

**UN BRIN
DE LÉGÈRETÉ !**



*Soyez plus "Forme"
avec votre pharmacien !*

ALLERGIES :
RESPIREZ !

SOLEIL :
100% PROTÉGÉS !

JAMBES LOURDES :
VIVE LA LÉGÈRETÉ !

JEU CONCOURS

Allez vite page 33 !

**5 LOTS
À GAGNER !**

(D'UNE VALEUR DE 64€)





Messagerie :
info@santalismag.be

Site Internet :
www.santalismag.be

Rédaction :
Santalismag en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacienne

Maquette :
Adgeniste

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

Afin de profiter au mieux des beaux jours qui arrivent, il est temps de prendre soin de soi pour une santé en toute légèreté !

Une santé en toute légèreté passe par un cœur en bonne santé !

Le 17 mai prochain est la journée mondiale contre l'hypertension artérielle !

Maladie silencieuse qui touche de nombreuses personnes en Belgique et dans le monde et qui peut avoir de graves répercussions sur votre santé. Trop de personnes ne savent pas qu'elles sont hypertendues. **C'est le moment d'agir et de mesurer votre tension afin de prendre soin de votre cœur !**

Votre pharmacien Santalis est là pour vous accompagner, demandez-lui conseil !

À travers la lecture de cette nouvelle édition de votre Santalis Mag, retrouvez aussi nos conseils pour des jambes légères, pour stimuler votre mémoire et concentration et bien d'autres conseils et recommandations pour vous et votre famille.

Profitez de nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, chez votre pharmacien Santalis. Sans oublier de participer à notre jeu concours en page 33 !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1^{er} mai au 30 juin 2024.



ALLERGIES : RESPIREZ !

Le réchauffement de la planète aggrave la problématique des allergies car les températures élevées et l'évolution des précipitations peuvent favoriser la croissance et la prolifération des allergènes comme le pollen, les moisissures et les acariens.

L'une des allergies les plus courantes est **l'allergie au pollen, également appelée rhinite allergique saisonnière ou rhume des foins**.

C'est l'allergie au pollen des plantes, arbres, graminées et autres plantes herbacées qui prend la forme d'une multitude de **symptômes souvent liés aux voies nasales : éternuements, nez bouché et nez qui coule**.

La rhinite allergique peut avoir un **impact négatif** important sur la **qualité de vie**, par exemple en provoquant des troubles du sommeil.

COMMENT TRAITER AU MIEUX LA RHINITE ALLERGIQUE ?

L'allergie se produit lorsque votre organisme pense qu'une certaine substance est nocive, alors que cette substance est inoffensive pour la plupart des gens. On appelle alors cela un **allergène**.

Pour atténuer les symptômes, il est important d'éviter autant que possible d'être en contact avec du pollen :



En gardant les fenêtres de votre maison fermées le plus possible pendant la journée.



En mettant des lunettes de soleil lorsque vous sortez.



En évitant les endroits où la concentration de pollen est élevée comme les dunes, les jardins, les parcs, les pâturages et les bois ...

Pour soulager les symptômes, il existe des antihistaminiques, des collyres pour les yeux, des sprays pour le nez, des pommades apaisantes pour les irritations au niveau du nez.

Pour traiter la cause du rhume des foins qui est le pollen, il est essentiel de nettoyer son nez régulièrement à l'aide d'un spray nez spécifique ou à l'aide d'une douche nasale.

COMMENT BIEN EFFECTUER LE RINÇAGE NASAL ?

Le rinçage nasal doit être effectué le matin et le soir, avec un maximum de 6 fois par jour. Il doit être **utilisé** comme suit :



Avant l'utilisation : vérifiez que le spray fonctionne correctement.



Tournez la tête sur le côté et placez doucement le spray nasal avec l'embout dans la narine supérieure et appuyez fermement une fois pendant 1 à 2 secondes. Laissez agir pendant quelques secondes.



Tournez la tête de l'autre côté et répétez dans l'autre narine.



Mouchez-vous.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



Le rinçage nasal Physiomer® Sinus Spray Nasal 135 ml vous permet d'éliminer de votre nez le pollen, **cause du rhume des foins**. Il est composé de **100 % d'eau de mer** et sa forte concentration en sel (22 g/l en sels minéraux totaux), élimine l'excédent d'humidité de la muqueuse nasale, ce qui réduit l'excès de mucus.

L'utilisation de Physiomer® Sinus Spray Nasal 135 ml pour aider dans la prévention de la rhinite allergique présente également les avantages suivants :



Un traitement naturel qui peut être utilisé **pendant la grossesse et l'allaitement**, ainsi que chez les patients à risque (notamment les diabétiques, les patients souffrant de maladies cardiaques ou de troubles de la thyroïde, les personnes âgées, les patients polymédicamentés, les asthmatiques).



Il peut être **utilisé à long terme**, jusqu'à 2 mois, idéal pour la saison des allergies.

Un traitement naturel qui peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement

Il respecte le fonctionnement naturel de la muqueuse nasale.



Il peut être utilisé **dès l'âge de 2 ans**.

Lorsque vous sortez pendant la journée, le pollen peut rentrer dans votre nez. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser le spray **Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml** pendant la journée. Ce produit a la même composition que le Sinus Spray Physiomer®, mais il s'agit d'un **spray nasal dans un format de poche pratique**, idéal pour une utilisation en déplacement et à emporter partout. 1 pulvérisation dans chaque narine jusqu'à 6 fois par jour, suivie d'un mouchage.

La meilleure façon de s'armer pendant la saison des allergies est donc de se rincer le nez matin et soir avec **Physiomer® Sinus Spray 135 ml** et d'utiliser **Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml** pendant la journée. Ils contribueront à prévenir les symptômes de la rhinite allergique et se combinent parfaitement avec les antihistaminiques qui combattent les symptômes d'une allergie.

ALLERGIE?



**DÉCONGESTIONNEZ
UN NEZ BOUCHÉ AVEC
TOUTE LA FORCE PURE DE LA MER**



RÉDUIT LES SYMPTÔMES AU NIVEAU DU NEZ PENDANT LA SAISON DU RHUME DES FOINS



EXAMENS : STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE ET CONCENTRATION !

Les examens arrivent à grands pas ! C'est le moment de booster votre mémoire et concentration grâce à la plante phare : le Ginkgo Biloba !

Dernier représentant d'une famille apparue il y a près de 300 millions d'années, le Ginkgo Biloba, originaire d'Asie, est reconnu pour **sa longévité et sa résistance exceptionnelle**.

Le Ginkgo Biloba présente de nombreux bienfaits et propriétés :

- Possède des propriétés neuroprotectrices.
- Stimule la mémoire.
- Favorise la concentration et le raisonnement.
- Contribue à une bonne circulation sanguine essentielle pour une bonne oxygénation du cerveau.

Le Ginkgo Biloba peut être consommé sous différentes formes comme des comprimés, des tisanes, des ampoules...

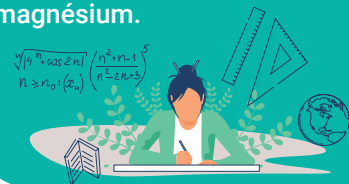
**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



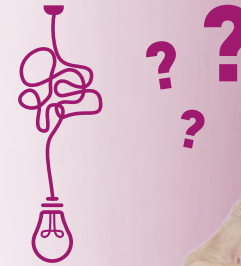
LE CONSEIL +

Pour des révisions en toute sérénité, adoptez une routine saine :

- Dormez suffisamment.
- Révisez dans un endroit calme et rangé.
- Pratiquez du sport et aérez-vous !
- Faites des pauses toutes les 2 heures.
- Limitez votre temps de connexion aux GSM, réseaux sociaux...
- Arrêtez de réviser 30 minutes avant d'aller dormir.
- Adoptez une alimentation riche en Omega 3, vitamine B et magnésium.



Problèmes de mémoire ?



Troubles de la mémoire ?

Troubles de la concentration ?

Troubles de l'attention ?



Focuzine® 120
Pour le traitement
symptomatique des troubles
de la **mémoire**, de l'**attention**
et de la **concentration** !



Effets démontrés dans des recherches pharmacologiques



Focuzine® 120 (Ginkgo biloba EGb 761®) est un médicament réservé aux patients de plus de 18 ans. Avant le début du traitement il est nécessaire qu'un médecin exclue toute pathologie nécessitant un autre traitement spécifique. Focuzine® est contre-indiqué en cas de troubles non contrôlés de la coagulation sanguine et n'est pas recommandé durant la grossesse ou l'allaitement. Veuillez lire attentivement la notice avant utilisation. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Titulaire d'autorisation : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG. Représentant en Belgique : Schwabe Pharma Belgium. NN6149-H1 : 24-03-2026

PRENONS L'HYPERTENSION À CŒUR !

Plus de 4 millions de Belges hypertendus ne sont pas dépistés...

*<https://liguecardiologia.be/hypertension/#:~:text=Fréquence%20de%20%27hypertension%20artérielle,de%202.500.000%20personnes%20hypertendues.>



1 PERSONNE / 4
DANS LES PAYS
INDUSTRIALISÉS

L'hypertension artérielle

correspond à une pression du sang trop élevée en permanence dans les artères.

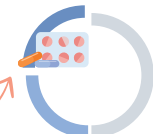
Maladie silencieuse, elle ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme. Si elle n'est pas détectée à temps, elle peut entraîner des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, une insuffisance rénale.

EN BELGIQUE, ON COMPTE PRÈS DE **2 500 000** PERSONNES HYPERTENDUES



dont **1 250 000** PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES

seulement **625 000** SONT TRAITÉES POUR L'HYPERTENSION



LES FACTEURS DE RISQUES

L'alimentation non équilibrée et trop salée

Tabagisme

Stress

Sédentarité / Manque d'activité physique

Âge (>50 ans chez l'homme et >60 ans chez la femme)

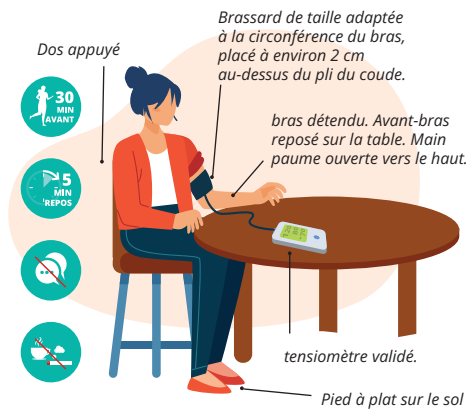
Antécédents familiaux

Cholestérol

Surpoids

Diabète

COMMENT BIEN MESURER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE ?



Le tensiomètre va afficher deux mesures en millimètre de mercure (mmHg) pour exprimer votre tension artérielle : **La tension systolique** (valeur la plus élevée) et **la tension diastolique** (valeur la moins élevée).
Exemple pour un adulte, la tension artérielle idéale est 120/80 ou 12/8.

Prenez **3 mesures consécutives espacées d'une minute chacune** : 3 mesures le matin (avant le petit-déjeuner et avant toute prise de médicaments), 3 mesures le soir et cela pendant 3 jours consécutifs.

Faites la **moyenne des trois mesures** puis diviser par 18. Certains tensiomètres vont réaliser les 3 mesures les unes après les autres et indiquer directement la moyenne il n'est donc pas nécessaire d'effectuer vous-même les 3 mesures et de faire la moyenne manuellement.

Notez vos résultats.

La **tension normale** peut varier selon l'âge, le sexe, la présence de maladie ou pas.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LES GESTES À ADOPTER

Surveillez votre poids : votre IMC* doit être compris entre 19 et 25.
*IMC : indice de masse corporelle. Diviser votre poids (kg) par votre taille (en mètre) au carré.

Arrêtez de fumer.

Gérez votre stress avec des méthodes de relaxation.

Mesurez votre tension régulièrement à l'aide d'un tensiomètre.

Alimentation :
- Mangez équilibré.
- Limitez votre consommation de sel
- Limitez votre consommation d'alcool.

Dormez bien. Suivez bien votre traitement si vous en avez un.

Pratiquez une activité physique régulière : au moins 30 minutes 3 fois par semaine.

Arrêtez de fumer avec succès!

Demandez conseil à votre pharmacien



nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gomme 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 patches pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
© 2024 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2400007



NOUVEAUTÉS ...

L'ESSENTIEL LAIT DE SOIN MULTI-ACTIONS



100/100
Yuka
100/100
Certifié

L'Essentiel Lait de soin multi-actions

Le premier soin multi-actions certifié BIO spécialement formulé pour **les femmes enceintes et en post-partum distribué en pharmacie**

Offre une **prise en charge complète** des différents besoins de la **peau tout au long de la maternité.**

- ✓ **Prévient** l'apparition des vergetures
- ✓ Favorise leur **réduction**
- ✓ **Évite** les sensations de **tiraillement**
- ✓ **Aide la peau à se raffermir** après l'accouchement



EAN : 3504105042691

GAMME POSIFORLID

La solution pour des paupières saines !

POSIFORLID offre une gamme complète et ciblée pour la thérapie, le traitement par la chaleur, l'hygiène des paupières et le soin, en cas de paupières enflammées.



La solution pour des paupières saines !



TRANSPIRATION : QUELLES SOLUTIONS !



La transpiration est un **processus naturel** au bon fonctionnement du corps afin de réguler la **température corporelle**. Produite par les glandes sudoripares, elle a pour rôle de refroidir le corps en évaporant la sueur à sa surface.



La transpiration peut devenir **gênante quand elle est excessive**, dans ce cas-là, on parlera d'hyperhidrose. Ses causes peuvent être soit génétiques, soit liées à des conditions médicales comme **l'hyperthyroïdie**, la ménopause, l'obésité... ou encore à des facteurs extérieurs comme le stress, l'alimentation épicée, des émotions fortes...

Elle peut être aussi gênante quand elle est associée à des **mauvaises odeurs**.

De nombreuses solutions existent sur le marché pour réduire la transpiration, cacher les mauvaises odeurs...

Le saviez-vous ?

Nous éliminons **1L de sueur** par jour sans nous en apercevoir.

En été, lors de fortes chaleurs, nous pouvons **éliminer** jusqu'à **4L d'eau***.

*Source : doctissimo.fr

Mais comment faire la différence entre toutes ces solutions ?

Suivez nos conseils pour trouver la meilleure solution adaptée à vos besoins.



DÉODORANT

Un déodorant va **masquer les odeurs corporelles** soit en les absorbant, soit en neutralisant les bactéries responsables des mauvaises odeurs. Il ne va en aucun cas bloquer la transpiration.

L'utilisation d'un déodorant est recommandée dans le cas d'une **transpiration faible et odorante**.

ANTI-TRANSPIRANT

Un anti-transpirant va **neutraliser les mauvaises odeurs mais va aussi freiner la sécrétion de sueur**. La nouvelle génération d'anti-transpirants a remplacé les sels d'aluminium (ingrédient controversé) par soit du talc, soit du kaolin, soit de la perlite, soit des actifs naturels comme de l'aloé vera, des huiles essentielles comme la rose de Damas pour leurs propriétés absorbantes.

L'utilisation d'un anti-transpirant est recommandée dans le cas d'une **transpiration modérée**.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



LES SOLUTIONS *naturelles*

Stop transpiration naturel

- 20 ml d'huile végétale de Macadamia
- 26 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade
- 26 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa

Appliquez quelques gouttes du mélange sous les aisselles (et les pieds si besoin) sur peau sèche après la douche ou le bain.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

QUELQUES CONSEILS POUR RÉGULER VOTRE TRANSPIRATION.

- **Avoir une bonne hygiène** : se laver régulièrement à l'aide d'un savon à pH neutre.
- **Boire beaucoup d'eau** afin de maintenir une hydratation optimale.
- **Opter pour des vêtements amples de préférence en coton, lin** ou encore des vêtements anti-transpirants lors d'efforts physiques par exemple.
- **Adopter une alimentation adaptée** : limiter la consommation d'épices, d'alcool, d'ail, de curry.
- **Gérer votre stress**.
- **Éviter de porter des chaussures trop fermées ou en matières synthétiques** à l'intérieur de la chaussure.



Clic & Collect

Déodorant stick
Eucalyptus+Peppermint 24h 50gr
/ Citrus+Bergamot 24h 50gr.

10,99€* **7,69€**
15,38€/100gr

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



Bactecal D 64
45,95€* **32,17€**



Pure Magnesium 30/60/90
15,40€/24,95€/34,95€
9,24€/14,97€/20,97€



Pure Magne B Relax 45/90
17,50€/26,70€* **10,50€/16,02€**



Bepanthen Tattoo onguent
après tatouage 50gr/100gr
11,95€/18,95€* **8,37€/13,27€**
16,74€/11,95€/100gr



Bepanthen Tattoo crème solaire SPF50+ 50gr
15,99€* **11,19€**
22,38€/100gr



Bepanthen Tattoo gel lavant 200ml
11,19€* **7,83€**
3,92€/100ml



Bactiol Duo 30 capsules
29,80€* **20,86€**



Solenium Bronz 98 cpr
39,80€* **25,87€**



Veroval Compact Bras
67,27€* **50,45€**



Veroval Duo Control Medium
109,00€* **81,75€**



Aromapic Duo spray corps 75ml
+ roller 15ml promo
28,15€* **19,71€**
21,90€/100ml



Aromapic spray corporel
anti-moustiques Bio 75ml
16,65€* **11,66€**
15,55€/100ml



Aromapic roller
anti-moustiques Bio 75ml
22,10€* **15,47€**
20,63€/100ml



Veroval Compact Plus BPU
79,95€* **59,96€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

ClearBlue Pregnancy ultra early digital
20,99€* **16,79€**

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed pansements ampoules Medium 10pcs Eco
14,99€* **11,25€**

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soin lavant doux 500ml
17€* **11,90€**
2,38€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Artechol Free 90/180
30,95€/51,95€* **23,21€/38,96€**

Clic & Collect



PRIX malins

U-Cran Confort 60/120 tabs
30,95€/52,95€* **21,67€/37,07€**

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed pansements ampoules Mix pack 10pcs Eco
15,99€* **11,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle crème apaisante 40ml promo -20%
8,40€* **6,72€**
16,80€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Fruits & Fibres Forte 2x12 cpr
15,50€* **10,08€**

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed pansements ampoules Extrême Medium 10pcs Eco
16,99€* **12,74€**

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soin lavant doux 250ml promo -20%
9,04€* **7,23€**
2,89€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Saforelle soin lavant doux 1L
27,50€* **19,25€**
1,93€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Fruits & Fibres Regular 2x15 cpr
15,50€* **10,08€**



À l'achat de 3 Biopads 180 Bio,
1 Liniderm Liniment **offert !**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

SOLEIL : 100% PROTÉGÉS !



Malgré ses bienfaits, le soleil peut être dangereux à forte dose et notamment pour les bébés et enfants en bas âge !



En effet, la peau des tout-petits est fragile car elle n'est pas encore totalement constituée, elle contient par exemple moins de cellules pigmentaires que celle de l'adulte.

Avant l'âge de 2 ans, un enfant ne doit pas être exposé au soleil !

- **Changez votre bébé** immédiatement s'il est mouillé.
- **Hydratez-le régulièrement.**

LES RÈGLES D'OR

- **Évitez d'exposer votre enfant aux heures les plus chaudes : entre 11h et 16h.**
- Mettez-lui un **tee-shirt de plage anti-UV** ou un tee-shirt en coton foncé, un **chapeau à larges bords** ou une caquette, des **lunettes de soleil** enveloppantes et certifiées filtrantes.
- **Tartinez-le d'une protection solaire** waterproof adaptée aux enfants avec un indice de protection élevé SPF50+ au minimum toutes les 2 heures et surtout après chaque baignade.
- **Ne réutilisez pas** votre tube solaire de l'année précédente.

LE CONSEIL +

ATTENTION, le parasol ne protège pas intégralement des rayons du soleil, il diminue juste leur intensité.

Il est préférable d'opter pour une **tente solaire anti-UV** adaptée aux bébés/enfants qui va protéger l'enfant sur une plus grande surface. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas appliquer en plus une **crème solaire SPF50+ spéciale enfants**.

COUP DE CHALEUR CHEZ LES BÉBÉS



Clic & Collect

Il est important de faire attention au coup de chaleur chez les bébés.

Il peut arriver subitement et les conséquences peuvent parfois être mortelles.

Pour l'éviter, **il est important d'hydrater votre enfant en lui donnant de l'eau régulièrement** et de ne pas attendre qu'il vous le demande.

Si malgré toutes vos précautions, votre bébé présente des signes d'insolation : vomissement, apathie... **Appelez immédiatement les secours !** Placez votre enfant dans un endroit frais à l'ombre, appliquez-lui un linge humide sur la tête et donnez-lui de l'eau.

ATTENTION AU MASQUE DE GROSSESSE

Les femmes enceintes doivent impérativement se protéger du soleil afin d'éviter l'apparition du « **masque de grossesse** » ou chloasma.

Le chloasma est une **hyperpigmentation de la peau**, à savoir des taches brunes qui apparaissent sur le visage. Il s'explique par le taux élevé d'hormones qui va stimuler la production de mélanine et va provoquer cette hyperpigmentation.

Le « **masque de grossesse** » apparaît vers le 4^{ème} mois de grossesse et ne disparaît que six à huit mois après l'accouchement.

SI LES TACHES PERSISTENT DEMANDEZ CONSEIL À UN DERMATOLOGUE.



Mustela stick solaire SPF50 9ml

11,20€* **7,84€**
87,11€/100ml



Mustela lait solaire SPF50+ 40ml

15,15€* **10,60€**
26,50€/100ml



Mustela lait solaire SPF50+ 100ml

18,20€* **12,74€**
12,74€/100ml



Mustela spray solaire SPF50 200ml

22,50€* **15,75€**
7,88€/100ml

Clic & Collect

Clic & Collect

Clic & Collect

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



DIY • STICK MAL DES TRANSPORTS

Imbibez le tampon du stick inhalateur:

- HE Menthe poivrée ** 6 gouttes
- Essence de Citronnier 2 gouttes
- HE Gingembre 2 gouttes



* Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).

** Contre-indication : femme enceinte, allaitante, enfant de moins de 6 ans et épileptiques.

En partenariat avec Pranarom

LA NATURALITÉ ...



Naturalité

NATURE CARE BAMBOO PLASTER

Soigner une plaie de manière écologique ?

C'est possible avec la gamme Nature Care de Hartmann.

La gamme Nature Care est la première et la seule gamme en soin de plaies** ECO-friendly* qui répond aux besoins des plaies mineures avec des pansements, des compresses et des fixations.

- Tous les produits sont fabriqués à partir de matériaux 100% biodégradables - coton et bambou***.
- Tous les emballages sont recyclables.



La gamme Nature Care aide, soigne et protège les familles ainsi que l'environnement et répond également à la demande grandissante des achats durables.

* Les matériaux et les emballages sont ECO-friendly.

** La gamme fait référence à la compresse, à la fixation et aux pansements.

*** Les matériaux de base et la compresse absorbante du pansement en bambou sont constitués à 100% de bambou. Les matériaux de base des 2 systèmes de fixation et de la compresse sont constitués à 100% de coton.

ARNICRÈME/ARNIOLLER

ARNICRÈME

Sensation de courbatures ? Fatigue musculaire ?



Arnicrème, tout le pouvoir de l'arnica en un soin massant.

Arnicrème est une crème tonifiante formulée à partir de plantes fraîches d'Arnica montana*, entières et fleuries, dont les propriétés naturelles sont préservées. La plante Arnica montana est connue pour ses propriétés apaisantes depuis plusieurs centaines d'années. Arnicrème est idéale pour le massage sportif, facilite la récupération physique et le bien-être après le sport.

ARNIOLLER

Raideurs musculaires ? Tension du cou, des épaules ou du dos ?



Ayez le geste Arnioller pour soulager vos raideurs et tensions musculaires!

Arnioller, grâce à l'action de sa bille massante, favorise la relaxation des muscles et aide à relâcher les points de tension. Tous les avantages d'Arnica* dans un format roll-on pratique pour une action ciblée.

*Produit cosmétique spécialement formulé à base d'extraits de plantes fraîches d'Arnica montana.

ACIDE HYALURONIQUE & COLLAGÈNE : LE DUO GAGNANT !

Selon les recherches scientifiques, l'**acide hyaluronique** et le **collagène** sont bénéfiques pour la santé et notamment pour la peau. Associer l'acide hyaluronique et le collagène vont vous offrir une solution efficace pour maintenir la jeunesse de la peau, réduire les rides et ridules, soutenir la santé des articulations.



L'ACIDE HYALURONIQUE

L'**acide hyaluronique** est un polysaccharide présent naturellement dans le corps qui va assurer une hydratation optimale de la peau en profondeur et en surface grâce à sa capacité de retenir jusqu'à 1000 fois son poids en eau et va ainsi aider à **lisser les ridules et rides**. C'est aussi un **anti-âge efficace** en ce qui concerne la fermeté, l'élasticité et la jeunesse de la peau et il va donc jouer un rôle essentiel dans la stimulation de la production de collagène.

À l'âge adulte la production d'acide hyaluronique dans le corps diminue et vers 50 ans, il ne reste que la moitié du stock initial produit pendant l'enfance.

Grâce à une alimentation riche en **antioxydants, vitamine C, magnésium, silice**, il est possible de compenser cette perte et de maintenir les bienfaits de l'acide hyaluronique.

Il existe aussi des compléments alimentaires pour pallier le manque d'acide hyaluronique.

LE COLLAGÈNE

Le collagène est une protéine qui est un constituant majeur de la peau et va favoriser la régénération des tissus cutanés tout en préservant leur souplesse et élasticité. **Il va agir sur la fermeté de la peau, l'hydratation cutanée et le bon fonctionnement des articulations, tendons, muscles, ligaments...** La production de collagène se fait pendant l'enfance et sa synthèse diminue à l'âge adulte.

Grâce à l'alimentation, vous pouvez stimuler la production de collagène : saumon sauvage, peau de poulet, pieds de bœuf, os à moelle, poivron rouge, baies rouges, noisettes, amandes, noix..., produits laitiers.

Vous pouvez aussi suppléer votre alimentation avec des compléments alimentaires de collagène.



BIEN CHOISIR SES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

POUR L'ACIDE HYALURONIQUE :

- **Privilégiez** les produits d'origine européenne pour vous garantir des normes de qualité strictes et donc bénéficier d'une meilleure qualité.
- **Privilégiez un acide hyaluronique naturel.**
- **Vérifiez la concentration** en acide hyaluronique (environ 150mg/ gélule).
- **Choisissez** un acide hyaluronique associé à d'autres actifs bénéfiques pour la peau : vitamine C, vitamine B6, zinc, collagène...

POUR LE COLLAGÈNE :

- **Privilégiez un collagène de type I** qui est le collagène le plus répandu dans l'organisme.
- **Privilégiez un collagène hydrolysé** pour une meilleure assimilation et une efficacité optimale.
- **Vérifiez l'origine** du collagène et la présence de label de qualité et respect de normes strictes.
- **Choisissez** un collagène associé à d'autres actifs comme la vitamine C, vitamine E...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



COLLAGÈNE MARIN OU COLLAGÈNE BOVIN ?

COLLAGÈNE MARIN :

- Extrait de la peau de poisson.
- Contribue à améliorer la texture de la peau l'élasticité, l'hydratation.
- Recommandé pour les personnes qui recherchent des résultats rapides pour la peau, cheveux et ongles, et qui ne consomment pas de produits d'origine bovine.

COLLAGÈNE BOVIN :

- Extrait de la peau et des tissus des articulations de la vache.
- Contribue à stimuler la régénération des tissus conjonctifs et a une action globale sur le corps.
- Recommandé pour les personnes qui cherchent un produit peu onéreux et il est adapté aux personnes allergiques aux poissons.

IL N'EXISTE AUCUN COLLAGÈNE VEGAN !



HyaluSkin caps 60

29,50€* **22,13€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Félicitations à nos 5 gagnants

de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

« Un air de printemps ! »

DU 1^{ER} MARS AU 15 AVRIL 2024

Qui ont remporté un magnifique lot de produits
du laboratoire **Expanscience**
d'une valeur de 80,35€ !



Mme Annick Verlinden - Pharmacie Strée (Strée)

Mr Gilbert Lardinois - Pharmacie Parvais (Braine L'Alleud)

Mme Axelle Mertens - Pharmacie Compère (Verviers)

Mme Fiona Chancibot - Pharmacie de l'Alliance (Braine L'Alleud)

Mr Franky Decadt - Pharmacie de Wiers (Wiers)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits du **laboratoire Alinecence**
d'une valeur de 64€ !

ALLEZ VITE PAGE 33 !

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[®]


Fresubin®


2 KCAL CRÈMES



Coffret 4 goûts

 PLUS d'énergie!

 PLUS de protéines!

 + vitamines
et minéraux!



Reprendre des
forces plus rapidement

 **FRESENIUS
KABI**
caring for life

Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous surveillance médicale.

Fresubin®

PRO COMPACT

NOUVEAU

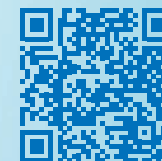
Reprendre des
forces plus
rapidement

-
Moins de
volume

125
ML
300
kcal
18g
protéines



Vanille	4701-009
Cappuccino	4700-993
Pêche-Abricot	4700-985



Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales.
A utiliser sous surveillance médicale.

 **FRESENIUS
KABI**
caring for life

2023-01-022

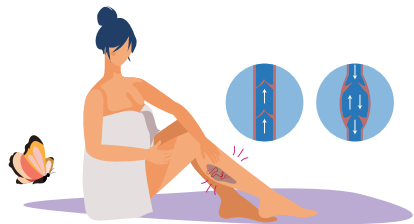


Les jambes lourdes chez les personnes de plus de 50 ans sont un problème courant lié à une mauvaise circulation sanguine qui s'accroît avec l'âge. Ce trouble est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.



Les facteurs de risques

- La chaleur
- La sédentarité
- Le surpoids
- Le diabète et l'hypertension
- Les antécédents médicaux



Les jambes lourdes vont se caractériser par :

- Une sensation de pesanteur, de fatigue.
- Une sensation de chaleur, de douleur
- Un gonflement des jambes et des chevilles.
- Des impatiences nocturnes (besoin de mouvement des jambes).
- Des fourmillements, des démangeaisons.

PRÉVENIR LES JAMBES LOURDES

Afin de prévenir ce phénomène de jambes lourdes, il est important de prendre des habitudes saines :

- **Pratiquez une activité physique régulière** : la marche, le vélo, la natation afin de stimuler la circulation sanguine.



- Évitez les positions assises ou debout prolongées afin d'éviter la stagnation du sang dans vos jambes.
- Surélevez vos jambes le soir et la nuit afin de favoriser le retour veineux.
- Pensez aux bas de contention en journée.
- Contrôlez votre poids en adoptant une alimentation saine et équilibrée.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Massez vos jambes de la plante des pieds vers les cuisses.
- Portez des vêtements amples.
- Évitez les bains chauds, les saunas...
- Consultez un médecin pour un suivi régulier.

SOULAGEZ VOS JAMBES GRÂCE AUX PLANTES !

Pour soulager cette sensation de jambes lourdes, de nombreuses plantes ont des propriétés veinotoniques et vont vous aider à tonifier les vaisseaux et faire circuler le sang comme :

Le Marron d'Inde, la Vigne Rouge, le Fragon, l'Hamamélis, le Cassis ou encore les huiles essentielles aux propriétés décongestionnantes et tonifiantes comme le cyprès, le cèdre, le patchouli, le citron, le cajepout... À mélanger à une huile végétale et à utiliser en massage circulaire.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN AVANT TOUTE UTILISATION.

À FAIRE CHEZ VOUS !

Voici quelques exercices physiques à pratiquer chez vous pour soulager les jambes lourdes* :



- 1 Assis(e) sur une chaise, pieds nus, faites rouler une balle de tennis sous la plante de vos pieds.

Avantages : masse les pieds et favorise la circulation sanguine.

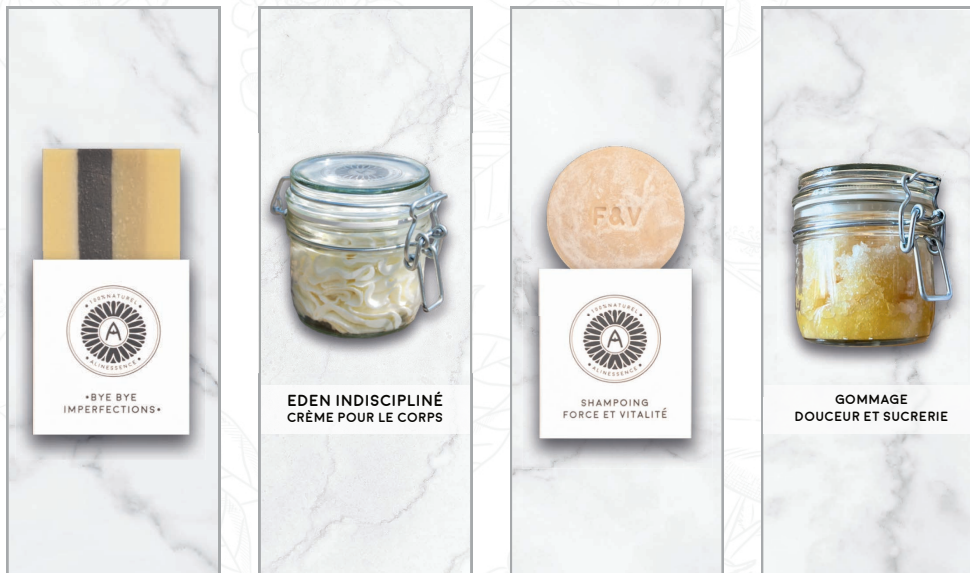


- 2 Assis(e) sur une chaise, effectuez des flexions et extension de vos pieds
- Avantages** : détend vos muscles et favorise la circulation sanguine.

*Source : passeportsante.net

ALINESSENCE

Découvrez Alinessence, votre expert artisan en bien-être naturel.
Des savons et cosmétiques de haute qualité
pour une peau saine et radieuse.



En participant
au jeu concours de Santalis,
TENTEZ DE REMPORTE
UN DES 5 PACKS ALINESSENCE
D'UNE VALEUR DE 64€



Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits du **laboratoire Alinessence**
d'une valeur de **64€ !**

- Question 1**
Combien de personnes hypertendues compte la Belgique ?
 2 500 000
 4 000 000
- Question 2**
Un déodorant va-t-il freiner la sécrétion de sueur ?
 OUI
 NON
- Question 3**
Vers quel mois de grossesse le " masque de grossesse " peut-il apparaître ?
 4 MOIS
 8 MOIS
- Question 4**
Le collagène peut-il être d'origine végétale ?
 OUI
 NON
- Question 5**
Les produits de la gamme Alinessence sont-ils fabriqués en Belgique ?
 OUI
 NON

Question subsidiaire

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

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



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

A VOUS DE JOUER !

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

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

**Imodium
Instant**

Ne laissez pas la
diarrhée gâcher
vos vacances !



**Emportez Imodium® dans
votre pharmacie de voyage !**

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

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

SANTALIS **JEUX**

GRILLE DE MOTS CACHÉS

Plantes « Spéciales Jambes Lourdes ! »

V	I	G	N	E	R	O	U	G	E	I	O	O	I
H	N	V	C	V	C	A	J	E	P	U	T	U	Z
Y	M	F	A	I	X	F	F	J	Y	O	O	F	X
D	A	H	J	V	J	R	R	I	I	I	B	Q	W
Q	R	T	A	P	C	R	I	A	C	H	G	L	E
C	R	Z	F	M	K	A	H	J	G	G	E	L	Q
O	O	U	Y	Z	A	H	S	C	F	O	B	N	Z
W	N	Z	E	W	C	M	F	S	W	M	N	B	U
B	D	A	W	J	È	P	É	W	I	H	Q	M	Q
A	'	H	E	K	D	R	C	L	O	S	P	X	Z
W	I	Z	G	Z	R	Z	R	O	I	U	K	J	X
H	N	U	B	I	E	V	W	R	D	S	C	D	U
L	D	D	D	V	D	N	G	B	F	O	Y	X	X
D	E	B	N	C	Y	P	R	È	S	D	W	E	Q

educol.net

Cajeput
Cassis
Cyprès
Cèdre

Fragon
Hamamélis
Marron d'Inde
Vigne Rouge

NOUVEAU

PERLES DE PEAU® devient **FORDERMA**



L'activité antioxydante **CELL'DEFENSE** de la gamme **FORDERMA** aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif* responsable du vieillissement prématuré, pour une peau préservée.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

* Grâce aux vitamines E, B2, zinc, sélénium ou cuivre.