) Scoring clinique / (8) Compatible avec l'allaitement en respect des règles d'hygiène de la tétée.



Oubliez vos jambes lourdes



Rien ne vous arrête !

Daflon 500mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans la maladie veineuse et hémorroïdaire. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez toujours conseil à votre médecin ou pharmacien. BFR DN BI 23 C2 PR 07. Titulaire de l'AMM: Servier Benelux S.A.

TACHES PIGMENTAIRES : ON LES ÉVITE !

Les taches pigmentaires, également appelées taches brunes ou hyperpigmentation sont des zones de la peau plus foncées résultant d'une surproduction de mélanine.

Elles peuvent apparaître sur le visage, décolleté, bras.

Elles peuvent affecter tous types de peau mais sont plus visibles chez les peaux claires et plus fréquentes chez les personnes de plus de 40 ans.



VIELLISSEMENT CUTANÉ :
avec l'âge, la régénération cellulaire ralentit, entraînant une accumulation de mélanine et l'apparition de taches brunes appelées aussi taches de vieillesse.

INFLAMMATION CUTANÉE :
après une blessure, brûlure ou une poussée d'acné, une hyperpigmentation post-inflammatoire peut survenir, particulièrement chez les phototypes foncés.

Généralement inoffensives, il est quand même important de consulter un dermatologue dès un changement de forme, de couleur ou l'apparition de démangeaisons.

LES CAUSES

L'EXPOSITION AU SOLEIL :
les UV stimulent la production de mélanine, causant des taches de soleil ou lentigo solaire. Une exposition prolongée, répétée sans protection adéquate sera la cause principale des taches pigmentaires.

CHANGEMENTS HORMONAUX :
les fluctuations hormonales, notamment pendant la grossesse ou la ménopause, ou dues à la prise de contraceptifs oraux peuvent provoquer l'apparition de taches.

ROUTINE BEAUTÉ PRÉVENTIVE

- **Protégez-vous du soleil !**
La protection solaire toute l'année est essentielle pour prévenir l'apparition des taches brunes. Utilisez une crème solaire avec une protection SPF50. Lors des mois les plus ensoleillés, évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes entre 11h et 16h ; sortez avec un chapeau à larges bords et portez des lunettes de soleil.
- **Privilégiez l'utilisation de produits riches en antioxydants** comme la **vitamine C** qui va protéger votre peau contre l'oxydation et réduire la production de mélanine. Intégrez un sérum à base de vitamine C ou à base de viniférine à votre routine matinale.
- **Hydratez-vous !** Une peau bien hydratée est moins vulnérable face aux agressions extérieures.
- **Utilisez le soir, un sérum éclaircissant** suivi d'une **crème éclaircissante** à base de rétinol, viniférine, xanthohumol (molécule qui ne se retrouve qu'en pharmacie), melasyl...
- **Pensez au gommage** ou au **masque peeling** une fois par semaine.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN QUI
VOUS ACCOMPAGNERA DANS
LE CHOIX DES PRODUITS
ADAPTÉS À VOTRE PEAU.**

ACTIFS Naturels !

- **L'aloë vera** : riche en vitamines et minéraux, il favorise la réduction de l'hyperpigmentation et améliore la qualité de l'épiderme.
- **L'huile d'argan** : sa forte teneur en vitamine E va ralentir le vieillissement cutané et prévenir l'apparition des taches brunes.
- **L'huile essentielle de céleri** : efficace pour prévenir et atténuer les taches cutanées.
- **L'huile de rosier sauvage** : riche en vitamine A naturelle, elle est efficace contre les taches et cicatrices.
- **L'huile essentielle de carotte** : riche en bêta-carotène, puissant antioxydant, va atténuer les taches de vieillesse.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN
AVANT TOUTE UTILISATION
D'HUILE ESSENTIELLE !**



PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

DIY • DÉTOX ANTI-FRINGALE.

Pour vous aider à surmonter vos envies sucrées et salées de la journée.

Flacon compte-gouttes 10 ml et Stick inhaleur (CNK: 419001 / 4148995)

Essence de Pamplemoussier .. 50	CNK: 2798387
HE de Camomille noble 7	CNK: 2732063
HE de Marjolaine à coquilles 7	CNK: 2732279
HE de Litsée citronnée 7	CNK: 2732261

Mettre 10 gouttes de la synergie sur un stick inhaleur vierge.
À inhaler lorsque le besoin se fait sentir.



DIY • BONNE MINE.

Un soin visage légèrement teinté pour un effet bonne mine assuré et une peau nourrie en profondeur.

Flacon pipette 30 ml (CNK: 4252185)

HE de Bois de Hô 10	CNK: 3966884
HV de Carotte 15 ml	CNK: 2488955
HV de Noyaux d'Abricot 15 ml	CNK: 3246576

Appliquer 5 gouttes sur le visage, matin et soir.



Imodium Instant

Ne laissez pas la diarrhée gâcher vos vacances !



Emportez Imodium® dans
votre pharmacie de voyage !

- ✓ Agit rapidement
contre la diarrhée
- ✓ Pratique en
déplacements

IMODIUM® INSTANT (chlorhydrate de loperamide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 2 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IM-2400016

Santalis^{ss}

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 !



Félicitations à nos 5 gagnants
de notre jeu concours :
SANTALIS
CONCOURS

À nous le printemps !

DU 1^{ER} MARS AU 15 AVRIL 2025



Qui ont remporté un magnifique coffret
de chez **Plantes & Parfums Provence**
d'une valeur de **36,90€ à 48€** !



Mme Allison Preaux – Pharmacie de la Buisnière (Merbes-le-Château)

Mme Chantal De Cooman – Pharmacie du Bosquet (Tilly)

Mr Jean-François Vanhumbeek – Pharmacie Mollica (Bruxelles)

Mme Martine Dumont – Pharmacie Derasse (Ophain-Bois-Seigneur-Isaac)

Mme Anne Froidure – Pharmacie Vandervellen (Woluwe-Saint-Lambert)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez une magnifique trousse de
chez **La Rosée** d'une valeur de plus de 100€ !

ALLEZ VITE PAGE 37 !

INCONTINENCE : CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !



+ 600 000 Belges seraient concernés par l'incontinence urinaire mais peu osent encore en parler. Pourtant des solutions efficaces existent !

L'incontinence urinaire est variable : de quelques gouttes faisant parler de fuites urinaires à la totalité des urines contenues dans la vessie.

L'incontinence touche principalement les femmes âgées mais les jeunes et les hommes ne sont pas épargnés.

ÊTES-VOUS CONCERNÉ(E) ?

OUI S'IL VOUS ARRIVE D'AVOIR :

- Des fuites urinaires en toussant, éternuant, éclatant de rire : on parlera d'incontinence à l'effort.
- Une envie pressante d'uriner : il peut s'agir d'incontinence par impériosité ou d'une vessie hyperactive.
- Des difficultés à uriner : c'est une incontinence de type regorgement.



PRÉVENIR L'INCONTINENCE URINAIRE.

RENFORCEZ LE PLANCHER PELVIEN

- **Pratiquez régulièrement des exercices de Kegel** pour muscler votre périnée.
- **Réalisez** des séries de 10 contractions de 10 secondes suivies de 20 secondes de repos.
- **Intégrez ces exercices dans votre routine quotidienne.**

Les **exercices de Kegel** sont des contractions et des relâchements des muscles du plancher pelvien visant à renforcer votre périnée.

- 1 **Identifiez** les bons muscles en essayant d'arrêter le flux d'urine ou de retenir un gaz.
- 2 **Contractez ces muscles** pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 10 secondes.

- 3 **Répétez 10 fois ces mouvements** 3 à 4 fois par jour.

Avant d'effectuer ces exercices, pensez à :

- **Vider votre vessie avant de commencer.**
- **Adopter une position confortable :** allongée, debout, assise.
- **Vous concentrer sur les muscles pelviens**, sans contracter les abdominaux, les fesses ou les cuisses.
- **Respirer normalement** pendant les exercices.
- **Synchroniser votre respiration :** contractez en expirant.

Adoptez de bonnes habitudes alimentaires :

- **Mangez équilibré.**
- **Consommez suffisamment de fibres** pour éviter la constipation.
- **Buvez** au moins 1,5 litres d'eau par jour.
- **Limitez** votre consommation d'alcool, de caféine et de boissons gazeuses.

Pratiquez une activité physique régulière :

- **30 minutes d'activité physique par jour.**
- **Pratiquez** des sports sans impacts répétés.

MON PHARMACIEN



Votre pharmacien est là pour vous accompagner en toute **confidentialité**.

Selon les différents types d'incontinence, il pourra vous conseiller des solutions de protection, des produits d'hygiène et de soins adaptés.

N'HÉSITEZ PAS À LUI DEMANDER CONSEIL.

Adoptez de bonnes habitudes mictionnelles :

- **Ne pas se retenir trop longtemps** lorsque vous avez envie d'aller aux toilettes.
- **Évitez** les mictions préventives qui fragilisent le périnée.
- **Urinez en position assise**, dos droit, pour bien vider la vessie.



Clic & Collect

Saforelle soin lavant doux 250ml

11,90€* **8,33€**
3,33€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

POUR DES BEAUX ONGLES EN ÉTÉ, TRAITEZ-LES MAINTENANT !

Les mycoses des ongles (ou « onychomycoses ») sont des infections fréquentes dues à des champignons microscopiques qui se nourrissent de kératine. Elles touchent plus souvent les ongles des pieds, mais peuvent aussi atteindre ceux des mains. Très contagieuses et inesthétiques, elles doivent être traitées au plus vite pour éviter une dégradation complète de l'ongle et une contamination de l'environnement.

L'ORIGINE DES MYCOSES DES ONGLES

Les mycoses des ongles sont dues à une contamination par des champignons microscopiques, qui pénètrent sous l'ongle, envahissent la couche supérieure de la peau (couche cornée) et progressent peu à peu vers la base de l'ongle, entraînant une déformation de celui-ci.

Ces champignons peuvent être de deux types :

- Dans la plupart des cas, il s'agit de **dermatophytes**, qui s'installent volontiers dans les **ongles des pieds**, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit et peut même finir par tomber, **sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux**, ce type de mycoses s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.
- Plus rarement, des **Candidas albicans** (champignons de type levures), peuvent contaminer les **ongles des mains**. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes.

LES FACTEURS FAVORISANTS

- Chaleur, humidité, enfermement.
- Transpiration excessive.
- Contact répété avec l'eau.
- Ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle.
- Mycose des pieds non soignée.

LES MESURES DE PRÉVENTION

L'adoption de **bonnes habitudes d'hygiène de vie** permet bien souvent d'éviter l'apparition des onychomycoses ou de limiter leur récurrence :

- Ne pas marcher pieds nus.
- Utiliser un gel douche désinfectant pour les pieds.
- Éviter de se laver les mains trop fréquemment.
- Se sécher parfaitement entre les doigts et les orteils, après contact avec l'eau.
- Utiliser une serviette par personne.
- Changer de chaussettes tous les jours.

TRAITER LES MYCOSES DES ONGLES

Les **onychomycoses ne disparaissent pas spontanément**. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important **d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un anti fongique suffisamment dosé** : consultez votre pharmacien ou votre médecin...

Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.

Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS À ONGLE
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un
large spectre*

*Facile
d'utilisation*

• Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul S.A. 14-16, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg

LA ROSÉE

PARIS

Le concours de l'été

Participez au jeu concours Santalis et tentez de remporter
une trousse Lalla remplie des indispensables de l'été,
d'une valeur de plus de 100 € !

en coton certifié
OEKO-TEX

Huile solaire
SPF 50

Stick solaire
SPF 50

Huile de soin
nourissante

LES COSMÉTIQUES D'ORIGINE NATURELLE À L'EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE
ET AUX PACKAGINGS ÉCO-CONÇUS.

SANTALIS CONCOURS

À vos marques, pré...vention !

DU 1^{ER} MAI AU 15 JUIN 2025

Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
une magnifique trousse de chez **La Rosée**
d'une valeur de plus de **100€ !**

Question 1

Combien de Belges sont concernés par le rhume des foins ?

- 1 PERSONNE SUR 4
 1 PERSONNE SUR 6

Question 2

Le préservatif joue-t-il un rôle crucial dans la prévention des infections
sexuellement transmissibles ?

- OUI
 NON

Question 3

Quelle est la partie du curcuma utilisée en phytothérapie ?

- LA FLEUR
 LE RHIZOME

Question 4

Combien de Belges seraient concernés par l'incontinence urinaire ?

- 400 000
 600 000

Question 5

Les cosmétiques La Rosée sont-ils d'origine naturelle ?

- 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 !

SANTALIS MAG N°33 / MAI - JUIN 2025

Arrêtez de fumer avec succès!

Demandez conseil à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gommes à mâcher



Comprimés à sucer

nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray Buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommes à mâcher contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2025 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NIC-2025-107605



SANTALIS JEUX

GRILLE DE MOTS CACHÉS

Soigner une rhinite allergique avec les plantes!

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

CASSIS
MENTHE POIVREE
ORTIE

ESTRAGON
NIAOULI
PLANTAIN

NOUVEAU !

Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les sites 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[®]