

**FAITES VOTRE  
BILAN SANTÉ !**

*Soyez plus « Forme »  
avec votre pharmacien !*

**JEU CONCOURS**  
*Allez vite page 31 !*

**DORMIR**  
COMME UN BÉBÉ, UN RÊVE ?

**STOP TABAC !**

**VERGETURES :**  
LIMITEZ-LES !



**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
DORMIR COMME UN  
BÉBÉ, UN RÊVE ?

**P/ .8**  
ZOOM  
STOP TABAC !

**P/ .18**  
MAMAN / BÉBÉ  
VERGETURES :  
LIMITEZ-LES !  
GROSSESSE-  
ALLAITEMENT :  
100% VITAMINES !

**P/ .12**  
BIEN - ÊTRE  
FLATULENCES,  
BALLONNEMENTS :  
ARRÊTEZ  
LES COURANTS D'AIR !

**P/ .23**  
LA NATURALITÉ

**P/ .24**  
SOIN & BEAUTÉ  
BEAUTÉ : ADOPTEZ  
LES COSMÉTIQUES  
SOLIDES !

**P/ .28**  
SENIORS ET ALORS ?  
POUR UNE BONNE SANTÉ,  
FAITES VOTRE BILAN !

**Messagerie :**  
info@santalismag.be  
**Site Internet :**  
www.santalismag.be  
**Rédaction :**  
Santalismag en collaboration avec  
Madame Geneviève Lutens,  
pharmacien  
**Maquette :**  
Adgense  
**Crédits photos :**  
Istock  
**Impression :**  
db Group.be  
Boulevard Paepsem, 11A  
1070 Bruxelles  
**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

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2023 et une bonne santé !

Le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions ! Mais le plus difficile c'est souvent de s'y tenir.

Dans cette nouvelle édition du Santalis Mag, découvrez tous nos conseils pour vous amener vers le succès des résolutions santé-bien-être 2023 :

- Stop insomnies
- Stop tabac
- Stop ballonnements
- Stop vergetures
- Stop gaspillage

La santé passe aussi par la prévention ! Retrouvez la liste des contrôles santé essentiels qu'il est important de faire à partir de 50 ans afin de rester en pleine forme !

Votre pharmacien, votre meilleur allié santé, est là pour vous conseiller et vous accompagner tout au long de l'année, alors n'hésitez pas et demandez-lui conseil !

Découvrez aussi notre sélection de Prix Malins\* et notre Jeu Concours !

Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valable du 1er janvier au 28 février 2023.

# DORMIR COMME UN BÉBÉ, UN RÊVE ?



Qui n'a jamais passé de nuit à « compter les moutons » ou encore à regarder les heures s'égrainer sur le réveil sans pouvoir fermer l'œil ?



Cela peut bien sûr, nous arriver à tous occasionnellement pour l'une ou l'autre raison. Cependant pour certains d'entre nous dormir comme un bébé et se réveiller l'esprit clair et vif, relève de l'inaccessible rêve.

## METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ !

- Adoptez un **rythme régulier** en allant vous coucher et en vous levant tous les jours à peu près aux mêmes heures.
- Après une journée active, **préparez-vous progressivement à l'endormissement** en vous relaxant.
- Fatigué(e) la journée ? **Faites une petite sieste** de 20 minutes maximum.

- Ne restez pas dans votre lit à vous agiter ! Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20 minutes, levez-vous et effectuez une petite corvée dans une autre pièce ou lisez un livre. **Remettez-vous au lit lorsque vous sentez venir la fatigue.**
- Évitez les repas lourds ou très épicés ; évitez de fumer ; évitez les boissons excitantes** (thé, café, boissons énergisantes, coca...) dans les 2 heures avant de vous coucher.
- Choisissez une bonne literie.**
- Veillez à maintenir une température agréable dans la chambre à coucher à 18°C**, ce qui va favoriser la régulation naturelle de la température interne du corps qui doit être de 36°C.

## Le saviez-vous ?

**82%** 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**.

**18%** des Belges se réveillent d'office **1 fois/nuit**.



## PENSEZ LUMINOTHÉRAPIE !

L'utilisation de la **luminothérapie** ou **photothérapie** va permettre de **resynchroniser l'horloge biologique interne** ou **rythme circadien** pour s'endormir et se réveiller à la bonne heure.

### RYTHME CIRCADIEN

Une horloge internet impose un cycle de

24H **24H**

à notre organisme

## La synchronisation de l'horloge

SE FAIT ESSENTIELLEMENT

grâce à la lumière

## Les troubles du rythme circadien

SONT ASSOCIÉS À

# de nombreuses maladies

L'horloge interne ou **rythme circadien** va réguler de nombreuses fonctions de l'organisme et notamment le système veille/sommeil.

Grâce à ce rythme, la **sécrétion de mélatonine « hormone du sommeil »** sera régulée tout au long de la journée : en fin de journée, sa production augmente peu avant l'heure du coucher et ensuite elle baissera au fur et à mesure jusqu'au réveil. Disponible en pharmacie sous forme de comprimés ou gouttes.

La lumière extérieure peut avoir un effet sur la production de mélatonine. Le soir, une exposition prolongée à la **lumière, notamment bleue**, va **retarder** sa production et donc **l'endormissement**.\* Conséquence : un véritable **dérèglement de l'horloge biologique !** C'est le moment de faire une pause et de couper vos écrans !

## C'EST DE SAISON : ...

À l'inverse, la lumière rouge, plus exactement **les longueurs d'ondes de la lumière rouge** vont stimuler la sécrétion de mélatonine et **faciliter l'endormissement**. Il existe de nombreuses lampes de luminothérapie.

\*Source : [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)



### RECETTE DE TISANE

#### Bien Dormir

- 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.



## DES SOLUTIONS NATURELLES

De nombreuses solutions naturelles existent, pour aider à vous endormir et améliorer le rythme du sommeil naturel sous différentes formes : tisanes (camomille, mélisse, verveine...), compléments alimentaires à base de mélisse, valériane... , huiles essentielles comme la lavande, petit grain de bigarade, mandarine, gemmothérapie (bourgeon de tilleul...).

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Zaffranax Sleep 20/40 tabs

32,99€ / 49,99€\* **23,75€ / 37,49€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# J'arrête de fumer maintenant

## Demandez conseil à votre pharmacien



Sautez le pas avec de la volonté et nicorette®

nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommées 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. © 2023 Johnson & Johnson Consumer SA - BE-NI-2200089

# STOP TABAC !



La motivation est là, vous avez enfin décidé d'écraser la dernière cigarette ? Nous vous disons : **Bravo !**



**Pour vous aider à relever le défi, mettez toutes les chances de votre côté :**

- **Fixez-vous un objectif** et essayez de le maintenir.
- **Prévenez** votre famille, vos amis, vos collègues de bureau afin qu'ils puissent vous soutenir dans cette démarche.
- **Dites non au découragement passager !** Listez tous les avantages que vous apportera l'arrêt du tabac et regardez cette liste aussi souvent que possible.
- **Certains jours seront plus durs que d'autres**, vous ressentirez des symptômes de manque ! Changez-vous les idées ! N'oubliez pas l'envie peut durer que quelques minutes.

- **Peur de prendre du poids ?** Un conseil : adoptez une alimentation saine et équilibrée et pratiquez une activité physique régulière.
- **Buvez beaucoup d'eau** et évitez la consommation d'alcool qui peut être un facteur déclenchant.
- **Gérez votre stress lié au sevrage tabagique** par des séances de relaxation/sophrologie ou un complément de plantes.
- **Pensez substituts nicotiniques !** Des solutions qui peuvent vous aider à compenser l'absence de nicotine des cigarettes. Prenez rendez-vous chez votre pharmacien ou chez un tabacologue qui vous informeront sur les substituts nicotiniques. Ils existent sous différentes formes : spray, pastilles, gommages à mâcher, patchs...

## DES EFFETS RAPIDES

Quelle que soit la **quantité consommée** de tabac et la **durée**, certains **bénéfices du sevrage** tabagique sont presque **immédiatement** ressentis :

- **20 minutes** après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.
- **8 heures** après : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures** après : le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures** après : le goût et l'odorat s'améliorent.
- **72 heures** après : respirer devient plus facile.
- **2 semaines** après : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.
- **3 mois** après : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.



## LA THÉRAPIE COMBINÉE

Vous êtes un gros fumeur ? Vous avez une envie soudaine de fumer, difficile à réprimer ? Vous avez déjà essayé un traitement par une seule forme thérapeutique de substitution nicotinique et ça ne vous a pas aidé ? Alors la **thérapie combinée** peut vous aider et **augmenter vos chances de réussite dans votre envie d'arrêter de fumer.**

La thérapie combinée est la combinaison entre un traitement de base comme le patch et l'utilisation d'autres formes médicamenteuses comme les comprimés à sucer, les sprays, les chewing-gums... , en cas de phase aigüe, pour faciliter la désaccoutumance tabagique.

**Recommandation :** avec un patch, il ne faut utiliser qu'une seule forme buccale par 24 heures.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



## COMPRENDRE SON ADDICTION

Cette étape est **importante** pour définir et comprendre son addiction et mieux la prendre en charge.

Dans l'idéal, **commencez par répondre au test de Fagerström** qui contient 6 questions :

## TEST DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE (FAGERSTRÖM)



**1** Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 premières minutes	<b>3 pt.</b>
Entre 6 et 30 minutes	<b>2 pt.</b>
Entre 31 et 60 minutes	<b>1 pt.</b>
Après 60 minutes	<b>0 pt.</b>

**2** Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	<b>1 pt.</b>
Non	<b>0 pt.</b>

**3** À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première le matin	<b>1 pt.</b>
N'importe quelle autre	<b>0 pt.</b>

**4** Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	<b>0 pt.</b>
11 à 20	<b>1 pt.</b>
21 à 30	<b>2 pt.</b>
31 ou plus	<b>3 pt.</b>

**5** Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

Oui	<b>1 pt.</b>
Non	<b>0 pt.</b>

**6** Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

Oui	<b>1 pt.</b>
Non	<b>0 pt.</b>

\*Source : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## SCORE DE VOTRE TEST



### Score de 0 à 2 :

Vous n'êtes pas dépendant(e) de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques.

Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

### Score de 3 à 4 :

Vous êtes faiblement dépendant(e) de la nicotine.

### Score de 5 à 6 :

Vous êtes moyennement dépendant(e). L'utilisation de substituts nicotiques va augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien pour choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

### Score de 7 à 10 :

Vous êtes fortement ou très fortement dépendant(e) de la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée.

En cas de difficulté, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

# FLATULENCES, BALLONNEMENTS : ARRÊTEZ LES COURANTS D'AIR !



Après chaque repas, votre ventre est tendu ? Vous avez une sensation de lourdeur au niveau du ventre ? Il se pourrait que ce soit des ballonnements.



En Belgique, **25 à 35%** des personnes vont avoir un jour des ballonnements. Les ballonnements sont le terme pour définir les gaz ou les flatulences. Ils s'expliquent par un trop plein de gaz dans le tube digestif.

## LES FACTEURS

Plusieurs facteurs peuvent être à la source de ces ballonnements :

- Un repas pris rapidement et mal mastiqué
- Certains aliments comme : le chou, le brocoli, les haricots, l'oignon, l'ail, les fèves, pois chiche, lentilles, les céréales, les aliments gras, "les foodmaps"...
- Les boissons gazeuses
- L'intolérance au lactose
- Le stress, les tensions
- Les reflux gastriques
- Le syndrome du côlon irritable
- ...

## NOS CONSEILS

- **Mangez lentement** et mâchez bien vos aliments.
- **Buvez beaucoup d'eau plate** ou des tisanes de mélisse, de fenouil, de préférence en-dehors des repas.
- Dans votre assiette, **privilégiez** les protéines, les céréales complètes, noix, amandes, l'huile d'olive.
- **Évitez** les boissons gazeuses, les chewing-gums, le tabac.
- **Pratiquez une activité physique régulière.**
- Portez des **vêtements amples** qui ne vous serrent pas.
- **Massez votre ventre** pour le détendre.
- **Relaxez-vous.**

## Le saviez-vous ?

En moyenne, un être humain produit entre **13 et 21 flatulences** par jour, plus couramment appelé « pets ».



## LES SOLUTIONS NATURELLES

Il existe de nombreuses solutions naturelles sous formes de compléments alimentaires, de tisanes à base de gingembre (nausées, vomissement, douleurs digestives), fenouil, anis étoilé, charbon, menthe poivrée... ; d'huiles essentielles à base de basilic, menthe poivrée, citron, coriandre...

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Pure Gastro Relax 10

7,95€\* **5,17 €**



Pure Flora Digest 10

10,00€\* **6,50 €**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

## QUAND ALLER VOIR UN MÉDECIN ?

- Si les flatulences sont **accompagnées de diarrhées, constipation, fièvre, vomissement** et cela depuis plusieurs jours.
- En cas de **présence de sang** dans les selles.
- Si **l'augmentation de votre abdomen** est importante malgré le suivi des règles hygiéno-diététiques.
- En cas de **très fortes douleurs abdominales.**

NOS PRIX MALINS



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**-30%**

Weleda crème pour le change au Calendula 75ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Compeed bouton de fièvre**

12,30€\* **9,23 €**



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Physiomer Express 20ml**

9,79€\* **5,87 €**  
29,35€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Saforelle soin lavant doux 250ml + lingettes offertes**

10,50€\* **6,83 €**  
2,73€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**-30%**

**Clic & Collect**

Weleda crème lavante corps & cheveux au Calendula 200ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Ergydesmodium 250ml**

20,00€\* **14,00 €**  
5,6€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Physiomer Express Kids 135ml**

9,79€\* **5,87 €**  
4,35€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Mucogyne 40ml + Saforelle soin lavant ultra hydratant 100ml offert**

14,90€\* **8,94 €**  
22,35€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Comptoir du bain Savon de Marseille 500ml/1L**

7,87€/11,45€\* **4,88€/6,87€**  
0,98€/100ml / 0,69€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Bacterelax 30**

29,95€\* **20,97 €**



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Bariéderm Duo crèmes mains 50ml 2<sup>ème</sup> à moitié prix**

10,66€\* **8,00 €**  
8,00€/100ml



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Dettol Pharma 1L**

14,99€\* **11,99 €**  
1,20€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# IL PEUT SAUVER DES VIES

## L'ORIGINAL : le grand format ultra visible



En voiture



À vélo



En balade

## LE MINI : le petit format ultra pratique



À l'aventure



À l'école



Au sport

LifeCover 



L'ORIGINAL

LE MINI

Le Life Cover est une pochette de couleur vive contenant des informations essentielles sur la santé de la personne qui la porte. Informations sur un handicap, une maladie, des allergies mais également des coordonnées de personnes à contacter en cas d'urgence. Elle est indispensable aux services de premiers secours en cas d'accident ou de malaise.

Le Life Cover peut être accroché à de multiples supports grâce à des attaches Velcro. C'est un accessoire indispensable pour tous lors de déplacements.

Commandez sans plus attendre votre Life Cover pour vous et vos proches. C'est rassurant pour tout le monde !

LifeCover 

Infos et commande : [www.lifecover.be](http://www.lifecover.be) • [info@lifecover.be](mailto:info@lifecover.be)

# VERGETURES : LIMITEZ-LES !

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



## D'OÙ VIENNENT LES VERGETURES ?

Les vergetures sont des zébrures sur la peau qui peuvent apparaître sur la poitrine, le ventre, les cuisses, les hanches. D'abord rouges violacées, elles deviennent blanches nacrées lorsqu'elles sont installées. Elles apparaissent généralement vers le 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse.

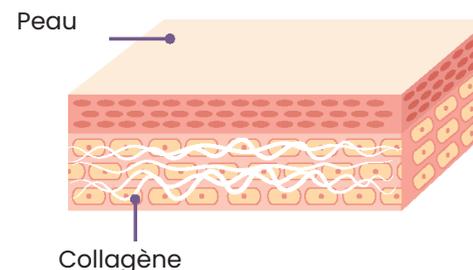
## COMMENT LIMITER LEUR APPARITION ?

**Le geste essentiel : hydratez votre peau** dès le début de votre grossesse à l'aide de **soins spécifiques anti-vergetures**. Appliquez ces produits en massant délicatement votre peau avec **des mouvements circulaires**.

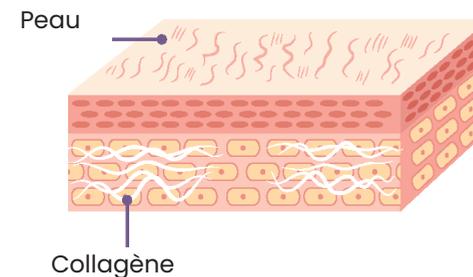
**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

Dès les **1<sup>ers</sup> mois de grossesse**, la peau ne parvient plus à fabriquer assez de collagène et d'élastine. Elle va perdre alors de son élasticité et va « craquer » au fur et à mesure que le ventre s'arrondit, entraînant les vergetures.

### PEAU LISSE



### PEAU AVEC VERGETURES



Il est aussi important d'augmenter son apport quotidien d'acides gras essentiels et de vitamines B, C et E grâce aux **compléments alimentaires**. Ils vous aideront à booster la production de collagène et à rendre le derme plus élastique.

L'utilisation des **huiles essentielles** favorise la prévention et la réduction des vergetures dès le début de la grossesse : les huiles de macadamia, d'amande douce, l'herbe du tigre ou de centella asiatica sont conseillées.

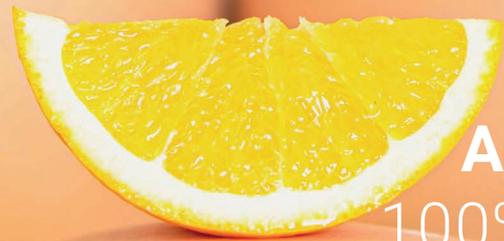
**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

## QUELQUES ASTUCES

- **Mangez sainement** et raisonnablement.
- **Buvez** beaucoup d'eau (minimum 1,5 litres par jour).
- Pratiquez **une activité physique quotidienne** régulière.
- **Exfoliez** votre peau régulièrement.
- **Hydratez** et **massez** votre peau.
- **Protégez-vous du soleil.**

## Le saviez-vous ?

**Le stress** provoque une hausse du taux de cortisol qui est déjà élevé dans le cas d'une grossesse. Plus le cortisol est élevé, plus le taux de collagène diminue d'où la peau moins élastique. Alors un conseil, **détendez-vous** et **profitez de votre grossesse !**



## GROSSESSE - ALLAITEMENT : 100% VITAMINES !

Conception, grossesse, allaitement, il est important faire le plein de vitamines pour vous et votre bébé !



Voici le **top 3 des vitamines indispensables** :

### L'ACIDE FOLIQUE OU LA VITAMINE B9

Essentiel pendant les premiers mois de grossesse pour le bébé, **l'acide folique intervient dans le bon développement de son système nerveux.**

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

L'apport en acide folique se fait par une **alimentation saine** en privilégiant les aliments suivants : légumes verts (salade, petits pois, épinards, haricots, brocolis, avocat...), les lentilles, les fruits, les oléagineux, les fromages fermentés, les céréales, le jaune d'œuf.

Cet apport ne suffit pas toujours à fournir la quantité nécessaire et il est recommandé de prendre des **compléments alimentaires riches en acide folique.**

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN  
OU VOTRE MÉDECIN.**

 **Le saviez-vous ?**

**Une carence en acide folique** 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.



### LA VITAMINE D

**La vitamine D permet l'absorption du calcium essentiel à la construction du squelette du bébé.**

Le **soleil** est la principale source de **vitamine D**. Vous pouvez aussi la retrouver dans certains aliments comme le saumon, l'huile de foie de morue, les sardines, les laitages, le jaune d'œuf...

Vous pouvez aussi **compléter votre alimentation** avec des suppléments de vitamine D.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



### LA VITAMINE C

**La vitamine C permet au corps de mieux assimiler le fer.**

Durant la grossesse, le **fer est un élément important** permettant le transport de l'oxygène dans le corps et vers le fœtus via le placenta.

Vous retrouverez la vitamine C dans de nombreux fruits et légumes : le kiwi, les agrumes, les fruits rouges, les épinards, les choux, les brocolis...

À savoir, le fer se retrouve dans la viande rouge, le boudin noir, les poissons, les légumineuses, le jaune d'œuf.

### Sans oublier L'IODE

Elle joue un rôle essentiel dans le **développement du cerveau** et la **fabrication des hormones thyroïdiennes du bébé.**

Une carence peut entraîner un retard mental.

Elle se retrouve dans les poissons, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers.



### LES OMÉGA 3

Ils jouent un rôle important pour vous et pour votre bébé.

**Pour le bébé**, ils vont participer à la **fabrication des neurones** et au **développement de la vue.**

**Pour vous**, ils vont contribuer à **maintenir un bon moral** et à **limiter les risques du « baby blues ».**

Les aliments riches en oméga 3 sont les poissons gras, les fruits secs, l'huile de colza...

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



# Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :



Qui ont remporté un magnifique  
tote bag avec des produits **Mustela**  
**d'une valeur de 94€ !**



**Mme Josiane Van Ransbeek** - Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

**Mme Fanny Lowette** - Pharmacie Heine (Remicourt)

**Mme Sonia Van den Broeck** - Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

**Mme Deborah Van der Biest** - Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

**Mme Véronique Laforge** - Pharmacie Sombrefe (Sombrefe)

## ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez vite notre nouveau Santalès Concours  
Gagnez un magnifique lot de produits Weleda  
d'une valeur de **40 € !**

**ALLEZ VITE PAGE 31 !**

## LA NATURALITÉ ...



### ARKOGÉLULES® BIO CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ

Une formule innovante composée  
du **1<sup>er</sup> charbon actif 100% Bio**, extrait selon un  
procédé de fabrication breveté.

Le charbon végétal activé possède une structure  
hautement microporeuse qui lui permet de  
piéger les gaz digestifs. Il favorise ainsi le confort  
digestif et contribue à réduire les ballonnements.

Les Arkogélules® BIO Charbon Végétal Activé,  
vous apportent chaque jour :

- 800 mg de charbon végétal activé.

Issu du bois de châtaigner français, ce charbon végétal activé BIO provient  
d'un circuit court, éthique et responsable.

Contenant plus de **92% de micropores** et **ultra-micropores**, et présentant  
une grande surface disponible, il est optimal pour adsorber et éliminer tous  
les gaz digestifs produits.



# BEAUTÉ : ADOPTÉZ LES COSMÉTIQUES SOLIDES !



Le monde des cosmétiques change et les habitudes de consommation aussi !

De plus en plus de marques proposent des produits dits « solides ». Quels sont leurs avantages et sont-ils aussi efficaces ?



## 1 C'EST BON POUR LA PLANÈTE !

Ces produits sous forme solide nécessitent beaucoup **moins d'eau** pour leur fabrication et **moins d'énergie** car ils sont issus d'une saponification que l'on dit à froid.

Dépourvus d'emballage ou avec un emballage carton recyclable, ces produits suivent la tendance « **zéro déchet** » et évitent ainsi l'excès d'utilisation du plastique.



## 2 C'EST BON POUR LA SANTÉ !

**Exit les substances nocives et allergisantes**, ces cosmétiques ne contiennent que des produits naturels ou d'origine végétale, utiles pour la peau tout en restant éthiques.



## 3 C'EST TOUT AUSSI EFFICACE !

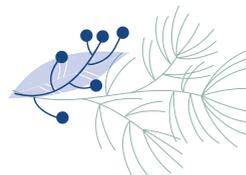
**Riches en actifs et substances naturelles**, ces produits sont tout aussi efficaces voire plus efficaces que des produits conventionnels.

**Petites astuces :** pensez à bien mouiller le visage ou le corps avant de passer le savon solide et pour les shampoings solides, passez-le de préférence sur les racines que sur les pointes.



## 4 C'EST ÉCONOMIQUE !

Les cosmétiques solides durent **plus longtemps** que les autres produits : en moyenne un galet de shampoing solide dure l'équivalent de 3 bouteilles de shampoing.



## 5 C'EST FACILE À TRANSPORTER !

**À emporter partout avec soi :** en voyage, pour aller à la piscine, en salle de sport... et sans les inconvénients des bouteilles qui risquent de se renverser dans les troussees de toilette.

De plus, ils prennent moins de place dans la salle de bain.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN QUI SAURA VOUS GUIDER DANS LE CHOIX DE VOS COSMÉTIQUES SOLIDES.**

*Le saviez-vous ?*



En Belgique, nous utilisons en moyenne chaque année **3 bouteilles de shampoing par personne**. Cela représente

**30 millions** de bouteilles vendues par an.

Mustela®



**NOUVEAU**  
**Shampooing**  
**douche solide**  
Cheveux et corps

**Zéro**  
plastique



**Pour toute**  
**la famille**  
dès 3 ans

Mousse  
onctueuse

À l'avocat et  
l'huile d'olive bio

Sans savon &  
sans silicone

**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**  
soin et santé

# POUR UNE BONNE SANTÉ, FAITES VOTRE BILAN !



Même bien portant et sans trouble apparent, passé la cinquantaine, il est important de se soumettre à un bilan médical complet. L'objectif n'est pas d'inquiéter mais inversement de rassurer et de prévenir certaines affections qui avec l'âge sont plus propices à se manifester : maladies cardiovasculaires, troubles de la vue, cancers...



## MES CONTRÔLES DE ROUTINE

### 1 PRENEZ SOIN DE VOS DENTS

Tous les ans, il est essentiel de vous rendre chez votre dentiste pour vérifier si tout va bien et préserver votre dentition sur le long terme. Caries, parodontites, gingivites menacent les dents et les gencives.

### 2 CONTRÔLEZ VOTRE VUE.

À partir de 50 ans, il est nécessaire de contrôler sa vue tous les deux ans et à partir de 65 ans, une fois par an. La visite chez l'ophtalmologue permettra d'adapter la correction visuelle et de repérer une éventuelle pathologie telle qu'un glaucome, une DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), ou une cataracte (opacification du cristallin).

### 3 SURVEILLEZ VOTRE AUDITION.

Un rendez-vous tous les deux ans chez l'ORL est utile s'il n'y a aucun signe particulier, puis après 70 ans, tous les ans ou plus régulièrement si vous rencontrez des problèmes auditifs.

## MON BILAN CARDIOVASCULAIRE

- **Mesurez votre tension artérielle.**
- **Faites un bilan sanguin complet** pour connaître votre taux de cholestérol et votre glycémie.
- **Un petit test ? Comptez vos facteurs de risques cardiovasculaires :**
  - Trop de cholestérol
  - Hypertension
  - Diabète
  - Surpoids
  - Tabagisme (ou arrêté depuis moins de 3 ans)
  - Traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS)
  - Antécédent personnel d'accident vasculaire
  - Antécédent familial d'accident cardiovasculaire



## MES DÉPISTAGES CANCERS

« Mieux vaut prévenir que guérir » dit le dicton. Ayez les bons réflexes dépistage contre le Cancer. La prévention apparaît comme le moyen d'agir essentiel pour faire reculer les cancers.



**Un kit de détection cancer colorectal** est disponible en pharmacie (avec lettre de convocation).

### VOUS ÊTES UNE FEMME ?

- **Prévention du cancer du sein :** une mammographie après 50 ans, tous les deux ans (en plus de l'examen clinique avec la palpation des seins). En cas de doute, il est important de consulter un médecin ou un gynécologue.
- **Prévention du col de l'utérus :** un frottis tous les 3 ans si les résultats sont normaux, sinon, suivre les indications du gynécologue.

### VOUS ÊTES UN HOMME ?

- **Prévention du cancer de la prostate :** un examen de la prostate est recommandé tous les 2 ans : dosage du taux de PSA (antigène prostatique) et toucher rectal. Si le taux de PSA est élevé, une biopsie de la prostate est proposée.

### SI VOUS AVEZ :



- 0 facteur :** un bilan tous les **5 ans** est suffisant (glycémie, cholestérol, triglycérides, tension, poids...)
- 1 facteur :** un bilan tous les **3 ans**
- 2 facteurs ou plus ou 1 facteur majeur** (antécédents, diabète) : **un bilan tous les ans**

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.**



# CONCOURS

GAGNER UN TOTE BAG  
AVEC DES PRODUITS  
WELEDA (D'UNE VALEUR  
DE €40) !



**PARTICIPEZ AU JEU CONCOURS  
SANTALIS ET GAGNEZ**



# WELEDA

Since 1921



C'est l'occasion de tester ces bestsellers  
bio & 100% naturels !

**Weleda, plus qu'une marque  
de cosmétique naturelle**

- 100% d'ingrédients naturels
- Partenaire pour la biodiversité
- 80% d'ingrédients biologiques
- Emballage responsable
- Eco-responsable
- Commerce éthique
- Animal friendly
- Zéro microplastics

Weleda. 100% nature, comme vous.

## SANTALIS CONCOURS

« Une année en pleine forme ! »

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 15 FÉVRIER 2023

**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner**  
un magnifique lot de produits de chez Weleda  
d'une valeur de **40€** !

### Question 1

Combien de Belges se réveillent la nuit au moins 1 fois par semaine ?

- 55%
- 80%

### Question 2

Lors du sevrage tabagique, combien d'heures après la dernière cigarette,  
le corps ne contiendra plus de nicotine ?

- 8H
- 24H

### Question 3

Le stress peut-il être à la source de ballonnements ?

- OUI
- NON

### Question 4

La vitamine D permet-elle l'absorption du calcium ?

- OUI
- NON

### Question 5

En Belgique, combien de bouteilles de shampoing en moyenne par an est  
utilisée par une personne ?

- 3
- 5

### 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°19 / JANVIER - FÉVRIER 2023

# Nasafytol®

La formule gagnante pour mon  
**IMMUNITÉ\*** !



**SUPPORTÉ  
PAR LA  
RECHERCHE**



Capsules à base de :

**Quercétine ■ Curcuma ■ Vitamine D**



**LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE BELGE**

*\* Le curcuma et la vitamine D contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.*

