

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Vive la rentrée !

LES ENVAHISSEURS
CONTRE-ATTAQUENT !

POUR UN AUTOMNE
VITAMINÉ !

PRÉSERVEZ
VOS ARTICULATIONS !

LA TENDANCE
DU MOMENT :
LE BIO ET LE NATUREL !

JEU CONCOURS

Gagnez un magnifique lot
de produits Mustela
d'une valeur de 94 € !
Allez vite page 27 !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
C'EST LA RENTRÉE,
LES ENVAHISSEURS
CONTRE-ATTAQUENT !

P/ .8
ZOOM
POUR UN AUTOMNE
VITAMINÉ !

P/ .11
NOUVEAUTÉS

P/ .12
BIEN - ÊTRE
PRÉSERVEZ VOS
ARTICULATIONS !

P/ .16
MAMAN / BÉBÉ
LA TENDANCE
DU MOMENT :
LE BIO ET
LE NATUREL !

P/ .19
LA NATURALITÉ

P/ .20
SOIN & BEAUTÉ
8 ASTUCES ANTI-ÂGE !

P/ .24
SENIORS ET ALORS ?
CHOLESTÉROL :
VIVE LA PRÉVENTION !

Message :
info@santalismag.be

Site Internet :
www.santalismag.be

Rédaction :
Santalismag en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacienne

Maquette :
Adgenis

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.



C'est la rentrée !

Gardons les bons réflexes des vacances tout en les adaptant pour être au top de notre forme !

Comment vivre au mieux cette période de reprise ? Découvrez nos conseils pour faire le plein de vitamines, renforcer vos défenses immunitaires, prévenir les rhumes, gastro-entérites...

Vous avez bougé tout l'été ? Continuez en cette période de rentrée tout en prenant soin de vos articulations !

Sans oublier nos astuces beauté et nos conseils prévention sur le cholestérol !

Dans cette nouvelle édition, nous vous aidons à décrypter la tendance du moment : le bio et le naturel ! Comment faire la différence entre des produits naturels ou bio ?

Envie de vous faire plaisir avec des produits Bio ? Alors n'attendez plus et participez à notre jeu concours en vous rendant à la page 27 de ce Santalis Mag.

Retrouvez aussi nos Prix Malins* pour prendre soin de vous au meilleur prix ! Demandez conseil à votre pharmacien, votre allié santé.

Bonne lecture et bonne rentrée !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} septembre au 31 octobre 2022.

C'EST LA RENTRÉE, LES ENVAHISSEURS CONTRE-ATTAQUENT!



Il y a bien longtemps, durant des hivers lointains (très lointains), la rentrée et le froid étaient synonymes du retour des rhumes, gastro et parasites en tout genre. Si le Covid les a un peu éclipsés, ils n'ont pas pour autant disparu et reviennent même à la charge.



Pourquoi rentrée rime-t-elle avec épidémie ? La rentrée est le moment où nous nous retrouvons soudain toute la journée dans des **espaces clos** avec d'autres personnes, partageant toilettes, bureau et microbes (et jouets pour les plus jeunes d'entre nous). De plus, c'est aussi la période où les **températures commencent à diminuer**, ce qui n'est pas pour déplaire aux petits envahisseurs, d'autant que nous aérons moins...

transférés. Le retour à l'école est un moment propice aux invasions de poux généralisées, les enfants étant toute la journée ensemble et partageant mobilier, affaires, bonnets... et poux.

Pour prévenir au mieux l'invasion des poux, pensez chaque jour à :

- Examinez la tête de votre enfant au niveau du cuir chevelu notamment derrière les oreilles, et au niveau de la nuque.
- Appliquez un peu d'huile essentielle de lavande (excellent répulsif) derrière les oreilles de votre enfant et sur les vêtements. **DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN** quant aux contre-indications et aux précautions d'usage.
- Attachez les cheveux de votre enfant si celui-ci les porte longs.

L'ATTAQUE DES POUX



Hantise de tous parents, les **poux sont de petits parasites** présents toute l'année. Ils passent de tête en tête non pas en sautant, mais lors de **contacts directs, d'échanges** d'objets ou de linges sur lesquels les poux se seraient

En cas d'infestation, passez à la **contre-attaque** à l'aide de différents produits anti-poux que vous pouvez trouver en pharmacie :

- Traitements anti-poux avec action **mécanique**, à base de diméticone, extrait de coco, huiles essentielles qui vont étouffer les poux et les lentes. 2 applications à 7 jours d'intervalle.
- Lotions anti-poux avec des insecticides** qui vont éradiquer les poux rapidement mais pas les lentes. À renouveler 8 jours après.

Après chaque traitement, pensez à bien laver les cheveux de votre enfant à l'aide d'un shampoing doux.

Pensez à assainir votre environnement en lavant draps, taies d'oreillers, doudous, peluches en machine à 60°C et en utilisant un spray pour l'environnement.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Paraidose soins traitants anti-poux 100ml

14,49€* **9,42€**
9,42€/100ml



Paraidose shampoing à l'huile essentielle de lavande bio

7,99€* **5,19€**
2,60€/100ml



*source : <https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/recette-anti-poux-poux-traitement.html>



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LA REVANCHE DE LA GASTRO

La gastro-entérite fait aussi sa rentrée ! Diarrhée, vomissements, douleurs abdominales... La gastro-entérite est due à une infection par des virus, bactéries ou parasites, et dure généralement 24 à 72h. **Très contagieuse**, la maison, le bureau ou l'école sont des lieux parfaits pour trouver un nouvel hôte !

Voici les bons gestes pour limiter le risque de transmission :



• **Lavez-vous les mains !**
Après être allé aux toilettes, en rentrant chez vous, en préparant le repas, avant de manger...



• **Désinfectez** les toilettes.



• **N'utilisez pas** les mêmes couverts, assiettes, verres et brosse à dents, serviettes... d'une personne qui a la gastro-entérite.

En cas de gastro-entérite, un geste est important :

HYDRATEZ-VOUS !

Cela va compenser les pertes de liquides et de sodium dues aux fréquentes diarrhées. Privilégiez les boissons contenant du sucre et du sel comme l'eau minérale avec du sucre, les bouillons de légumes, les tisanes (à base de myrtille, mélilot, reine des prés...).



Chez les enfants, pensez aux solutions de réhydratation orales (ORS).

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Sans oublier d'adapter votre alimentation en privilégiant les féculents, légumes bien cuits et en évitant les laitages, les fibres et les graisses.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

- Si les symptômes persistent au-delà de **72 heures**.
- Si présence d'une **forte fièvre** (>39°C).
- En cas de **fortes douleurs abdominales**.
- Si du **sang est présent** dans les selles.
- Si signe d'une **altération de l'état général**.
- En cas de **diarrhée chez un nourrisson** ou chez une **personne âgée**.

LES SOLUTIONS NATURELLES

- La **mélisse** pour soulager les contractions douloureuses de l'intestin.
- L'**huile essentielle de menthe poivrée** pour ses propriétés anti-spasmodiques.
- L'**huile essentielle de cannelle** pour ses propriétés anti-infectieuses.
- L'**argile** pour son fort pouvoir d'absorption
- Le **gingembre** pour lutter contre les nausées.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



LA RECETTE BIEN-ÊTRE.

Pour tous les types de gastro-entérites (d'origine virale ou bactérienne).

Mélanger une cuillère à soupe de baies de myrtilles séchées à une tasse d'eau. Faire bouillir pendant 3 minutes puis laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.*

*source : topsante.com

Checklist de la rentrée

• Prenez rendez-vous chez le dentiste pour effectuer le bilan dentaire annuel.

• Prenez rendez-vous chez l'ophtalmologue pour vérifier votre vue et de celle de toute la famille.

• Vérifiez que tous vos vaccins et ceux de votre famille soient à jour.

• Faites faire un bilan auditif à vos enfants.

• Pensez au certificat médical pour vos enfants, nécessaire lors des inscriptions à des activités extra-scolaires.

POUR UN AUTOMNE VITAMINÉ !



Après l'été, les habitudes reviennent vite : école, travail, activité... Pourtant, les vacances sont souvent propices (aussi) à de bons réflexes qu'il est utile de maintenir pour ne pas perdre les bienfaits des congés d'été. On vous dit tout !



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.



Marcher tous les jours, nager, s'initier au Pilate, ou encore jouer au badminton avec les enfants... Ces bons moments furent positifs pour votre moral mais aussi pour votre physique. **Pourquoi ne pas prolonger ces heures de complicité autour d'une activité toute l'année ?** Définissez un créneau qui convient à tous (le samedi matin ? le dimanche matin ?) et choisissez votre activité en commun.

L'avantage est qu'ensemble vous serez plus motivés, et ne chercherez plus d'excuses pour y échapper...

GARDEZ LES FRUITS ET LÉGUMES DE L'ÉTÉ.

Autre tradition des vacances : des fruits et des légumes à tous les repas. Le melon ou les tomates-mozzarella en entrée réjouissaient petits et grands ?

Continuez donc sur cette lancée en leur en proposant encore !

Les avantages : une préparation minime, un apport bénéfique de vitamines et d'eau contenues dans les fruits et légumes. Crudités, salades de fruits, poêlées, légumes grillés... sont encore de saison en septembre et en octobre pour certains, **profitez-en pendant qu'il en est encore temps !** Rien ne vaut les fruits fraîchement coupés : pensez donc à les préparer à la dernière minute pour conserver tous leurs bienfaits.

RETROUVEZ LE RYTHME SANS SE FATIGUER.



Si les vacances permettent de **se reposer physiquement et moralement**, il est possible de maintenir ces effets bénéfiques à la rentrée. Il est tout d'abord primordial de **respecter votre rythme de sommeil** : tentez d'évaluer le nombre d'heures minimum qu'il vous faut pour être alerte tout au long de la journée, au travail comme avec votre famille.

Ensuite, **élaborez** un « **emploi du temps** » qui tiendra compte de votre heure du repas du soir (2 heures minimum avant le coucher) et des activités quotidiennes qui vous paraissent indispensables à votre équilibre. Évidemment, **l'organisation familiale devra aussi être prise en compte dans ce planning**, afin de conjuguer sommeil des uns et des autres.

Si les premiers jours peuvent être contraignants, vous trouverez ensuite votre rythme et un **bon compte d'heures de sommeil** vous permettra de **garder la forme**.

PENSEZ AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.



Pour une **alimentation équilibrée**, l'organisme a besoin chaque jour de nombreux **macro** et **micronutriments**.

Pour compléter cette alimentation ou pour vous donner un petit coup de pouce, de nombreux compléments alimentaires existent en pharmacie selon le type de vos besoins : forme, immunité, stress, sommeil...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Davitamon framboise 60 cpr
21,69 €* **15,18 €**



Be-Life vitamine C Quatro 60 gel
14,90 €* **11,92 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



manhaē

Ménopause



DÉCOUVREZ LE NOUVEAU PRODUIT
MANHAÉ MÉNOPAUSE EXPERT BIO

UNE FORMULE
100% NATURELLE **BIO**



L'EXTRAIT DE POLLEN

POUR LUTTER CONTRE LES BOUFÉES DE CHALEUR

L'HUILE DE BOURRACHE

POUR L'ÉCLAT DE VOTRE PEAU

NOUVEAUTÉS ...



URIAGE : INNOVATION ANTI-ÂGE

AGE ABSOLU

La gamme anti-âge globale qui
booste le collagène de toutes les
peaux matures même sensibles.

- Nutrition & Élasticité (*complexe végétal relipidant*)
- Correction anti-âge intensive (*peptide procollagène + rétinol + vitamine C & E + Acide hyaluronique*)
- Protection intensive anti-âge (*brevet telomere protect + barrière lumière bleue*)
- Haute tolérance : testé dermatologiquement – toutes les peaux, même sensibles

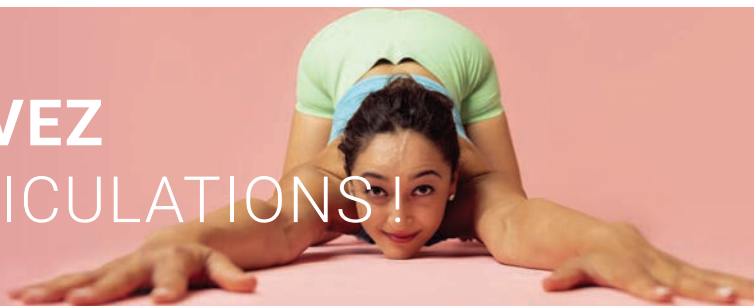


AGE LIFT

Soin anti-âge pour lisser & raffermir
tous types de peaux, même sensibles
(rétinol + acide hyaluronique – barrière
lumière bleue)



PRÉSERVEZ VOS ARTICULATIONS!



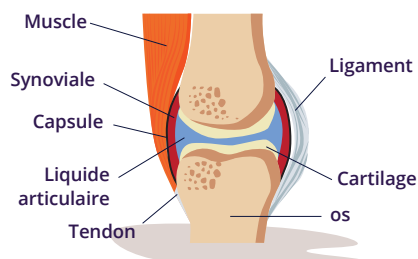
Les articulations de votre corps vous permettent d'effectuer les simples gestes du quotidien mais aussi les mouvements plus importants.



COMPOSITION D'UNE ARTICULATION ?

L'articulation est constituée de plusieurs éléments dont les principaux :

- **Le cartilage** : permet aux os des articulations de glisser entre eux et d'amortir les chocs.
- **Le liquide synovial** : lubrifie l'articulation pour faciliter le glissement des os entre eux.
- **La membrane synoviale** : apporte tous les éléments nécessaires au cartilage et produit l'acide hyaluronique, composant essentiel du liquide synovial.
- **La capsule synoviale** : assure la stabilité de l'articulation.



Avec l'âge, le cartilage peut s'user et le volume du liquide synovial diminuer jusqu'à provoquer des gênes articulaires plus communément appelées : **l'arthrose**.

Il est donc essentiel de prendre soin de vos articulations tout au long de votre vie afin de prévenir cet inconfort articulaire.

BOUGEZ !

Ne soyez pas sédentaire, **pratiquez une activité physique régulière** comme les sports doux : natation, vélo, marche, yoga...

Très important : **échauffez vos articulations** (nuque, poignets, chevilles...) en effectuant des mouvements circulaires avant toute activité physique !

Au quotidien : préférez les escaliers aux ascenseurs, jardinez, promenez votre chien plus longtemps...

Au bureau : Levez-vous régulièrement de votre siège pour marcher, et pourquoi pas proposez à vos collègues de faire une réunion debout !

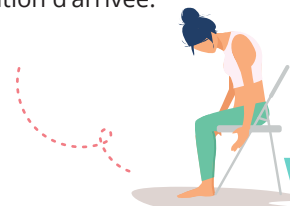
TRAVAILLEZ VOTRE SOUPLESSE !

Plus vos articulations seront souples au mieux votre mobilité sera aisée !

Assouplissement 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



ADOPTEZ UNE HYGIÈNE DE VIE SAINNE !

- **Surveillez votre poids** pour éviter les kilos superflus qui sont une charge pour vos articulations.
- **Stoppez le tabac.**
- **Équilibrez votre assiette** en privilégiant les aliments :
 - antioxydants (agrumes, cerise, poivron, épinard, légumineuses, choux...),
 - anti-inflammatoires (l'huile d'olive, l'huile de colza),
 - riches en Omega 3 (maquereau, sardine...),
 - riches en calcium comme les laitages, le fromage.
- **Évitez** les aliments gras, salés, sucrés.
- **Hydratez-vous** (eau, thé vert, tisane).
- **Faites une cure de compléments alimentaires** à base d'acide hyaluronique, collagènes ou de glucosamine et/ou chondroïtine ou de plantes comme le curcuma, l'harpagophytum, l'écorce de saule blanc, la prêle des champs, la reine des prés...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Clic & Collect



Hydrflex 60 gel

21,00€* **16,80€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Physiomer Express Kids 20ml

9,49€* **6,64 €**
33,20€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Physiomer Kids Spray 135ml

14,45€* **10,12 €**
7,50€/100ml

Clic & Collect

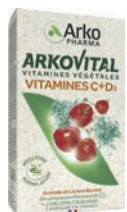


PRIX malins

Physiodose 40+5

9,65€* **4,34 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Arkovital Vitamine C + D eff

15,65€* **10,17 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle fraîcheur/Saforelle soin lavant doux 250ml + lingettes

10,50€* **7,09 €**
2,84€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soin lavant doux 500ml + lingettes

15,50€* **10,39 €**
2,08€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Wartner Cryo 2.0 14ml

27,59€* **19,99 €**
142,79€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Arkovital Acerola 1000 Bio

14,90€* **9,69 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Listerine Total Care Protection 500ml

8,65€* **4,33 €**
1,73€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

D-Toxis Essential framboise hibiscus Bio 250ml

20,95€* **14,67 €**
5,87€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Cystiphane tripack 120X2 + 120 gratuit

53,00€* **31,80 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Paranix Xtra Strong 200ml

24,15€* **16,91 €**
8,46€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

ImmuDefense 30 cpr/90 cpr

17,45€/35,95€* **12,22 €/25,17 €**

Clic & Collect



PRIX malins

ImmuDefense forte 30

30,95€* **21,67 €**

Clic & Collect



PRIX malins

ImmuDefense Junior 30

16,45€* **11,52 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Omnibionta 3 Defense 30 tabs/90 tabs

22,95€/49,95€* **14,92 €/32,47 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



LA TENDANCE DU MOMENT : LE BIO ET LE NATUREL !

Les mamans plébiscitent de plus en plus les soins naturels et/ou bio pour leurs enfants et pour elles-mêmes.



Le saviez-vous ?

LA NORME ISO16128

Standard international* servant de base commune pour s'accorder sur la définition du « naturel ». Grâce à des méthodes de calcul, elle détermine le pourcentage de naturalité des ingrédients et produits cosmétiques naturels et/ou bio.

* Cette norme n'est ni une loi, ni un label de certification, ni un cahier des charges auxquelles les marques doivent répondre.

Comment faire la différence entre un **produit naturel** et un **produit bio** ? En matière de bio, plusieurs labels existent mais suivent-ils toutes les mêmes règles ?

Pour y voir plus clair, **suivez le guide !**

NATUREL OU BIO ?

Un **produit cosmétique naturel** est essentiellement composé d'ingrédients d'origine naturelle. Sans définition juridique, en général, un produit est considéré naturel lorsqu'il **contient au moins 95% d'ingrédients d'origine naturelle**.

Origine naturelle signifie que les ingrédients proviennent directement de la nature ou sont traités par des procédés physiques simples (pressage, distillation à vapeur, trempage...).

Les substances animales si elles sont produites naturellement comme le lait, le miel, la cire, la gelée... et **les substances minérales naturelles** comme l'argile, le magnésium... sont aussi dites d'origine naturelle.

Un **produit certifié bio** va lui privilégier des ingrédients issus de **l'agriculture biologique**.

Entre ces notions, il est difficile de s'y retrouver car il n'existe aucune réglementation européenne à ce sujet et une multitude de labels coexistent ajoutant la confusion.

LES LABELS BIO.



Pour les produits bio, **il n'existe pas de réglementation internationale ou européenne**.

Pour autant, pour être considéré bio, un produit devra être certifié par un label ce qui signifie qu'il devra respecter la charte associée à ce label.

Souvent les chartes des labels bio s'appuient sur les règles suivantes :

- **Interdiction** de certains ingrédients.
- **Pourcentage minimum** d'ingrédients bio et naturels.
- **Respect** de certaines règles de fabrication.

De nombreux labels coexistent. Pour harmoniser la certification et pour trouver des règles communes, **Cosmos Organic** a été créé en 2017 par cinq labels ou organismes de certifications.

PRODUIT CERTIFIÉ BIO : LES INGRÉDIENTS.

D'après la norme Cosmos Organic*, un produit doit contenir :

- **95 à 100% d'ingrédients naturels**,
- **95 à 100% d'ingrédients bio** sur les ingrédients végétaux
- **20% d'ingrédients bio** (sur la totalité des ingrédients avec l'eau)
- Au maximum **5% d'ingrédients approuvés** dans une liste restrictive.
- Les **produits biodégradables** sont acceptés.

*Source : labocreation.com

UNE LISTE DE PRODUITS INTERDITS.



De nombreuses substances sont interdites :

Silicones, huiles minérales, parabènes, sulfates, OGM, PEG, nanoparticules, parfums et colorants de synthèses, phénoxyéthanol, ingrédients provenant d'animaux, sauf si ils sont produits naturellement, comme le miel, le lait...

Source : mustela.fr

MUSTELA, UNE GAMME DE PRODUITS :



- **D'origine naturelle** (95 à 98% d'ingrédients d'origine naturelle).
- Avec des **ingrédients bio**, notamment les ingrédients actifs phares des soins Mustela sont certifiés bio, issus de filières responsables.
- **Deux gammes certifiées bio** : des soins pour la maternité, une gamme pour toute la famille.

Mustela c'est aussi une **marque engagée avec des produits éco-conçus** et qui **tend vers le zéro déchet**. Récompensée en 2018 par le **label international B Corp** qui sélectionne les entreprises pour leur impact positif sur l'homme et l'environnement.

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS
« Vive les beaux jours ! »

DU 1ER MAI AU 30 JUIN 2022

Qui ont remporté un magnifique
tote bag avec des produits **Weleda**
d'une valeur de 60€ !



Mr Gerard – pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mme Montecino – pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mr Lardinois – pharmacie Parvais (Braine-l'Alleud)

Mr Bricteux – pharmacie Dufour (Saint-Nicolas)

Mme Pettens – pharmacie Smets (Bruxelles)

ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours
Gagnez un magnifique lot de produits Mustela d'une valeur de **94 € !**

ALLEZ VITE PAGE 27 !

LA NATURALITÉ ...

Naturalité

**MUSTELA
SOINS CERTIFIÉS BIO
POUR TOUTE
LA FAMILLE**



**Notre gamme certifiée BIO est
sans parfum et vegan.**

Ces soins naturels, à base d'huile
d'olive bio de Nîmes, testés haute
tolérance, et conçus pour minimiser
leur impact sur l'environnement, peuvent être utilisés dès la naissance
et par toute la famille. Cette **gamme dermo-cosmétique bio** se limite
à des **formules courtes**, de 8 à 16 ingrédients, qui ne retiennent que
l'indispensable.

Pour cette gamme, nous avons choisi des emballages d'origine végétale issus
d'un co-produit de la canne à sucre. Cette culture, produite durablement, est
peu consommatrice en eau et permet de régénérer les pâturages appauvris.
Découvrez le nouveau produit de la gamme : Le **Baume Universel certifié
Bio** qui hydrate et nourrit les zones sèches de la peau (coudes, pieds,
cuticules, mains, lèvres ...) en la laissant visiblement réparée, douce, souple
et éclatante de santé.

Bon pour la planète, bon pour la peau !

**NUTRI'SENTIELS BIO
MAGNÉSIUM**



Découvrez le **magnésium dans la gamme
Nutri'Sentiels BIO.**

Le magnésium est un sel minéral qui participe à
de nombreuses réactions de l'organisme.

Le magnésium participe au fonctionnement
normal du système nerveux et des muscles.
Il contribue à réduire la fatigue et favorise ainsi la
détente.



8 ASTUCES ANTI-ÂGE !



1. HYDRATEZ.

Au quotidien, il est essentiel d'hydrater votre peau.

À chaque âge son soin : **passé 30 ans**, commencez à alterner votre soin hydratant avec un soin anti-rides.

Retrouvez la crème idéale chez votre pharmacien. N'hésitez pas demandez-lui conseil.

Astuce : Au réveil, pensez à un spray d'eau thermale sur votre visage et un peu de soin hydratant et après votre douche appliquez de nouveau votre soin hydratant ou votre soin anti-âge.

2. PROTÉGEZ.

Tout au long de l'année, il est primordial de protéger sa peau contre les rayons UV du soleil. Alors sortez couvert avec une protection **SPF30** minimum !

3. GOMMEZ.

Une fois par semaine, exfoliez votre peau afin d'éliminer les cellules mortes et oxygéner vos cellules.

Pour les **peaux normales à sèches et les peaux mixtes**, vous pouvez utiliser un **gommage dit « mécanique »** qui contient des petits grains : microbilles (gommage plus doux) ou cristaux et pour lequel il faudra effectuer un mouvement circulaire sur le visage.

Pour les **peaux plus sensibles et les peaux grasses**, préférez un **gommage dit « chimique »** pour lequel il y aura une action enzymatique.

Pensez à poser un **masque anti-âge** après votre gommage.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



4. ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION.

Privilégiez une alimentation riche en :

- **Antioxydants** : s'opposent à l'oxydation de certaines cellules de votre corps et donc au vieillissement prématuré. Vous les retrouverez dans les fruits et légumes : agrumes, cassis, poivron, mûres, avocat, épinard, carotte, brocolis... Le thé vert et le thé blanc ont aussi des vertus antioxydantes.
- **Omega-3** : nourrissent la peau et agissent naturellement contre le vieillissement. Vous les retrouverez dans les poissons gras (saumon, sardines...) et les fruits secs.

Pour vous aider, vous pouvez aussi faire une cure de **compléments nutritionnels** spéciaux pour nourrir votre peau de l'intérieur.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



5. BUVEZ DE L'EAU.

On ne le répètera jamais assez, **il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour !**

L'eau va permettre de conserver l'élasticité de la peau et lui donner son éclat.

6. ARRÊTEZ LE TABAC.

Le tabac nuit à la santé et à la peau, la rendant terne et beaucoup plus sèche.

7. FAITES DU YOGA FACIAL.



Excellent moyen pour entretenir son visage et retarder les signes du vieillissement.

Des rides sur le front ? C'est parti pour une séance de **yoga facial** : Placez vos deux mains, paumes tournées vers l'intérieur, sur le front puis écartez les doigts entre la naissance des cheveux et des sourcils. Écartez puis rapprochez doucement vos doigts en appliquant une légère pression. À faire 6 fois par semaine, pendant 20 minutes. *

*Source : <https://fr.wikihow.com/garder-une-peau-jeune-en-veillissant#aainfo>

8. DORMEZ.

Au minimum, dormez 7 à 8 heures par jour.



Clic & Collect

Collagène Express 10 sticks/30 sticks/180 gel

23,90€ / 56,95€ / 35,00€* **15,54€ /**

37,02€ / 22,75€

collagène 10 sticks : 25,90€/100gr
collagène 30 sticks : 20,58€/100gr

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

HARTMANN



Because
healing
is loving



GRATUIT

1 BOITE
À BISCUITS
GRATUITE* A L'ACHAT
DE 2 PRODUITS
SELF CARE
HARTMANN



Grandir, c'est aussi tomber
et se relever. C'est pourquoi,
le choix du bon soin de
plaies est très important.

La gamme SelfCare :

- ✓ Vous aide à choisir facilement un produit pour **soigner efficacement une plaie**.
- ✓ Est une gamme de produits de soin de plaies **facile à appliquer et de bonne qualité**.

La gamme SelfCare maintenant disponible dans votre pharmacie Santalis.

www.hartmann.be

*Action valable du 01/09/2022 au 31/10/2022 ou jusqu'à épuisement du stock.

Protection.
Every day.



MoliCare®

La meilleure protection en cas de fuites urinaires

Etes-vous concernés par des fuites urinaires?

Savez-vous qu'une femme sur six et un homme sur dix ayant atteint la quarantaine sont concernés par des pertes involontaires d'urine ?

La perte involontaire d'urine peut avoir diverses causes. De nombreux hommes et femmes adultes y sont confrontés et ce n'est certes pas l'apanage exclusif des plus âgés.

Dans certains cas, il ne s'agit que d'un problème passager. D'autres souffrent occasionnellement ou même fréquemment d'une perte involontaire d'urine, même après des exercices pelviens ou une intervention médicale comme la chirurgie ou un traitement médicamenteux.

Heureusement des solutions absorbantes existent.

Différents produits absorbants sont disponibles selon la sévérité des fuites urinaires

Lors de l'achat de produits absorbants, vous devez tenir compte de différents facteurs, comme le sexe et la sévérité des fuites urinaires.

En cas de fuites urinaires légères à modérées, des protections adhésives MoliCare® Premium lady ou MEN suffisent généralement à absorber la perte d'urine. Les slips de fixation MoliCare® Premium Fixpants permettent de les garder bien en place.

En cas de fuites urinaires sévères, comme cela peut être le cas dans les problèmes de vessie hyperactive, on recommande d'utiliser les culottes absorbantes MoliCare® Premium Mobile.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacie Santalis.
Des échantillons sont disponibles.

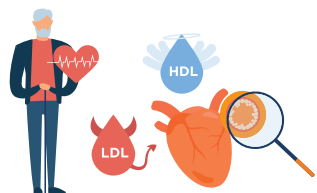
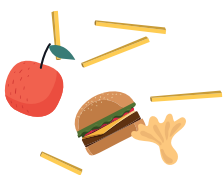
www.molicare.be

HARTMANN





Dit « tueur silencieux », le cholestérol peut être néfaste pour votre santé. En effet, un excès de cholestérol peut entraîner sur le long terme un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral, une artérite... D'où l'importance de surveiller votre taux de cholestérol régulièrement !



QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ?

Le foie produit trois quart du cholestérol. Le reste est apporté par l'alimentation : viande, volaille, fromage, beurre, œufs, crustacés...

Deux types de cholestérol existent :

Le bon cholestérol (HDL-C) et le mauvais cholestérol (LDL-C). Une bonne santé réside dans l'équilibre de ces deux types de cholestérol, avec évidemment plus de bon que de mauvais !

Le cholestérol est certes nécessaire à votre organisme mais à condition de ne pas être en excès du mauvais cholestérol. En effet, **en trop grande quantité**, il vient encrasser la paroi des artères formant des plaques de graisse (athérosclérose) qui viennent **gêner la circulation sanguine**. Ceci favorisant la formation de **caillots** (thrombose) et l'installation de **l'hypertension artérielle**.

Ne présentant pas de symptômes, il est important de faire régulièrement des bilans sanguins prescrits par votre médecin afin de réagir le plus tôt possible s'il y a une hypercholestérolémie.









Le saviez-vous ?

En Belgique, près de **2 500 000 personnes** sont hypertendues.

COMMENT CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ?

Il existe de nombreux moyens d'équilibrer son taux de cholestérol afin de s'éviter des complications et problèmes de santé !

Voici quelques bons réflexes à adopter :

-  • **Limitez la consommation de graisses saturées** : fritures, sauces, beurre, charcuterie, fromages.
-  • **Évitez les grignotages** : chips, viennoiseries...
-  • **Privilégiez les matières grasses végétales** : l'huile d'olive ou huile de colza.
-  • **Consommez des aliments riches en fibres alimentaires** : fruits, légumes.
-  • **Pratiquez une activité physique régulière** comme 30 minutes de marche par jour.
-  • **Arrêtez de fumer.**



LES SOLUTIONS NATURELLES.

Pour vous aider à contrôler et équilibrer votre cholestérol, il existe de nombreux compléments alimentaires, souvent à base de levure rouge de riz.

La **levure rouge de riz** (*Monascus purpureus*) est composée de monacoline K, solution naturelle pour réduire le cholestérol. Sans oublier berberine, bergamote, amla, extrait d'olivier, extrait de feuille de noyer...

Privilégiez les compléments alimentaires qui contiennent de la monacoline K (maximum 3mg) sous forme d'hydroxy-acide limitant les effets secondaires contre les douleurs musculaires.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect

Cholesfytol NG 56 cpr/112 cpr

19,80 € / 34,50 €* **12,87 € / 22,43 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Mustela®



Les essentiels pour toute la famille

Soins certifiés BIO & vegan¹,
dès la naissance²

CONCOURS

Tentez de remporter **5 packs**
«Les essentiels pour la famille»
(d'une valeur de 94€)



Participez au jeu concours page 27



Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits Mustela
d'une valeur de **94 € !**

- Question 1**
Se laver les mains est-il un geste important pour limiter la transmission de la gastro-entérite ? OUI NON
- Question 2**
Est-il important de protéger sa peau contre les rayons du soleil ? OUI NON
- Question 3**
L'activité physique est-elle bénéfique pour les articulations ? OUI NON
- Question 4**
D'après le label Cosmos Organic, combien d'ingrédients bio doit contenir un produit pour être certifié bio ? 15% 20%
- Question 5**
Combien de gammes Bio existent chez Mustela ? 1 2

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 avertis personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

¹Sans ingrédients d'origine animale. ²Bébés sortis de néonatalogie.

ESSAYEZ
MAINTENANT!

XLSMEDICAL PRO-7

Raquel -8 kg

-2 tailles de robe***



Jusqu'à
5x plus
de
perte de poids**



Perte de poids et 7 avantages*

* Cooper et al., 2020, Data on File ** qu'avec un régime seul. Uebelhack et al., 2019 in Journal of Obesity (perte de poids après 12 semaines)

*** Poids perdu en 12 semaines. Les résultats individuels peuvent varier.