

santalis

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

L'hiver ?
Pfffff...

S.O.S
MAUX D'HIVER !

PASSEZ L'HIVER
EN FORME !

BÉBÉ
EN HIVER !

ARTHROSE :
BOUGEZ !



JEU CONCOURS

Gagnez un lot de produits
Laboratoire Gilbert
d'une valeur de 20,58 € !
Allez vite page 35 !

P/ .4
C'EST DE SAISON !
S.O.S MAUX D'HIVER

P/ .10
ZOOM
BRÛLURES
D'ESTOMAC :
ÉTEIGNEZ LE FEU !

P/ .13
NOUVEAUTÉS

P/ .14
BIEN - ÊTRE
PASSEZ L'HIVER
EN FORME !

P/ .20
MAMAN / BÉBÉ
BÉBÉ EN HIVER !

P/ .25
LA NATURALITÉ

P/ .26
SOIN & BEAUTÉ
MA ROUTINE BEAUTÉ
ANTI-FROID !

P/ .30
SENIORS ET
ALORS ?
ARTHROSE :
BOUGEZ !

Messagerie :
info@santalismag.be

Site Internet :
www.santalismag.be

Rédaction :
Santalismag en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacienne

Maquette :
Adgensite

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

L'hiver et le froid arrivent avec leurs lots de petits désagréments : rhume, état grippal... et, avec les températures qui baissent, notre organisme devient plus vulnérable.

Il est temps de booster son organisme pour être paré pour cet hiver et rester en forme !

Découvrez dans cette nouvelle édition du Santalis Mag, nos conseils et solutions pour passer la saison à l'abri des maux d'hiver et pour prendre soin de vous et de votre famille !

Votre pharmacien est là pour vous accompagner et vous conseiller, n'hésitez pas à lui demander conseil !

Profitez de nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés en fonction de vos besoins.

Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1er novembre au 31 décembre 2022.

S.O.S MAUX D'HIVER



Le froid arrive mais aussi les virus responsables du rhume comme de la grippe ! Comment les prévenir et les soigner rapidement ?



RHUME

Causé par un virus, le rhume correspond à une atteinte inflammatoire des voies respiratoires supérieures.

Ses symptômes : nez qui coule, éternuements, obstruction nasale, yeux larmoyants...

Souvent accompagnés par la fatigue, les maux de gorge, la toux, les maux de tête ou une fièvre modérée.

Le saviez-vous ?

Rhume ou état grippal ?

Rhume : infection qui se focalise au niveau du nez et de la gorge.

État grippal : fièvre très élevée, courbatures, maux de tête, fatigue importante.

NOS CONSEILS

- **Prévenez les infections** en vous lavant régulièrement les mains ; en vous mouchant régulièrement avec des mouchoirs jetables ; en éternuant dans le pli de votre coude.
- **Nettoyez régulièrement votre nez** à l'aide de sprays d'eau de mer puis instillez des gouttes nasales antiseptiques. Vous pouvez aussi faire des inhalations à base d'eucalyptus, de menthe poivrée ou de bourgeons de pin.
- **Buvez abondamment** (eau, tisanes de thym, eucalyptus, sapin, cannelle).

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



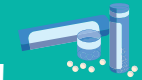
NEZ QUI COULE

C'est la suite logique du rhume.

NOS CONSEILS

- **Le lavage de votre nez** sera votre meilleur allié pour déloger les microbes. Utilisez soit un spray d'eau de mer, soit du sérum physiologique.
- Vos narines sont irritées à force de vous moucher ? **Pensez à utiliser une crème apaisante autour des narines.**

PENSEZ HOMÉOPATHIE !



- **Allium Cepa** (nez qui coule)
- **Kalium bichromicum** (écoulement jaunâtre)
- **Nux Vomica** (nez qui coule le jour et nez bouché la nuit)
- **Sabadilla** (nez bouché)
- **Sticta pulmonaria** (nez bouché et douleur à la racine du nez et toux sèche)

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

NEZ BOUCHÉ

Le nez bouché est une **réaction normale face à une infection**. Il s'agit d'une **gestion** de la muqueuse nasale qui a pour objectif d'interdire l'accès aux intrus et de limiter l'invasion.

NOS CONSEILS

- **Humidifiez votre nez** au spray d'eau de mer ou au sérum physiologique pour évacuer le mucus et les microbes.
- **Faites des inhalations** qui vont avoir une double action : déboucher les voies respiratoires et diminuer la congestion.

L'idéal : dans de l'eau chaude non bouillante, ajoutez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus ou de pin sylvestre ou de thym. Après une inhalation, restez 30 minutes à l'intérieur.

Attention certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants, demandez conseil à votre pharmacien !

- **Humidifiez votre intérieur** en utilisant un diffuseur d'huiles essentielles avec la fonction humidificateur d'air ou tout simplement en plaçant un bol d'eau sur le radiateur.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Sensation de grippe ou rhume ?

Sinutab® soulage en cas de :



- ✓ Nez bouché
- ✓ Mal de tête
- ✓ Fièvre



Nez qui coule
Nez bouché
Allergie



Sinutab® Forte (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) est un médicament. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical. **RhinoSinutab®** (dichlorhydrate de cétirizine, chlorhydrate de pseudoéphédrine) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

© 2022 Johnson & Johnson Consumer SA BE-SI-2200009



MAL DE GORGE

Picotements, sensations de brûlures, mal à avaler... pas de doute, c'est un mal de gorge !

Le mal de gorge peut cacher différentes pathologies comme : angine, pharyngite, laryngite, d'origine virale le plus souvent. **Dans 25% des cas**, l'origine de l'angine est bactérienne justifiant la prescription d'antibiotiques par votre médecin.



Dans le cas d'une **origine virale**, un traitement local tel qu'un **spray** ou des **pastilles** suffit à soulager votre gorge.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



NOS CONSEILS

- **Hydratez-vous** à l'aide de boissons chaudes comme des tisanes (citron & gingembre avec du miel par exemple).
- **Mangez liquide** pour diminuer la douleur lors de la déglutition.
- **Protégez** votre cou et votre gorge du froid.
- **Maintenez** une température dans la maison entre 18°C et 20°C.



QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN

- En cas de fièvre supérieure à 38°C
- Si présence de ganglions enflammés
- Si pas d'amélioration sous traitement dans les 48 heures
- En cas de fatigue importante



TOUX

La toux est un symptôme dont il faut traiter la cause : rhume, grippe, mal de gorge...

Toux grasse ou toux sèche, à chacune son traitement.



LA TOUX GRASSE

Elle permet l'expulsion de l'excès de mucus provoqué par une infection virale ou bactérienne.

Pour la soulager :

- **Prenez un fluidifiant** (sirop ou sachet) de préférence 4h avant le coucher pour éviter les toux nocturnes.
- **Dormez la tête surélevée.**
- **Mouchez-vous régulièrement :** l'écoulement rhinopharyngé est une cause de l'entretien de la toux grasse.
- **Bien s'hydrater.**

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



LA TOUX SÈCHE

C'est une toux due à l'irritation de la gorge ou des bronches et ne produit pas d'expectoration. Le plus souvent c'est le signe d'une infection locale (bronchite, rhume...).

De nombreuses **solutions naturelles** existent notamment à **base de thym** reconnu pour ses propriétés antalgiques. Ce sera un de vos meilleurs alliés pour calmer la toux irritative. Vous le retrouverez sous forme de tisanes, compléments alimentaires. Vous pouvez y associer du miel pour adoucir le goût. Pensez aussi au grog à base d'huiles essentielles.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Maintenant je me lance !

Je demande de l'aide pour arrêter de fumer



Avancer vers
de grands moments

nicorette

nicorette® Invisi Patch dispositifs transdermiques 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.
© 2022 Johnson & Johnson Consumer SA – BE-NI-2200057

BRÛLURES D'ESTOMAC : ÉTEIGNEZ LE FEU !



Vous ressentez des sensations de brûlures après un repas ? Vous avez souvent mal à l'estomac ? Des remontées acides vous gênent régulièrement ? Vous faites partie des **25 à 40% des Belges** qui ont régulièrement des maux d'estomac !*

(*Source Inami.be)



DOULEUR OU BRÛLURE ?

On parle de brûlures d'estomac quand vous avez effectivement une sensation de brûlure et de lourdeur au niveau de l'estomac et même parfois en haut du ventre, le plus souvent après le repas ou en position allongée.

LES CAUSES

Les brûlures d'estomac sont souvent dues à un **excès d'acidité** provoqué par des excès alimentaires qui enflamment la muqueuse de l'estomac ou à une lésion de la paroi de l'estomac. Elles peuvent être accompagnées de renvois acides, de toux, en particulier la nuit.

LES FACTEURS DÉCLENCHANTS :

- L'alimentation
- Le surpoids
- La hernie hiatale
- Les médicaments
- Le stress

QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN

Si les brûlures d'estomac sont fréquentes et s'accompagnent d'autres symptômes : perte de poids, fatigue intense, saignements dans les selles.

LES SOLUTIONS NATURELLES



De nombreuses plantes peuvent vous aider dans le cas des brûlures d'estomac :

EN PHYTOTHÉRAPIE

Angélique : agit sur les spasmes digestifs.

Mauve officinale : agit sur la gastrite.

Camomille allemande : agit sur la gastrite, l'œsophagite, les crampes abdominales.

Mélisse, menthe poivrée : agit sur les crampes d'estomac.

EN AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles (1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre ou dans de l'huile de macadamia) : **la camomille romaine, le basilic exotique, la menthe poivrée.**

EN GEMMOTHÉRAPIE

Le **macérât glycériné de bourgeon de figuier** est un bon remède du reflux gastrique tant chez l'adulte (5 gouttes 3 fois par jour) que chez l'enfant (1 goutte par année d'âge par jour).

Sans oublier **l'eau d'argile** : mélangez 1 cuillère à soupe d'argile verte dans un verre d'eau, laissez poser 6h puis buvez le surnageant sans boire l'argile verte déposée dans le fond du verre.

Le saviez-vous ?

On parle de **reflux gastro-œsophagien** (RGO) quand l'excès d'acidité reflue régulièrement dans l'œsophage.

LES GESTES PRÉVENTIFS



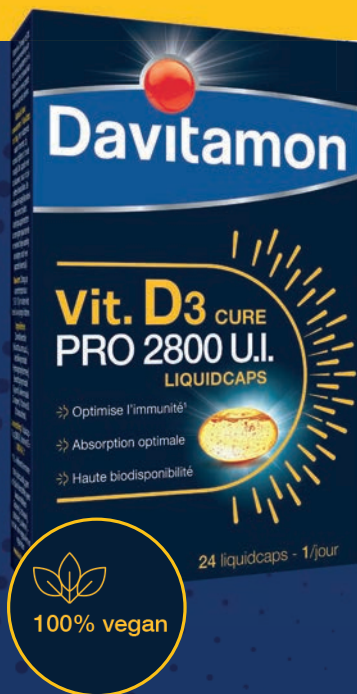
- **Perdez du poids** si vous êtes en surpoids.
- **Fractionnez vos repas** afin de les alléger.
- **Buvez peu** pendant le repas et mâchez bien vos aliments.
- **Réduisez** votre consommation de graisses.
- **Limitez** les alcools et les boissons gazeuses.
- **Ne vous allongez pas** dans les 2 à 3 heures après vos repas.
- **Tentez d'arrêter de fumer.**
- **Gérez votre stress.**
- **Ne portez pas** de vêtements trop serrés.
- **Évitez** de faire du sport juste après avoir mangé.
- **Surélevez** la tête de votre lit pour dormir.
- **Dormez** de préférence du côté gauche.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



SAVIEZ-VOUS QUE PLUS DE 8 BELGES SUR 10 ONT UNE CARENCE EN VITAMINE D?¹

FAITES UNE CURE DE VITAMINE D DAVITAMON!



Liquidcaps:

1 liquidcap = 70 µg (2 800 U.I.) de vitamine D3 = 400% A.R.*

- ✓ Liquidcaps pour une absorption optimale et une haute biodisponibilité
- ✓ Cure de 24 jours
- ✓ 100% végane
- ✓ 100% végétal

Idéal pour:

- ✓ Weerstand, afweer & immuniteit²



¹ Carence en vitamine D en hiver : Isabel Van Daele, UGent, "Vitamin D deficiency in a typical Belgian general practice", UGent (2011).

² La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, est nécessaire à la préservation des os et au bon fonctionnement des muscles.

* A.R. = Apports de Référence



A2209

NOUVEAUTÉS ...



Refluthin®

EFFICACITÉ ET PROTECTION RAPIDES EN CAS DE BRÛLURES D'ESTOMAC

Refluthin® est un liant d'acide gastrique à action locale qui soulage rapidement et efficacement les symptômes d'acidité gastrique, tels que les brûlures d'estomac, les remontées acides ou la sensation permanente de lourdeurs d'estomac.

Les carbonates de calcium et de magnésium, régulateurs d'acidité, neutralisent rapidement l'excès d'acide gastrique, ce qui permet de soulager rapidement les symptômes aigus tels que les brûlures d'estomac et le reflux acide.

L'extrait de figuier de Barbarie forme un film apaisant et protecteur sur la muqueuse affectée dans l'oesophage.

Les substances actives - 450 mg de carbonate de calcium, 50 mg de carbonate de magnésium et 75 mg d'extrait de figuier de Barbarie - sont libérées lors de la mastication, ce qui les rend immédiatement disponibles dans l'estomac où elles peuvent agir. En conséquence, les plaintes disparaissent rapidement.

REFLUTHIN®
NATURELLEMENT!

Vegan - sans conservateurs - sans gluten - sans colorants - sans lactose



PASSEZ L'HIVER EN FORME !



Le froid arrive mais aussi les virus et bactéries hivernales ! Cette année ne vous faites plus surprendre et préparez-vous ! Suivez notre programme pour être en forme cet hiver !



ÉTAPE 1 : ASSUREZ-VOUS UN APPORT DE VITAMINES & MINÉRAUX SUFFISANT !

Consommez des **fruits & légumes** riches en nutriments comme les choux, carottes, poireaux, clémentines, grenades, oranges... Ne négligez pas votre apport en Oméga-3, que vous pouvez retrouver dans les huiles, les noix ou encore les poissons gras (sardine, saumon...).

Vous pouvez aussi compléter votre alimentation par des compléments alimentaires.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

ÉTAPE 2 : RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ !

Grâce aux plantes, vous pouvez renforcer votre système immunitaire ! **Privilégiez l'échinacée, le ginseng, l'éleuthérocoque.** Vous les retrouverez sous les formes de tisanes, compléments alimentaires, diffusion. Ne pas oublier la vitamine D, la vitamine C et le zinc.

Demandez-nous conseil !

ÉTAPE 3 : COMBATTEZ LE BLUES DE L'HIVER !

Il est temps de ralentir et de prendre du temps pour vous.

La journée, **profitez autant que possible des rayons du soleil.** La lumière du jour joue un rôle essentiel pour le moral et pour la santé. La nuit, **veillez à dormir suffisamment** selon vos besoins. **Vous êtes trop stressé, anxieux ? Votre pharmacien pourra vous conseiller des compléments alimentaires qui pourront vous aider.**



ÉTAPE 4 : BOUGEZ !

Bouger tous les jours est essentiel pour entretenir et faire circuler l'énergie. De nombreuses études scientifiques montrent qu'une **activité physique modérée quotidienne** permet **d'augmenter le nombre de cellules de l'immunité** dans la circulation.



Q10-Quatral 2x84
49,95-€* **34,96 €**



Arkoroyal Dynergie
28,45-€* **19,92 €**
9,96€/100ml



Zaffranax humeur positive cpr 45
38,99-€* **27,29 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Supradyn Energy 30 cpr effervescents
24,95 €* **17,96 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Supradyn Vital 50+ 90 cpr
49,95 €* **35,96 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Fresubin 2kcal Vanille 4X200ml
11,59 €* **9,27 €**
11,59€/litre



PRIX malins

Clic & Collect

Supradyn Immunity 30 cpr effervescents
49,95 €* **14,36 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Zaffranax humeur positive 90 caps/120 caps
64,99 €* / 77,99 €* **48,74 € / 58,49 €**



PRIX malins

Clic & Collect

DépurFoie 4x15 cpr
14,30 €* **9,58 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Sels de bain Bio
(romarin, eucalyptus, lavande)
9,90 €* **7,43 €**
2,97€/100gr



PRIX malins

Clic & Collect

Arkoroyal Gelée Royale capsules
duopack1000
26,10 €* **18,27 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Aromaforce solution défenses naturelles Bio
5ml
7,10 €* **4,26 €**
85,2€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Ultrabiotique équilibre 10 jrs/30 jrs/ 90 jrs
7,60 €* / 18,80 €* / 38,20 €*
4,94 € / 12,22 € / 24,83 €



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Bactecal[®] D

Soyez prêt
à affronter l'hiver !

-20%



PROMO PROMO PROMO PROMO PROMO

Sur toute la gamme Bactecal D !

Mustela[®]



Stelatopia[®] Intense Eczéma atopique



Mode d'action 100 % naturel.

- **Soulage et apaise** la peau irritée et abîmée en aidant à réduire les réactions d'inflammation et à favoriser le processus de régénération de la peau.
- Peut être utilisé pour le traitement symptomatique d'une **dermatite atopique de stade léger à modéré** et des **poussées aiguës**.

Dispositif médical de classe IIa*



*Lire attentivement les instructions figurant dans la notice / Ce document a été élaboré en septembre 2022. / Fabricant : bitop AG / Dispositif médical non remboursé





BÉBÉ EN HIVER !

UN SEUL MOT L'HYDRATATION !



- **Hydratez la peau de votre bébé**, visage et corps, à la sortie du bain avec un **produit adapté** aux peaux des bébés.
- Pour le bain, **privilégiez des huiles de bain** ou un gel surgras sans savon.
- **Avant de sortir à l'extérieur**, hydratez les parties les plus exposées comme **le visage et les mains** afin de créer une **barrière protectrice** contre le vent et les différences de température. À renouveler si nécessaire ! Ne pas oublier **les lèvres** afin d'éviter les gerçures.
- **Donnez-lui à boire régulièrement**, le froid déshydrate aussi.

PROTÉGEZ LA PEAU DE BÉBÉ !

La peau de bébé est 5 fois plus fine que celle d'un adulte, autant dire qu'elle est mise à rude épreuve durant l'hiver !

Celle-ci va se déshydrater plus facilement, être souvent plus irritée et sensible face aux agressions extérieures : vent, changement de températures...



**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

FOCUS LA DERMATITE ATOPIQUE :

La dermatite atopique touche environ **20% des enfants en Europe !**

Maladie de peau d'origine génétique, elle se manifeste par une peau très sèche, rugueuse et prurigineuse entre les crises. Entre deux crises, la meilleure façon de traiter la dermatite atopique est de préserver quotidiennement la fonction barrière de la peau en luttant contre l'installation des microbes.



Voici les réflexes à adopter :

- **Une hygiène ultra-douce** : un **bain de 5 à 10 minutes dans de l'eau tiède** en privilégiant une **huile lavante** pour laver votre bébé. Séchez la peau de votre enfant en tamponnant doucement, sans jamais frotter, avec une serviette en coton de préférence.
- **Restaurez la fonction barrière de la peau** un utilisant des **crèmes émoullientes riches en lipides**. N'hésitez pas à enduire le corps de votre enfant de la tête aux pieds.

*Source : www.uriage.fr



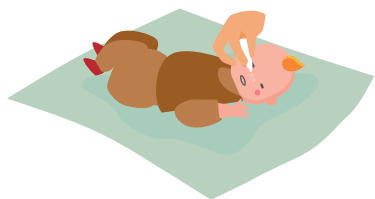


PRÉVENEZ LE RHUME !

Avant l'âge de 2 ans, le système immunitaire des bébés est encore immature. Ils sont donc plus sensibles aux virus. Il est recommandé de **nettoyer régulièrement leur nez** à leur âge ou au **sérum physiologique, 2 à 3 fois par jour**, en vous aidant d'un mouche-bébé.

Cela évitera aux virus de se propager et de déclencher par exemple une otite.

Votre bébé a quand même attrapé un rhume ? N'oubliez pas de **lui donner à boire** ; relever la tête de son lit et **aérer sa chambre** qui ne doit pas être trop surchauffée et suffisamment humidifiée. Pensez aux humidificateurs !



**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



Marimer bébé spray isotonique 100ml

10,29€* **4,63 €**
4,63€/100ml



Marimer bébé spray hypertonique 100ml

11,50€* **5,18 €**
5,18€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LA ROSÉE

PARIS

LES COSMÉTIQUES SAINS, NATURELS & ÉCO-CONÇUS



Découvrez aussi
notre gamme bébé.

les 5 essentiels
de la table
à langer !

♥♥ **Maintenant disponible en Belgique !**

Trouvez la pharmacie la plus proche de chez vous sur larosee-cosmetiques.com

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

«Faites rayonner votre été !»

DU 1ER JUILLET AU 31 AOÛT 2022

Qui ont remporté un magnifique
lot de produits **Mizu & Kasai** (Relax, Digest, Boost)
d'une valeur de **69,70€ !**



Mme Minschaert – Pharmacie Mollica (Watermael-Boitsfort)

Mr Collart – Pharmacie Parvais (Braine-L'Alleud)

Mr Secadez Plaz – Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mme Bel Haj – Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mme Toussaint – Pharmacie de l'Alliance (Braine-L'Alleud)

ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours
Gagnez un lot de produits Laboratoire Gilbert
d'une valeur de **20,58 € !**

ALLEZ VITE PAGE 35 !

LA NATURALITÉ ...



OSMOBIOME

Et si un simple geste réveillait vos défenses immunitaires ?

Une association de souches bactériennes rigoureusement sélectionnées et documentées et de la vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les souches sont individuellement microencapsulées selon un procédé technologique breveté qui les protège de l'acidité gastrique et leur confère une résistance supérieure à des souches non microencapsulées. Elles parviennent ainsi vivantes en plus grand nombre dans l'intestin. Osmobiome Immuno est formulé sans allergène*

Pour toute la famille dès 3 ans.

**est en particulier certifié sans allergènes selon le brevet Probiotal S.p.A*

Ne peut se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. Demandez conseil à votre pharmacien.



ERGYDETOX

"La détox", aide l'organisme à éliminer les déchets.
Les principales portes de sorties des déchets et toxines sont le foie, les reins et les intestins. Pour stimuler la « détox », rien de mieux que les plantes et des minéraux spécifiques.

ErgyDetox est composé de 18 actifs à base de plantes, composés soufrés, vitamines B et oligoéléments afin de contribuer à la détoxification, l'élimination rénale et biliaire.



MA ROUTINE BEAUTÉ ANTI-FROID !



Les températures chutent, les journées sont de plus en plus courtes, pas de doute l'hiver est là !

Sensations de tiraillement, de picotements sur votre visage ? Il est temps de chouchouter votre peau et de la préparer à affronter les frimas de l'hiver ! Suivez nos conseils pour une routine beauté réussie !



LE FROID

Saviez-vous que l'on pouvait se "brûler" avec du froid ? Le grand froid, comme le grand chaud, vient titiller les capteurs thermosensibles de la peau. C'est de là que vient la douleur que l'on peut ressentir quand le froid vous mord le visage et les mains. De plus, en cas d'exposition durable à moins de 0 °C, le froid peut venir geler les cellules de la peau et les détruire. On ne rigole donc pas avec le froid !

Rassurez-vous, les températures hivernales en Belgique sont certes agressives pour la peau, mais pas aussi extrêmes.

LA PEAU ET LE FROID

Le froid agit de différentes manières sur la peau. Il accélère tout d'abord **l'évaporation de l'eau**, particulièrement sur les zones sans poil, peu vascularisées (talons, oreilles, coudes) et aux extrémités (mains, nez, oreilles), un phénomène d'ailleurs exacerbé par le vent. Ensuite, il va entraîner une **vasoconstriction** des vaisseaux sous la surface de la peau, provoquant ainsi une réduction de l'irrigation et de l'apport en oxygène de la peau, ainsi qu'une diminution de l'activité des cellules.

En résulte alors une **forte déshydratation**, des **sensations désagréables et des rougeurs**. Si ces manifestations ne sont pas traitées correctement, cela peut occasionner la formation de crevasses.

COMMENT SOIGNER SA PEAU



Vous l'avez donc bien compris, la clé de votre routine beauté hivernale sera **l'hydratation** ! Visage, corps, lèvres, mains, voici votre programme. Il faut également savoir qu'en hiver la nature de notre peau a tendance à changer un peu, cela peut être dû aux hormones, au froid en lui-même, à la pollution, à l'environnement... **Les produits que vous utilisez en été ne seront donc pas les mêmes qu'en hiver.**

En matière de **produits hydratants**, il existe une large gamme de crèmes, gels et beurres en tout genre. **À appliquer de façon assidue matin et/ou soir sur le corps et sur le visage.** D'ailleurs pour les plus minimalistes d'entre vous, il existe des **baumes universels** convenant aussi bien aux cheveux qu'au visage, pour les peaux de toute la famille.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Le saviez-vous ?

Les peaux que l'on dit **mixtes** ou **grasses** détestent être assoiffées ! Peut-être pensez-vous qu'il ne fallait pas rajouter du "gras" sur du "gras", mais c'est justement ce qu'il faut faire ! Et en particulier en hiver. **Hydratez-vous !**

UN TEINT LISSE ET UNI

Il arrive que le froid fasse apparaître des **rougeurs** sur **les zones les plus exposées du visage** comme le haut des pommettes. Bien que ces rougeurs soient une réponse naturelle au froid, il se peut qu'elles vous gênent. Dans ce cas, **privilégiez des produits style BB ou CC crèmes**, mix parfait entre un produit teint et un hydratant, qui viendront unifier le teint tout en apportant de l'hydratation.

NOTRE ASTUCE

Glissez dans votre sac un **stick de baume à lèvres** et une **crème pour les mains**. Ce sont ces zones qui craignent le plus pendant les froides journées d'hiver. Une pause hydratation sera alors la bienvenue pour apaiser les tiraillements.



Click & Collect

Baume à lèvres Bio (bois de rose, fraise, lavande, néroli, vanille) 15ml

9,60€* **7,43 €**
49,53€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

MAGNEB
PLUSD

TOTALEMENT ÉPANOUI DANS VOTRE VIE ?

Vivez pleinement votre journée
grâce au **MagneBplusD**



Chaque homme a besoin de magnésium, Vitamine D et Vitamines B. Nous les avons combinées pour vous dans **un comprimé complet**.

MAGNEB
PLUSD

FEMINA

TOTALEMENT ÉPANOUI DANS VOTRE VIE ?

Vivez pleinement votre journée
grâce au **MagneBplusD**



Chaque femme a besoin de magnésium, Vitamine D et Vitamines B. Nous les avons combinées pour vous dans **un comprimé complet** et y avons ajouté du zinc, de l'acide folique et du sélénium.



ARTHROSE : BOUGEZ !

18,5% de la population Belge est touchée par l'arthrose ! Les femmes sont plus touchées que les hommes.*

(*Source : enquête stop arthrose II)



L'ARTHROSE

L'arthrose se caractérise par l'**usure du cartilage articulaire**. Elle peut toucher toutes les articulations mais se manifeste le plus fréquemment au niveau **des genoux, des hanches, des mains** ou **des épaules**. Maladie chronique, elle évolue lentement.

LES FACTEURS DE RISQUE :

- L'âge
- L'hérédité
- Le sexe
- Le surpoids
- Les traumatismes articulaires

SES SYMPTÔMES :

- **La douleur** qui survient le plus souvent après un effort. Celle-ci, peu importante le matin, va augmenter la journée et sera maximale le soir.
- **La gêne fonctionnelle** avec une diminution de la mobilité articulaire (à cause de la douleur).

- **Le réveil de l'articulation** à la pression et/ou à la mobilisation de l'articulation.
- **Le gonflement de l'articulation** dû à un excès de liquide synovial dans l'articulation.
- **Les poussées inflammatoires** qui réveillent la nuit et entraînent un « dérouillage matinal ».

SOULAGER LA DOULEUR



OBJECTIF DU TRAITEMENT : VOUS SOULAGER ET RALENTIR LA PROGRESSION DE LA MALADIE !

Les différents traitements :

- **Les antidouleurs** type paracétamol en première intention (maximum 4/jour).
- **Les anti-inflammatoires locaux lors des crises** (comprimés, gel, patch, crème).
- **Les antidouleurs naturels** (pea, boswellia, produits à base de CBD, gel arnica...).

- **Les compléments alimentaires** qui vont permettre de soulager la douleur et/ou protéger le cartilage. Souvent à base de glucosamine et/ou chondroïtine, et/ou de plantes (curcuma, écorce de saule blanc, prêle des champs, cassis, harpagophytum, reine des prés, frêne, ortie).
- **Les traitements homéopathiques.**
- **Les injections** de cortisone ou d'acide hyaluronique.
- **Les cures thermales.**
- **La kinésithérapie.**

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

NOS CONSEILS

- **Pratiquez une activité physique régulière** en dehors des poussées afin de préserver votre tonus musculaire.
- **Évitez la station debout** et évitez de **porter des charges lourdes**.
- **Aidez-vous d'une canne** pour la marche, si votre arthrose est située au niveau de la hanche.
- **Portez des semelles orthopédiques** pour amortir vos pas.
- **Favorisez la chaleur** aux endroits douloureux (patch chauffant, gel).
- **Luttez contre le surpoids.**

À FAIRE CHEZ VOUS !

Voici quelques exemples d'exercices recommandés pour l'arthrose du genou, à faire en dehors des poussées, 10 fois chacun. Leurs objectifs : renforcer les muscles de la cuisse et éviter que le genou ne se raidisse.

- 1 Allongez-vous à plat ventre sur votre lit, en laissant vos pieds et jambes en dehors. Cela va naturellement mettre votre genou en extension.
- 2 Asseyez-vous droit sur une chaise avec un repose-pieds (un livre fera l'affaire). Tendez ensuite votre jambe à l'horizontale en évitant de décoller votre cuisse de la chaise, puis redressez la pointe de votre pied vers vous.
- 3 Avec la position de l'exercice précédent, écrasez de toute vos forces, votre talon sur le livre ou le repose-pieds, pendant 10 secondes puis relâchez. À faire 10 fois de chaque côté.

Source : <https://public.larhumatologie.fr/fiches-dauto-exercice-arthrose>





2022-08-11/27a

Reprendre des
forces plus
rapidement
pour profiter pleinement
des plaisirs de la vie.



Fresubin®
plein d'énergie

GOÛT GAGNANT
Résultats du test sensoriel SAM pour Fresubin
2 kcal DRINK Vanille / Panel sensoriel composé de
11 panélistes formés selon la méthodologie QDA
(portée du pays : DE, FR, CH, GB, ES, N=140 / 40-50 ans)

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

PUBLI-REDAC PRO

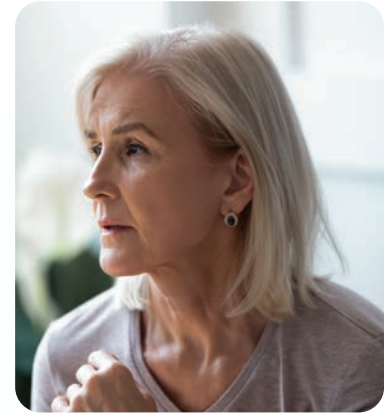
Récupérer plus vite, limiter la perte de poids & combler les carences nutritionnelles !



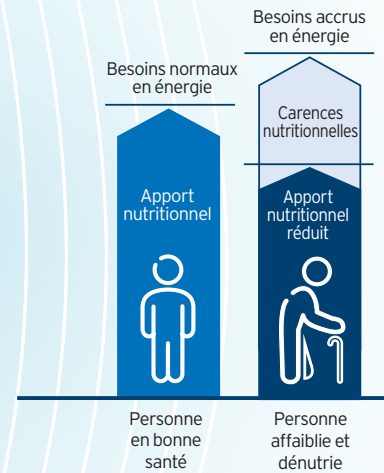
Une perte de poids non désirée est souvent
la conséquence de problèmes de santé ou
de traitements médicaux.

Une perte d'appétit peut provoquer des carences nutri-
tionnelles qui ont un impact négatif sur votre rétablisse-
ment, votre fonctionnement au quotidien et votre qualité de vie.
Vous vous sentez faible et fatigué, votre force et votre mobi-
lité sont amoindries.

Saviez-vous qu'une perte d'appétit survient souvent à des
moments où nous avons justement besoin de plus d'éléments
nutritifs ? Par exemple, en cas de maladie, de traitements
médicaux, après une opération ... mais aussi en cas de soli-
tude ou de dépression. Dans ces situations, votre organisme
est affaibli, alors qu'il faudrait justement le renforcer !



2022-08-11/27a



Fresubin®
Plein d'énergie

Fresubin est une vaste gamme de produits nutri-
tionnels à usage médical proposant des formules
scientifiquement équilibrées riches en énergie,
protéines, vitamines et minéraux. Un concentré
de vitalité pour vous aider à combler vos carences
nutritionnelles quotidiennes.

Fresubin propose par ailleurs un vaste choix de sa-
veurs variées et délicieuses, pour tous les goûts !

Fresubin est une nutrition destinée à des fins médicales. A
utiliser uniquement sous contrôle médical, en cas de risque
de dénutrition, chez des patients nécessitant un besoin éle-
vé en énergie et en protéines et/ou une restriction hydrique.

**Nouvel emballage
... même qualité!**



marimer

FABRIQUÉ EN



Toute la richesse de la Mer d'Iroise pour mieux **RESPIRER**



Naturellement riche
en oligo-éléments.

(1) MARIMER HYGIÈNE NASALE 100ML : NUMÉRO 1 EN VOLUME, DONNÉES GERS BI-ANNUELLES AVRIL 2022. (2) CE DISPOSITIF MÉDICAL EST UN PRODUIT DE SANTÉ RÉGLEMENTÉ QUI PORTE, AU TITRE DE CETTE RÉGLEMENTATION, LE MARQUAGE CE. LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE AVANT UTILISATION. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN. (3) DÈS LA NAISSANCE, HORS PRÉMATURÉS. LABORATOIRES GILBERT, AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE, HÉROUVILLE SAINT-CLAIR - 14200, SAS AU CAPITAL SOCIAL DE 5 048 000, RCS CAEN 306 062 944 - EC / 06-22

CE
0459 (2)



Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un lot de produits Laboratoire Gilbert
d'une valeur de **20,58 € !**

- Question 1**
Utiliser un spray d'eau de mer pour nettoyer son nez est-il le geste indispensable à faire pendant l'hiver ? OUI NON
- Question 2**
Combien de Belges ont régulièrement des maux d'estomac ? 25 À 40% + DE 50%
- Question 3**
Devons-nous hydrater la peau de bébé pendant l'hiver ? OUI NON
- Question 4**
Une personne atteinte d'arthrose doit-elle pratiquer une activité physique régulière ? OUI NON
- Question 5**
La gamme Marimer a-t-elle des produits pour bébé ? 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 avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

SANTALIS MAG N°18 / NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022

Une solution pour *la peau sèche?*



TRAITE LES DÉMANGEAISONS
ET LA SÉCHESSE CUTANÉE

RENFORCE
LA BARRIÈRE CUTANÉE

84% REMARQUENT
UN RÉSULTAT
IMMÉDIAT*

*Home tester Club UK. Parmi les 500 personnes souffrant d'une peau sèche ayant participé à l'étude, 84 % rapportent un résultat immédiat.