

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Une fin d'année
en beauté !

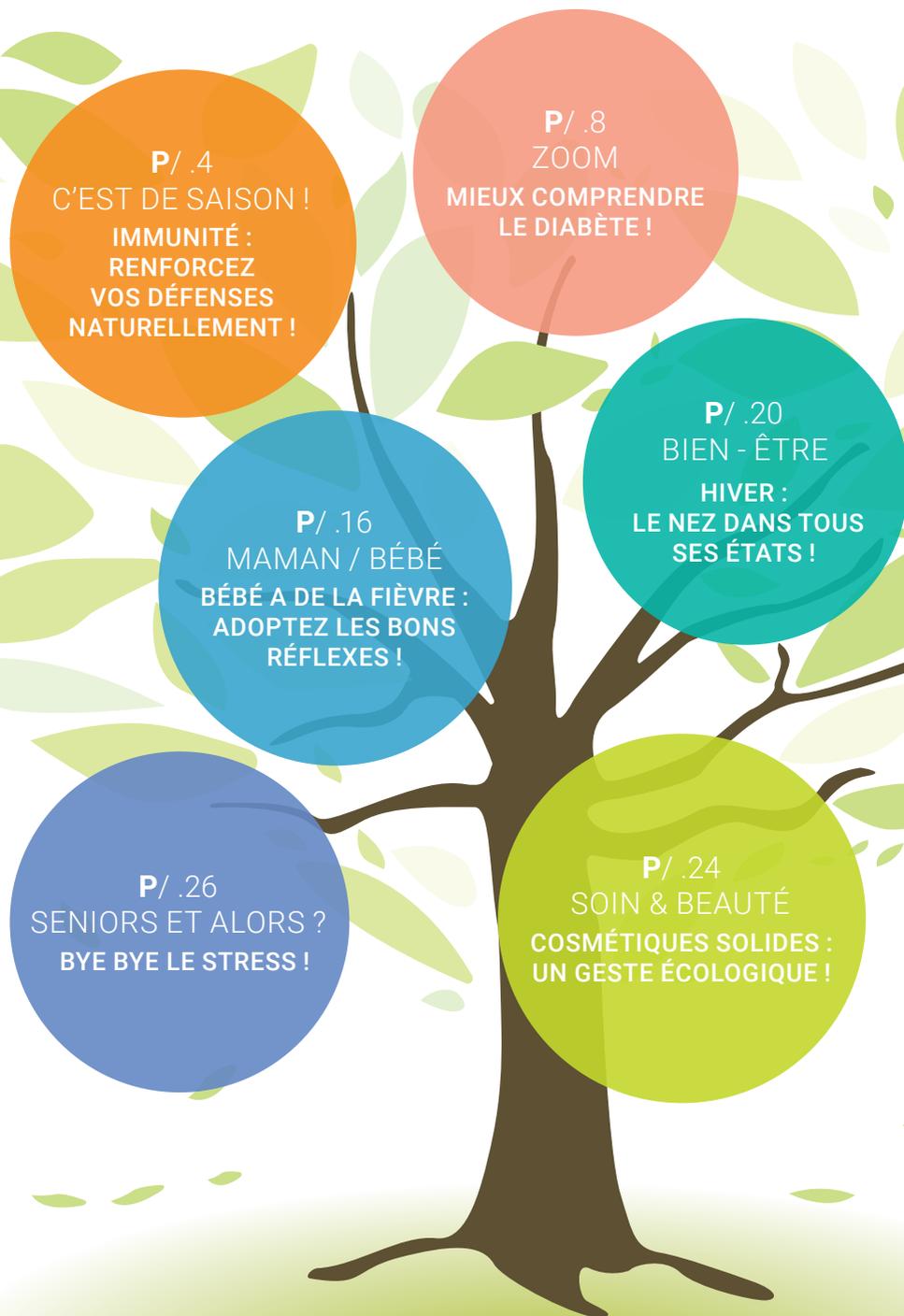


IMMUNITÉ :
RENFORCEZ
VOS DÉFENSES
NATURELLEMENT !

**MIEUX
COMPRENDRE
LE DIABÈTE !**

**BÉBÉ A DE
LA FIÈVRE :**
ADOPTÉZ
LES BONS RÉFLEXES !

**COSMÉTIQUES
SOLIDES :**
UN GESTE ÉCOLOGIQUE !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
IMMUNITÉ :
RENFORCEZ
VOS DÉFENSES
NATURELLEMENT !

P/ .8
ZOOM
MIEUX COMPRENDRE
LE DIABÈTE !

P/ .20
BIEN - ÊTRE
HIVER :
LE NEZ DANS TOUS
SES ÉTATS !

P/ .16
MAMAN / BÉBÉ
BÉBÉ A DE LA FIÈVRE :
ADOPTÉZ LES BONS
RÉFLEXES !

P/ .26
SENIORS ET ALORS ?
BYE BYE LE STRESS !

P/ .24
SOIN & BEAUTÉ
COSMÉTIQUES SOLIDES :
UN GESTE ÉCOLOGIQUE !

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

Novembre, c'est la **journée mondiale du diabète** !

600 000 personnes sont touchées par cette maladie en Belgique et surtout 1 personne sur 2 ignore qu'elle est atteinte du diabète de type 2. Et vous ? Savez-vous si vous êtes une personne à risque ?

N'hésitez plus et faites le test* en page 10.

Votre pharmacien est là pour vous accompagner et vous conseiller.

Dans ce nouveau numéro, testez aussi votre immunité (page 5) et votre stress (page 28) sans oublier nos conseils pour toute la famille pour passer l'automne et l'hiver en bonne santé !

Profitez chez votre pharmacien Santalisis de nos super Prix Malins** sur des produits sélectionnés en fonction de vos besoins.

Bonne lecture et belle fin d'année !

*Test qui n'est qu'une évaluation du risque. Seul votre médecin est apte à diagnostiquer le diabète.

** Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valables du 1er novembre au 31 décembre 2021.



À l'approche de l'hiver, il est nécessaire de booster ses défenses immunitaires pour faire face à tous les symptômes hivernaux : rhume, fatigue, état grippal, maux de gorge, gastroentérites...

L'immunité est une protection naturelle qui va vous protéger des agressions extérieures telles que les bactéries et virus. Pour une immunité au top, il est important de maintenir un équilibre entre l'alimentation, le sommeil, la détente, l'exercice physique, le plaisir et l'apport en vitamines et minéraux.

FOCUS SUR L'ÉCHINACÉE POURPRE : LA REINE DES PLANTES FORTIFIANTES !



L'échinacée pourpre est une très jolie plante vivace aux racines fines et ramifiées. Elle possède de multiples vertus médicinales : stimulation du système immunitaire, anti-inflammatoire respiratoire, antibiotique naturel, anti-infectieux, antigrippal et anti-allergique.

Efficace à titre préventif, la plante le serait aussi pour traiter une infection déclarée.

Le saviez-vous ?

Au XVIII^e siècle, l'échinacée était l'une des principales plantes médicinales des Indiens d'Amérique du Nord. Elle peut atteindre 1,5 mètre de haut. **Broyée**, elle était utilisée en **application locale** pour guérir les plaies infectées et les morsures de serpent. **Mâchées**, les racines permettaient de lutter contre les céphalées, la toux, les maux d'estomac et les infections respiratoires.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'échinacée est **contre-indiquée** aux personnes souffrant d'une **maladie auto-immune** ou de **maladies évolutives**. Elle est également déconseillée aux personnes **allergiques aux plantes** de la famille des **astéracées**. Elle ne doit pas non plus être utilisée en même temps que des stéroïdes ou des immunodépresseurs.

VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST-IL FORT ET RÉSISTANT ?

FAITES LE « TEST IMMUNITÉ » DU LABORATOIRE A.VOGEL

1 Dormez-vous suffisamment chaque nuit et passez-vous la majorité de vos nuits sans vous réveiller ?

- Non jamais = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui toujours = 0pt.

3 Votre alimentation est-elle variée et équilibrée ?

(Légumes, fruits, produits laitiers, céréales, viande, poisson)

- Non = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui toujours = 0pt.

2 Vous endormez-vous rapidement ?

- Non jamais = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui toujours = 0pt.

4 Cuisinez-vous vous-même chaque jour des produits frais ?

- Non = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui = 0pt.

Je suis végétarien/végan et je complète mon alimentation avec d'autres aliments/compléments = 1pt.

Je suis végétarien/végan et je ne complète pas mon alimentation avec d'autres aliments/compléments = 2pt.



Echinaforce forte + Vitamine C cpr 45

18,19€* **12,73 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



C'EST DE SAISON : ...

5 De manière générale, vous sentez-vous détendu ?

- Non = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui toujours = 0pt.

7 Parvenez-vous facilement à vous relaxer et à vous détendre ?

- Non jamais = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui toujours = 0pt.

9 Fumez-vous ?

- Non jamais = 0pt.
- De temps en temps = 1pt.
- Oui (presque) tous les jours = 2pt.

6 Vous retrouvez-vous souvent dans des situations de stress ?

- Non ou très rarement = 0pt.
- Ça arrive = 1pt.
- Oui presque tous les jours = 2pt.

8 Pratiquez-vous une activité physique ?

- <1 fois/semaine = 2pt.
- 1 fois/semaine = 1pt.
- 2 fois/semaine = 0pt.

10 De manière générale, prenez-vous du plaisir dans vos activités (travail, maison, loisirs...) ?

- Non = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui = 0pt.

11 De manière générale, vous sentez-vous heureux et en bonne santé ?

- Non = 2pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui = 0pt.

12 Avez-vous le nez bouché depuis quelques jours/semaines ?

- Non = 0pt.
- Un peu le matin puis ça passe = 1pt.
- Oui toute la journée = 2pt.

13 Avez-vous la gorge irritée ou qui chatouille depuis quelques jours/semaines ?

- Non = 0pt.
- Un peu le matin puis ça passe = 1pt.
- Oui toute la journée = 2pt.

14 Prenez-vous régulièrement des médicaments ?

- Non = 0pt.
- Ça dépend = 1pt.
- Oui tous les jours = 2pt.

15 Y a-t-il des personnes dans votre entourage quotidien atteint par la grippe ou le rhume ?

- Non = 0pt.
- Oui mais nous sommes peu en contact = 1pt.
- Oui et nous sommes régulièrement en contact = 2pt.

VOS RÉSULTATS

Entre 0 et 7 points

Votre système immunitaire semble fort et résistant. Vous êtes dans une bonne phase puisque vous parvenez à équilibrer votre quotidien.

Entre 8 et 15 points

Votre système immunitaire semble quelque peu affaibli. Il serait bon de rééquilibrer votre quotidien.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Entre 16 et 50 points

Il est fort probable que votre système immunitaire soit affaibli et peu résistant aux attaques extérieures. Il est important de rééquilibrer votre quotidien et surtout de **demandez conseil à votre médecin ou pharmacien** si vous vous sentez affaibli.

NOS CONSEILS

- Adoptez une hygiène équilibrée (sommeil, poids, alimentation, sport, tabagisme...).
- Privilégiez une alimentation saine, riche en minéraux et vitamines adaptés aux besoins liés à l'âge.
- Faites une cure de compléments vitaminés.
- Pratiquez une activité physique régulière.



PRIX malins

Clic & Collect

Arkoroyal Dynergie duo

43,35€* **28,18€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE !



En Belgique, environ **600 000 personnes** souffrent du diabète et/ou sont traitées pour cette maladie.

Maladie chronique, souvent silencieuse, elle peut avoir des effets dévastateurs si elle n'est pas traitée : insuffisance rénale, atteinte des petites artères de l'œil avec un risque de cécité, perte de sensibilité des membres dont les pieds, infarctus, accident vasculaire cérébral...



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète apparaît quand le pancréas ne produit plus assez d'insuline ou ne l'assimile plus. L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui va permettre au glucose contenu dans le sang de pénétrer dans les cellules qui pourront l'utiliser comme source d'énergie.

Une glycémie normale (taux de sucre dans le sang) à jeun se situe entre 70 et 100mg/dl. Si ce taux est égal ou supérieur à 126mg/dl à jeun, alors on parlera de diabète.



DEUX TYPES DE DIABÈTE



DIABÈTE DE TYPE 1 : il représente **10%** des cas. Il se traduit par une absence ou déficience de production d'insuline par le pancréas. Les personnes touchées par ce diabète ont besoin d'injections quotidiennes d'insuline ou d'une pompe à insuline pour survivre. Il apparaît le plus souvent dès l'enfance ou au début de l'âge adulte.

DIABÈTE DE TYPE 2 : il concerne **90%** des cas et apparaît plus tardivement à l'âge adulte. Il se caractérise par **deux anomalies** :

- Soit la quantité d'insuline fabriquée par le pancréas est faible.
- Soit la quantité d'insuline est suffisante mais elle agit mal et le glucose ne peut pas pénétrer dans les cellules du corps et reste dans le sang.

Les facteurs de risque sont :
le surpoids, l'alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique, les antécédents familiaux, le tabac, la naissance d'un enfant de plus de 4,5kg pour les femmes.

LES SIGNAUX D'ALERTE

Le diabète de type 2 est souvent découvert suite à une prise de sang mais certains signes peuvent vous alerter :

- Vous avez souvent soif.**
- Vous devez souvent uriner.**
- Vous vous sentez souvent fatigué.**
- Votre vision est floue.**
- Vous ne cicatrisez pas rapidement.**
- Vous souffrez souvent d'infections** (vessie ou vagin).
- Vous ressentez souvent des picotements** ou un engourdissement dans vos mains et pieds.

LES BONS RÉFLEXES

Adoptez une **alimentation saine et équilibrée** avec 3 repas par jour :



LE PETIT-DÉJEUNER LE REPAS DE MIDI LE REPAS DU SOIR

Privilégiez les aliments avec un indice glycémique bas (pain complet, porridge, pâtes, riz).

- Pratiquez une activité physique régulière** de 30 minutes par jour : marche, vélo, natation... mais aussi jardinage, ménage, bricolage.
- Ayez une hygiène irréprochable** : les personnes diabétiques cicatrisent plus lentement et s'infectent plus rapidement donc il est essentiel de traiter toutes les infections cutanées.
- Consultez régulièrement un dentiste** : le diabète fragilise les dents et les gencives.



Tigettes Glucomen Areo Sensor 50

25,75 €* **21,89 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

DIABÈTE?

QUEL EST VOTRE RISQUE ? *



RÉPONDEZ AUX **8 QUESTIONS** SUIVANTES
ET **ADDITIONNEZ** VOS POINTS :

1 Votre mère ou votre père est-il (elle) diabétique ?

- Non** = 0pt.
- Oui** = 2pt.

2 Quel est votre âge ?

- 45 ans** = 0pt.
- De 45 à 54 ans** = 2pt.
- De 55 à 64 ans** = 3pt.
- Plus de 64 ans** = 4pt.

3 Quel est votre tour de taille ? (au niveau du nombril)

HOMMES :

- Moins de 94 cm** = 0pt.
- Entre 94 et 102 cm** = 3pt.
- Plus de 102 cm** = 4pt.

FEMMES :

- Moins de 80 cm** = 0pt.
- Entre 80 et 88 cm** = 3pt.
- Plus de 88 cm** = 4pt.

4 Mangez-vous des fruits et des légumes chaque jour ?

- Oui** = 0pt.
- Non** = 1pt.

5 Calculez votre BMI à l'aide du tableau page 20 :

- Moins de 25** = 0pt.
- Entre 25 et 30** = 1pt.
- Supérieur à 30** = 3pt.

6 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- Oui** = 0pt.
- Non** = 2pt.

7 Prenez-vous des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

- Non** = 0pt.
- Oui** = 2pt.

8 Vous a-t-on déjà signalé un taux de sucre trop élevé dans le sang à l'occasion d'un examen médical ? (prise de sang, hospitalisation, pendant la grossesse, ...)

- Non** = 0pt.
- Oui** = 2pt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

BMI

Votre taille en mètre

	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18	18			
60	27	25	23	22	21	20	20	18		
65	29	27	25	24	22	21	21	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29
115		48	45	42	40	38	38	34	32	30
120		50	47	44	42	39	39	35	33	32
125			49	46	43	41	41	37	35	33
130				48	45	42	42	38	36	34
135				50	47	44	44	39	37	36
140					48	46	46	41	39	37
145					50	47	47	42	40	38

Votre poids en kilos

* Ce questionnaire n'est qu'une première évaluation du risque. Seul votre médecin est compétent pour diagnostiquer le diabète. Test basé sur le questionnaire FINRISC.

VOTRE SCORE TOTAL

EST DE : / 20 POINTS

En fonction du score obtenu, votre risque de développer le diabète est :

- **Moins de 8** : risque faible
- **De 8 à 13** : risque modéré
- **De 14 à 15** : risque élevé
- **Plus de 15** : risque très élevé

Si votre score est supérieur à 8 votre pharmacien vous offrira un lecteur de glycémie GlucoMen areo.

Si votre score est inférieur à 8 :
Continuez à prendre votre santé en considération. Mangez bien et bougez régulièrement.

Score entre 8 et 13 :
Il est fortement conseillé de reconsidérer vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Il est vivement conseillé de consulter votre médecin traitant. Celui-ci vous prendra en charge.

Score supérieur à 13 :
Il est indispensable de vous rendre chez votre médecin traitant. Celui-ci posera un diagnostic et instaurera un traitement si nécessaire.

GlucoMen®
(areo)

Hi-Tech à l'intérieur
Top class à l'extérieur



Technologie de pointe à l'intérieur ...

design d'exception à l'extérieur !



- ÉJECTION STRIP
- RÉTRO ÉCLAIRAGE
- LARGE ÉCRAN
- STRIP GRAND FORMAT
- COMPACT



// Fiabilité, connectivité, design, ...
Le nouveau glucosemètre de Menarini Diagnostics

A.MENARINI
diagnostics

Menarini Benelux NV/SA | Division Diagnostics
De Kleetlaan 3 | B-1831 Machelen (Diegem) | Belgium | Tel: +32 (0)2 721 49 30
e-mail : mail@menarinidiagnostics.be | www.menarinidiagnostics.be

Living your life.

DIABÈTE



ÊTES-VOUS
À RISQUE



N'ATTENDEZ PLUS,
FAITES LE TEST !

journée mondiale du diabète

14 Novembre

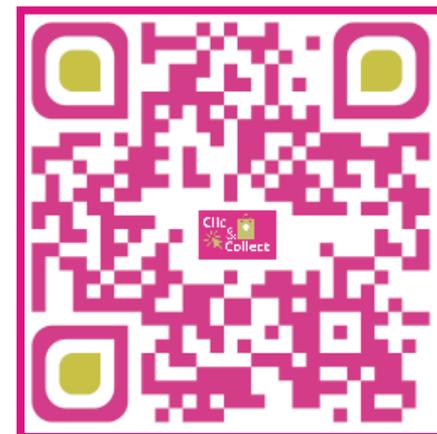
DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

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


santalisis
soin et santé



BÉBÉ A DE LA FIÈVRE : ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !

La fièvre n'est pas une maladie en soi, mais plutôt une réaction naturelle du corps qui lutte contre une infection virale ou bactérienne.



COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT A DE LA FIÈVRE ?



La température chez l'enfant varie entre 36° et 38°C. On commence à parler de fièvre quand la température dépasse les 38°C.

FIÈVRE ET VACCINS

Certains vaccins peuvent causer de la fièvre :

- Le vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche le jour même
- Le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole dans les 8 à 14 jours après

Ne pas s'inquiéter c'est une réaction normale de l'organisme.



LES BONS GESTES



Déshabillez votre enfant (sans le mettre tout nu) et installez votre enfant dans une **pièce fraîche** (entre 18 et 20°C) et **aérée** (attention aux courants d'air).



Donnez-lui à **boire régulièrement** même s'il ne manifeste pas sa soif. Ceci est indispensable pour éviter la déshydratation.



Donnez-lui du **paracétamol** en première intention en lisant bien la notice : dosage et choix du paracétamol (suppositoire, sirop, forme instant) en fonction de son âge et de son poids.



Surveillez son **comportement**.

Ne pas donner de l'aspirine à un enfant ni à un adolescent.

**DEMANDEZ CONSEIL À
VOTRE PHARMACIEN.**

QUAND FAUT-IL CONSULTER UN MÉDECIN ?



Consultez un médecin en urgence si :

- Votre enfant a **moins de 3 mois** et que sa température est **supérieure à 38°C**.
- Votre enfant présente **d'autres symptômes** comme : vomissement, diarrhée, raideur à la nuque, difficulté à respirer, maux de tête, maux d'estomac, confusion, apathie, éruption cutanée, pleurs ou colère que vous n'arrivez pas à calmer.

Appelez votre médecin si :

- Votre enfant a plus de 3 mois et une température de 39°C.
- La fièvre ne tombe pas malgré le traitement.

COMMENT BIEN PRENDRE SA TEMPÉRATURE ?



L'idéal pour bien prendre la température de son enfant est d'utiliser un thermomètre à **affichage électronique** par voie rectale. C'est la méthode la plus fiable et la plus précise pour les enfants de moins de 2 ans.

- Lavez-vous les mains.
- Nettoyez le thermomètre avec de l'eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le.
- Pour faciliter l'introduction du thermomètre, vous pouvez recouvrir son embout argenté avec de la vaseline.
- Couchez l'enfant sur le dos avec les jambes pliées sur son ventre.

CONVULSIONS FÉBRILES

Les convulsions fébriles touchent environ **2 à 5%** des enfants âgés de 6 mois à 5 ans.

Ce sont des manifestations convulsives (contractions musculaires involontaires saccadées) qui durent, en général, de quelques secondes à quelques minutes. Elles sont impressionnantes mais ne sont pas graves.

Elles sont souvent dues à une montée brusque de la température corporelle causée par une infection virale relativement banale.

Lors de la crise, pensez à mettre votre enfant en position latérale de sécurité.

Après la crise, **consultez votre médecin ou votre pédiatre** pour qu'il examine l'enfant pour rechercher la cause.



- Insérez doucement le thermomètre dans le rectum puis attendez le signal sonore.
- Retirez délicatement le thermomètre puis lisez la température.
- Nettoyez le thermomètre.



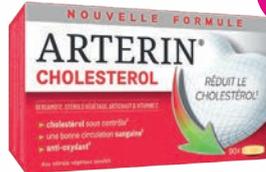
NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Magnecaps Muscles promopack 84+28
34,95 €* **24,47 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Arterin Cholesterol 90
49,95 €* **30,97 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Omnibionta Defense 30
20,95 €* **13,62 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Zaffranax caps 45
35,95 €* **23,01 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Q10-Quatral promopack
24,95 €* **17,47 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Thymotil + Thymo past promo
11,85 €* **7,70 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Omnibionta Defense 90
49,95 €* **32,47 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Zaffranax Sleep caps 20
29,95 €* **19,17 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Bactecal D cpr 20
16,95 €* **11,87 €**

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

HIVER : LE NEZ DANS TOUS SES ÉTATS !

Porte d'entrée à de nombreux virus respiratoires, l'état de notre nez est souvent le premier signal d'une infection. On vous dit tout !



NEZ BOUCHÉ : PASSAGE INTERDIT !

Le nez bouché est une réaction normale face à une infection : il s'agit d'une congestion de la muqueuse nasale qui triple son épaisseur. L'objectif est notamment d'interdire l'accès aux intrus et de limiter l'invasion. Généralement, le mucus est aussi sécrété en quantité importante et termine de boucher l'accès.

NOS CONSEILS :

- **Lavez votre nez** au sérum physiologique ou au spray d'eau de mer pour évacuer le mucus et les microbes de la sphère orale et nasale.
- **Humidifiez l'air** en plaçant un bol d'eau sur le radiateur ou en utilisant un diffuseur avec la fonction humidificateur d'air.

- **Faites des inhalations** qui vont avoir une double action : déboucher les voies respiratoires et diminuer la congestion. L'idéal : de l'eau chaude non bouillante et 3 à 4 gouttes d'huile essentielle comme l'eucalyptus, le pin sylvestre, le thym. De nombreuses huiles sont déconseillées aux enfants et aux femmes enceintes et allaitantes. Après une inhalation, restez au minimum 30 minutes à l'intérieur. **Demandez conseil à votre pharmacien.**
- **Pensez homéopathie** : Lachesis mutis 9CH + Sticta pulmonaria 9CH par prise de 5 granules de chaque toutes les heures. Arrêtez dès l'apparition de l'écoulement.

Attention à l'utilisation des décongestionnants qui vont diminuer la congestion et ouvrir le « nez ». Ceux-ci peuvent entraîner une accoutumance et assécher les muqueuses du nez.

**DEMANDEZ CONSEIL À
VOTRE PHARMACIEN.**

NEZ QUI COULE : LES GRANDES EAUX !

C'est la suite logique du rhume... Après avoir neutralisé les intrus, il faut les éliminer. Pour ça, rien de tel qu'une inondation !

NOS CONSEILS :

- Là encore, **le lavage de nez** sera votre meilleure arme pour déloger les microbes. Utilisez du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer.
- Vous n'arrêtez pas de vous moucher et vos narines commencent à être irritées ? Utilisez une **crème apaisante** autour des narines.
- **Pensez homéopathie** : Pour un écoulement clair et irritant : Coryzalia® (1 comprimé toutes les heures) + Allium Cepa 9CH + Kalium iodatum 9CH par prise de 5 granules de chaque toutes les heures.

**DEMANDEZ CONSEIL À
VOTRE PHARMACIEN.**

Clic & Collect



PRIX
malins

Marimer spray eau de mer

9,99€* **4,20 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Clic & Collect



PRIX
malins

Aromaforce spray nasal décongestionnant

12,20€* **6,71 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

SPÉCIAL BÉBÉS



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

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

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE
PHARMACIEN.**

Sinutab® Bronchosedal®

Vérifiez dès aujourd'hui votre pharmacie maison



NEZ BOUCHÉ AVEC
MAL DE TÊTE

TOUX SÈCHE
ET IRRITANTE

Vérifiez dès aujourd'hui votre pharmacie maison !

Sinutab® et Sinutab® Forte (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) sont des médicaments. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans conseil médical.

Bronchosedal Dextrométhorphan (sirop)® (bromhydrate de dextrométhorphan) est un médicament. Ne pas utiliser pour la grossesse, l'allaitement et les enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans conseil médical.

Bronchosedal Dextrométhorphan Unidose® (bromhydrate de dextrométhorphan) est un médicament. Ne pas utiliser pour la grossesse, l'allaitement et les enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans conseil médical.

Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-BR-2100011

COMMENT SOIGNER UNE PLAIE AIGÜE ? Petites brûlures*?



Tomber de skateboard, se faire mordre par un chien, 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, **que faire en cas de petites brûlures* ?**

- 1 Se laver et se désinfecter** les mains (portez des gants jetables si nécessaire)
- 2 Refroidir immédiatement** la brûlure et respecter la règle 3X20: dans les 20 minutes suivant la brûlure, refroidir durant 20 minutes, à l'eau tiède +/- 20° (choisir la température de l'eau la plus froide pouvant être supportée par le patient durant 20 minutes)
- 3 Utiliser** éventuellement des pansements adéquats afin de **favoriser** la régénération des tissus de la plaie.

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

www.hartmann.be

HARTMANN
Going further
for health

**200
YEARS**

* petites brûlures superficielles 1er degré: rougeur, sans formation d'ampoules, peuvent s'étendre et être très douloureuses.



COSMÉTIQUES SOLIDES : UN GESTE ÉCOLOGIQUE !



BONS POUR LA PLANÈTE, BONS POUR LA SANTÉ

Depuis quelques années, on voit apparaître de plus en plus de **cosmétiques sous forme solide**.

Ils nécessitent beaucoup moins d'eau pour leur fabrication et moins d'énergie car ils sont issus d'une saponification que l'on dit à froid. Qui dit bon pour la planète dit aussi bon pour notre santé ! Exit les substances nocives et allergisantes, vos cosmétiques ne contiendront que des produits utiles et efficaces, tout en restant éthiques !

Retrouvez chez votre pharmacien, de nombreux produits solides pouvant répondre à vos besoins : shampooing, après shampoing, baume de jour, baume de nuit, nettoyant visage...

DEMANDEZ-LUI CONSEIL !

« DO IT YOUR... COSMÉTIQUES »

De plus en plus d'adeptes rejoignent la tendance **DIY** (Do it yourself).

Les cosmétiques solides sont très faciles à fabriquer soi-même et permettent donc d'avoir un œil sur leur fabrication et leur composition. Alors, pourquoi ne pas commencer à en fabriquer vous aussi ?

Un point sur lequel il faut néanmoins être très attentif : les recettes.

Certains produits utilisés peuvent être irritants s'ils ne sont pas correctement dosés.



ENVIE DE VOUS LANCER DANS LA FABRICATION DE VOS PRODUITS ? VOTRE PHARMACIEN EST LÀ POUR VOUS AIDER !

Le saviez-vous ?

En Belgique, nous utilisons en moyenne chaque année **3 bouteilles de shampooing par personne**.

Cela représente **30 millions** de bouteilles vendues par an.

Alors **qu'un galet** de shampooing solide dure en moyenne, lui, **l'équivalent de trois bouteilles** de shampooing !



RECETTE

pour fabriquer son gel douche

À partir d'un gel lavant neutre bio (en pharmacie) vous pouvez créer vos gels douche en fonction de vos envies !

Les avantages : une base neutre sans savon, sans parfum, sans tensioactifs agressifs, avec un pH adapté à la peau, idéale pour tous les types de peau et pour tous les membres de la famille !

Gel douche apaisant

- Gel lavant doux neutre 500ml
- Huile végétale d'Avocat : 5ml (125 gouttes)
- Huile essentielle de Lavande vraie : entre 15 à 30 gouttes

Gel douche revitalisant

- Gel lavant doux neutre 500ml
- Huile essentielle de citron, huile essentielle de pamplemousse : entre 30 à 60 gouttes

Gel lavant doux bébé

- Gel lavant neutre 250ml
- Huile végétale de Calendula : 75 gouttes

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

BYE BYE LE STRESS !



Avec l'âge, le quotidien se modifie et un grand nombre de seniors le vivent mal. Le départ à la retraite rime souvent avec solitude et maladie. Pour autant il existe des techniques pour combattre ses idées noires et son angoisse au quotidien.



ÉTAPE 1 : LUTTEZ CONTRE LE STRESS

Identifiez les causes : approche de la retraite, mauvaise organisation, mauvaise appréhension des faits, la maladie, le manque de sommeil...

Réagissez rapidement : avoir recours à un soutien médical ne doit pas être systématique. Il suffit parfois d'un changement de vie pour faire disparaître le stress.

Mais soyez bien à l'**écoute de votre corps** pour retrouver une sérénité et une joie de vivre.

ÉTAPE 2 : PRENEZ DE BONNES RÉSOLUTIONS

- **Déterminez** vos priorités.
- **Prenez du temps pour vous.**
- **Pratiquez une activité :** sport, relaxation,...
- **Adoptez** une alimentation équilibrée.
- **Prenez du recul.**
- **Pensez positif** et ne pas dramatiser.
- **Apprenez à dire « non ».**
- **Acceptez et lâchez prise.**
- **Parlez** avec vos proches et gardez un contact social.
- **Demandez de l'aide.**

ÉTAPE 3 : PENSEZ AUX PLANTES

Des solutions naturelles existent pour vous aider à gérer votre stress et retrouver détente, calme et sérénité :



Plantes : Passiflore, mélisse, ashwagandha, rhodiola, ...

À retrouver sous formes de tisanes, comprimés.

Fleurs de bach, mais aussi bourgeons de figuier en Gemmothérapie.



Huiles essentielles : mandarine rouge, lavande, ylang-ylang, orange douce, néroli, bigaradier... (attentions aux contre-indications).

Homéopathie : gelsemium, ignatia, argentum, niticum, nux vomica ou des formules composées à raison de 3 granules par jour.

Oligothérapie : le lithium (participe à l'équilibre du taux de sérotonine qui va réguler l'humeur), le magnésium.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



D'autres techniques naturelles peuvent vous aider à être en harmonie avec vous-même : sophrologie, séance de kiné, ostéopathie, méditation, yoga, retraite sensorielle, compléments vitaminés, thermalisme...



Clic & Collect

Ergycalm

20,00€* **14,00€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

QUEL EST L'IMPACT DU STRESS SUR VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE ?



FAITES LE TEST

Ce test est un outil pour déterminer le niveau de votre charge de stress et pour connaître son impact sur votre niveau d'énergie. Cela vous donne la possibilité de soutenir votre organisme de manière optimale.

AUTO-TEST

1. pas d'accord / 5. tout à fait d'accord

1 2 3 4 5

1 Je n'ai pas d'énergie au travail.

2 Je n'arrive pas à me détendre après le travail.

3 Je me sens épuisé(e) après le travail.

4 Je suis moins intéressé(e) par mon travail.

5 Je travaille en pilote automatique.

6 Je trouve mon travail moins valorisant.

7 J'ai du mal à me concentrer.

8 Je suis distrait(e).

9 Je ne me reconnais pas dans mes réactions émotionnelles.

10 Je me sens anxieux / anxieuse et tendu(e).

11 Je tombe facilement malade.



SCORE

VOTRE SCORE

Entre 11-15 : Vous maîtrisez votre charge de stress.

Votre organisme et votre esprit sont encore suffisamment armés contre les stimuli quotidiens du stress. Cependant, il est important de continuer à surveiller votre bien-être physique et mental.

Soutien recommandé :

Pour soutenir votre organisme de manière proactive, le mieux est de recourir à un **complément alimentaire naturel**. Si vous avez une petite baisse d'énergie, une boisson énergétique ou un stimulant ne sont pas des choix judicieux. Les stimulants augmentent temporairement votre niveau d'énergie. Mais à long terme, ils épuisent davantage votre organisme et nuisent à votre santé. Par conséquent, **choisissez un complément alimentaire de haute qualité pour soutenir de façon durable votre énergie physique et mentale**, sans phénomène d'accoutumance.

Entre 15-25 : Vous souffrez d'une charge de stress accrue.

Vous vous trouvez à un point de basculement où il est important de surveiller et de soutenir correctement votre bien-être mental et physique. Évitez que le stress ne prenne le dessus sur votre vie.

Soutien recommandé :

Choisissez des **compléments alimentaires** contenant du **magnésium** et des **vitamines B** pour augmenter votre résistance au stress et pour absorber les effets négatifs du stress sur votre niveau d'énergie.

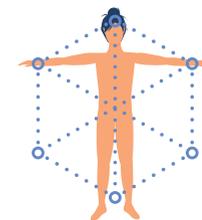


>25 : La charge de stress quotidienne conditionne votre niveau d'énergie !

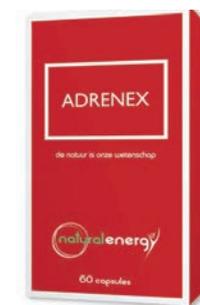
Votre organisme et votre esprit sont soumis à des tensions depuis un certain temps et les limites de votre résistance normale au stress sont presque continuellement dépassées.

Soutien recommandé :

Soutenez votre organisme avec une **combinaison de 6 plantes adaptogènes** et reprenez le contrôle de votre niveau d'énergie naturelle. Restaurez votre énergie physique et mentale. Retrouvez la sérénité, la focalisation et la concentration, la joie de vivre et le contrôle de vos émotions. **Comptez sur une période d'au moins 3 mois pour permettre à votre organisme de retrouver son équilibre.**



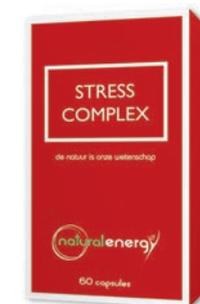
Clic & Collect



Adrenex Natural Energy 60 gel

25,00-€* **17,50 €**

Clic & Collect



Stress Complex Natural Energy 60 gel

32,99-€* **23,09 €**

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