

Santalis mag

Santé, Vitalité, Bien-être

Jeu concours



5 LOTS À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE PLUS DE 50€)



#27

« Le printemps
de la santé ! »



**Yeux : Sécheresse
oculaire**

#4

#14

Collagène :
Comment bien le choisir ?



Le magnésium :
un minéral essentiel !

#16

Chiens et chats :
prévention tiques et puces !

#23

Fuites urinaires :
bien choisir sa
protection !

#12





ET SI VOTRE CORPS
MANQUAIT DE **COLLAGÈNE...**

SANS QUE VOUS LE SACHIEZ ?



Gélule pullulan
(100% naturelle)

COLLAGÈNE MARIN **PREMIUM**

Demandez conseil à votre pharmacien

S

#4
**SÉCHERESSE
OCULAIRE !**

M

#12
**FUITES URINAIRES :
BIEN CHOISIR SA
PROTECTION !**

#14
**COLLAGÈNE :
COMMENT BIEN LE
CHOISIR ?**

#19
NOUVEAUTÉ !

O

M

#10
**AÏE, AÏE, LES DENTS
DE BÉBÉ POUSENT !**

I

#21
**MON PHARMACIEN
ET MOI !**

#23
**CHIENS ET CHATS :
PRÉVENTION TIQUES
ET PUCES !**

#6
**CHOLESTÉROL
VRAI/FAUX.**

#8
**DÉTOX
DU PRINTEMPS !**

#9
**ENDOMETRIOSE
LE RÔLE
DU PHARMACIEN !**

A

#16
**LE MAGNÉSIUM :
UN MINÉRAL ESSENTIEL !**

#18
**ARTICULATIONS :
BOUGEZ !**

RE



Messagerie : info@santalys.eu

Site Internet : www.santalys.eu

Rédaction :
Santalys 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



Ce magazine est en papier certifié PEFC.
Ne pas jeter sur la voie publique.

YEUX

SÉCHERESSE OCULAIRE





Environ **10% des Belges** sont touchés par la sécheresse oculaire*. Les personnes les plus touchées sont les femmes et les personnes âgées.
*pharmacie.be

La sécheresse oculaire est la conséquence d'un manque de larmes ou d'une mauvaise qualité des larmes.

Ses principaux symptômes : irritation, impression de sable dans les yeux, fatigue oculaire, yeux rougis...




NOS CONSEILS SANTÉ :

-  > **Hydratez vos yeux à l'aide de larmes artificielles** (de préférence sans conservateur si usage fréquent) à appliquer plusieurs fois par jour. **Si la sécheresse est importante, préférez des formes de gel ou de pommade le soir.**
-  > Si vous portez des lentilles, privilégiez des larmes artificielles compatibles avec vos lentilles.
-  > **Appliquez sur les paupières des masques chauffants spécifiques** (disponibles en pharmacie) ou compresses chaudes surtout en cas de dysfonctionnement des glandes de Meibomius ou blépharite.

A savoir :

Les larmes sont produites en continu par les glandes lacrymales. Elles vont agir comme une barrière de protection pour protéger la cornée des agressions extérieures : poussières, bactéries...

La sécheresse oculaire est souvent liée au vieillissement, aux changements hormonaux, à l'environnement (air, pollution, chauffage...), au mode de vie (temps d'écran excessif, stress, tabac, alcool, manque de sommeil...), au port de lentilles de contact, au maquillage...

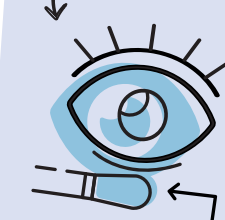
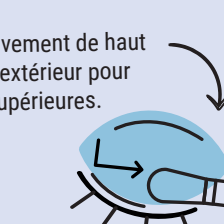

-  > **Massez vos paupières après la chaleur.**
-  > **Nettoyez vos paupières** quotidiennement à l'aide de lingettes ou solutions dédiées à cet usage.
-  > **Faites une cure de compléments riches en Omega 3** pour améliorer la qualité de la phase lipidique du film lacrymal.

Demandez conseil à votre pharmacien

NOS CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

-  > **Clignez des yeux** : 10 fois lentement toutes les 20 minutes afin de réhydrater la surface oculaire.
-  > **Vous êtes souvent sur les écrans ? Faites des pauses régulières** : toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds (environ 6 mètres) pendant 20 secondes. Disposez votre écran plus bas que votre regard.
-  > **Évitez les courants d'air, la climatisation et la fumée.**
-  > **Humidifiez l'air** de la pièce si celui-ci est trop sec.
-  > **Portez des lunettes de soleil** à l'extérieur.
-  > **Buvez de l'eau suffisamment.**
-  > **Limitez la consommation d'alcool et le tabac.**

Massage des paupières

-  **1 Exercer un mouvement de bas en haut et vers l'extérieur pour les paupières inférieures.**
-  **2 Exercer un mouvement de haut en bas et vers l'extérieur pour les paupières supérieures.**
-  **3 Nettoyer avec un disque de coton propre et humide.**

CONSULTATION MÉDECIN

En cas de douleurs importantes, rougeur marquée, baisse visuelle, photophobie, sécheresses persistantes.

PRÉVENTION

CHOLESTÉROL

Vrai / Faux

Le cholestérol est toujours mauvais.

Faux

Le cholestérol est indispensable à l'organisme : composition des membranes cellulaires, aide à la fabrication des hormones, vitamine D, acides biliaires.

Il existe un « bon » et un « mauvais » cholestérol.

Vrai

LDL dit « mauvais » cholestérol : trop élevé, il va favoriser les plaques d'athérome (dépôts) dans les artères et accroître le risque cardiovasculaire.

HDL dit « bon » cholestérol : a un effet protecteur en aidant à retirer l'excès de cholestérol dans les artères.

L'apport de cholestérol se fait principalement par l'alimentation.

Faux

Environ 70 à 80% du cholestérol est fabriqué par le foie. La génétique, l'âge, les hormones, l'activité physique et le tabac vont aussi jouer un rôle.

La consommation d'œuf est interdite quand on a du cholestérol.

Faux

Les œufs ont un impact sur le cholestérol sanguin faible chez la plupart des gens. Leur consommation régulière n'est pas un problème (excepté en cas d'hypercholestérolémie familiale ou avis médical contraire).

Les graisses saturées (beurre, fromage, viande) n'ont plus d'importance aujourd'hui.

Faux

Selon les recommandations des organismes de santé, une consommation excessive de graisses saturées augmente le LDL et donc le risque cardiovasculaire global. Limitez leur consommation sans vous en priver.

Les végans/végétariens n'ont jamais un fort taux de cholestérol.

Faux

Même sans apport de cholestérol alimentaire, le foie peut fabriquer un fort taux de « mauvais » cholestérol.

Le sport aide à faire baisser le cholestérol.

Vrai

L'activité physique régulière va diminuer le taux de LDL et augmenter le taux de HDL.

Les produits « 0% cholestérol » sont meilleurs pour le cœur.

Faux

Les produits dits « sans cholestérol » peuvent contenir des graisses transformées, des graisses saturées ce qui va augmenter le LDL. De plus, ils sont souvent riches en sucre, sodium.

Si nous avons un taux de cholestérol élevé, notre corps le sentirait.

Faux

L'hypercholestérolémie est dite maladie silencieuse. Elle ne donne aucun symptôme pendant plusieurs années jusqu'à ce qu'un accident arrive : AVC ou infarctus.

La prise de médicament suffit à retrouver un bon équilibre entre le LDL et le HDL.

Faux

Même avec un traitement, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène de vie.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN



> Faites des bilans sanguins réguliers pour surveiller votre taux de cholestérol.



> Adoptez une alimentation équilibrée : plus de fibres, fruits, légumes et poissons et graisses insaturées (huile d'olive, avocat) et moins de graisses saturées (beurre, fromage, charcuterie, huile de palme, huile de coco, produits industriels).



> Dormez suffisamment.

> Stoppez le tabac.

> Limitez votre consommation d'alcool.

> Pratiquez une activité physique régulière.

>

Demandez conseil à votre pharmacien.



du printemps !

PENSEZ AUX PLANTES !

Cure à faire pendant 21 jours (temps nécessaire pour que l'organisme se régule sans s'épuiser).

Plantes à prendre sous forme de gélules, de shot liquide, de solutions à diluer dans une bouteille d'eau, d'ampoules.

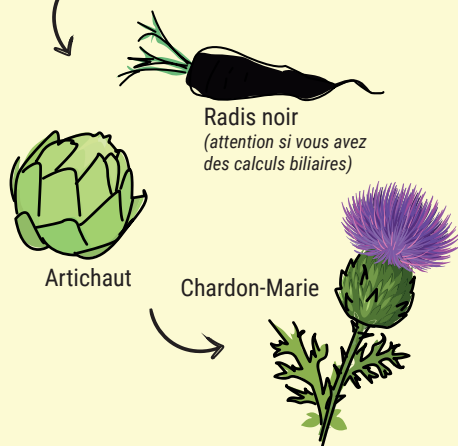
Avant tout début de cure détox, il est essentiel de demander conseil à votre pharmacien.

DRAINAGE DU FOIE

Vous avez le teint brouillé ? Vous vous sentez fatigué au réveil ?

Le foie transforme les toxines et va aider le corps à les éliminer.

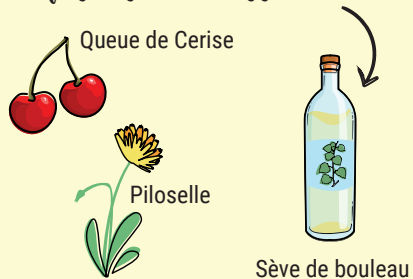
Plantes conseillées :



DRAINAGE DES REINS

Va permettre de lutter contre la rétention d'eau et éliminer les toxines.

Plantes conseillées :

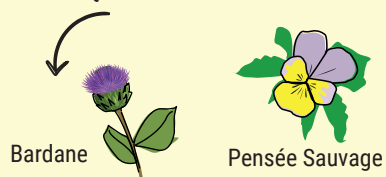


Pensez à boire au moins 1,5L d'eau pendant votre cure détox pour ne pas trop fatiguer vos reins.

DÉTOX PEAU

Boutons au printemps ?
Quand le foie est saturé, la peau élimine.

Plantes conseillées :



Endométriose : le rôle du pharmacien

EN BELGIQUE, ENVIRON 10% DES FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER SONT TOUCHÉES PAR L'ENDOMÉTRIOSE.

Pathologie chronique et inflammatoire, l'endométriose nécessite **une prise en charge pluridisciplinaire** où le **pharmacien d'officine joue un rôle pivot.**

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN



1 IDENTIFIER LES SIGNES D'ALERTE :

- > **Repérer les achats récents d'antalgiques**
Ex : Patiente qui vient chaque mois pour acheter du paracétamol, de l'ibuprofène, des médicaments contre les crampes pour des règles douloureuses.
- > **Poser les bonnes questions comme** : la douleur vous empêche de travailler ? Les médicaments pris sont-ils efficaces ? ...
- > **Orienter** vers un gynécologue si les douleurs sont persistantes et invalidantes.

2 ACCOMPAGNER LORS DU TRAITEMENT

- > **Expliquer le traitement.**
- > **Gérer les effets secondaires de celui-ci** : sécheresse vaginale, bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, prise de poids...
- > **Alerter** sur les risques d'accoutumance si présence de douleurs très intenses et usage d'opioïdes.

3 CONSEILLER

Des solutions complémentaires aux traitements médicamenteux pour améliorer le confort de vie :

- > **Thermothérapie** : patch chauffant ou bouillotte pour détendre les muscles utérins.
- > **Compléments alimentaires** : magnésium, curcuma...
- > **Produits de confort** : culotte menstruelle, gels lubrifiants sans hormone...

4 ÉCOUTER

L'endométriose a des impacts psychologiques importants : fatigue, impact sur la vie sexuelle, sur la fertilité...
Professionnel de santé de proximité, le pharmacien joue un rôle d'écoute très important et un soutien émotionnel de 1^{ère} ligne.

VOTRE PHARMACIEN EST LÀ POUR VOUS, ALORS N'HÉSITEZ PAS À LUI DEMANDER CONSEIL !!

Aïe, aïe, les dents de bébé poussent!

La poussée dentaire chez bébé est un moment pas drôle à passer pour l'enfant et les parents!

Retrouvez nos conseils pour passer cette étape au mieux.

SYMPTÔMES :

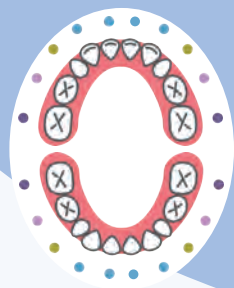
- > Inflammation de la gencive
- > Pleurs et irritabilité
- > Hypersalivation
- > Joues rouges
- > Besoin de mordiller
- > Troubles du sommeil
- > Fièvre < 38°C
- > Perte d'appétit
- > Fesses irritées

ATTENTION : Si un enfant se touche l'oreille, a une fièvre > 38°C ou présente une diarrhée, il est recommandé de consulter rapidement un médecin afin d'éliminer toutes autres pathologies.

TRAITEMENT :

- > **Massez ses gencives** doucement avec un doigt parfaitement lavé.
- > Proposez à l'enfant des **aliments froids** adaptés à son âge (*compotes, yaourts...*).
- > Donnez à bébé un **anneau de dentition** (à mettre au réfrigérateur pour un effet froid) à mordiller.
- > **Essayez régulièrement le visage** de votre bébé avec un linge propre afin d'éviter les irritations autour de la bouche.
- > **Changez régulièrement les couches** de votre enfant si fesses irritées et **appliquez une crème protectrice**.

Calendrier d'éruption des dents



- **Les incisives :** entre 6 et 16 mois. Elles sont au nombre de 8. Elle servent à trancher les aliments.
- **Les 1ères prémolaires :** entre 13 et 24 mois. Elles servent à broyer les aliments en les écrasant.
- **Les canines :** entre 16 et 23 mois. Elles sont au nombre de 4. Très robustes. Elles déchiquent les aliments.
- **Les 2èmes molaires :** entre 2 et 3 ans.

SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES :

- CHAMOMILLA :**
- > Si irritabilité, pleurs.
 - > Si bébé se calme lorsqu'il est porté.
 - > Si gencives rouges, chaudes.
- BELLADONNA :**
- > Si inflammation gingivale brutale.
 - > Si gencives rouges, chaudes parfois pulsatives.
 - > Si bébé est sensible au toucher.

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

LES ESSENTIELS DE LA FAMILLE. 🌸



Veroval family

Thermomètre infrarouge de contact 3 en 1 pour toute la famille.

Mesure de la température dans l'oreille, sur le front et sur la surface d'objets/liquides en quelques secondes. Interprétation facile et rapide : Système de couleurs tricolores en fonction de l'âge. Nettoyage facile du capteur de mesure pas besoin de capuchons de protection jetables.



Magnesium Quatro 900

Trois sels de magnésium complémentaires associés à la vitamine B6 pour réduire la fatigue et le stress. Hautement dosé.



PEDIAKID® VITAMINE D3 - 1000UI

PEDIAKID® Vitamine D3 est riche en vitamine D3 d'origine naturelle, sans conservateurs ni additifs, et est formulé pour être bien absorbé, ce qui aide à maintenir les os et les dents en bonne santé et soutient les défenses naturelles.

PEDIAKID® COLICILLUS® L. REUTERI+

PEDIAKID® Colicillus L. Reuteri + aide à soutenir la flore intestinale des nourrissons grâce à deux souches probiotiques sélectionnées pour leurs performances élevées : Lactobacillus rhamnosus GG et Lactobacillus reuteri LR02.



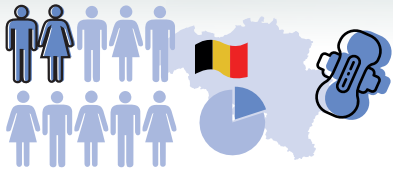
PEDIAKID® GAZ

PEDIAKID® Gaz associe des extraits naturels de plantes pour faciliter la digestion. Le fenouil et la menthe poivrée combattent les gaz en douceur, tandis que la mélisse et la camomille limitent les inconforts digestifs.



FUITES URINAIRES : BIEN CHOISIR SA PROTECTION !

+ 600 000 BELGES
SERAIENT CONCERNÉS PAR LES
FUITES URINAIRES !



Il existe différents types de protections en pharmacie adaptés à chaque type d'incontinence.
Comment bien les choisir ?

1. ESTIMATION DU NIVEAU DES FUITES

Sur les emballages des protections, il est souvent indiqué le nombre de gouttes qui va déterminer le niveau des fuites :

- > **Fuites très légères** : 1 à 2 gouttes (*quelques gouttes à la suite d'un rire, un éternuement, une toux*).
- > **Fuites légères** : 3 à 4 gouttes (*pertes occasionnelles, besoin fréquent*).
- > **Fuites modérées** : 5 à 6 gouttes (*fuites régulières*).
- > **Fuites fortes à sévères** : 7 à 8 gouttes (*fuites importantes jour et nuit*).
- > **Fuites très fortes ou nocturnes** : plus de 8 gouttes (*perte quasi continue*).

2. CHOISIR LE BON TYPE DE PROTECTION

- > Protège-slips, protection mini pour fuites très légères.
- > Protection anatomique pour fuites légères (*femmes et hommes*).
- > Coquilles pour fuites légères à modérées (*hommes*).

- > Culottes absorbantes pour fuite légères à fortes et pour personnes mobiles.
- > Slips, changes complets pour fuites modérées à très fortes.

3. LES CRITÈRES ESSENTIELS

- > Niveau d'absorption en regardant le nombre de gouttes sur l'emballage.
- > Taille : mesurez votre tour de taille/hanches pour avoir la bonne taille et éviter les fuites latérales (*si trop grand*) ou l'inconfort (*si trop petit*).
- > Rapidité d'absorption.
- > Anti-odeurs.
- > Respirabilité.
- > Discrétion.
- > Sexe : homme, femme ou mixte.
- > Nuit : privilégiez des protections maxi ou spéciales nuit + alèse pour le lit.

4. CONSEILS

- > **Changez régulièrement** vos protections.
- > Maintenez une bonne **hygiène intime** avec des produits spécifiques.
- > Allez **régulièrement** aux toilettes.
- > **Buvez suffisamment** mais en petites quantités.
- > **Évitez** l'utilisation de serviettes hygiéniques pour les règles qui ne sont pas adaptées et peuvent causer des irritations.

Demandez
conseil à votre pharmacien,
QUI EST LÀ POUR VOUS ÉCOUTER, VOUS GUIDER,
VOUS CONSEILLER, VOUS RASSURER.

HARTMANN
+



MoliCare® premium Mobile

Demandez
votre échantillon
GRATUIT
dans votre
officine.



La meilleure
protection en cas
de fuites urinaires
modérées à sévères.

COLLAGÈNE : COMMENT BIEN LE CHOISIR ?



POURQUOI ACHETER VOTRE COLLAGÈNE EN PHARMACIE ?

- > **Traçabilité des produits :** normes strictes de contrôle.
- > **Conseil de votre pharmacien** du bon collagène adapté à vos besoins et avec le bon dosage.
- > **Vérification** des interactions avec vos médicaments.

Alors n'hésitez pas et demandez-lui conseil !

LES CRITÈRES IMPORTANTS À PRENDRE EN COMPTE.

Critère	Ce qu'il faut choisir
1. Forme	Hydrolysé ou peptides de collagène (peptides hydrolysés)
2. Poids moléculaire	<3000 - 4000 DA (idéalement <2000 - 3000 DA)
3. Dosage par jour	10g minimum (idéal 10-15 g pour la peau / 5-10 g pour articulations type II)
4. Type de collagène	- Peau, cheveux, ongles, élasticité -> Type I (souvent + III) - Articulations, cartilage -> Type II - Mixte -> Type I & III ou multi-types
5. Origine / Source	- Marin (poissons)-> Type I , très bonne absorption - Bovin (herbe) -> souvent Type I + III (parfois + II) - Poulet -> surtout Type II
6. Certifications / Qualité	- Peptides brevetés (Peptan®, Verisol®, Ovomet®, BioCell®, UC-II®...) - Tests métaux lourds / pureté - Fabrication GMP / traçabilité
7. Galénique	Poudre (meilleur rapport dose / facilité)
8. Actifs associés	+ Vitamine C (indispensable), acide hyaluronique, zinc, biotine, silice...



QUEL TYPE DE COLLAGÈNE SELON MES BESOINS ?

Objectif principal	Type recommandé	Source la + adaptée	Dosage conseillé	Exemples de peptides brevetés courants	Temps pour voir des effets
Peau -rides - élasticité - hydratation	Type I (+III souvent)	Marin (préférable)	10 g/ jour	Peptan®, Verisol®, Collactive®, Naticol®	8-12 semaines
Cheveux + ongles cassants	Type I	Marin ou Bovin	8 - 12 g/ jour	Verisol® est le plus étudié pour cheveux / ongles	3-6 mois
Articulations - confort - cartilage	Type II (undenatured ou hydrolysé)	Poulet ou Bovin	40 mg/j (undenatured) ou 5 - 10 g (hydrolysé)	UC-II®, Ovomet®, BioCell Collagen®	2-3 mois
Anti-âge global + fermeté	Types I + III	Bovin (herbe) ou multi	10 - 15 g/ jour	Peptan® ou multi-sources	8-16 semaines
Récupération musculaire + tendons	Types I + III	Bovin	10 - 20 g/ jour	Peptan®, Fortigel® (tendons)	12+ semaines

LES ERREURS À ÉVITER :

- > Succomber aux offres marketing qui paraissent sur les réseaux sociaux.
- > Acheter un produit < 5-6gr par dose car l'effet sera très faible.
- > Choisir un collagène non hydrolysé.
- > Négligé la présence de vitamine C.
- > Faire une cure trop courte de 3 à 4 semaines.

CONSEILS

LE MAGNÉSIUM : UN MINÉRAL ESSENTIEL!

Impliqué dans plus de 300 réactions de l'organisme, le magnésium est essentiel à votre santé !

Fatigue et stress

Aide à LUTTER CONTRE LA FATIGUE PASSAGÈRE, LA NERVOUSITÉ ET LE STRESS.

Muscles et système nerveux

Participe à la contraction/décontraction musculaire (*anti-crampes*) et à la transmission de l'influx nerveux.

Les bienfaits du Magnésium

Os et dents

Maintient une bonne ossature et une dentition normale en participant à la fixation du calcium.

Cœur et métabolisme




Soutient LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET PARTICIPE AU RYTHME CARDIAQUE NORMAL.

PARTICIPE À LA RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE.

QUAND EN PRENDRE ?

En cas de fatigue chronique, stress, crampes musculaires, paupières qui sautent, tensions, sommeil perturbé.

DOSAGE:

-  **Femme adulte** : 300mg/jour
-  **Homme adulte** : 350mg/jour
-  **Enfants et femmes enceintes** sur avis médical.

Formes les plus absorbées : bisglycinate, citrate, malate, taurate.

À éviter le magnésium sous forme d'oxyde qui est très mal absorbé.

Peut-être associé à la vitamine B6 pour une meilleure efficacité.



SOURCES DE MAGNÉSIUM :

- > **Alimentation** : eaux minérales riches en magnésium, chocolat noir, haricots verts, épinards, bananes, avocats, légumineuses (*lentilles, pois chiches...*), céréales complètes, oléagineux (amandes, noix).
- > **Compléments alimentaires.**

RISQUES :

Une prise excessive de magnésium peut entraîner des diarrhées, douleurs abdominales, nausées.

Les personnes ayant des problèmes rénaux doivent demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute prise de magnésium.



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Le moment idéal pour prendre le magnésium dépendra de vos besoins : énergie ou relaxation.

- > **Le matin** lors du petit-déjeuner, la prise de magnésium favorisera la production d'énergie, la gestion du stress et la vigilance.
- > **Le soir** lors du dîner, la prise de magnésium aura un effet relaxant.

A PRENDRE EN CURE, À HEURE RÉGULIÈRE, PENDANT 2 À 4 SEMAINES.

Demandez conseil à votre pharmacien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le café et le magnésium ne font pas bon ménage.



L'effet diurétique du café va accélérer l'élimination du magnésium et une consommation excessive de café peu réduire son absorption. Évitez donc de prendre votre complément de magnésium en même temps que votre tasse de café et dans l'heure qui suit.



ARTICULATIONS : BOUGEZ !

PRENDRE SOIN DE SES ARTICULATIONS PASSE PAR UNE COMBINAISON D'EXERCICES PHYSIQUES, D'ALIMENTATION CIBLÉE ET DE BONNES HABITUDES AU QUOTIDIEN.

EXERCICES PHYSIQUES

(à faire 5 à 10 minutes/jour)

Il est important de s'échauffer avant tout exercice physique et de s'étirer après.

POUR LA MOBILITÉ :

Rotations douces des poignets, chevilles, épaules - à faire **10 fois** par sens.



Flexions/extensions genou/hanche debout ou assis - à faire **10 fois** chacun.

POUR LE RENFORCEMENT :

Squat aux 3/4 - à faire **10 fois**.



Chaise contre le mur - à faire **20 à 30 secondes**.



Pont fessier allongé - à faire **10 fois**.

POUR LA SOUPLESSE

ASSOUPPLISSEMENT GLOBAL DU RACHIS

(détente et assouplissement du dos).*

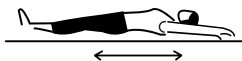


- > Asseyez-vous sur une chaise.
- > Enroulez-vous en commençant par la tête, puis descendre très doucement, vertèbre après vertèbre.
- > Maintenez la position **6 à 10 secondes**. Si une douleur apparaît, arrêtez-vous.
- > Remontez ensuite, dans le sens inverse, de la même façon.

Astuce : Les mains glissent le long de la chaise permettant ainsi de contrôler la vitesse du mouvement et d'évaluer la position d'arrivée.

ÉTIREMENT COUCHÉ

(pour éviter l'enraidissement).*



- > Allongez-vous sur le dos, les bras dans le prolongement du corps, au-dessus de la tête et les pointes des pieds à la verticale.
- > Étirez votre corps en essayant d'éloigner les mains loin du corps et les pieds loin du bassin.
- > Pensez à bien respirer pour accompagner le mouvement.

Astuce : Ne cambrez pas votre dos.

*https://www.arthrolink.com/sites/www.arthrolink.com/files/fiches-exercices/exercices_generaux_arthrose_debutante.pdf

IANA

Nouveauté
Nouveauté

IANA, la nouvelle marque pour le confort des zones articulaires et troubles associés.

ÉNERGIE - HUMEUR - SOMMEIL

UNE GAMME DE 3 SOINS à appliquer, composés à 98% d'ingrédients d'origine naturelle et 3 compléments alimentaires* formulés à partir d'actifs d'origine végétale, sans colorant ni OGM** ou conservateur, à double action : physique et émotionnelle.

DÉCOUVREZ LES 3 ROUTINES DUO EXPERTES :



> **Routine Flexibilité et Énergie :** Pour améliorer la souplesse et rebooster l'énergie physique et mentale.

> **Routine Confort et Repos :** Pour apaiser les tensions articulaires et favoriser un meilleur sommeil.

> **Routine Mobilité et Sérénité :** Pour apaiser rapidement les inconforts articulaires et retrouver un équilibre émotionnel.

Nous vous proposons trois routines clés, toutefois n'hésitez pas à solliciter votre pharmacien, qui saura élaborer une routine personnalisée et adaptée à vos besoins spécifiques.

*Complément alimentaire : ne peut se substituer à une alimentation variée et équilibrée, et à un mode de vie sain.

**OGM = Organisme génétiquement modifié.

LE CONSEIL
DE VOTRE
PHARMACIEN



PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

DIY • ROLLER ANTI-ÂGE & DÉCONGESTIONNANT.

Un rituel simple pour un regard lifté et/ou une peau dynamisée.

Roller 10 ml vide

- HE de Géranium d'Égypte 2 ⚰ CNK: 1626-639
- HE d'Immortelle 1 ⚰ CNK: 2431-393
- HV de Rose musquée QSP CNK: 2432-730

Appliquer matin et soir sur les zones prenant les marques du temps (pattes d'oie, le sillon nasogénien) ou tendance à la couperose. En prenant garde à rester à distance des yeux.



DIY • MAL DE DOS.

Pour soulager et accompagner les raideurs et tensions articulaires & musculaires du quotidien.

Flacon pompe 50 ml vide

- HE de Gaulthérie couchée 50 ⚰ CNK: 1626-613
- HE de Romarin CT camphre 60 ⚰ CNK: 2732-345
- HE de Menthe poivrée 10 ⚰ CNK: 2733-459
- HE d'Eucalyptus citronné 40 ⚰ CNK: 2732-188
- HV de Millepertuis QSP CNK: 2470-722

Appliquer une légère pression pompe, 3 à 4 fois par jour sur la zone concernée.



La vaccination



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

En tant qu'acteur de santé de première ligne, le pharmacien a un rôle important concernant la vaccination. Il contribue à l'augmentation de la couverture vaccinale, un enjeu de santé publique pour prévenir les épidémies.

Votre pharmacien vous conseille et vous guide dans vos schémas de vaccination : voyage, vaccins obligatoires, vaccins pour les personnes âgées, vaccins pour les femmes enceintes, vaccins pour les bébés.

AUJOURD'HUI, VOTRE PHARMACIEN EST UN ACTEUR DE SANTÉ ACTIF DANS LA VACCINATION CONTRE LE COVID ET LA GRIPPE.

SES DIFFÉRENTS RÔLES :

- > Vérifier le statut vaccinal du patient.
- > Identifier les rappels manquants pour les vaccins non mis à jour et conseiller sur les schémas de rattrapage surtout chez les adultes.
- > Informer sur les vaccins recommandés, rappeler l'importance des schémas de vaccination.
- > Orienter vers le médecin généraliste ou les centres de vaccination.
- > Faire un suivi renforcé des personnes vulnérables (personnes âgées, diabétiques, immunodéprimées...).

Il peut prescrire et administrer le vaccin grippe et l'enregistrer pour un suivi de traçabilité. Il est le garant de la chaîne du froid et sait réagir en cas de réactions allergiques car il a été formé et actualise sa formation tous les 3 ans.

CALENDRIER DE VACCINATION 2025-2026

	Nourrissons					Enfants et adolescents				Adultes		
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	15 mois	5-6 ans	7-8 ans	13-14 ans	15-16 ans	Femmes enceintes	Tous les 10 ans	65 ans
Poliomyélite												
Diphtérie	✓	✓	✓									
Tétanos	✓	✓	✓									
Coqueluche	✓	✓	✓									
Haemophilus influenzae de type b	✓	✓	✓									
Hépatite B				✓								
Rougeole				✓								
Rubéole												
Oreillons												
Méningocoques ACWY												
Pneumocoques	✓	✓	✓	✓	✓							
Rotavirus (vaccin oral)	✓	✓	✓									
Papillomavirus (HPV)												
Grippe (Influenza)												

Hexavalent: Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies (minimum 5 mois d'écart).

Virus respiratoire syncytial (RSV): une immunisation de la femme enceinte ou de l'enfant peut être proposée pendant la grossesse, à la naissance ou pendant les premiers mois de vie.

✓ Recommandé à tous et gratuit
 ✓ Recommandé à tous, remboursé mais pas gratuit
 ✓ Recommandé à tous, partiellement remboursé selon la mutuelle
 ✓ Vaccin combiné (une seule injection)

Ⓜ Pour les bébés nés avant 37 semaines de grossesse, une dose supplémentaire de vaccin contre le pneumocoque est recommandée à 3 mois et les vaccins prévus à 15 mois seront administrés à 13 mois (hexavalent et méningocoques ACWY).

Ⓜ En 2 ou 3 doses en fonction du vaccin administré.

Ⓜ Vaccination en 2 doses à 6 mois d'intervalle (minimum 5 mois d'écart).

Ⓜ À partir de 24 semaines et idéalement avant 32 semaines de grossesse.

Ⓜ Pendant la saison grippale, quel que soit le stade de la grossesse.

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos : Consultez votre médecin traitant ou le site www.vaccination-info.be



*Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys). HE: Huile essentielle. HV: Huile végétale. 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 épileptiques et asthmatiques.

SANTALIS CONCOURS

« Résolutions santé ! »

DU 1ER JANVIER AU 15 FÉVRIER 2026

Félicitations à nos 5 gagnants
de notre jeu concours :

QUI ONT REMPORTÉ UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS
DE CHEZ SANTALIS D'UNE VALEUR DE 37,45€ !



Mr Andy Cludts - Apotheek D'haese (Opwijk)

Mme Fabienne Roosen - Pharmacie de la Maillebotte (Nivelles)

Mme Muriel Rostagni - Pharmacie Smits Wavre (Wavre)

Mme Carla Lammens - Apotheek Van Holder (Zottegem)

Mme Alison Preaux - Pharmacie de la Buissière (Serbes-le-Château)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits de chez Cent Pur Cent
d'une valeur de plus de 50€ !

ALLEZ VITE PAGE 27 !

VÉTÉRINAIRE

CHIENS ET CHATS : PRÉVENTION TIQUES ET PUCES !

Au printemps, les puces et tiques font leur grand retour !
Comment préserver vos animaux de compagnie de ces parasites qui menacent leur santé ?



PUCES

Petits insectes sauteurs qui se nourrissent du sang de l'animal.

Infestation rapide : une puce peut pondre des dizaines d'œufs par jour.

Actives toute l'année.

La puce ne représente que 5% de l'infestation totale. Le reste du cycle (œufs, larves, nymphes) se déroule dans l'environnement.

Il est donc important de traiter l'environnement :
canapé, tapis, jouets, paniers... !

SYMPTÔMES

Démangeaisons, grattages, croûtes, rougeurs, perte de poils, dermatites par allergies aux piqûres de puces (DAPP).

RISQUES

Allergies cutanées sévères.
Anémies chez les chiots et chatons.

LES TIQUES



Parasites qui s'accrochent à la peau de l'animal lors des balades en pleine nature et notamment dans les hautes herbes et se nourrissent de leur sang.

Principalement présentes du printemps à l'automne.

RISQUES

Maladie de Lyme, piroplasmose, ehrlichiose qui peuvent entraîner : fatigue, fièvre, troubles locomoteurs, atteintes rénales ou hématologiques.

PRÉCAUTIONS

Retirer la tique le plus rapidement possible avec une pince à tique en tournant doucement. Ne pas mettre d'alcool ou d'huile au préalable car risque de favoriser le passage d'agent pathogène.
Désinfecter après avoir enlevé la tique.

GESTES PRÉVENTIFS

PIPETTE SPOT-ON

- > Application mensuelle
- > Facile à utiliser
- > Attention bien respecter l'espèce
(un produit pour un chien peut être toxique pour un chat)

COLLIER

ANTIPARASITAIRE

- > Protection longue durée *(plusieurs mois)*
- > Bonne observance
- > Adapter à l'âge et au poids de l'animal

SPRAY ET

SHAMPOING

- > Protection courte
- > Action immédiate
- > Utile en cas d'infestation

COMPRIMÉS

A USAGE ORAL

- > *(uniquement pour chiens)* sur avis du conseil vétérinaire ou pharmaceutique.

Ne pas oublier de traiter l'environnement : aspirer régulièrement, laver à 60°C les coussins, couvertures, tapis, paniers, traiter l'habitat si infestation.

Demandez conseil à votre pharmacien et à votre vétérinaire.

SANTALIS JEUX

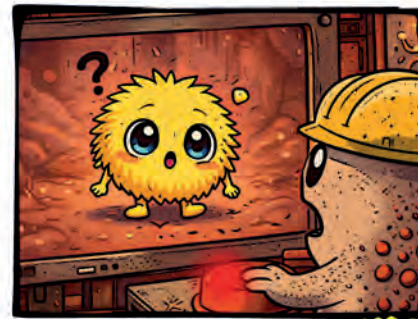
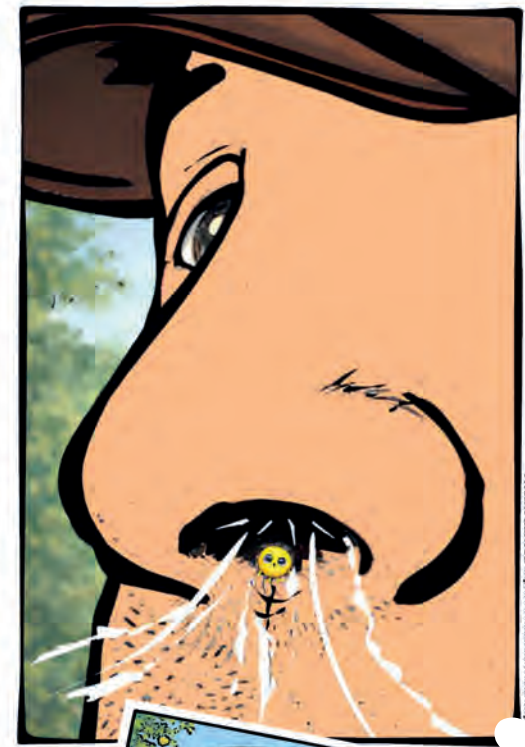
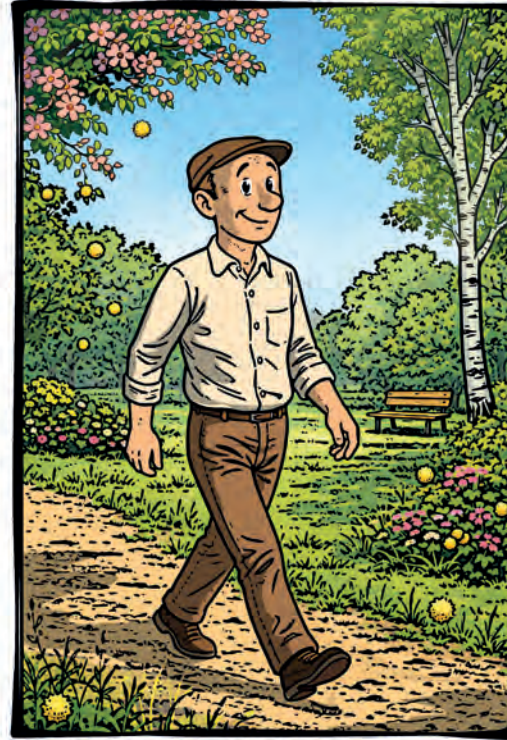
GRILLE DE MOTS CACHÉS

SUR QUELS SYMPTÔMES AGIT LE MAGNÉSIUM ?

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

FATIGUE
STRESS
MUSCLES

DENTS
CŒUR
MÉTABOLISME



Un vernis élégant, doux pour vos ongles



Participez au jeu concours Santalis et tentez de remporter une trousse Cent Pur Cent composée de vernis à ongles et d'un dissolvant sans acétone, d'une valeur de **plus de 50 €**.

Parce que le glow se joue même dans les détails.

Pourquoi vous allez les aimer :

- ♥ Formule plus clean
- ♥ Couleurs lumineuses
- ♥ Tenue confortable
- ♥ Application facile et homogène



Découvrez plus



Cent Pur Cent, c'est la beauté sans compromis : des formules fiables, une application facile... pour un résultat éclatant. Choisissez le meilleur pour votre peau, vos ongles - et votre glow! Choose health & glam.

www.centpurcent.com

SANTALIS CONCOURS

« Le printemps de la santé! »

DU 1ER MARS AU 15 AVRIL 2026

PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DE CHEZ CENT PUR CENT D'UNE VALEUR DE PLUS DE 50€ !

QUESTION 1

Combien de Belges sont touchés par la sécheresse oculaire ?

- 10%
 20%

QUESTION 2

La consommation d'œuf est-elle interdite quand on a du cholestérol ?

- OUI
 NON

QUESTION 3

La sève de bouleau est-elle conseillée pendant une cure détox ?

- OUI
 NON

QUESTION 4

Le magnésium et le café font-ils bon ménage ?

- OUI
 NON

QUESTION 5

Est-ce que Cent Pur Cent fête ses 10 ans cette année ?

- 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 !

À 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

PROFITEZ DES **CONSEILS** ET DES **ACTUALITÉS**

DE NOTRE RÉSEAU DE **300 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 !

