

**BONNE SANTÉ  
À TOUS !**



*Soyez plus "Forme"  
avec votre pharmacien !*

**CURE DÉTOX :**  
BYE BYE LES EXCÈS !

**JEU CONCOURS**

*Allez vite page 33 !*

**5 LOTS**

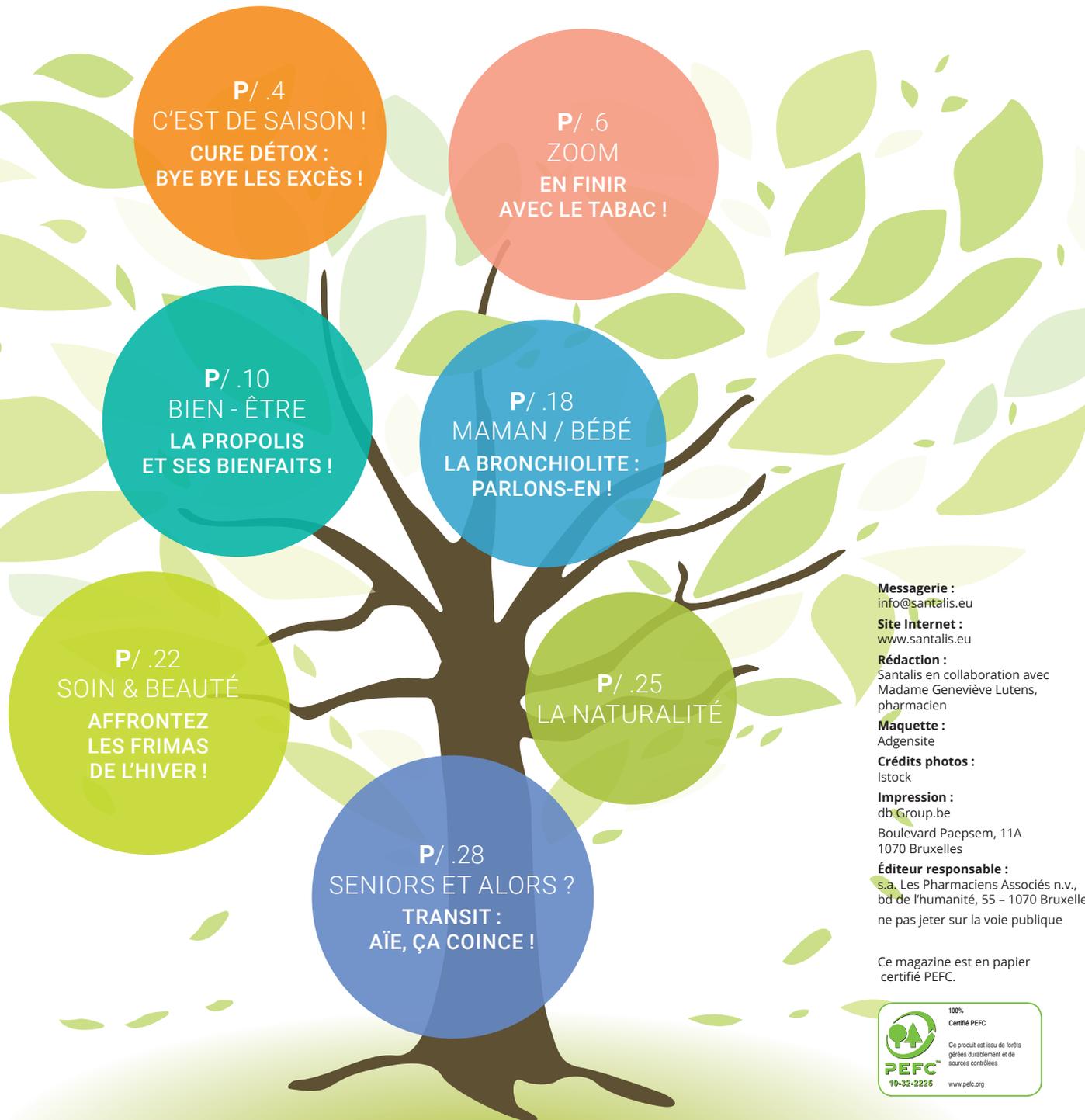
**À GAGNER !**

(D'UNE VALEUR DE 75,39€)



**AFFRONTÉZ**  
LES FRIMAS DE L'HIVER !

**TRANSIT :**  
AË, ÇA COINCE !



**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
CURE DÉTOX :  
BYE BYE LES EXCÈS !

**P/ .6**  
ZOOM  
EN FINIR  
AVEC LE TABAC !

**P/ .10**  
BIEN - ÊTRE  
LA PROPOLIS  
ET SES BIENFAITS !

**P/ .18**  
MAMAN / BÉBÉ  
LA BRONCHIOLITE :  
PARLONS-EN !

**P/ .22**  
SOIN & BEAUTÉ  
AFFRONTÉZ  
LES FRIMAS  
DE L'HIVER !

**P/ .25**  
LA NATURALITÉ

**P/ .28**  
SENIORS ET ALORS ?  
TRANSIT :  
AË, ÇA COINCE !

**Messagerie :**  
info@santalismag.be

**Site Internet :**  
www.santalismag.be

**Rédaction :**  
Santalismag en collaboration avec  
Madame Geneviève Lutens,  
pharmacienne

**Maquette :**  
Adgeniste

**Crédits photos :**  
Istock

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

**Éditeur responsable :**  
S.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,  
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles  
ne pas jeter sur la voie publique

Ce magazine est en papier  
certifié PEFC.



## L'ÉDITO

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2025 !

Le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions ! Mais le plus difficile c'est souvent de s'y tenir.

Dans cette nouvelle édition du Santalis Mag, retrouvez tous nos conseils pour arriver à ce que ces bonnes résolutions se transforment en succès :

- Purifier son corps et retrouver son énergie
- Arrêter de fumer
- Prendre soin de sa peau
- Équilibrer son transit

...

Votre pharmacien, votre meilleur allié santé, est là pour vous conseiller et vous accompagner tout au long de l'année, alors n'hésitez pas et demandez-lui conseil !

Profitez de nos Prix Malins\* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, chez votre pharmacien Santalis.

Sans oublier de participer à notre jeu concours en page 33 !

Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1<sup>er</sup> janvier au 28 février 2025.



## CURE DÉTOX : BYE BYE LES EXCÈS !

Les fêtes de fin d'année sont passées et c'est le moment de passer en mode « Détox » ! Afin d'éliminer les excès et de revitaliser votre organisme, il est nécessaire de faire une cure détox.

**La cure détox va aider et soulager les organes chargés d'éliminer les toxines** de votre corps : foie, reins, peau, poumons, intestins.

**Elle va purifier votre corps et vous permettre de retrouver votre équilibre.**  
À faire pendant au moins 7 jours.

### VOTRE PROGRAMME DÉTOX

- Hydratez-vous régulièrement !
- Renoncez à l'alcool durant cette période.
- Prenez du café noir sans sucre ou buvez du thé vert.

- Évitez le sucre, le gras et les aliments transformés.
- Adoptez une **alimentation saine et équilibrée** en privilégiant les fruits et légumes frais, riches en fibres et en antioxydants, en consommant des protéines maigres (viande blanche, poisson).
- Variez vos menus en intégrant des **aliments excellents pour le foie** : avocat, ail, légumes verts, betterave, noix, citron, pomme...
- Bougez !** Pratiquez une activité physique régulière au minimum 30 minutes par jour.
- Dormez suffisamment !**
- Pratiquez** la méditation ou des exercices de respiration pendant 15 minutes tous les jours.



### LA NATURE VOTRE MEILLEURE ALLIÉE !

**SÈVE DE BOULEAU :**  
draineur naturel qui aide à éliminer les toxines et à purifier le foie.

**PISSENLIT :**  
plante naturelle diurétique qui aide à drainer et à détoxifier le corps.

**REINE-DES-PRÉS :**  
draine les reins et améliore les fonctions urinaires.

**CHARDON-MARIE :**  
favorise l'élimination des toxines au niveau du foie.

**DESMODIUM :**  
présente des propriétés drainantes.

**RADIS NOIR :**  
stimule les fonctions du foie.



**HUILE ESSENTIELLE DE CITRON :**  
purifie et draine l'organisme.

**HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN À VERBÉNONE :**  
régénère les cellules du foie, détoxifie le sang et active la circulation.

**HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE :**  
draine et purifie le foie tout en combattant les problèmes digestifs et en réduisant la sensation de fatigue généralisée.

**BOURGEON DE ROMARIN :**  
soutien la fonction hépatique.

**BOURGEON DE FRÊNE :**  
facilite les fonctions d'élimination de l'organisme.

**AVANT TOUTE UTILISATION, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



### RECETTE

#### Jus détox vert !\*

#### Ingrédients

- Une pomme
- Une poire
- Une grosse poignée d'épinards frais bio
- Un citron vert
- Un peu de gingembre.

Coupez la poire et la pomme en deux. Passez tous les ingrédients à l'extracteur de jus. Dégustez immédiatement le jus !

\*Source : <https://liliebakery.fr/jus-detox-vert-maison/>



## EN FINIR AVEC LE TABAC !



Souvent le début d'une nouvelle année, c'est le moment des bonnes résolutions ! Parmi celles-ci, l'arrêt du tabac revient souvent.

### Bravo si vous avez enfin décidé d'écraser votre dernière cigarette !

Cela ne sera pas facile mais pour mettre toutes les chances de votre côté, retrouvez ici quelques conseils pour vous aider :

#### 1 Ne soyez pas seul(e) dans cette aventure !

Prévenez votre famille, vos amis, vos collègues de bureau afin qu'ils puissent vous soutenir dans votre démarche.

#### 2 Fixez-vous un objectif et essayez de le maintenir.

#### 3 Évitez toutes tentations : jetez tous vos briquets, cigarettes, cendriers.



#### 4 Dites non au découragement !

Listez tous les avantages que vous apportera l'arrêt du tabac : une meilleure santé, des économies... et regardez cette liste aussi souvent que possible.



#### 5 Changez-vous les idées dès que l'envie de fumer revient au galop ! Elle ne dure que quelques minutes. Soyez positif et pensez à vos petites victoires : nombre de jours, semaines sans fumer par exemple.

#### 6 Anticipez les situations où l'envie de fumer sera la plus forte et mettez en place des stratégies pour ne pas succomber.

#### 7 Adoptez un mode de vie sain : bien manger, bien bouger, bien dormir. Cela vous évitera de prendre du poids suite au sevrage tabagique.

#### 8 Évitez de consommer de l'alcool et limitez votre consommation de café.



#### 9 Stressé(e) par cet arrêt du tabac ? Apprenez à gérer votre stress par des séances de relaxation, sophrologie et/ou par la phytothérapie ou l'aromathérapie.

#### 10 Besoin d'aide ? N'hésitez pas à contacter un tabacologue qui vous apportera un soutien psychologique ou à contacter



#### 💡 Le saviez-vous ?

##### L'huile essentielle de poivre noir peut réduire l'envie de fumer.

A l'aide d'un stick olfactif imbibé d'huile essentielle de poivre noir ou directement à même le flacon, faites **2 à 3 inhalations maximum** à chaque envie de cigarette.

## SEVRAGE TABAGIQUE : LE RÔLE DE VOTRE PHARMACIEN.



Pour vous accompagner à relever ce défi important, votre pharmacien sera là, à vos côtés !

Votre pharmacien pourra vous conseiller des **substituts nicotiques** pour vous aider à gérer les symptômes de manque.

Les substituts nicotiques vont remplacer la nicotine de la cigarette par de la nicotine pharmaceutique sans toutes les substances nocives de la cigarette.

Ils existent sous différentes formes : patches, comprimés ou pastilles à sucer, gommes à mâcher, sprays buccaux, inhalateurs.

**Le pharmacien vous conseillera les formes et dosages qui vous conviendront le mieux après vous avoir posé quelques questions sur votre consommation de cigarettes.**

Si vous avez déjà essayé un traitement par une forme thérapeutique de substitution ou si vous êtes un gros fumeur, **votre pharmacien pourra vous conseiller une thérapie combinée** qui augmentera vos chances de réussite dans votre envie d'arrêter de fumer.



La **thérapie combinée** est la combinaison de l'utilisation d'un patch avec d'autres formes de substituts comme les comprimés, les gommes à mâcher, les sprays...

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN !**

## TABAC ET GROSSESSE

Fumer pendant la grossesse peut entraîner des risques très graves pour le bébé !

- **Délai de conception plus élevé :** 9 mois de plus que la moyenne.
- Plus de **grossesses extra-utérines**.
- Taux de **fausses-couches** spontanées plus important.
- **Retard de croissance** chez le fœtus.
- Multiplication par **3 des naissances prématurées**.
- **Faible poids** à la naissance.
- Augmentation des **anomalies du fœtus** (malformations squelettiques au niveau de doigts principalement, de la colonne vertébrale, bec de lièvre, hydrocéphalies, troubles cardiovasculaires...).

**Faites-vous aider par un médecin ou un tabacologue.**

Remboursement de 30€ par séance pour les femmes enceintes avec un maximum de 8 séances par grossesse.



## MÉMO : EFFETS RAPIDES DU SEVRAGE TABAGIQUE !

Après l'arrêt de votre dernière cigarette, **voici les effets bénéfiques ressentis :**

- **20 minutes** après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.
- **8 heures** après : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures** après : le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures** après : le goût et l'odorat s'améliorent.
- **72 heures** après : respirer devient plus facile.
- **2 semaines** après : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.
- **3 mois** après : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

# Arrêtez de fumer avec succès !

## Demandez conseil à votre pharmacien



nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gomme à mâcher contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patches pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2024 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2400037





# LA PROPOLIS ET SES BIENFAITS !

La propolis est à la fois une matière résineuse produite par différents végétaux comme les sapins, les bouleaux, les peupliers... et à la fois une matière complexe produite par les abeilles à partir de cette résine.

Les abeilles utilisent leur **propolis** pour **protéger** et **assainir** la ruche en la protégeant des microbes.

La propolis présente de nombreuses vertus pour la santé grâce à **ses propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires, cicatrisantes.**

## RENFORT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

La propolis va **stimuler les défenses naturelles** et **augmenter la production des globules blancs** qui combattent les infections dans le corps.

Elle va aider à **lutter** contre la grippe ou le rhume.

À **prendre en cure** pendant la période hivernale ou en cas de fatigue passagère.

## ACTION ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANALGÉSIIQUES

La propolis va **soulager les maux de gorge, la toux et les affections respiratoires.**

Elle va aussi **calmer** les douleurs liées aux maux de gorge, rhinites ou otites.

## PROPRIÉTÉS ANTI-INFECTIEUSES

- Antibiotique naturel, la propolis est efficace contre de nombreuses bactéries, virus, champignons.
- Elle va traiter les affections ORL : angines, otites, sinusites.



## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

- La propolis va aider à **prévenir les caries et les aphtes** (ne remplace pas un brossage quotidien des dents).
- Elle va aussi aider à **traiter les gingivites et parodontites.**



## PROPRIÉTÉS CICATRISANTES ET RÉGÉNÉRATRICES

- La propolis va **accélérer la guérison** des plaies et des brûlures superficielles et affections cutanées telles que l'eczéma, psoriasis, mycoses.
- Elle va aussi **stimuler la régénération cellulaire de la peau** grâce à ses propriétés oxydantes.

## AUTRES BIENFAITS

- La propolis va **soulager les troubles digestifs** tels que l'acidité gastrique.
- Grâce à son **effet hépatoprotecteur**, la propolis peut protéger le foie contre certaines agressions dues à l'alcool ou à certains médicaments.



La propolis existe sous forme de gélules, spray, extraits...

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN QUI SAURA VOUS GUIDER SELON VOS BESOINS.**



Beehub spray propolis 15ml

12,50€\* **9,38€**  
62,53€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect



Clic & Collect

Bactecal GE 16/32 caps

17,49€ / 29,80€\* **12,24€ / 20,86€**



PRIX malins

Clic & Collect

D-ixX liquid 50ml

14,40€\* **10,08€**  
20,16€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

D-ixX 3000 caps 120

22,00€\* **15,40€**



PRIX malins

Clic & Collect

BeeHub bonbons miel propolis 80gr

5,90€\* **4,43€**  
5,54€/100gr



PRIX malins

Clic & Collect

BeeHub miel thym 100% belge 165gr

12,50€\* **9,38€**  
5,68€/100gr



PRIX malins

Clic & Collect

Vicks ProPolis spray 20ml

10,90€\* **8,18€**  
40,90€/100 ml



PRIX malins

Clic & Collect

Vicks ProPolis coeur liquide 16

9,90€\* **7,43€**



PRIX malins

Clic & Collect

Aromaforce spray nasal décongestionnant Bio 15ml

10,30€\* **6,70€**  
44,67€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Aromaforce spray gorge apaisant+ Bio 15ml

10,25€\* **6,66€**  
44,40€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Aromaforce Oleobiotic 15 caps

14,50€\* **10,15€**



PRIX malins

Clic & Collect

Saforelle soin lavant doux 250ml

11,90€\* **8,33€**  
3,33€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Saforelle soin lavant doux 500ml

17,90€\* **12,53€**  
2,51€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Saforelle crème apaisante 40ml

10,90€\* **7,63€**  
19,08€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Clic & Collect



PRIX malins

Marimer spray eau de mer Adulte isotonique 100ml  
11,12€\* **4,45€**  
4,45€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Zaffranax 30 caps  
34,99€\* **26,24€**

Clic & Collect



PRIX malins

Santalis tensiometre poignet automatique  
22,50€\* **19,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

Physiodose serum physiologique 40x5ml  
9,15€\* **3,66€**  
1,83€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Marimer spray eau de mer Adulte hypertonique 100ml  
12,44€\* **4,98€**  
4,98€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Zaffranax 60 caps  
54,99€\* **41,24€**

Clic & Collect



PRIX malins

Santalis thermometre infrarouge sans contact  
22,50€\* **19,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

Physiodose serum physiologique 15x5ml  
4,72€\* **2,60€**  
3,47€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Marimer spray eau de mer Bébé isotonique 100ml  
11,12€\* **4,45€**  
4,45€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Santalis tensiometre bras automatique  
32,90€\* **29,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

Santalis thermometre numerique flexible  
3,90€\* **2,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

Fixodent Pro Professional  
9,00€\* **5,85€**  
14,63€/100gr

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



## Schwabe Pharma Belgium

L'expert en phytothérapie

Schwabe Pharma est une entreprise familiale qui représente **depuis plus de 150 ans** des médicaments à base de plantes et d'autres produits de santé.

La société est un producteur international incontournable de produits phytothérapeutiques.



Nous nous concentrons sur **différents domaines de la santé** : la santé mentale, la toux et le rhume, l'estomac et la digestion, la santé générale et le bien-être.

Nos médicaments sont efficaces, sûr et bien **tolérés**. La gamme de Schwabe Pharma Belgium est également complétée par quelques dispositifs médicaux, des produits topiques et une gamme homéopathique pour les nouveau-nés.



Nos produits sont **disponibles exclusivement en pharmacie**.

Parlez-en à votre pharmacien, il est votre conseiller privilégié.



## From Nature. For Health.

Chez Schwabe Pharma, nous partageons une vision commune : "From Nature. For Health." **Notre objectif est de combiner la force de la nature avec celle de la science.** Pour ce faire, nous mettons à la disposition des médecins et des pharmaciens des médicaments à base de plantes afin d'améliorer la santé et la qualité de vie des patients. Avant de produire et de commercialiser ces médicaments, nous menons des études cliniques pour démontrer l'efficacité et la sécurité de nos médicaments.



## From Schwabe. For you.

Le groupe Schwabe Pharma est un leader mondial dans la recherche, le développement et la production de médicaments à base de plantes. Mais nous sommes également actifs sur le plan numérique. Ainsi, nous avons développé l'appli Tavo, qui est la **1<sup>re</sup> application pour smartphones et tablettes** en Belgique **pour soulager les symptômes du vertige.**



## From Schwabe. For Nature.

Grâce à notre partenariat avec Natagora et Natuurpunt, nous souhaitons protéger la richesse et la diversité de la nature.

En 2024 nous avons opté de soutenir le projet du Parc national de l'Entre-Sambre-et-Meuse dont Natagora est cofondatrice. Le projet veut renforcer les réseaux écologiques régionaux par l'acquisition et l'extension de réserves naturelles et la restauration de milieux ouverts semi-naturels. Natagora va également planter des haies, des vergers hautes-tiges et creuser des mares.

La coopération en Flandre se concentre sur la réserve naturelle d'Aronst Hoek à Geetbets. Natuurpunt y travaille depuis de nombreuses années pour créer une réserve naturelle continue où courlis, castors et orchidées sauvages se sentent chez eux.



## LA BRONCHIOLITE : PARLONS-EN !



Infection virale aigüe des voies respiratoires inférieures causée par le VRS (Virus Respiratoire Syncytial), la bronchiolite touche principalement les enfants de moins de 2 ans.

Entre **25 à 40%** des enfants présentent des **symptômes de bronchiolite** lors de leur première infection par le VRS. De ces enfants, entre 0,5 à 2% présenteront une infection sévère nécessitant une hospitalisation.

(Source : pharmacie.be)

La bronchiolite dure entre 7 à 10 jours. La période épidémique est de mi-octobre à mars.

### LES SYMPTÔMES

**La bronchiolite débute comme un rhume** : écoulement nasal, toux sèche, légère fièvre.

Elle va **évoluer sous 2 à 3 jours** en : respiration difficile, toux grasse, sifflements respiratoires (wheezing), difficultés à s'alimenter.



### LE TRAITEMENT

- **Nettoyez régulièrement** le nez de votre enfant avec du sérum physiologique.
- **Hydratez** votre enfant en lui donnant de l'eau.
- **Aérez sa chambre fréquemment.** La température doit être de 19°C maximum.
- **Pour la fièvre**, donnez-lui du **paracétamol tout en respectant les indications sur la notice du médicament selon l'âge et le poids de l'enfant. Demandez conseil à votre pharmacien.**

- Si votre enfant a du mal à s'alimenter, **fractionnez ses repas.**
- **Couchez votre enfant sur le dos pour dormir.**
- **Ne pas exposer votre enfant au tabagisme passif.**

**Attention, ne pas donner de sirops contre la toux ! Ces médicaments sont contre-indiqués chez les bébés !**

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



### QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

Si votre enfant a **moins de 3 mois** et qu'il présente une **température supérieure à 38°C** et que son état général s'aggrave (vomissement, gémissement).



### PRÉVENTION

**Le virus est très contagieux**, il est préférable de rester chez vous pendant la phase aigüe de la maladie. **Lavez-vous régulièrement les mains. Portez un masque. Nettoyez régulièrement** les doudous, tétines.

## VACCINATION BRONCHIOLITE



« Le Conseil Supérieur de la Santé recommande les mesures préventives pour le VRS chez **tous les nourrissons âgés de moins d'un an** qui entament leur première saison de circulation du VRS.

Les enfants nés après le **1<sup>er</sup> octobre 2024** auront en principe la possibilité de recevoir **les anticorps monoclonaux** à la maternité et ce, jusqu'à la fin de la saison du VRS.

Les **femmes enceintes** peuvent aussi recevoir un vaccin pendant la grossesse afin de protéger l'enfant à naître. En principe, seulement une des deux options est nécessaire (vaccination maternelle ou anticorps monoclonaux chez le nouveau-né). »

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

Source : <https://www.vaccination-info.be/maladie/vrs/>

Clic & Collect



Physiodose mouche bébé par aspiration

10,50€\* **7,35€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# Santalis

## MESUREZ VOTRE TEMPÉRATURE

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Mesurez votre température instantanément, et même celle du biberon de votre bébé.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE



# Santalis

## PROFITEZ DES CONSEILS ET DES ACTUALITÉS

DE NOTRE RÉSEAU DE 200 ADHÉRENTS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.



DÉCOUVREZ AUSSI DES NOUVEAUTÉS PRODUITS, DES RENDEZ-VOUS SANTÉ ANNUELS, NOS JEUX-CONCOURS ET MÊME DES RECETTES SANTÉ !

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SANTALIS !



# AFFRONTÉZ LES FRIMAS DE L'HIVER !

Les températures baissent, votre peau le ressent : tiraillements, rougeurs, inconfort... retrouvez tous nos conseils pour chouchouter votre peau pendant cette période hivernale !



## DOUCHE/BAIN

- Évitez les bains et douches quotidiens trop chauds et trop longs.
- L'idéal : une douche à 35°C, 5 minutes maximum !
- De préférence, utilisez des huiles nettoyantes ou des gels douches surgras afin de respecter le pH de votre peau. Pour vous sécher, essuyez-vous délicatement sans frotter vigoureusement.
- Après la douche ou le bain, appliquez une crème hydratante sur tout le corps.

## VISAGE

- Démaquillez-vous de préférence avec un lait ou une huile démaquillante plutôt que de l'eau micellaire qui va assécher votre peau.
- Nettoyez votre visage avec des nettoyants doux.
- Exfoliez votre peau 1 fois par semaine avec un gommage doux.
- Appliquez un masque 1 à 2 fois par semaine. Choisissez un masque nourrissant et apaisant.
- Changez votre crème hydratante en privilégiant les crèmes à texture plus riche à base de lait, beurre de karité, huile d'argan... de préférence sans alcool ni parfum.

Utilisez un **sérum spécifique à base d'acide hyaluronique** qui a comme propriété de retenir 1000 fois son poids en eau.

Pensez à **protéger vos lèvres, vos mains**, exposées aux agressions extérieures, à l'aide de soins spécifiques.

## ALIMENTATION

**Hydratez-vous !** Même si la soif se fait moins ressentir, il est primordial de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Pensez aux boissons chaudes comme les infusions pour vous apporter du réconfort.

Adaptez votre alimentation en privilégiant les **agrumes** (riches en vitamine C), les **fruits secs** (riches en acides gras essentiels), les **légumineuses** (riches en protéines), le **chocolat** (riche en magnésium)...

Pensez à compléter votre alimentation en **compléments alimentaires**.



Weleda Skin Food 30ml

6,99€\* **4,54€**  
15,13€/100ml

Click & Collect

PRIX  
malins

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



## RECETTES Beauté Masque au miel et citron\*

### Ingrédients

- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 blanc d'œuf battu en neige
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature

Mélangez tous les ingrédients et appliquez sur votre visage. Après 15 minutes, rincez-le à l'eau froide.

\*Source : secretsdemiel.com



## INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

- À la maison, **surveillez la qualité de l'air** afin qu'il ne soit pas trop sec.
- Pensez à aérer votre intérieur ! Si l'air est trop sec, utilisez un **humidificateur d'air**.
- Dès que vous sortez, **pensez à bien vous couvrir en superposant plusieurs couches** de vêtements. N'oubliez pas d'utiliser bonnet, écharpe et gants.
- Choisissez de bonnes chaussures chaudes à semelles antidérapantes.

# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

## DIY • ASSAINIR L'AIR.

SPRAY 30 ML

- 🌿 HE Ravintsara 2431526 – 150
- 🌿 HE Orange douce 2431310 – 100
- 🌿 HE Lavande vraie 2431377 – 40

1 à 2 pulvérisations, 3 à 4 fois par jour.



## DIY • RHUME/NEZ BOUCHÉ

FLACON COMPTE-GOUTTES 10 ML

- 🌿 HE Pin Sylvestre 2732337 – 60
- 🌿 HE Eucalyptus radié 2431401 – 60
- 🌿 HE Menthe poivrée 2733459 – 40

Versez 8 gouttes du mélange directement dans un bol d'eau chaude ou dans le bol de votre inhalateur, inhalez. Répétez l'opération jusque 2 à 3 fois par jour durant 5 jours.



Précautions d'emploi des huiles essentielles pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Des précautions particulières sont à prendre pour les épileptiques et asthmatiques.

LA NATURALITÉ ...



## ARKOFLUIDES® PROGRAMME DÉTOX

Arkofluides® Programme Détox est un complément alimentaire spécialement formulé pour aider à détoxifier, éliminer les toxines de l'organisme et sublimer la peau.

**ÉTAPE 1 – DRAINE LE SYSTÈME HÉPATIQUE** (du 1er au 10ème jour) :  
L'Artichaut contribue à l'élimination des toxines et des graisses.

L'Angélique et le Romarin contribuent au bon fonctionnement hépatique. Le Radis noir complète l'association.

**ÉTAPE 2 – PURIFIE LE SYSTÈME RÉNAL** (du 11ème au 20ème jour) :

Les baies de Sureau noir, aux propriétés dépuratives, contribuent à purifier l'organisme de ses toxines et le Pissenlit participe à l'élimination de l'eau. Le Radis noir et le Citron complètent cette association.

**ÉTAPE 3 – DÉTOXIFIE LA PEAU** (du 21ème au 30ème jour) :

La Bardane aide à conserver une peau nette et apaisée. Les propriétés drainantes de l'Ortie aident à améliorer l'apparence générale de la peau et à entretenir une peau saine et belle.



# NOUVEAU !

## Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les rites **Clic & Collect** !

Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code



📱 Scannez-moi !

Prenez ce QR code avec l'appareil photo de votre smartphone



Des promotions  
Des conseils santé  
L'ordonnance en ligne

Santalisis<sup>SS</sup>

# Félicitations à nos 3 gagnants

de notre jeu concours :

## SANTALIS CONCOURS

Souriez ! C'est la fin de l'année !

DU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2024

Qui ont remporté un magnifique lot de produits du laboratoire **Pure Support** d'une valeur allant de **39,60€ à 120€ !**



**Mme Claire Pertoldi** - Pharmacie Polain (Oudeye)

**Mme Anne Boutriau** - Pharmacie Heine (Remicourt)

**Mme Virginie Staelen** - Pharmacie de Battignies (Binche)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits du laboratoire **BeeHub** d'une valeur de 75,39€ !

**ALLEZ VITE PAGE 33 !**

## TRANSIT : AÏE, ÇA COINCE !



Les troubles du transit chez les personnes âgées sont très fréquentes, notamment la constipation qui touche 20 à 50% d'entre elles.



### CONSTIPATION PASSAGÈRE

**Durée :** quelques jours à quelques semaines.

**Causes :** souvent liée à un événement comme un stress, un changement d'alimentation, un manque d'hydratation, une maladie...

**Symptômes :** selles dures (moins de 3 fois par semaine), difficultés à évacuer, douleurs abdominales et ballonnements.

Pas ou peu de conséquences sur la santé.

La constipation se définit par une **diminution de la fréquence des selles** associée à une **difficulté** à les évacuer.

(Source : ameli.fr)

Différents types de constipation existent. Les plus fréquents sont la constipation passagère et la constipation chronique.

### CONSTIPATION CHRONIQUE

**Durée :** plus de 6 mois.

**Causes :** alimentation peu riche en fibres, pas ou peu d'activité physique, effets indésirables de certains médicaments, syndrome de l'intestin irritable, certaines maladies...

**Symptômes :** les mêmes que la constipation passagère mais sur une longue durée.

**Risques sur la santé :** occlusion intestinale, fissure anale, hémorroïdes...

#### LES SIGNAUX D'ALERTE

- Un abdomen **distendu** et **gonflé**.
- Des **vomissements**.
- La **présence de sang** dans les selles.
- Une **perte de poids** inexpliquée.
- Des symptômes **d'occlusion intestinale**.
- Des **douleurs abdominales intenses** ou des crampes.

**Si ces signaux d'alerte sont présents, il est important de consulter rapidement un professionnel de santé pour une prise en charge appropriée.**

### TOP DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

**La marche :** va stimuler naturellement le transit intestinal. Pour un effet bénéfique, pratiquez la marche rapide 10 à 15 minutes après les repas.

**La natation :** sport complet et doux pour les articulations.

**Le vélo :** à allure modérée, le vélo va aider à réguler le transit intestinal.

**Le yoga :** certaines postures sont plus recommandées que d'autres.



**La posture de l'enfant** va aider à relâcher les tensions abdominales et améliorer la circulation sanguine.



**La posture de la pince** va aider à stimuler la digestion en étirant les muscles abdominaux et en les massant.



La posture de la demi-torsion assise va masser et stimuler les organes digestifs.



La position de la guirlande va stimuler les organes abdominaux et améliorer la circulation sanguine.



La posture de la libération des vents va masser en douceur les organes digestifs et favoriser l'élimination des gaz.



### LES SOLUTIONS

- **Adaptez votre alimentation en favorisant les fibres solubles** contenues dans : choux, courges, épinards, brocolis, carottes, radis, lentilles, pruneaux, kiwis, bananes, fruits rouges, fruits secs, céréales complètes...
- **Buvez suffisamment d'eau !** (au minimum 1,5 litres d'eau par jour)
- Pratiquez une **activité physique régulière**.
- **Allez aux toilettes à heures fixes**.
- Pensez à **surélever vos pieds** quand vous êtes aux toilettes.

### LES TRAITEMENTS

Les laxatifs dont ils existent différents types selon leurs actions :

- **Laxatifs osmotiques** qui vont ramollir les selles – actions sous 1 à 2 jours après prise.
- **Laxatifs de lest** qui vont modifier la consistance des selles – actions sous plusieurs jours.
- **Laxatifs lubrifiants** qui vont favoriser le glissement des selles – actions sous 3 jours.

- **Laxatifs stimulants** qui vont agir sur la motricité de l'intestin – actions sous quelques heures.
- Laxatifs par voie rectale.



Les solutions naturelles à base de plantes comme le psyllium, le fenouil, l'anis vert ou à base d'huiles essentielles comme la menthe poivrée et le cumin.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**



**Bactecal Plus 16 / 32 caps**

18,50€ / 30,95€\* **12,95€ / 21,67€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

### AUTOMASSAGE DU VENTRE

- Allongez-vous sur le dos.
- Repérez votre **côlon** qui est composé de 3 parties : ascendante, transverse et descendante, se situant de part et d'autre du nombril.
- À l'aide de l'index, du majeur et de l'annulaire, **faites des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre** (sens d'évacuation des selles) en commençant par le côlon ascendant (se situant au niveau de l'aîne à droite). Une fois arrivé au niveau du nombril, dirigez vos doigts vers la gauche pour masser le côlon transverse. Descendez ensuite le long du côlon descendant jusqu'à l'aîne gauche. Répétez l'exercice trois fois.





PRODUITS DE LA RUCHE  
BIJENKORF PRODUCTEN

100% BELGE

100% BELGISCH

Propolis  
Pollen - Stuifmeel  
Miel - Honing - Honig

**BEEHUB**  
Inspired By Nature



SCAN ME



SANTALIS  
CONCOURS

Bonne santé à tous !

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 15 FÉVRIER 2025

**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner**  
un des cinq magnifiques lots de produits du **laboratoire Beehub**  
d'une valeur de **75,39€ !**

**Question 1**

La propolis présente-t-elle des propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes ?

- OUI  
 NON

**Question 2**

Combien d'enfants en Belgique présente des symptômes de bronchiolite ?

- 10 À 20%  
 25 À 40%

**Question 3**

En hiver, quelle est la température idéale de l'eau pendant sa douche ou son bain ?

- 38°C  
 35°C

**Question 4**

En cas de constipation, faut-il surélever ses pieds quand on va aux toilettes ?

- OUI  
 NON

**Question 5**

Les produits BeeHub sont-ils d'origine Belge ?

- 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 !

SANTALIS MAG N°31 / JANVIER - FÉVRIER 2025

Santalís®

**TROUSSE DE PREMIERS SECOURS À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI !**



À découvrir *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



- 25 éléments
- Trousse de qualité
- S'attache à la ceinture
- Norme CE



IDÉALE POUR LA VOITURE, LES VACANCES, LES CAMPS, L'AVION, LA RANDONNÉE...



SANTALIS JEUX  
GRILLE DE MOTS CACHÉS

Les plantes spéciales « Détox »!

Y	G	M	G	U	A	U	Q	I	Z	S	V	A	M	F	G	A	Ç	H	N
U	Ç	O	T	G	Z	M	C	M	D	S	O	T	U	V	D	C	U	D	Q
B	Y	A	R	P	B	U	P	P	Z	J	I	H	C	G	N	N	A	V	T
X	E	E	D	G	Z	J	M	X	N	Y	S	Q	R	U	J	L	E	U	U
I	E	R	S	P	V	H	Ç	N	O	O	Z	L	J	V	A	D	L	K	A
E	R	Z	K	V	I	L	N	G	Q	Ç	G	V	A	N	F	E	U	R	D
I	V	C	L	U	J	Q	B	W	G	U	T	G	W	S	A	G	O	C	D
R	I	W	Z	I	O	D	E	S	M	O	D	I	U	M	S	M	B	N	R
A	O	N	W	G	Z	H	B	T	Y	R	Ç	B	K	E	A	N	M	Q	O
M	P	Q	L	X	O	X	W	D	C	A	K	H	Ç	R	W	T	Ç	J	M
N	E	G	X	G	U	Q	E	R	D	J	B	Q	I	Q	X	X	U	R	G
O	H	G	T	G	K	J	Q	K	T	I	L	N	E	S	S	I	P	G	B
D	T	Q	L	C	J	C	V	W	Q	F	R	J	U	W	N	H	K	F	Z
R	N	T	Y	E	I	D	K	N	T	E	D	L	F	W	X	N	V	C	M
A	E	T	W	T	C	N	X	I	E	P	Z	B	N	N	M	L	L	M	M
H	M	G	R	D	N	A	S	G	L	T	G	X	Ç	N	X	E	M	R	Ç
C	O	O	J	Y	D	P	L	Q	F	G	M	F	Ç	H	N	E	E	Q	U
L	N	Z	Ç	R	V	I	H	K	N	M	P	H	Q	F	Ç	H	D	O	O
T	Q	X	M	K	N	J	A	R	C	Z	K	V	Z	G	M	F	C	H	R
S	F	S	D	X	M	E	U	H	R	A	D	I	S	N	O	I	R	B	X

Source : [www.tice.avion.free](http://www.tice.avion.free)

PISSENLIT  
CHARDON MARIE  
DESMODIUM  
BOULEAU

CITRON  
MENTHE POIVREE  
RADIS NOIR  
ROMARIN

# Nouveau Médicament

## TOUX GRASSE

# Le pouvoir du lierre et de la science.



À partir de 2 ans



Sans sucre



Goût doux

Bronchosedal® Herbal sirop (extrait sec de feuille de lierre) est un médicament à base de plantes, utilisé comme expectorant en cas de toux profonde et muqueuse. Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 2 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 7 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer SA – BE-BR-2400031