

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Mai, Juin :
tout va bien !



**ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR :**
AYEZ LES BONS
RÉFLEXES !

DITES NON
AUX DÉSAGRÉMENTS
URINAIRES !

**DÉSIR
DE GROSSESSE :**
METTEZ TOUTES LES CHANCES
DE VOTRE CÔTÉ !

CHOUCHOUTEZ
VOS PIEDS !

PRÉVENTION ZONA :
ET SI ON EN PARLAIT ?

P/ .4
C'EST DE SAISON !
ACTIVITÉS DE PLEIN AIR :
AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

P/ .10
ZOOM
DITES NON AUX
DÉSAGRÈMENTS
URINAIRES !

P/ .16
BIEN - ÊTRE
CONSTIPATION :
STIMULEZ VOTRE
TRANSIT !

P/ .22
SOIN & BEAUTÉ
CHOUCHOUTEZ
VOS PIEDS !

P/ .18
MAMAN / BÉBÉ
DÉSIR DE GROSSESSE :
METTEZ TOUTES
LES CHANCES
DE VOTRE CÔTÉ !

P/ .25
SENIORS ET ALORS ?
PRÉVENTION ZONA :
ET SI ON EN PARLAIT ?

Messagerie :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Santalisis en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

Impression :
db Group.be
Boulevard Paepsem, 11A
1070 Bruxelles

Editeur 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
recyclé.



L'ÉDITO

Voilà près d'un an que nous sommes dans l'incertitude de ce que sera notre été. Gardons le moral et savourons tous les petits bonheurs qui s'offrent à nous !

Les beaux jours sont là ! Profitons-en ! Prenons l'air soit dans un jardin, un parc, une forêt pour respirer et nous ressourcer ! Mais restons prudents quant aux activités de plein air ! Retrouvez tous nos conseils pour profiter du soleil, bricoler ou jardiner en toute sécurité.

Prenons soin aussi de notre santé et de notre corps :

- Votre transit est paresseux depuis ces mois de sédentarité ? Nous vous aidons à le stimuler.
- Votre système urinaire vous cause quelques désagréments ? Nous vous proposons des solutions naturelles pour y remédier.
- Vos pieds ont besoin d'être chouchoutés ? Nous vous conseillons un programme de soins sur mesure.

Découvrez enfin nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés en fonction de vos besoins. Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis qui vous conseille au quotidien.

Prenez soin de vous !

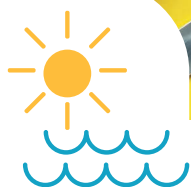
Bonne lecture !

*Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.



ACTIVITÉS DE PLEIN AIR : AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Les beaux jours arrivent et c'est le début des activités de plein air : barbecue, jardinage, bricolage, sports, plage...
Voici quelques conseils pour profiter pleinement de cette période.



ENVIE DE PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ, PRÉPAREZ VOTRE PEAU !

Nos recommandations pour afficher une peau saine et un bronzage durable :

- **Exfoliez** votre peau en douceur 1 fois par semaine.
- **Hydratez** quotidiennement votre peau.
- **Faites le plein de vitamines !** Optez pour une alimentation colorée : privilégiez les fruits et légumes colorés riches en antioxydants comme



Pack Solenium promo
39,80 €* **25,99 €**

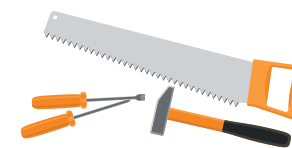
*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

le melon, la carotte, la tomate, le poivron, la mangue...

- Démarrez une **cure de compléments alimentaires** riches en caroténoïdes, vitamines, antioxydants avant, pendant et après l'exposition au soleil pour préparer votre peau à l'exposition au soleil et accélérer le bronzage.
- N'oubliez pas l'essentiel, utilisez une **protection solaire**, adaptée à votre type de peau, dès les premiers rayons de soleil.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



ENVIE DE JARDINER, BRICOLER... FAITES ATTENTION AUX PLAIES/COUPURES !

Une chute, une égratignure... Aïe ça fait mal ! En jardinant, en cuisinant ou en bricolant, un moment d'inattention et hop une coupure est vite arrivée !

ADOPTEZ LES BONS GESTES :



-  **Lavez** abondamment la zone concernée à l'eau claire pour enlever les éventuelles saletés.
-  **Désinfectez** la blessure avec un antiseptique.
-  **Rincez et séchez** en tapotant la plaie.
-  **Protégez** à l'aide d'un pansement la plaie des saletés et bactéries.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Mustela gel arnica
9,95 €* **6,59 €**

*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

COMMUNIQUÉ

CAUDALIE

Vinoperfect

Le sérum anti-taches se réinvente.
Plus efficace, plus naturel.

Un sérum anti-taches culte

Désormais composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-taches Vinoperfect prévient et corrige tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



- ✓ Soleil
- ✓ Acné
- ✓ Déséquilibre hormonal
- ✓ Taches installées

Non photosensibilisant. Convient aux femmes enceintes et allaitantes.

Votre duo anti-taches de l'été

Pour un bronzage sans taches, lumineux et durable, nous vous offrons la Crème Solaire Visage Anti-rides SFP50 25mL à appliquer après le Sérum Vinoperfect !⁽¹⁾



Formules bien notées sur les applications de scan de produits.⁽²⁾

INGRÉDIENTS
98%
D'ORIGINE NATURELLE

vegan

0% Parabènes, phénoxyéthanol, phtalates, huiles minérales, PEG, silicones, ingrédients d'origine animale.

1%
FOR THE
PLANET
PREMIER

N°1
en pharmacie
en Belgique⁽³⁾



Effet anti-taches dès 1 flacon⁽⁴⁾

Coloration des taches

-63%⁽⁵⁾

Efficacité sur tous les types de peaux⁽⁵⁾

Avant	Après	Avant	Après
J0	J56	J0	J56
J0	J56	J0	J56
J0	J56	J0	J56

Photos non retouchées

EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

APAISEZ LES BRÛLURES.



Trois degrés de gravité existent pour les brûlures : de la simple brûlure à l'apparition de cloques jusqu'à la destruction de la peau en profondeur.



• Le 1er geste d'urgence est d'appliquer la règle des 3x20 : **refroidissez immédiatement** la brûlure avec de l'eau claire à 20 cm de la plaie, pendant 20 minutes et avec de l'eau tiède à +/- 20°C.



• Appliquez ensuite une **crème apaisante et réparatrice** spéciale brûlure ou des compresses de tulle gras si nécessaire.



• **Pensez à l'homéopathie** pour activer le soulagement de la brûlure : Belladonna 5CH, 3 à 5 granules 3 fois par jour.



• **En cas de cloque, ne percez pas** mais recouvrez-la d'un pansement stérile et pensez à prendre une solution homéopathique : Catharis 9CH, 5 granules 3 fois par jour.



• **Buvez beaucoup** et éventuellement prenez un antalgique comme le paracétamol.

En cas de brûlure étendue, de douleurs persistantes au-delà de 48h ou en cas d'altération de l'état général (fièvre, nausées, vertige).

CONSULTEZ AU PLUS VITE UN MÉDECIN.



LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

Pensez à votre vaccin contre le **Tétanos**, un rappel tous les 10 ans.

VÉRIFIEZ VOTRE CALENDRIER VACCINAL !



(1) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. (2) Novembre 2020. (3) IQVIA - PharmaOne - Marché des produits dépigmentants (classe 82B4) en pharmacie et parapharmacie en Belgique - CMA Octobre 2020 - en valeur. (4) Étude clinique, auto-évaluation, 56 jours, 65 femmes. (5) Étude clinique, score dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires.

C'EST DE SAISON : ...



**BÉBÉ :
ATTENTION AU
SOLEIL ET AU COUP DE
CHALEUR !**

Il fait beau, chaud, les petits jouent dehors mais attention à l'exposition au soleil !

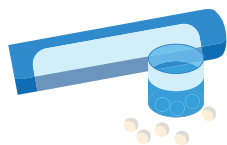
Un coup de chaleur arrive subitement chez les bébés et les conséquences peuvent être mortelles.

- Pensez à **hydrater** votre enfant en lui donnant de l'eau régulièrement.
- **Protégez-le du soleil** en lui mettant un tee-shirt en coton foncé ou un tee-shirt de plage anti-UV, un chapeau à larges bords ou une casquette et des lunettes de soleil enveloppantes et certifiées filtrantes.
- Appliquez-lui une **crème solaire** très haute protection et évitez de l'exposer aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16h).



 **Le saviez-vous ?**

En cas d'insolation pensez à l'homéopathie pour toute la famille avec **Belladonna 9CH** : prenez 5 granules toutes les heures puis espacez les prises à la diminution de l'intensité des symptômes.
Traitement pour 24 heures.



Si malgré toutes vos précautions, votre bébé présente des **signes d'insolation** : vomissement, apathie..., **APPELEZ LES SECOURS** puis placez votre enfant dans un endroit frais, à l'ombre, **appliquez-lui** un linge humide sur la tête et **donnez-lui de l'eau**.



Jambes gonflées & douloureuses Varices



**Et si c'était l'insuffisance
veineuse chronique ?**

**Demandez
conseil à votre
pharmacien**


Tilman®

DITES NON AUX DÉSAGRÈMENTS URINAIRES !

Une envie continuelle et urgente d'uriner ? Des douleurs, brûlures lors de la miction ? Sans aucun doute, vous souffrez de gênes urinaires !

L'inconfort urinaire peut apparaître à tout âge et touche principalement les femmes. Au cours de sa vie, une femme sur deux sera touchée !



A L'ORIGINE

La particularité de l'anatomie féminine est la principale cause de ces gênes urinaires. En effet, l'urètre féminin qui évacue l'urine est très proche de l'anus où se trouvent les bactéries en provenance de l'intestin. Celles-ci peuvent se fixer sur l'urètre ou la vessie ce qui va engendrer ces désagrèments urinaires comme la cystite ou l'infection urinaire.

D'autres facteurs peuvent être aussi à l'origine de cet inconfort :

- Une hydratation insuffisante.
- Un épisode de stress ou de fatigue.
- Des rapports sexuels (surtout s'ils sont intenses et fréquents après une période d'abstinence).
- La grossesse.
- La ménopause.

DES SOLUTIONS NATURELLES



Plusieurs plantes sont connues pour leurs effets bénéfiques :

- **La Canneberge (Cranberry) :** elle ne tue pas les bactéries mais, grâce à son principe actif, la proanthocyanidine, elle réduit leur fixation sur les

parois de la vessie. Elle existe sous différentes formes : baies séchées pour infusion, gélules et extraits secs. Les études montrent que 36 mg de proanthocyanidines (PAC) par jour sont nécessaires. La canneberge peut être utilisée en cure à titre préventif.

- **Le D-Mannose :** sucre simple qui va tapisser naturellement les parois du tractus urinaire et va attirer les bactéries et les transporter hors des voies urinaires. Il est présent dans la canneberge, la pêche, l'ananas, les myrtilles, la pomme. Il existe aussi sous forme de compléments alimentaires.

- Et aussi, dès les premiers signes : **l'Orthosiphon**, plante diurétique qui contribue à éliminer les bactéries. En tisanes, teinture mère ou gélules.

**DEMANDEZ CONSEIL À
VOTRE PHARMACIEN.**



Cranberola cure promo

36,00 € → **26,50 €**

*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

En cas de douleurs en bas du dos, fièvre, vomissements ou si vous êtes enceinte, diabétique ou avec des défenses immunitaires affaiblies.

PRÉVENTION : DE SIMPLES GESTES

- **Buvez**, buvez beaucoup (eau, tisanes) !
- **Ne vous retenez pas** d'uriner quand le besoin s'en fait sentir.
- **Réduisez** la consommation d'alcool et de café qui irrite le système urinaire.
- **Urinez** après avoir fait l'amour pour chasser les germes qui auraient pu être apportés jusqu'à l'urètre pendant le rapport sexuel.
- **Adoptez le bon geste :** après un passage aux toilettes, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.
- **Ne gardez pas** trop longtemps les serviettes et tampons hygiéniques lors de vos règles.
- **Évitez** de porter des vêtements trop serrés ou synthétiques.
- **Luttez** contre la constipation.

A SAVOIR

Les hommes sont aussi touchés par cet inconfort urinaire souvent dû à des troubles de la prostate.

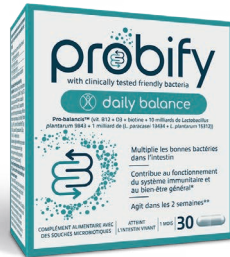
NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Magnecaps Muscles promopack 84+28
34,95 €* **23,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Probify daily balance 30
29,95 €* **23,95 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Physiodose 40+5
8,69 €* **3,69 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Mustela Cicastela
9,95 €* **6,59 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Curanail
22,99 €
Prix public conseillé : 28,90 €*



PRIX malins

Clic & Collect

Pack Terracotta solaire
45,90 €* **29,90 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Pack Terracotta hâle
45,90 €* **29,90 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Saforette Miss 250ml + lingettes offertes
9,49 €* **6,25 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Detoxil 30 caps
18,90 €* **12,99 €**

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

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



SHOT Slim

Prêt à mincir ?

Adoptez le geste

SLIMSHOT

et ciblez vos objectifs
minceur

2 + 1 GRATUIT



Nutrisanté
Laboratoires

CONSTIPATION : STIMULEZ VOTRE TRANSIT !

La constipation touche **10 à 20%** de la population belge. Les femmes (surtout pendant la grossesse) sont les plus sujettes à la constipation ainsi que les personnes âgées.

On parle de constipation quand une personne est allée moins de 3 fois par semaine aux toilettes. Celle-ci peut être occasionnelle (liée à des changements d'habitudes, notamment en vacances) ou chronique.

La constipation se manifeste par un **ralentissement du transit** et s'accompagne souvent de ballonnements, de gaz intestinaux, de maux de ventre voire de fatigue et de maux de tête.

Si la constipation s'accompagne de perte de poids, de nausées, de vomissement, de fortes douleurs, de sang dans les selles...

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

LES FACTEURS DE RISQUE

- Les mauvaises habitudes alimentaires
- La sédentarité
- Le stress
- La grossesse
- L'âge
- Certains médicaments comme les antidépresseurs, les antitussifs, les anti-acides...

QUELQUES ASTUCES ?

Vous êtes assis toute la journée devant votre ordinateur ? **Levez-vous** de votre siège **toutes les heures et marchez** un peu pour avoir une action sur les abdominaux et favoriser le transit.

LES TRAITEMENTS NATURELS



La **phytothérapie** peut aider à traiter la constipation passagère.

- Le psyllium, l'ispaghul, dits laxatifs de lest, vont augmenter la teneur en fibres et permettre l'évacuation des selles plus volumineuses, plus hydratées et plus molles.
- La bourdaine, la rhubarbe, le séné, dits laxatifs stimulants, ne sont à utiliser qu'occasionnellement.
- La boldo permet de traiter certaines constipations légères.
- Le fenouil peut être associé aux laxatifs pour diminuer les spasmes.

L'**homéopathie** peut aussi vous aider : Alumina 5CH + Nux Vomica 9CH + Opium 5CH 5 granules de chaque matin et soir.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect

Fruits & Fibres regular écopack

21,95 € * **13,99 €**

*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LES GESTES À ADOPTER

- **Buvez**, buvez beaucoup d'eau ! (1,5 à 2 litres par jour).
- **Privilégiez** les eaux minérales riches en Magnésium.
- **Bougez** ! Pratiquez une activité physique régulière ou à défaut marchez aussi souvent que possible.
- Adoptez **une alimentation riche en fibres** : fruits frais (poires, pommes, raisins) ; fruits secs (pruneaux, figues...), légumes verts crus ou cuits, céréales complètes.
- **Limitez** la consommation de protéines, de graisses, de féculents et de farineux...
- Prenez **un verre d'eau fraîche à jeun** au réveil.
- Allez aux toilettes dès que l'envie se fait sentir.

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Dans un flacon, **mélangez** 90 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale, 60 gouttes d'HE de cyprès de Provence et 10 gouttes d'HE de géranium. Complétez avec de l'huile végétale d'amande douce.

Versez 5 gouttes de ce mélange dans la paume de la main et **massez la zone du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre**. A renouveler matin et soir.

(source : « Ma bible des secrets d'ostéopathe » - Astrid Béguin)

DÉSIR DE GROSSESSE : METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ !

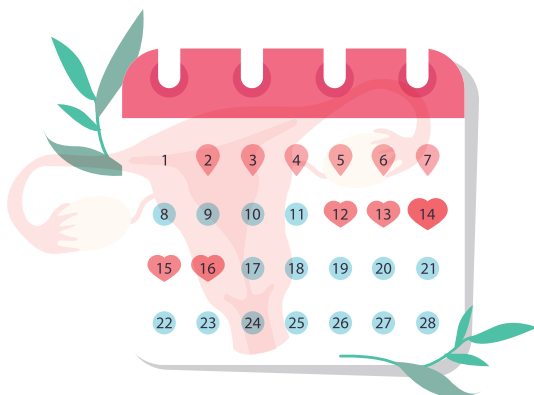


Vous avez pris une grande décision : faire un bébé ! **Félicitations !** Il est temps maintenant de vous préparer à cette future grossesse.



CONNAÎTRE SON CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel naturel d'une femme dure normalement 28 jours. Il commence le 1er jour des règles et prend fin le jour avant les prochaines règles.



La période de fertilité ou fécondité commence le 12ème jour après le début de vos règles et se termine au 15ème jour. L'ovulation survient au 14ème jour.

Attention, toutes les femmes n'ont pas le même cycle menstruel, il peut-être plus court, plus long ou irrégulier.

Pour être sûr de connaître votre période d'ovulation, il existe plusieurs solutions :

- **Les tests d'ovulation** : vont mesurer le taux d'hormone lutéinisante pour vous indiquer les 2 jours les plus favorables pour la conception.
- **Les applications en ligne** : il suffit de rentrer le 1er et dernier jour de vos règles.

- **La courbe de température** (la température de votre corps pendant la menstruation est légèrement inférieure à 37°C, juste avant l'ovulation elle chute, puis elle remonte à 37°C).

Les signes annonciateurs de l'ovulation :

- Douleurs aux ovaires
- Perte blanche (glairer cervicale) plus abondante et filante
- Augmentation de la libido
- Seins lourds et plus tendus

FAITES UN BILAN DE SANTÉ



- Prenez rendez-vous avec votre médecin ou gynécologue pour faire un **bilan de santé** général et faire le point sur vos **vaccins** notamment la rubéole.
- N'oubliez pas aussi de prendre rendez-vous chez votre **dentiste**. Les risques d'infections buccales sont plus courants pendant la grossesse.
- Faites un point sur votre poids : votre **IMC*** doit être entre 19 et 25.

*IMC : indice de masse corporelle. Divisez votre poids (en kg) par votre taille (en mètres) au carré.

Ergynatal
20,00€* **13,99 €**

*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

ADOPTEZ UNE NOUVELLE HYGIÈNE DE VIE



- Privilégiez une **alimentation saine et équilibrée** riche en vitamines et minéraux.
- Faites le plein de **vitamine B9 (ou acide folique)** qui va jouer un rôle essentiel pendant la conception de votre futur bébé et réduire le risque de malformations.

Des compléments alimentaires à base d'acide folique existent, demandez conseil à votre pharmacien.

- Pratiquez **une activité physique régulière** (natation, aquagym, marche, gym douce, yoga...).
- **Stoppez le tabac** et votre consommation **d'alcool**.
- **Restez zen**.
- **Soyez patiente**.

Votre pharmacien est là pour vous accompagner et vous conseiller de ce désir de grossesse aux 1ers mois de bébé. N'hésitez pas à lui demander conseil.



JE NE TOMBE PAS ENCEINTE :

Vous essayez de tomber enceinte depuis 6 mois ? Vous avez plus de 38 ans et vos règles sont irrégulières ? **Consultez votre gynécologue** qui vous orientera vers un centre de PMA (Procréation Médicalement Assistée) pour vous aider dans votre désir de grossesse.

Arrêter de fumer ?

Avec la volonté et nicorette®
vous pouvez le faire !



Mycose du pied

- Démangeaisons ?
- Crevasses ?
- Desquamations ?

Daktarin® Spray

Prenez soin de vos pieds
en TROIS PAS.

- 1 Traitement immédiat
- 2 1 semaine de post-traitement
- 3 Suivi dans les chaussures



nicorette® contient de la nicotine et est un médicament pour adultes. Pas d'utilisation par les non-fumeurs. Seul nicorette® Invisi Patch peut être combiné avec une autre forme. Utiliser le même dosage qu'en monothérapie. Tenir hors de portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. ©2021 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE/NI/2100006

DAKTARIN® Poudre en Spray 2% (miconazole nitrate) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2020 Johnson & Johnson Consumer SA BE/DK/19-2815



CHOUCHOUTEZ VOS PIEDS !

Adieu les chaussures fermées, bonjour les chaussures d'été ! Vos pieds vont être de sortie pour quelques mois ! C'est le moment de prendre soin d'eux pour qu'ils soient au top pendant cette période !

LAVEZ



Au quotidien, savonnez soigneusement vos pieds avec un savon doux. Pensez à bien rincer et surtout à bien les essuyer notamment les espaces entre les orteils, lieu de prédilection des mycoses...

GOMMEZ



Une fois par semaine, exfoliez vos pieds en insistant sur les talons et la plante de pieds pour gommer les peaux mortes. Passez la pierre ponce sur la peau humide pour désépaissir les callosités, durillons ou cors qui se sont formés sous vos pieds.

Consultez un podologue si ceux-ci vous font mal.

HYDRATEZ



L'épiderme des pieds est dépourvu de glandes sébacées, c'est pour cela que les pieds sont souvent secs, notamment au niveau des talons qui ont tendance à fendiller. Il est primordial de les hydrater quotidiennement avec une crème adaptée pour retrouver une peau toute douce et souple.

Astuce : pensez, une fois par semaine, à appliquer un masque hydratant sur vos pieds pour une hydratation en profondeur.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



RECETTE POUR UN BAIN DE PIEDS RELAXANT

Pendant 5 à 10 minutes, plongez vos pieds dans un bain d'eau chaude avec du gros sel ou du bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle comme la lavande ou la menthe poivrée. **Après le bain de pieds, massez** vos pieds avec du beurre de karité.

Vous avez des cors, durillons, callosités ?

Privilégiez ce mélange d'huiles essentielles : **10 gouttes HE Ravintsara + 2 gouttes HE Gaulthérie dans 5 litres d'eau tiède.**



Scholl masque pieds huile d'argan
5,99€* **4,50 €**

*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS CONSEILS +

MASSAGE DES PIEDS AUX HUILES ESSENTIELLES

Exercez de petites pressions avec les deux pouces en commençant sous l'orteil du milieu et en descendant verticalement sur tout le pied. Étirez les doigts de pied avec les deux mains après chaque pression. A répéter deux fois.

Pétrissez chaque orteil avec vos doigts en les poussant vers l'arrière pour les étirer.

Maintenez le pied en dessous avec une main et **appuyez avec votre pouce** sur les espaces entre les tendons du dessus du pied en commençant à la base des orteils jusqu'au milieu du pied.

Faites ensuite des **massages circulaires** dans le sens des aiguilles d'une montre autour des chevilles avec une main de chaque côté du pied. Ceci a une action de drainage et favorise la relaxation.





**10.000 PAS PAR JOUR,
UNE VIE SAIN ET PLUS DE 50 ANS ?**

**POURTANT VOUS ÊTES
À RISQUE DE ZONA.**

Des études en Belgique ont montré que plus de 95% des personnes de plus de 30 ans ont déjà contracté le virus de la varicelle.¹ Ce virus est aussi responsable du zona.²

À partir de 50 ans, votre système immunitaire s'affaiblit.² Le virus de la varicelle peut se réactiver et causer le zona. Cette maladie peut être très douloureuse et peut vous empoisonner la vie.^{3,4}

Heureusement, vous pouvez vous protéger du zona par la vaccination.

Vous avez 50 ans ou plus ?

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

www.infosurlezona.be

Une initiative de GlaxoSmithKline

¹ CSS N° 9212: Vaccination des enfants, des adolescents et des personnes à risque contre la varicelle. Accessed by https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_avis_9212_varicelle_veerle_a5.pdf. Last consultation [February 2021] ² Harpaz R, Ortega-Sanchez IR, Seward JF; Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Prevention of herpes zoster: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recomm Rep. 2008;57(RR-5):1-CE4. ³ Weinberg A, Lazar AA, Zerbe GO, et al. Influence of age and nature of primary infection on varicella-zoster virus-specific cell-mediated immune responses. J Infect Dis. 2010;201(7):1024-1030. ⁴ Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-zoster vaccine for the prevention of herpes zoster. N Engl J Med. 2007 Mar;356(13):1338-43.

E.R.: GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v.
Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 1300 Wavre Belgium
NP-BE-HZX-ADVR-210001 - Mars 2021



SENIORS ET ALORS ?...

**PRÉVENTION ZONA :
ET SI ON EN PARLAIT ?**

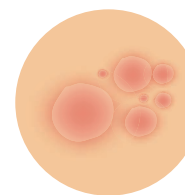


**QU'EST-CE QUE LE
ZONA ?**

Le zona est une maladie infectieuse caractérisée par une éruption cutanée très douloureuse accompagnée de démangeaisons et de vésicules.¹

1 sur 3 contractera un zona au cours de sa vie.¹

**QUELLE EST
LA CAUSE
DU ZONA ?**



Le zona est causé par le même virus que la varicelle.⁹⁻¹¹ Après la varicelle, le virus reste à vie dans le corps.¹ Plus de 95% des personnes adultes sont porteuses de ce virus.⁸ Avec l'âge, votre système immunitaire s'affaiblit et le risque de réactivation du virus augmente, pouvant provoquer le zona.^{1,6,7}

**QUELS SONT
LES SYMPTÔMES
DU ZONA ?**

Le zona produit généralement une éruption cutanée douloureuse accompagnée de vésicules.¹ Le plus souvent, des signes non spécifiques de la maladie apparaissent avant les éruptions.¹

3 à 5 jours avant l'apparition des éruptions cutanées¹

- douleurs ou engourdissements
- démangeaisons
- picotements
- rougeurs et gonflements dans la zone touchée
- fièvre, maux de tête ou malaise

7 à 10 jours avant l'apparition des premiers symptômes, une éruption cutanée qui peut être douloureuse¹

- se forme le plus souvent sur la poitrine et l'abdomen
- peut également se développer sur les bras, les cuisses ou la tête
- disparaît généralement dans un délai de 2 à 4 semaines

QUELLES SONT LES COMPLICATIONS POSSIBLES DU ZONA ?

Le zona disparaît le plus souvent de lui-même après quelques semaines.¹ Toutefois, il peut parfois conduire à de graves complications pouvant entraîner des problèmes de santé à long terme. Jusqu'à **30% des personnes atteintes du zona souffrent d'une complication sévère**, une douleur nerveuse chronique, appelée névralgie post-zostérienne (NPZ).¹ Cela peut réduire considérablement la qualité de vie.⁵

COMMENT TRAITE-T-ON LE ZONA ?

Le zona peut être traité avec des antiviraux, mais il faut les prendre endéans les **72 heures suivant l'apparition de l'éruption** pour qu'ils soient le plus efficaces.³ La douleur provoquée par la névralgie post-zostérienne peut, quant-à-elle, être traitée par des médicaments divers tels que le paracétamol, les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les antidépresseurs tricycliques, les opiacés, les anticonvulsifs et les calmants locaux.^{4,12}

1. Harpaz R, Ortega-Sanchez IR, Seward JF, Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Prevention of herpes zoster: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recomm Rep. 2008;57(RR-5):1-CE4. 2. Kennedy PGE, et al. Viruses. 2018;10:609; 3. Whitley RJ. Herpesvirus infections in the immunocompromised host: diagnosis and management. In: Actor P, et al. eds. Infections in the immunocompromised host. Advances in experimental medicine and biology. Vol 202. Boston: Springer, 1986:95-118; Yawn BP, et al. Mayo Clin Proc 2011;86:88-93. 4. Dworkin RH, et al. Clin Infect Dis 2007;44:51-26; Massengill, J.S. and J.L. Kittredge (2014). "Practical considerations in the pharmacological treatment of postherpetic neuralgia for the primary care provider." J Pain Res 7: 125-132.; 5. Drolet M 2017. Herpes Zoster: Postherpetic Neuralgia and Other Complications: 119-140 6. Weinberg A, Lazar AA, Zerbe GO, et al. Influence of age and nature of primary infection on varicella-zoster virus-specific cell-mediated immune responses. J Infect Dis. 2010;201(7):1024-1030. 7. Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-zoster vaccine for the prevention of herpes zoster. N Engl J Med. 2007 Mar;356(13):1338-43. 8. Kilgore PE, Kruszon-Moran D, Seward JF, et al. Varicella in Americans from NHANES III: implications for control through routine immunization. J Med Virol 2003;70 Suppl 1:S111-8 9. Mahalingam R, Wellish M, Wolf W, et al. Latent varicella-zoster viral DNA in human trigeminal and thoracic ganglia. N Engl J Med. 1990;323(10):627-631. 10. Lungu O, Annunziato PW, Gershon A, et al. Reactivated and latent varicella-zoster virus in human dorsal root ganglia. Proc Natl Acad Sci USA. 1995;92(24):10980-10984. 11. Furuta Y, Takasu T, Fukuda S, et al. Detection of varicella-zoster virus DNA in human geniculate ganglia by polymerase chain reaction. J Infect Dis. 1992;166(5):1157-1159. 12. Massengill, J.S. and J.L. Kittredge (2014). "Practical considerations in the pharmacological treatment of postherpetic neuralgia for the primary care provider." J Pain Res 7: 125-132.)

PEUT-ON PRÉVENIR LE ZONA ?

Les vaccins contre le zona sont un bon moyen de se protéger contre la maladie.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN.

Comme tous les médicaments, les vaccins peuvent aussi avoir des effets secondaires.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN ET DÉCOUVREZ COMMENT VOUS POUVEZ VOUS PROTÉGER DU ZONA.

Retrouvez de plus amples informations sur www.infosurlezona.be

Lactéol®

Un traitement symptomatique de la diarrhée pour toute la famille*

PRIX PUBLIC
€ 9,76



DENOMINATION DU MEDICAMENT

LACTEOL 170 mg, gélule

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE

- Lactobacillus LB* inactivés 5x10⁷
- Milieu de culture fermenté (neutralisé) 80 mg
Soit 170 mg de substances actives pour une gélule de 235 mg

* Lactobacillus fermentum et Lactobacillus delbrueckii

La liste complète des excipients :

- Acide silicique
- Talc
- stéarate de magnésium
- lactose anhydre

Ajouvants de lyophilisation : lactose monohydraté, carbonate de calcium
Composition de l'enveloppe de la gélule : gélatine, eau, dioxyde de titane

FORME PHARMACEUTIQUE

Gélule

DONNEES CLINIQUES

Indications thérapeutiques

LACTEOL 170 mg, gélule est proposé en traitement symptomatique d'appoint de la diarrhée :

- En complément de la réhydratation orale chez le nourrisson et l'enfant de moins de deux ans
- En complément de la réhydratation et/ou des mesures diététiques chez l'adulte et l'enfant de plus de 2 ans. La réhydratation constitue le traitement de base de la diarrhée.

Posologie et mode d'administration

Voie orale.

La posologie usuelle est de 2 à 4 gélules par jour chez l'adulte et l'enfant et de 2 gélules par jour chez le nourrisson (moins de 2 ans) en complément de la réhydratation.

Pour les nourrissons et les enfants incapables d'avaler la gélule, la gélule peut être ouverte et le contenu mélangé dans un peu d'eau.

Contre-indications

- LACTEOL 170 mg, gélule est contre-indiqué chez les patients
- Ayant une hypersensibilité aux principes actifs ou à l'un des excipients mentionnés ci-dessus.
 - Souffrant d'une intolérance au lactose (cf. rubrique 4.4 "Mises en garde spéciales et précautions d'emploi" dans le RCP).
 - Atteints d'une salmonellose.

Effets indésirables

Des réactions d'hypersensibilité (*Affections du système immunitaire*) et d'urticaire (*Affections de la peau et du tissu sous-cutané*) ont été observées dans le cadre de la pharmacovigilance, sans que l'on puisse les imputer de façon formelle à l'administration de LACTEOL 170 mg, gélule.

Déclaration des effets indésirables suspectés

La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament.

Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via :
Agence fédérale des médicaments et des produits de santé
Division Vigilance
EUROSTATION II
Place Victor Horta, 40/40
B-1060 Bruxelles
Site internet : www.afmps.be
e-mail : adversedrugs@afmps.be

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

ADARE Pharmaceutical SAS
Route de Bû
78550 HOUDAN
France

NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

BE134294

DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE

Approbation : 09/2019

CONDITIONS DE PRESCRIPTION ET DE DELIVRANCE

Médicament non soumis à prescription

tuovion
Healthcare

* Il n'existe pas de données suffisantes concernant l'eff et de Lactéol® 170 mg sur la fertilité, ni en cas d'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement.



NOUVEAUX PRÉSERVATIFS

durex® NUDE