

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Vive
les beaux jours !

CAP SUR
SUR L'ÉTÉ !

MINCEUR :
ALLÉGEZ VOTRE SILHOUETTE !

VOTRE ROUTINE
DE PRINTEMPS !

LES TROUBLES
DE LA VUE.



P/ .4
C'EST DE SAISON !
CAP SUR L'ÉTÉ !
REPRENEZ LE SPORT
EN DOUCEUR !

P/ .12
ZOOM
MAUX DE TÊTE :
MIGRAINE OU
CÉPHALÉE
DE TENSION ?

P/ .15
NOUVEAUTÉS

P/ .16
BIEN - ÊTRE
MINCEUR :
ALLÉGEZ VOTRE
SILHOUETTE !

P/ .22
MAMAN / BÉBÉ
PRENDRE SOIN
DE LA PEAU DE BÉBÉ !

P/ .25
LA NATURALITÉ

P/ .28
SOIN & BEAUTÉ
VOTRE ROUTINE
DE PRINTEMPS !

P/ .30
SENIORS ET ALORS ?
LES TROUBLES DE LA VUE.

Message :
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
certifié PEFC.



Soleil et chaleur sont de retour ! Bientôt l'été sera là et c'est le moment de prendre soin de soi pour être prêt pour profiter des longues journées estivales !

Prendre soin de soi, c'est reprendre le sport tout en douceur, alléger sa silhouette sans les effets yo-yo des régimes, adopter une routine beauté de printemps et surtout préparer sa peau au soleil pour un bronzage durable et uniforme !

Retrouvez aussi notre focus sur les maux de tête qui touchent plus d'un million et demi de belges ! Comment faire la différence entre les céphalées de tension et la migraine ? Comment soulager la migraine et essayer de prévenir son arrivée ? Votre pharmacien est là pour vous aider.

Sans oublier nos conseils pour prendre soin de la peau de bébé et nos informations sur les troubles de la vue.

Découvrez nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous.

Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valables du 1^{er} mai au 30 juin 2022.

CAP SUR L'ÉTÉ !

Destination soleil !
Dans quelques mois, l'été sera là et il est temps de se préparer à cette période estivale !



PRÉPAREZ VOTRE PEAU AU SOLEIL !

L'été arrive à grands pas ! C'est le moment idéal pour préparer votre peau pour un bronzage uniforme et durable !

C'est parti ! Suivez notre programme en 6 étapes :

- 1. **Exfoliez** votre peau une fois par semaine à l'aide d'un gommage corporel doux.
- 2. **Hydratez quotidiennement** votre peau.
- 3. **Faites le plein de vitamines en adoptant une alimentation colorée** : fruits & légumes riches en antioxydants comme le melon, le poivron, la tomate, la mangue, la carotte...
- 4. **Buvez beaucoup !** On ne le répètera jamais assez mais il est important de boire au minimum 1,5 litres par jour !
- 5. **Débutez une cure** de compléments alimentaires riches en caroténoïdes, vitamines et antioxydants au **minimum 3 semaines avant votre exposition au soleil** afin de préparer votre peau et d'accélérer le bronzage. À continuer pendant et après l'exposition au soleil pour un effet optimal !
- 6. **Protégez-vous dès les premiers rayons du soleil** avec une crème solaire adaptée à votre type de peau.



Solenium promopack

39,80€* **25,87 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

ASTUCE GOMMAGE :

5 cuillères à soupe de sucre,
3 c à s d'huile végétale (coco, abricot),
10 gouttes d'huile essentielle de lavande, petit grain de bigarade,...



Le saviez-vous ?

Il est **important** de bien choisir une **crème solaire adaptée à son type de peau !**
Alors suivez le guide :



COMMENT CHOISIR UN INDICE ADAPTÉ ?

TYPE DE PEAU



HAUTE PROTECTION
SPF 30-50



TRÈS HAUTE PROTECTION
SPF 50+



TRÈS HAUTE PROTECTION
SPF 50+



MOYENNE PROTECTION
SPF 15-25

HAUTE PROTECTION
SPF 30-50

TRÈS HAUTE PROTECTION
SPF 50+



FAIBLE PROTECTION
SPF 6-10

MOYENNE PROTECTION
SPF 15-25

HAUTE PROTECTION
SPF 30-50



FAIBLE PROTECTION
SPF 6-10

FAIBLE PROTECTION
SPF 6-10

MOYENNE PROTECTION
SPF 15-25

Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)

C'EST DE SAISON : ...

BIEN APPLIQUER SA CRÈME SOLAIRE

(à renouveler toutes les 2h en cas d'exposition prolongée au soleil)

TORSE (à renouveler pour le dos)



JE DOSE



JE DÉPOSE



J'ÉTALE



BRAS (à renouveler pour l'arrière des bras)



JE DOSE



JE DÉPOSE



J'ÉTALE



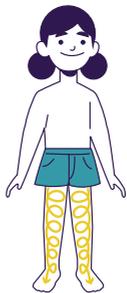
JAMBES (à renouveler pour l'arrière des jambes)



JE DOSE



JE DÉPOSE



J'ÉTALE

CAUDALIE

PARIS

Corrige tous types de taches.
Tous types de peaux.

N°1
en pharmacie
en Belgique*



Coloration
des taches
-63%**



Avant
Jour 0

Après
Jour 56

EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

* IQVIA – Pharmatrend International – Marché des produits dépigmentants en pharmacie – Belgique – YTD Octobre 2021 – en valeur.
** Étude clinique, scorage dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires, Sérums Éclat Anti-Taches Vinoperfect.

BIOCYTE
LABORATOIRE

TERRACOTTA SOLAIRE

NATURELLEMENT HÂLÉ
NATUURLIJKE TEINT



Notre
gamme
SOLAIRE

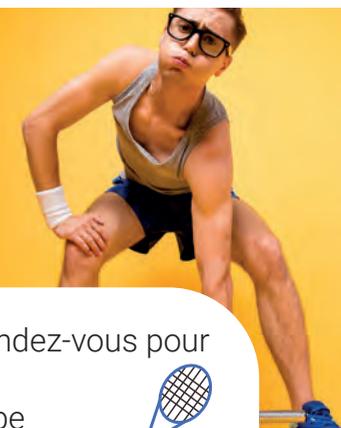
Ons
zonne
-gamma



www.biocyte.com

C'EST DE SAISON : ...

REPRENEZ LE SPORT EN DOUCEUR !



Les beaux jours sont là et la motivation est au rendez-vous pour reprendre une activité physique, alors c'est parti ! Voici quelques conseils pour éviter que le proverbe « après l'effort » ne se termine pas par « les douleurs ».



S'ÉCHAUFFER.

Afin d'éviter les douleurs musculaires, il est **primordial de s'échauffer** ou au minimum de commencer sa séance de sport par un rythme modéré afin de permettre aux fibres musculaires de se chauffer et donc de s'étirer sans dommage.

BIEN S'ÉQUIPER.

Quel que soit le sport pratiqué, veillez à avoir le bon équipement : bon matériel, bonnes chaussures ou encore vêtements qui maintiennent vos muscles au chaud.

NE PAS FORCER.

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas dans la douleur que se trouve la performance physique. Au contraire, **dès que vous ressentez une douleur, il faut tout arrêter et attendre quelques jours** pour reprendre le sport à un rythme inférieur.



S'HYDRATER.



L'hydratation est indispensable à la pratique sportive pour que l'organisme compense les pertes liées à la transpiration. **La déshydratation a un impact négatif** sur les performances et elle augmente les risques de crampes, de contractures et de tendinites.

LA RÉCUPÉRATION.

C'est une étape importante dans l'activité physique.

Pensez à faire des étirements tout en douceur pour limiter les crampes et les courbatures douloureuses et surtout **hydratez-vous !** Pour optimiser la récupération, vous pouvez effectuer **quelques exercices de relâchement mental** : pendant 5 à 10 minutes, fermez vos yeux et respirez à fond en sentant que vos poumons se vident complètement à chaque fois.*

*source : huffingtonpost.fr

AÏE, TROP TARD... !

En cas de douleurs musculaires, il est important de les évaluer rapidement pour réagir.

Si la douleur est légère et ne nécessite pas d'intervention médicale, quelques gestes suffisent pour vous soulager : **appliquez de la chaleur sur la zone lésée** (la chaleur va diminuer et va détendre le muscle), puis appliquez des baumes à base par exemple d'huiles essentielles apaisantes et enfin maintenez la chaleur sur le muscle concerné. **Attention**, ne pas mettre de chaleur sur une inflammation, mettre du froid.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Si la douleur est plus importante : prenez un bain pour favoriser la décontraction musculaire et si besoin, prenez un antalgique pour vous soulager (suivre les dosages recommandés). Il existe aussi des baumes et crèmes sans ordonnance qui peuvent calmer les zones lésées.



Magnecaps muscles promopack

37,95€* **25,43 €**

Le saviez-vous ?

Le **magnésium** est essentiel à la construction musculaire ! Un apport insuffisant en magnésium peut entraîner des **tensions musculaires** et une **mauvaise récupération après l'effort** ! Des compléments alimentaires riches en magnésium existent !

Privilégiez des compléments à base de **glycerophosphate de magnésium**, si votre intestin est fragile.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



PRIX malins

Weleda huile arnica

12,99€* **9,09 €** /100ml

Clic & Collect

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

ERGYMAG

Bien plus que du magnésium !



Photo: © Getty Images

+ ZINC

Augmenter efficacement les réserves en magnésium¹ pour l'hiver
Désacidifier l'organisme²

- ▶ Synergie de 4 sels de magnésium, pour une assimilation optimale : citrate, bisglycinate, carbonate et magnésium marin
- ▶ Vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8
- ▶ Zinc²



Disponible en pharmacie

100 mg de magnésium par gélule.
Bonne tolérance et absorption.
Existe aussi en format voyage ou format familial.

Demandez conseil à votre professionnel de santé.

Nutergia
LABORATOIRE

¹ Le magnésium contribue à la réduction de la fatigue et au maintien de bonnes fonctions musculaires et du système nerveux.

² Le zinc participe au maintien d'un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme.

Le professionnel de santé garde son libre-arbitre sur les informations mises à sa disposition et sur l'état de santé de son interlocuteur. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical. Copyright NUTERGIA®, tous droits réservés.

MAUX DE TÊTE : MIGRAINE OU CÉPHALÉE DE TENSION ?



Comme plus de **1 million et demi de belges**, vous vous plaignez régulièrement de maux de tête ? Un coup de stress, de fatigue... et le mal de tête survient. Comment faire la différence entre une céphalée de tension, forme la plus fréquente des maux de tête et la migraine ?



LA MIGRAINE,
douleur spécifique.



LA CÉPHALÉE DE TENSION,
forme la plus fréquente des maux de tête.
Elle peut être liée à des tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules.

| MIGRAINE | CÉPHALÉE DE TENSION |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • unilatérale • pulsatile • modérée à sévère • aggravée par l'activité physique | <ul style="list-style-type: none"> • bilatérale • de type pression • légère à modérée • non aggravée par l'activité physique |
| SIGNES ASSOCIÉS À LA MIGRAINE | SIGNES ASSOCIÉS À LA CÉPHALÉE |
| au moins un des signes suivants : - nausées et/ou vomissements - photo et phonophobie | présence des 2 signes suivants : - pas de nausées, ni vomissements - absence de phonophobie et de photophobie ou à la rigueur présence d'un seul des 2 |

LA MIGRAINE.

La migraine peut s'annoncer par des **signes avant-coureurs**, c'est la **phase d'aura**.
L'aura dure de quelques minutes à une heure. Durant cet épisode, vous pouvez avoir des troubles visuels

comme des scintillements, des taches, des éclairs dans le champ de vision ; des picotements au bout des doigts, de la langue ; des difficultés à parler ; une insensibilité au toucher...

Une crise de migraine peut durer de 4h à 72h.



Une fois la crise de migraine passée, on peut se sentir très fatigué et irritable. Certaines personnes peuvent mettre même une journée à s'en remettre.

LES FACTEURS DÉCLENCHANTS.

De nombreux facteurs déclenchants vont être différents d'une personne à une autre.

Voici quelques exemples :

Facteurs alimentaires : chocolat, plats gras, alcool, café...

Facteurs hormonaux : règles, pilule contraceptive...

Facteurs psychologiques : stress, anxiété, conflit au travail ou à la maison...

Stimulants sensoriels : lumière intense, forte chaleur, bruit, odeurs...

Pour connaître ses facteurs et prévenir l'arrivée d'une migraine, **il est important de tenir un journal** de vos migraines en notant le jour, l'heure, l'intensité et la durée de vos migraines, les causes : vos activités, les heures de sommeil, votre alimentation, le traitement et si celui-ci a été efficace.

ATTENTION !

Les antidouleurs ne sont pas sans risques ! Il est indispensable de respecter les dosages prescrits par votre médecin ou recommandés par votre pharmacien.

En cas de migraine, ces gestes peuvent être salvateurs mais insuffisants. Il est recommandé de consulter un médecin afin d'identifier les causes et de mettre un traitement en place.



QUELQUES GESTES SIMPLES POUR SOULAGER LA DOULEUR.

- **Massez vos tempes** avec le bout de vos doigts en effectuant de petits massages circulaires.
- Appliquez de **l'huile essentielle de menthe poivrée** (mélangée à de l'huile neutre) sur vos tempes et votre nuque.
- **Buvez, buvez de l'eau !**
- Allongez-vous dans une **pièce au calme** et dans **l'obscurité**.
- Appliquez de la **chaleur ou du froid sur votre tête** (en utilisant un cold/hot pack).

LE MAL NE PASSE PAS ?

Prenez un antidouleur :

Le paracétamol est l'antidouleur de choix pour soulager vos maux de tête. Si la douleur n'est cependant pas soulagée avec celui-ci, un anti-inflammatoire ou des associations incluant du paracétamol, de la caféine, ... peuvent être la solution.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

NOUVEAU !

Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les sites **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



NOUVEAUTÉS ...



ELIMIN BOOST SUNRISE

Mon Boost Minceur* en comprimés solubles. Draineur, brûle-graisse, contrôle du poids*.

Aromatisez votre eau avec Elimin Boost Sunrise, des comprimés solubles riches en actifs minceur*, et éliminez tout au long de la journée !

*L'extrait de cassis contribue au bon fonctionnement de la fonction d'élimination de l'organisme. • L'extrait de colesu contribue à gérer le poids corporel et favorise le bon métabolisme des graisses. • L'extrait de banaba aide à maintenir un taux normal de glucose sanguin.



MUSTELA SOLAIRE

Issue d'un programme inédit au niveau mondial de 11 années de recherche, Mustela propose une gamme de protection solaire spécialement conçue pour protéger efficacement la peau des bébés et des enfants des agressions UV en toute sécurité.

Des produits à base d'avocat bio, faciles à appliquer et résistants à l'eau et au sable.

RESPECTEZ LES RECOMMANDATIONS FACE AU SOLEIL CONCERNANT LES BÉBÉS ET LES ENFANTS.

Évitez les expositions entre 11h et 16h.

Utilisez une **crème solaire adaptée** pour les bébés et les enfants.

N'oubliez pas chapeau, lunettes de soleil, pare-soleil, tee-shirt anti-uv.

Faites **boire régulièrement** vos enfants.





MINCEUR : ALLÉGEZ VOTRE SILHOUETTE !

Les beaux jours arrivent et vous avez envie de retrouver votre poids de forme en perdant quelques kilos ? Voilà quelques conseils pour alléger votre silhouette sans l'effet yo-yo des régimes !



FAITES DE L'EXERCICE !

Pas de recette miracle : l'effort est nécessaire pour se sentir bien dans son corps.

L'activité physique ne vous fera pas forcément maigrir car le muscle pèse plus lourd que la graisse, mais elle **affinera votre silhouette** et **renforcera votre estime de vous**. On vous rappelle que les **recommandations** sont de faire **150 minutes d'activité physique par semaine**.

Et vous, à combien en êtes-vous ? Marche, vélo, jogging, trouvez votre sport et lancez-vous pour être au top pour cet été !



SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION.

C'est une bonne conséquence de la pratique physique : vous n'aurez plus envie de vous goinfrer de peur de gâcher les efforts faits dans la sueur...

En effet, **surveiller son alimentation** est parfois contraignant mais porte ses fruits : en mangeant plus sainement, on évite les mauvaises graisses, le trop sucré, etc. Et on favorise les aliments qui nous caleront davantage sans nous faire grossir (fromage blanc 0%, pomme, oeuf, céréales complètes...).

Une idée pour vous aider : faites la liste des courses avant d'entrer dans le magasin, cela évite les achats d'impulsion qui sont rarement des produits "santé".



PRIVILÉGIEZ LES FRUITS & LÉGUMES !

Avec le printemps, les étals de fruits et légumes retrouvent enfin des couleurs. **Profitez-en !** L'occasion de préparer à nouveau des **salades fraîches** et **appétissantes**.

Plutôt salées ou plutôt sucrées selon les goûts, les **tartes** sont aussi un bon moyen de faire manger des fruits et des légumes même aux plus récalcitrants. Et si vous choisissez une pâte à pizza, sachez que c'est la moins grasse (entre brisée, sablée, feuilletée) et donc à déguster sans culpabilité !

SUPPRIMEZ LES BOISSONS SUCRÉES.



Les sodas sont à **bannir de votre alimentation**. Si vous ne pouvez pas vous passer d'un verre, préférez sa version light ou zéro sucre. L'idéal est d'éviter de s'y habituer, surtout pour les plus jeunes. D'ailleurs, bannissez tout autant les jus de fruits qui, si vous vérifiez, contiennent autant de sucres...

En effet, **seuls les jus de fruits fraîchement pressés et avec pulpe ont un intérêt nutritionnel en fibres et vitamines**.

Pensez également aux **tisanes** à boire froides aux différents goûts printaniers, et aux eaux détox (pamplemousse/lavande, pêche/verveine, concombre/fenouil/romarin, fraise/citron vert/basilic).

NOTRE CONSEIL +

BESOIN D'UN COUP DE POUCE ? Des **compléments alimentaires** existent en pharmacie et apportent des solutions ciblées :

les modérateurs d'appétit, les capteurs de graisse/sucre, les draineurs, les en-cas hypocaloriques.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

ARRÊTEZ LE GRIGNOTAGE !



Enfin, dernier conseil pour ce printemps : le grignotage n'apporte rien de bon. Bien sûr, il y a les adeptes des fruits secs ou autres barres de céréales, mais au final c'est surtout et souvent du sucre en plus... Si vraiment vous devez craquer, **préférez là encore un fruit de saison** bien mûr à croquer : la mastication vous rassasiera sans trop de sucre ni de mauvaises graisses.



XLS Medical Pro 7

109,99 €* **84,69 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Profitez d'un été sans souci
grâce à votre pharmacie maison



Traitez la diarrhée
rapidement avec Imodium® 

Imodium® Instant (chlorhydrate de lopéramide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser plus de 2 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer S.A. BE-IM-210005

Pourquoi pas maintenant ?
Je dis oui pour arrêter de fumer



Avancer vers
de grands moments

 nicorette

nicorette® contient de la nicotine et est un médicament 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. Evitez les patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2021 Johnson & Johnson Consumer SA. BE-NI-2200017

NOS PRIX MALINS



Clic & Collect

PRIX malins

Veroval Duo Control Medium/Large
109,00€* **76,30 €**



Clic & Collect

PRIX malins

Arterin Cholesterol 45 cpr/90 cpr/150 cpr
29,29€ / 49,99€ / 69,99€*
21,97€ / 39,99€ / 55,99€



Clic & Collect

PRIX malins

Hei Poa pur monoï Tiaré ou Coco
11,83€* **7,10 €**
7,10€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Hei Poa pur monoï Reine des Marquises
12,26€* **7,36 €**
7,36€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Hei Poa pur monoï Orchidée Tropicale
15,45€* **9,27 €**
9,27€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Hei Poa pur monoï 1000 fleurs
14,10€* **8,46 €**
8,46€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Hei Poa pur monoï huile sèche multifonctions
20,59€* **12,35 €**
12,35€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Saforelle soin lavant doux
10,50€* **6,83 €**
2,73€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Omnibionta pronatal 8 semaines/12 semaines
26,95€ / 35,95€*
19,40€ / 25,89€



Clic & Collect

PRIX malins

Omnibionta pronatal + 4 semaines/
8 semaines/12 semaines
26,95€ / 46,95€ / 66,95€*
19,40€ / 33,80€ / 48,20€



Clic & Collect

PRIX malins

Omnibionta postnatal 8 semaines
46,95€* **25,87 €**



Clic & Collect

PRIX malins

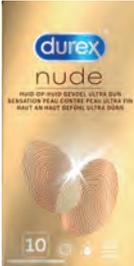
Saforelle soin lavant doux fraîcheur
10,50€* **6,83 €**
2,73€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Aromapic gel crème apaisant Bio
13,25€* **10,95 €**
27,38€/100ml



Clic & Collect

PRIX malins

Durex nude 10
14,99€* **11,99 €**

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

PRENDRE SOIN DE LA PEAU DE BÉBÉ !

Dès la naissance, la peau fragile de bébé a besoin de soins appropriés pour la protéger et la préparer à affronter les agressions extérieures.



La peau de votre bébé est délicate et facilement irritable, il faut donc choisir avec soins les produits que vous lui appliquerez sur la peau. Il est recommandé d'utiliser des **produits spécial bébé**, développés spécifiquement pour leur peau et dont la sécurité est garantie par des tests appropriés.



LE RITUEL DU BAIN.

Véritable moment d'éveil et de partage, le bain est une étape importante dans le rituel de soin de votre bébé.

Avant toute chose, il est important de s'assurer que **l'eau du bain** soit à la température idéale de **37°C**. Utilisez un thermomètre de bain car la prise de température à la main est trompeuse.

Privilégiez un **gel lavant doux adapté** à la peau de votre bébé ou un produit spécifique 2 en 1 pour le corps et les cheveux.

Lors du séchage, il est important de sécher **délicatement** la peau de bébé sans oublier les plis cutanés !



L'HYDRATATION.

La peau de bébé est plus fine que celle d'un adulte. Elle va donc se déshydrater plus facilement, être souvent irritée et sensible aux agressions extérieures comme les changements de température, l'eau trop calcaire...

Pour la protéger, **utilisez une crème hydratante adaptée** qui va hydrater et agir comme un véritable bouclier protecteur.



LES DARTRES.

Votre enfant a toujours eu tendance à avoir la peau sèche, on parle souvent de **peau atopique** et voilà qu'apparaissent sur ses bras ou son visage de petites **plaques blanches**, rosées bien délimitées. **Ce sont des dartres.**

Toujours multiples, elles apparaissent généralement **suite à une irritation de la peau** vers l'âge de 3 – 6 ans. On les distingue de l'eczéma par le fait qu'elles ne grattent pas. En été, elles blanchissent au soleil. Elles disparaissent spontanément mais comme elles sont souvent sur le visage ou sur les bras, on ne peut pas laisser son enfant avec ces petites plaques.

Rien de tel qu'une bonne **crème hydratante sur la zone concernée** pour les éliminer au plus vite.

NOTRE CONSEIL +

Pour protéger la peau de bébé, il est important de choisir une **lessive adaptée sans allergènes**, formulée de manière à minimiser les risques d'allergies mais surtout une lessive biologique et écologique. On la reconnaît notamment grâce à deux labels : « **Ecocert** » ou « **Ecolabel** ».



MINCEUR

**PROGRAMME
MINCEUR EN
3 ÉTAPES**

1. JE RÉDUIS L'APPÉTIT
2. JE BRÛLE LES GRAISSES
3. JE DRAINE



LA NATURALITÉ ...

Naturalité



ARKOGÉLULES BIO

Votre exigence phyto !

- Origine maîtrisée
- 100% végétal*
- 40 ans de savoir-faire
- Fabriquée en France*
- Plantes issues de l'Agriculture Biologique certifiées par ECOCERT



**se référer aux informations indiquées sur les étiquettes de chaque produit.*

FRUITS & FIBRES

La solution pour la **paresse intestinale régulière** ou **occasionnelle**.

L'extrait standardisé de rhubarbe du Tibet régularise durablement le transit intestinal grâce à l'équilibre optimal entre hydratation et stimulation.

100% d'origine naturelle, sans accoutumance, sans effet indésirable.



Fruits & Fibres Regular pour la paresse intestinale régulière.

Fruits & Fibres Forte pour la paresse occasionnelle.

Pensez à bien vous hydrater !



HARTMANN

Protection every day

10 PAQUETS
ACHETÉS
=
1 PAQUET
GRATUIT



MoliCare®

La meilleure protection en cas de fuites urinaires.

Demandez votre carte de fidélité dans votre pharmacie Santalis

www.molicare.be - www.hartmann.be

Action valable du 02 mai au 30 septembre 2022. 1 carte de fidélité/par personne/gamme de produits: MoliCare lady& MEN pads & pants ou MoliCare Mobile ou MoliCare Elastic ou jusqu'à épuisement du stock.

HARTMANN

Comment soigner une plaie aiguë ?

Tomber de skateboard, se brûler au barbecue, marcher avec des nouvelles chaussures qui provoquent des ampoules ou encore se couper en cuisinant... Il y a tellement de possibilités de se blesser.

La première chose à faire est d'évaluer la gravité de la plaie. Puis-je la traiter et la protéger moi-même ou l'intervention d'un médecin est-elle nécessaire ?

Dans le cas où la plaie aiguë peut être traitée sans acte médical, il est primordial de :

- 1** **Se laver** et **se désinfecter** les mains (portez des gants jetables si nécessaire)
- 2** **Nettoyer** et **désinfecter** la plaie afin de retirer les bactéries, impuretés et toxines qui pourraient ralentir la cicatrisation.
- 3** **Favoriser** la régénération des tissus de la plaie en utilisant les pansements adéquats afin d'obtenir une cicatrisation maximale.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien « EXPERT » en soin des plaies.

www.hartmann.be

VOTRE ROUTINE DE PRINTEMPS !



Le printemps est là et c'est le moment idéal pour revoir sa routine beauté. Votre peau n'en sera que plus prête et belle pour l'été !

RÉVEILLEZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR.

Contrairement aux idées reçues, votre peau n'a pas besoin d'un nettoyage poussé le matin. En effet, cela risque d'agresser votre peau qui en réponse fabriquera encore plus de sébum durant la journée pour se protéger. Le **nettoyage du soir est donc amplement suffisant** pour répondre aux besoins de votre peau pendant la nuit.

Cependant, vous pouvez la réveiller en douceur avec un **spray d'eau thermale** aux vertus apaisantes ou un **hydrolat** choisi en fonction des besoins de votre peau :

- À la **rose** pour l'éclat du teint,
- À la **lavande** apaisante, cicatrisante,
- À la **camomille**, pour ses propriétés décongestionnantes et anti-inflammatoires,
- Au **néroli** pour les peaux ternes et fatiguées,
- **Sans oublier** : au Romarin (astringent), au Tea-Tree (assainissant), à l'Immortelle (apaisante pour les peaux sujettes aux rougeurs - couperose).

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

L'IMPORTANCE DU DÉMAQUILLAGE.



À la fin de la journée, votre peau tire, est fatiguée, pollution et maquillage se sont accumulés. Arrive le soir, moment idéal pour prendre soin de sa peau en commençant par... un **nettoyage minutieux de votre visage** !

Le réflexe quotidien de votre routine beauté qui va permettre à votre peau de respirer et à vos cellules de se régénérer.

Même si vous ne vous maquillez pas, il est essentiel de vous démaquiller chaque soir.

Optez pour des produits adaptés à votre type de peau et à votre mode de vie :

- **Peau sèche ou sensible** : lait ou huile démaquillante.
- **Peu grasse ou mixte** : gel démaquillant ou mousse démaquillante.
- **Peau normale** : tous types de démaquillants.

« Le layering »

Rituel de soins visage japonais/coréen en 7 étapes pour **sublimer votre peau** au quotidien :

- **Le démaquillage** : se démaquiller avec une huile démaquillante ou une huile végétale (abricot, jojoba, immortelle...) pour éliminer les corps gras et impuretés. Appliquez du bout des doigts sur le visage et les yeux.
- **Le nettoyage** : utilisez un savon ou une mousse nettoyante adaptés à votre type de peau. L'astuce : se servir d'une éponge Konjac.
- **La lotion** : va permettre de resserrer les pores, illuminer la peau et enlever la fine couche de calcaire qui peut rester sur la peau après un rinçage à l'eau après le nettoyage. Vous pouvez utiliser une lotion ou un hydrolat.
- **Le sérum** : à choisir en fonction des besoins de votre peau : hydratation, sécheresse, anti-âge, anti-imperfections... Riche en principes actifs, il va stimuler les cellules de la peau.
- **Le contour des yeux** : choisir un contour des yeux en fonction de vos besoins : rides, ridules, cernes... L'important c'est l'hydratation. L'astuce : utilisez des patches pour donner un coup de boost !
- **La crème hydratante** : choisir une crème adaptée à votre type de peau. De préférence une crème avec une protection solaire pour le matin, à utiliser toute l'année !
- **Les lèvres** : souvent oubliées, les lèvres ont aussi besoin d'hydratation. Pensez au baume à lèvres.

CHOUCHOUTEZ VOTRE CORPS.



Sortie de l'hiver, votre peau a aussi besoin d'une nouvelle routine beauté !

- **Gomez** votre peau 1 fois par semaine à l'aide d'un gommage doux.
- Utilisez un **gel douche surgras** ou une **crème de douche** qui va nettoyer la peau en douceur.
- Hydratez votre peau à l'aide d'un **soin hydratant** à la texture légère. Un **massage** par mouvements circulaires est recommandé pour favoriser la pénétration du soin et surtout apporter toute la souplesse et le confort nécessaire à votre peau.



PRIX malins

Clic & Collect

Aroma shower gel douche

6,99€* **5,03€**
2,52€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Hyaluskin

24,00€* **18,00€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LES TROUBLES DE LA VUE.

Un proverbe Créole dit :
« Si les yeux n'ont pas vu, le cœur ne souffre pas ».

Les images que nous voyons en finalité résultent toujours d'un processus complexe au cours duquel **la lumière est absorbée** par nos yeux à travers la cornée et est « déviée » de façon à ce qu'elle arrive précisément sur la rétine située à l'arrière de l'œil.

Cette **rétine** enregistre ensuite la lumière à l'aide de millions de cellules photosensibles, grâce auxquelles le cerveau la convertit en images concrètes et conscientes.

Comme dans de nombreuses maladies, ces structures vieillissent et entraînent des déficits qui impactent notre vision.



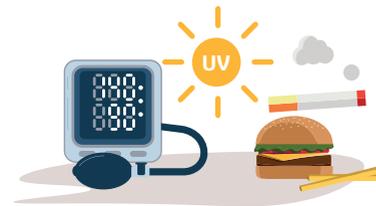
LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE OU DMLA

La **dégénérescence de la tache jaune dans l'œil**, également appelée macula, est la principale cause de cécité (partielle) chez les hommes et les femmes de plus de **50 ans**. Environ **18%** des personnes dont l'âge se situe entre 65 à 74 ans sont touchées dans une certaine mesure. Ce pourcentage atteint les **30%** chez les personnes de plus de 74 ans.

SYMPTÔMES :

Différents symptômes peuvent être liés à la dégénérescence maculaire. Toutefois, ces symptômes varient d'une personne à l'autre et ne se manifestent pas nécessairement dans les deux yeux :

- Les **couleurs** deviennent plus **pâles**.
- **Un point noir / tache noire est observé au centre de votre vision.** Les lignes droites présentent une déformation, généralement au centre de l'image.
- Lors de la lecture, **les mots semblent flous** et / ou certaines lettres semblent manquer.



CAUSES :

La **dégénérescence maculaire** est généralement une conséquence concrète du **processus naturel de vieillissement de l'œil**. Il existe également une forme **héréditaire** de la dégénérescence maculaire. Dans ce cas, il est possible d'être confronté déjà plus jeune, aux symptômes de cette maladie.

Plusieurs facteurs peuvent avoir une influence sur l'apparition de cette maladie :

- **Fumer.**
- **Exposition excessive aux UV** en particulier pour les yeux bleus.
- **Pression artérielle élevée.**
- **Alimentation déséquilibrée** (consommation excessive de graisses et insuffisante de fruits, de légumes et de poissons).

TRAITEMENT :

Les traitements possibles de la DMLA diffèrent d'une forme à l'autre. Il est important d'indiquer qu'au jour d'aujourd'hui, **la vision perdue ne peut pas être restaurée**. Il est, tout au plus, possible de **ralentir** ou **d'arrêter** la détérioration ultérieure de la vision.

Votre ophtalmologue est le seul habilité à vous donner le traitement approprié.

Plus d'infos sur www.dmla.be



LA CATARACTE

La **cataracte** est caractérisée par une **opacification du cristallin** qui se trouve derrière la pupille et qui assure la focalisation de toutes les images sur la rétine. En raison de l'apparition de la cataracte, les images, qui étaient d'habitude nettes, sont maintenant transmises de façon plus floue à notre cerveau, ce qui rend notre image finale moins nette et plus floue.

SYMPTÔMES :

- **Une vision floue** (comme si vous regardiez à travers une fenêtre semi-transparente).
- **Le contre-jour ou une lumière latérale vous dérangeant.**
- **Les couleurs** normalement vives vous **paraissent maintenant plus ternes.**
- **Une vision dédoublée.**
- **Regarder** des objets éloignés est devenu problématique.

TRAITEMENT :

La **cataracte** est une affection qui **se traite parfaitement grâce à une opération** au cours de laquelle le cristallin - opacifié - est remplacé par un **cristallin artificiel** (également appelé lentille intraoculaire ou LIO) et après laquelle la vision redevient normale et nette.

Votre ophtalmologue est le seul habilité à vous donner le traitement approprié.



LE GLAUCOME :

Le **glaucome** est une affection qui s'accompagne d'une **pression oculaire trop élevée** et qui survient en raison d'un drainage insuffisant du liquide se trouvant dans l'œil (Humeur aqueuse).

Si la pression n'est pas réduite à temps, cela peut endommager le nerf optique, entraînant une perte éventuelle du champ visuel.

Bien que chacun d'entre nous puisse être un jour atteint de glaucome, le risque de développer la **maladie augmente à partir de 40 ans** et il est donc recommandé de **consulter un ophtalmologue** au minimum tous **les 2 ans** à partir de **50 ans**.



SYMPTÔMES :

Les symptômes du glaucome se manifestent très tard. L'inconvénient de cette affection est que **le patient ne perçoit certains symptômes** que lorsque la maladie se trouve déjà à un **stade avancé**.

Les principaux symptômes sont :

- **Vision tunnelisée - perte de la vision périphérique.**
- **Cécité** (si l'affection n'est pas diagnostiquée et traitée à temps).

TRAITEMENT :

Il peut être de plusieurs types en fonction du stade de la maladie et **seul votre ophtalmologue** est habilité à vous donner le traitement approprié.

Collyre pour les yeux, traitement au laser et enfin intervention chirurgicale

Plus d'infos sur www.glaucoma.be



DÉCOUVREZ UNE PROTECTION ULTRA FINE POUR DES **SENSATIONS** PEAU CONTRE PEAU

ONTDEK DE ULTRA-DUNNE BESCHERMING VOOR HUID-OP-HUID **SENSATIES**



*Aucune méthode de contraception ne peut garantir une protection efficace à 100% contre une grossesse, le VIH (SIDA) ou les autres infections sexuellement transmissibles.

*Geen enkel voorbehoedsmiddel biedt u een 100% betrouwbare bescherming tegen zwangerschap, hiv (aids) of andere seksueel overdraagbare aandoeningen.



CONCOURS

GAGNEZ 5 TOTE BAGS
AVEC DES PRODUITS
WELEDA D'UNE
VALEUR DE €60 !



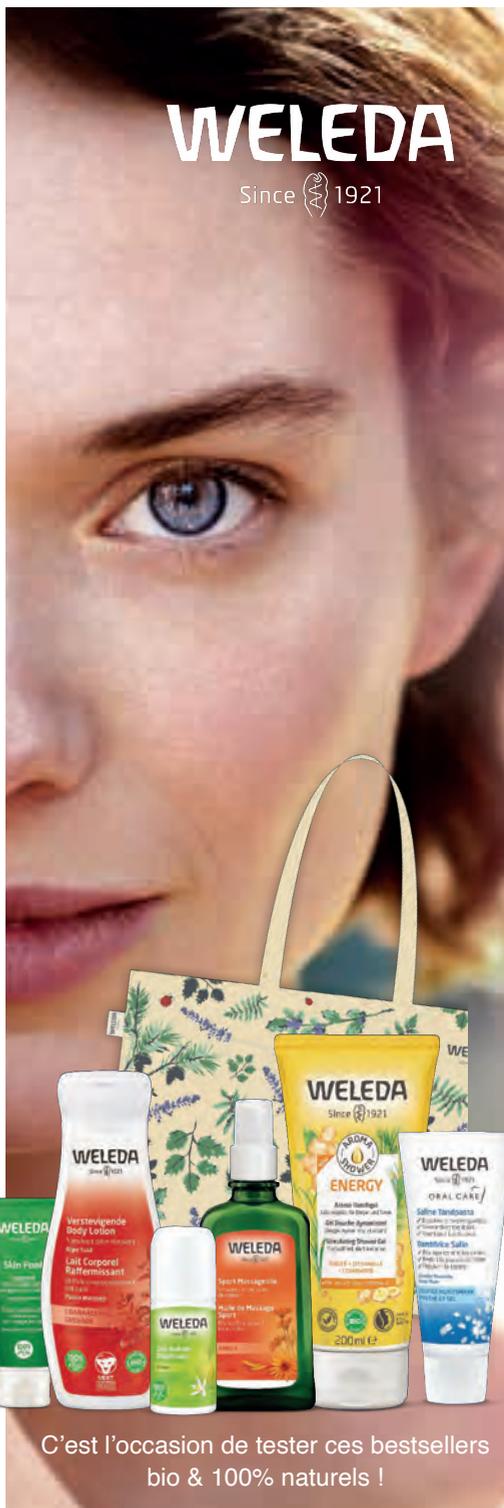
Participez au Jeu Concours
Santalís – Page 35



Weleda, plus qu'une marque de cosmétique
naturelle

- 100% d'ingrédients naturels
- Partenaire pour la biodiversité
- 80% d'ingrédients biologiques
- Emballages responsables
- Eco-responsable
- Commerce éthique
- Animal friendly
- Zéro microplastics

Weleda. 100% nature, comme vous.



C'est l'occasion de tester ces bestsellers
bio & 100% naturels !

SANTALIS
CONCOURS
« Vive les beaux jours ! »
DU 1ER MAI AU 30 JUIN 2022

Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits Weleda d'une valeur de **60€ !**

Question 1
Avant de pratiquer une activité physique, devez-vous vous échauffer ?

- OUI
 NON

Question 2
Quelle est la durée moyenne d'une migraine ?

- DE 8H À 12H
 DE 4H À 72H

Question 3
Faut-il arrêter le grignotage pour alléger sa silhouette ?

- OUI
 NON

Question 4
Quelle est la température idéale de l'eau du bain pour un bébé ?

- 39°C
 37°C

Question 5
Les produits Weleda sont-ils composés à 100% d'ingrédients naturels ?

- 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 !

DAFALGAN PLUS CAFFEINE

VOTRE RÉFLEXE CONTRE
LES MAUX DE TÊTE



Médicament au paracétamol et à la caféine, pas d'utilisation de plus de 3 jours sans avis médical.
Dafalgan Plus Caffeine est réservé à l'adulte et à l'adolescent à partir de 15 ans et pesant plus de 50kg.
Lire attentivement la notice. UPSA. BE21D032-0723