

**FAITES RAYONNER  
VOTRE ÉTÉ !**

*Soyez plus "Forme"  
avec votre pharmacien !*

**CET ÉTÉ,  
PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !**

**LA CANNEBERGE,  
UN SUPER ALIMENT  
AU SERVICE DE LA SANTÉ !**

**INSUFFISANCE VEINEUSE :  
SOULAGEZ VOS JAMBES !**

**JEU CONOURS**

*Allez vite page 31 !*

**5 LOTS**

**À GAGNER !**

(D'UNE VALEUR DE PLUS DE 78€)



P/ .4  
C'EST DE SAISON !  
CET ÉTÉ, PARTEZ  
EN TOUTE SÉCURITÉ !

P/ .8  
ZOOM  
TIQUES ET  
MALADIE DE LYME,  
ÉVITEZ-LES !

P/ .20  
MAMAN / BÉBÉ  
FEMMES,  
LES BIENFAITS DES  
PROBIOTIQUES !

P/ .12  
BIEN - ÊTRE  
LA CANNEBERGE,  
UN SUPER ALIMENT  
AU SERVICE  
DE LA SANTÉ !

P/ .22  
SOIN & BEAUTÉ  
UN BRONZAGE  
DURABLE SOUS HAUTE  
PROTECTION !

P/ .28  
SENIORS ET ALORS ?  
INSUFFISANCE  
VEINEUSE : SOULAGEZ  
VOS JAMBES !

**Messagerie :**  
info@santalismag.be

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

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

**Maquette :**  
Adgensite

**Crédits photos :**  
Istock

**Impression :**  
Drukkerij Daneels BVBA  
Dennenlaan 5  
2340 Beerse

**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

Plage, montagne, campagne... où que vous soyez, profitez de l'été en toute tranquillité en suivant nos conseils dans cette nouvelle édition du Santalis Mag :

- Préparez vos trousse de voyage.
- Évitez les piqûres de tiques.
- Bronzez sous haute protection.
- Soulagez vos jambes.

Et bien d'autres...

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien qui est votre meilleur allié santé !

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 31 !

Bonne lecture et bonnes vacances !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1er juillet au 31 août 2025.

# CET ÉTÉ, PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

## PHARMACIE DE VOYAGE



### TROUBLES DIGESTIFS / MAL DES TRANSPORTS

- Brûlures d'estomac** : antiacides
- Diarrhée** : anti-diarrhéiques + probiotiques
- Constipation** : laxatifs
- Ballonnements, crampes** : antispasmodiques

- Nausées, vomissements** : anti-nauséeux
- Comprimés pour désinfecter l'eau**
- Kits de réhydratation**

### DOULEURS & FIÈVRE

- Thermomètre**
- Paracétamol**
- Anti-inflammatoires** (comprimés, gel/crème/spray)
- Gel contre les coups, bleus, bosses** à base d'arnica
- Cold/Hot pack**



### MOUSTIQUES & PIQÛRES D'INSECTES

- Répulsifs**
- Moustiquaire**
- Crème apaisante**
- Aspivenin**
- Alcool à 70° et compresses pour pansements humides**
- Antihistaminiques pour les allergies**



### PLAIES & BLESSURES

- Pansements, compresses stériles**
- Ciseaux, pinces à échardes**
- Antiseptique**
- Gel hydroalcoolique**
- Bande de soutien**



### SOLEIL

- Protection solaire**
- Stick lèvres**
- Crème pour les coups de soleil**
- Eau thermale**
- Lunettes de soleil**



### NEZ, GORGE, OREILLES

- Sérum physiologique**
- Spray d'eau de mer**
- Gouttes pour les yeux**
- Gouttes pour les oreilles**
- Bouchons d'oreilles**
- Pastilles pour la gorge**



## PHARMACIE DE VOYAGE AU NATUREL



### MAL DES TRANSPORTS

- Tabacum 5CH, cocculus indicus 5CH, gelsemium 9CH (stress)**
- Huile essentielle menthe poivrée** : 1 goutte/voie orale ou respirez l'huile essentielle directement au flacon
- Gingembre** (nausées, vomissements)

### PIQÛRES

- Teinture mère de calendula**
- Huile essentielle lavande aspic** : appliquez 1 goutte toutes les 15 minutes jusqu'à amélioration
- Apis & Ledum palustre ; si présence d'urticaire** : poumon histamine

### SOLUTION ANTISEPTIQUE

- Huile essentielle tea tree ou lavande vraie**
- Teinture mère de calendula**

### CRAMPES AU VENTRE

- Huiles essentielles** : menthe poivrée, basilic exotique, marjolaine à coquilles
- Mélisse**
- Camomilla et cuprum metallicum 9CH**

### DIARRHÉE

- China rubra 9CH**
- Huiles essentielles** : cannelle, origan, citron
- Charbon végétal**

### COUPS DE SOLEIL

- Belladonna 9CH si la peau est rouge et chaude**
- Apis 9CH si la peau est gonflée**
- Huiles essentielles** : lavande fine, camomille romaine
- Teinture mère de calendula**
- Gel d'Aloe vera**
- Huile végétale de Calophylle**

### COUPS, BLEUS

- Arnica montana 9CH et crème ou gel à base d'arnica**
- Huiles essentielles** : hélichryse italienne, calophylle

### AMPOULES

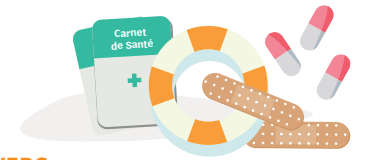
- Huile essentielle géranium d'Égypte pour assécher l'ampoule percée**
- Huile essentielle tea tree pour une action antiseptique**

### CRAMPES MUSCULAIRES

- Magnésium**
- Cuprum metallicum 5CH**
- Huiles essentielles** : eucalyptus citronné, lavandin

### BOUTON DE FIÈVRE

- Vaccinotoxinum 1 dose 15CH à renouveler 12h00 plus tard**
- + Rhus toxicodendron 9CH si présence de vésicules jaunâtres**
- Huile essentielle niaouli** : 1 goutte pure à renouveler toutes les 4h00 en application locale



### DIVERS

- Carnet de santé de tous les membres de la famille.**
- Liste de vos médicaments écrite en DCI** (dénomination commune internationale).
- Si maladie chronique**, prenez votre schéma de médication ou le passeport belge des médicaments.
- Vérifiez si vous êtes à jour au niveau de vos vaccinations** et celles de votre famille.
- Carte d'assurance santé.**
- Vérifiez la **date de péremption** de vos médicaments.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Santalís Trousse Premiers Secours

14,95€\* **9,99€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# TIQUES ET MALADIE DE LYME, ÉVITEZ-LES !



PÉRIODE :  
MAI À OCTOBRE.



LIEU : FORÊTS, PARCS, JARDINS.



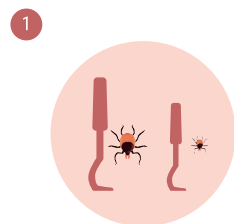
EN BELGIQUE

+10 À 14%

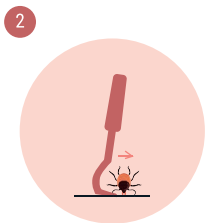
DES TIQUES SONT INFECTÉES PAR LA BACTÉRIE BORRELIA BURGDORFERI.

RISQUE :  
APRÈS UNE MORSURE DE TIQUE, LE RISQUE DE DÉVELOPPER LA MALADIE DE LYME EST D'ENVIRON 1 À 3%.

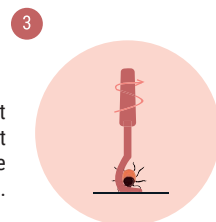
## TRAITER UNE MORSURE DE TIQUE



Choisissez un tire-tique de la bonne taille et abordez la tique sur le côté le long de la peau.

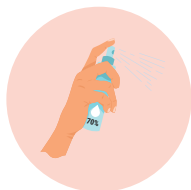


Saisissez la tique avec le tire-tique et ne comprimez pas le corps de la tique.



Tirez perpendiculairement à la peau en tournant doucement le tire-tique (2 à 3 tours).

Une fois la tique retirée, nettoyez la plaie avec de l'alcool modifié ou un antiseptique à base de chlorhexidine, d'hexamidine ou de povidone iodée.



## LES ERREURS À ÉVITER :



Ne pas appliquer de l'éther, de l'alcool ou de l'huile sur le corps de la tique.



Ne pas tourner la tique  
Ne pas brûler la tique  
Ne pas prendre la tique avec les mains.



Ne pas retirer la tique avec une pince à épiler.

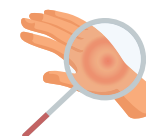


Une fois retirée, ne pas laisser partir la tique.

## SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE LYME



Il est important de surveiller la morsure un mois après celle-ci pour savoir si les symptômes de la Maladie de Lyme apparaissent.



JUSQU'À 30 JOURS APRÈS LA MORSURE :

**Érythème rouge** migrant ou **anneau rouge** autour de la morsure.



Consultez rapidement un médecin.



Traitement : prise d'antibiotiques pendant 10 jours à 4 semaines en fonction des signes cliniques\*.

\*sciensano.be

## Naturalité

- Huiles essentielles répulsives : *eucalyptus citronné*, *géranium bourbon*, *citronnelle*.
- Huiles essentielles à mettre après une piqûre et après avoir enlevé la tique : *lavande aspic* (à mettre directement sur la peau), *menthe poivrée* pour soulager la douleur.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Si vous n'arrivez pas à retirer la tique, ne touchez pas la morsure et rendez-vous au plus vite chez votre pharmacien ou votre médecin.



PLUSIEURS MOIS À  
APRÈS LA MORSURE SI CELLE-CI  
N'A PAS ÉTÉ TRAITÉE.



- Fatigue
- Douleurs articulaires
- Rythme cardiaque irrégulier
- Forte fièvre
- Migraines
- Troubles neurologiques...

### GESTES PRÉVENTIFS



1 Avant toute sortie dans des zones à risque, **appliquez un répulsif** spécial tiques sur les parties découvertes du corps.



2 Restez sur des **chemins balisés**.



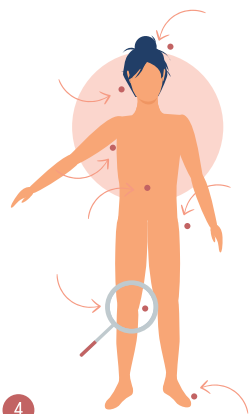
3 Portez des **vêtements longs et des chaussures fermées** de préférence de couleur claire afin de mieux voir les tiques.



5 Mettez vos vêtements au sèche-linge afin d'éliminer les tiques qui auraient pu y rester accrochées.



6 Si vous avez des **animaux de compagnie**, vérifiez s'ils n'ont pas de tiques.



4 De retour, à la maison, **inspectez méticuleusement le corps** sur les zones à risque : Tête, derrière les oreilles, derrière les genoux, les aisselles, le nombril, entre les fesses, entre les orteils.



Moustimug Family 30% citriodiol spray 60ml

14,02€\* **9,81€**  
16,35€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Santalís

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



À découvrir *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



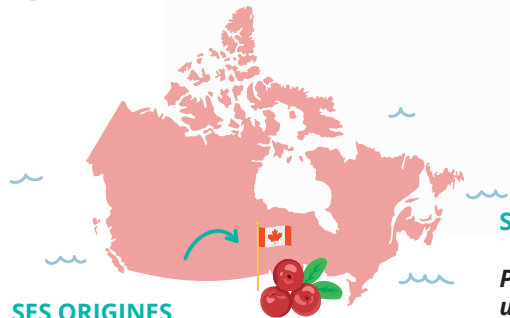
- 25 éléments
- Trousse de qualité
- S'attache à la ceinture
- Norme CE



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

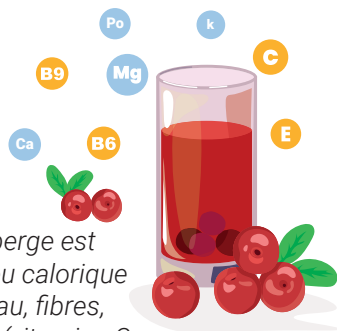


# LA CANNEBERGE, UN SUPER ALIMENT AU SERVICE DE LA SANTÉ !



## SES ORIGINES

Originaire d'Amérique du Nord, la canneberge (ou cranberry en anglais) est une baie au goût acidulé classée dans la famille des fruits rouges comme la myrtille ou l'airelle.

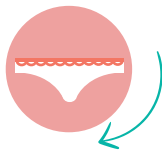


La canneberge est un fruit peu calorique riche en eau, fibres, vitamines (vitamine C, vitamine E...), minéraux (potassium, magnésium, phosphore, calcium...) et puissants antioxydants (anthocyanines, proanthocyanidines, polyphénol, resvératrol, acide ursolique).

## SES BIENFAITS

### Prévention des infections urinaires

La canneberge est principalement reconnue pour prévenir les infections urinaires grâce à ses proanthocyanidines (PAC) qui empêchent les bactéries de s'attacher à la paroi de la vessie et des voies urinaires. Un apport de 36mg de PAC par jour est recommandé pour cet effet, en particulier chez les personnes sujettes aux infections urinaires à répétition.



### Prévention des maladies cardiovasculaires

Les polyphénols et les antioxydants présents dans la canneberge vont réduire l'inflammation et protéger les cellules des vaisseaux sanguins favorisant ainsi une meilleure circulation sanguine. Ils vont aussi diminuer l'oxydation du « mauvais » cholestérol et réduire l'apparition de plaque d'athérome en favorisant l'augmentation du « bon » cholestérol.



### Maintien de la santé bucco-dentaire

Son effet antibactérien va aider à limiter l'adhésion des bactéries responsables de caries et de maladies des gencives.



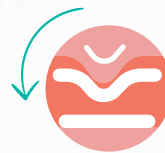
### Soutien du système digestif

Riche en fibres, la canneberge va permettre une amélioration du transit intestinal et limiter certaines infections digestives comme celles à Helicobacter pylori.



### Ralentissement du vieillissement cutané

Grâce à sa richesse en antioxydants, la canneberge va ralentir le vieillissement de la peau en activant la régénération cellulaire.



## RECOMMANDATIONS

La canneberge peut être consommée sous différentes formes : jus, baies séchées, poudre, comprimés ou gélules...

Le dosage recommandé selon les différentes formes est :

- **Jus de canneberge** : 80 à 160ml par jour de jus pur sans sucre ajouté.
- **Extrait de canneberge** : 300 à 400mg soit 1 à 6 capsules deux fois par jour selon la concentration.
- **Baies séchées** : 40 à 60g par jour, soit environ 60 baies.
- **Proanthocyanidine** : 36mg par jour pour un effet optimal.

Il est de préférence recommandé de consommer la canneberge avant les repas ou deux heures après avec beaucoup d'eau.

### Renfort du système immunitaire

Grâce à sa teneur en vitamine C, la canneberge va stimuler les défenses naturelles de l'organisme.



## CONTRE-INDICATIONS !

La consommation de canneberge est déconseillée en cas de traitement avec anticoagulants, en cas d'antécédents de calculs urinaires ou d'insuffisance rénale, en cas de diabète, surpoids. Chez les femmes enceintes/allaitantes ou chez les enfants, il est conseillé de demander un avis médical.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN OU À VOTRE MÉDECIN AVANT TOUT DÉBUT DE CURE À BASE DE CANNEBERGE.**



Uri-Cran Forte 15 caps / 30 caps

31,45 / 52,45€\* **18,87€ / 31,47€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

## Découvrez les soins 100% naturels de WELEDA

- ✔ 0% synthétique
- ✔ Efficacité prouvée
- ✔ Testé dermatologiquement

### Bio & 100 % naturel

#### Soins bébé & grossesse Sûrs & doux



#### Soins visage Pour une peau saine et éclatante



#### Soins du quotidien 0% microplastique



#### Soins Skin Food Soins nourrissants pour peaux sèches



# 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



NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose peigne fin anti-poux acier  
4,64€\* **2,78€**

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect

Oral-B IO Labo 2  
84,99€\* **42,50€**

PRIX malins



Omnibionta Menopause bouffées de chaleur caps 30  
27,95€\* **19,57€**

Parasidose spray environnement 3% géranol 250ml  
19,74€\* **12,83€**  
5,13€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Pediakid voyage tranquille 10 sticks 5ml  
12,65€\* **8,22€**  
16,44€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect

Oral-B IO Gentle Clean White 2  
**1+1 GRATUIT**

PRIX malins



Omnibionta Menopause Plus caps 30  
38,95€\* **27,27€**

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose lotion traitante anti-poux 100ml (peigne + charlotte)  
15,96€\* **9,58€**  
9,58€/100ml

Pediakid transit doux sirop 125ml  
12,65€\* **8,22€**  
6,58€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect

Oral-B IO Gentle Clean White 4  
**1+1 GRATUIT**

PRIX malins



Infectim+ 7 ovules vaginaux  
17,95€\* **12,57€**

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose soin traitant anti-poux 200ml (peigne + charlotte)  
25,90€\* **15,54€**  
7,77€/100ml

Pediakid gommes probioplus 60 oursours 185gr  
12,65€\* **8,22€**  
4,44€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect

Oral-B IO Refill Cross Action XF 4CT  
**1+1 GRATUIT**

PRIX malins



Bactiol Duo 30 gélules  
29,80€\* **20,86€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Clic & Collect



PRIX malins

Biofreeze roll on 89ml  
13,99€\* **10,49€**  
11,79€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

DépurFoie 4x15 cpr  
15,30€\* **9,95€**

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug Tropical 20% DEET roller 50ml  
12,95€\* **9,07€**  
18,14€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug Tropical Maxx 50% DEET spray 75ml  
16,10€\* **11,27€**  
15,03€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Biofreeze gel 118ml  
13,99€\* **10,49€**  
8,89€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Doliderm brumisateur 300ml  
10,90€\* **6,54€**  
2,18€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug Tropical 20% DEET spray 75ml  
14,21€\* **9,95€**  
13,27€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug Family 20% DEET stick 50ml  
16,04€\* **11,23€**  
22,46€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Biofreeze spray 118ml  
13,99€\* **10,49€**  
8,89€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug 9,5% DEET spray 100ml  
12,95€\* **9,07€**  
9,07€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Moustimug Tropical Maxx 50% DEET roller 50ml  
15,95€\* **11,17€**  
22,34€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Gels douches Caudalie\*  
OFFRE VALABLE UNIQUEMENT DANS LES PHARMACIES PARTICIPANTES CAUDALIE  
**2+1 gratuit**

\*Gel douche (Fleur de Vigne, Thé des Vignes, Rose de Vigne, Soleil des Vignes, Eau des Vignes, Ange des Vignes)

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# FEMMES, LES BIENFAITS DES PROBIOTIQUES !

Les probiotiques sont des **micro-organismes vivants** (bactéries, levures) naturellement **présents dans l'organisme** au niveau de l'intestin, de la bouche ou encore du vagin chez la femme. Ils peuvent être apportés par certains aliments fermentés tels que le yaourt, le kéfir, la choucroute... ou par une cure de compléments alimentaires spécifiques selon les besoins.

**Différents types de probiotiques** existent :

- **Les Lactobacillus**  
(ex : L. acidophilus, L. plantarum...)
- **Les Bifidobacterium**  
(ex : B. bifidum, B. lactis...)
- **Les Saccharomyces**  
(ex : S. boulardii, une levure)

Chaque espèce comprend plusieurs souches, chacune ayant des spécificités pour la santé.

Alliés précieux pour la santé, les probiotiques vont :

- Équilibrer la flore intestinale.
- Renforcer le système immunitaire.
- Soutenir le système digestif.

- Protéger contre les infections.
- Maintenir la santé de la peau.
- Permettre la production de nutriments.
- ...

À savoir que des prébiotiques peuvent être pris en même temps que les probiotiques afin d'améliorer leur efficacité.

**Votre pharmacien est là pour vous conseiller le meilleur complément alimentaire parmi les différentes souches de probiotiques existantes, N'HÉSITEZ PAS À LUI DEMANDER CONSEIL !**

## LES BIENFAITS CHEZ LA FEMME



L'utilisation régulière de probiotiques, sous forme de compléments ou d'aliments fermentés sera bénéfique pour la santé intime et globale chez la femme.

**Ses principaux bienfaits :**

**ÉQUILIBRER LA FLORE INTIME :** les

Lactobacilles vont restaurer et maintenir le microbiote vaginal, réguler le pH acide et empêcher la prolifération de bactéries ou champignons indésirables.

**MAINTENIR UN CONFORT INTIME :**

les probiotiques vont diminuer les irritations, les odeurs désagréables et améliorer la muqueuse vaginale.

**RENFORCER LES DÉFENSES**

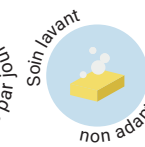
**NATURELLES :** en agissant sur la flore intestinale et vaginale, les probiotiques soutiennent le système immunitaire.

### SOIN DE VOTRE MICROBIOTE VAGINAL

✓ À FAIRE



✗ À NE PAS FAIRE



## SPÉCIALE FEMME ENCEINTE

En plus des bienfaits énoncés ci-dessus, l'utilisation de probiotiques « spécial grossesse », présente de nombreux avantages :

- **Réduction du risque de diabète gestationnel :** la prise de probiotiques améliore l'indice glycémique et réduit la résistance à l'insuline.
- **Prévention des allergies et de l'eczéma chez l'enfant.**
- **Protection contre les effets du stress prénatal :** certaines souches comme le Bifidobacterium dentium pourrait atténuer les effets du stress prénatal chez la maman et sur le développement du bébé.

**Avant toute prise de probiotiques pendant la grossesse, il est important de consulter votre pharmacien ou votre médecin pour une supplémentation adaptée et sécurisée.**



**Progyn 32 / Progyn 64**  
30,95€ / 42,90€\* **21,67€ / 27,89€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# UN BRONZAGE DURABLE SOUS HAUTE PROTECTION !

L'été est là et vous souhaitez avoir un joli bronzage qui dure ?

Suivez nos conseils :

## PRÉPAREZ VOTRE PEAU.

- **Exfoliez votre peau régulièrement** (1 à 2 fois par semaine) à l'aide d'un gommage doux afin d'éliminer les peaux mortes.
- **Hydratez-vous !** Buvez beaucoup d'eau et hydratez votre peau à l'aide d'huile corporelle ou de lait corporel.
- **Mettez de la couleur dans votre assiette !** Consommez des aliments riches en bêta-carotène comme les carottes, abricots, patates douces, poivrons rouges, épinards, pissenlit, tomates...
- **Faites une cure de compléments alimentaires riches en antioxydants, caroténoïdes, vitamines A, C, E.**

## EXPOSITION AU SOLEIL.

- **Règle n°1 : Protégez votre peau ! Protection solaire ne veut pas dire pas de bronzage ! C'est tout le contraire !**  
Utilisez une crème solaire adaptée à votre type de peau. Renouvelez l'application toutes les deux heures. Si vous faites un sport d'eau, pensez à utiliser une crème waterproof. **Votre pharmacien est là pour vous conseiller.**
- **Exposez-vous progressivement.** Privilégiez des expositions courtes et régulières en évitant les heures les plus chaudes (11h-16h).

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**



## APRÈS L'EXPOSITION.

- **Hydratez votre peau !** Appliquez des huiles corporelles (coco, jojoba, amande douce, carotte...) ou de soins après-soleil pour nourrir la peau et prolonger le bronzage. **Demandez conseil à votre pharmacien.**
- **Adaptez votre alimentation** en privilégiant des **aliments riches en antioxydants** ou en faisant une cure de compléments alimentaires comme la vitamine C, la vitamine E...

## À ÉVITER :

- **Les expositions au soleil prolongées et sans protection.**
- **Les douches ou bains trop chauds et trop longs.**
- **Les savons trop agressifs.**



**Attention, l'utilisation de compléments alimentaires riches en bêta-carotène (≥20mg/jour) chez les fumeurs et ex-fumeurs peut augmenter significativement le risque de cancer du poumon.**

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

## DANGERS DU SOLEIL !



**NE PAS SE PROTÉGER DU SOLEIL PEUT ENTRAÎNER DES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ :**

- **Accélération du vieillissement cutané** avec la production de radicaux libres.
- **Apparition de coups de soleil**, voir de brûlures plus sérieuses.
- **Apparition d'un cancer de la peau** des années après !

**DONC SE PROTÉGER DU SOLEIL EST PRIMORDIAL POUR VOTRE SANTÉ !**

## ASTUCES NATURELLES :

- **L'huile de carotte** : riche en bêta-carotène, elle s'utilise dans votre routine hydratante pour la peau, pour une peau dorée et pour prolonger le hâle.
- **L'urucum** : arbre originaire d'Amérique du Sud, ses graines riches en caroténoïdes vont vous aider à préparer et à prolonger votre bronzage. À utiliser en externe ou interne avec les compléments alimentaires.

# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

## VOTRE RÉFLEXE DIY ANTI-MOUSTIQUES.

**Synergie à usage cutané pour éloigner les moustiques.**

Flacon pompe 60 ml (CNK: 4149142)

- HE de Citronnelle de Java.....20 ♂ CNK: 2732121
- HE de Géranium rosat.....20 ♂ CNK: 2800431
- HE de Tea tree.....20 ♂ CNK: 2431369
- HV d'Amande douce.....QSP CNK: 3246584

Appliquer localement sur les zones exposées.



## PIQÛRES D'INSECTES.

**Moustiques, guêpes, araignées ou mêmes orties, apaise rapidement les démangeaisons des petits et des grands.**

Roller 10 ml (CNK: 4156394)

- HE de Lavande aspic.....15 ♂ CNK: 2431385
- HE de Eucalyptus citronné.....20 ♂ CNK: 2732188
- HE de Menthe poivrée.....75 ♂ CNK: 2733459
- HV de Calendula.....QSP CNK: 2470698

Appliquer localement 3 à 4 fois par jour.



\*Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).  
HE: Huile essentielle, HV: Huile végétale. 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.



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

CAROTTE  
ABRICOT  
TOMATE

POIVRON  
EPINARD  
PISSENLIT

# Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

## SANTALIS CONCOURS

À vos marques, prêt, .vention!

DU 1<sup>ER</sup> MAI AU 15 JUIN 2025

Qui ont remporté une magnifique trousse  
de chez **La Rosée** d'une valeur de  
plus de **100€!**



**Mr Briec Adant** – Pharmacie Pharmasombreffe (Sombreffe)

**Mme Mayvonne Mertens** – Pharmacie Smits Wavre (Wavre)

**Mme Pauline Sillien** – Pharmacie de la Buissière (Merbes-le-Château)

**Mme Valérie De Ridder** – Pharmacie du Bosquet (Tilly)

**Mme Isabelle Cornil** – Pharmacie de Battignies (Binche)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique coffret de  
chez **Durex** d'une valeur de 78€!

**ALLEZ VITE PAGE 31!**

## MÉDICAMENTS PÉRIMÉS : FAITES LE TRI !



Votre armoire à pharmacie déborde ? Il est temps de faire le tri dans tous vos médicaments.

Vos médicaments sont périmés, ne les utilisez pas car ils risquent d'être inefficaces voire dangereux ! Vous avez un doute, parlez-en à votre pharmacien !

**Ne jetez pas vos médicaments mais rapportez-les gratuitement chez votre pharmacien !**

### VOTRE PHARMACIEN NE REPREND PAS :



**LES BOUTEILLES EN VERRE VIDES ET PROPRES**

♻️ dans la bulle à verre



**LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE VIDES ET PROPRES**

♻️ dans les sacs PMS bleus



**LES BLISTERS ET EMBALLAGES PLASTIQUES VIDES**

♻️ dans les sacs à ordures ménagères

**LES BOÎTES EN CARTON ET NOTICES**

♻️ dans les sacs jaunes papiers, cartons ou au parc à conteneurs



**LES SERINGUES**

♻️ dans un conteneur à seringues (à acheter en pharmacie) et à déposer dans un recyparc



**LES RÉSIDUS DE COSMÉTIQUES**

♻️ dans les sacs à ordures ménagères



**LES RÉSIDUS DE COSMÉTIQUES AVEC PRODUITS CHIMIQUES DANGEREUX**

♻️ au recyparc

**LES RÉSIDUS DE PRODUITS CHIMIQUES**

♻️ au recyparc



### VOTRE PHARMACIEN REPREND :



**COMPRIMÉS, SUPPOSITOIRES, CAPSULES... NON CONSOMMÉS dans leur blister**



**LES RESTES DE POMMADES**  
dans leur tube



**LES RESTES DE SPRAYS**  
et d'aérosols



**LES RESTES DE SIROPS, GOUTTES OCULAIRES, NASALES, et autres médicaments liquides**



**LES PATCHES non utilisés**



**TOUS LES MÉDICAMENTS DOIVENT ÊTRE SORTIS DE LEURS BOÎTES ET SANS LEUR NOTICE.**



Jeter vos médicaments à la poubelle, dans l'évier, dans les toilettes, dans le parc à conteneurs ! Cela représente des risques pour la santé et l'environnement !

Une fois déposés chez votre pharmacien, les médicaments sont envoyés par le pharmacien chez un grossiste pharmaceutique qui va les envoyer directement dans un centre de traitement des déchets pharmaceutiques.

# INSUFFISANCE VEINEUSE : SOULAGEZ VOS JAMBES !

À partir d'un certain âge, les personnes rencontrent fréquemment des problèmes de circulation : le retour veineux s'affaiblit ce qui entraîne la stagnation du sang dans les membres inférieurs. Ceci peut provoquer une sensation de jambes lourdes, des œdèmes, des varices et des douleurs. C'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse.

## IMPORTANCE DE LA CONTENTION.

**En traitement de base et en mesure préventive essentielle, le port de bas de contention est essentiel dans la prise en charge de l'insuffisance veineuse.**

En exerçant une pression dégressive sur la jambe, le bas de contention va :

- Réduire la dilatation des veines et la pression interne.
- Améliorer le retour veineux.
- Prévenir les complications comme les thromboses veineuses, les phlébites...
- Soulager les symptômes (œdèmes, douleurs, crampes...) et améliorer la qualité de vie.

Un bas de contention est tricoté avec du fil spécifique et il ne présente aucune couture.

### DIFFÉRENTES CLASSES DE COMPRESSION :

**Classe 1 - pression légère de 18 à 21mm de Hg :** indiquée pour les jambes lourdes, fatiguées, varices légères...

**Classe 2 - pression moyenne de 23 à 32mm de Hg :** indiquée en cas de varices prononcées avec œdèmes, varices prononcées lors de la grossesse, après une intervention chirurgicale des varices...

**Classe 3 - pression forte de 34 à 46mm de Hg :** indiquée en cas de varices importantes...

**Classe 4 - pression de plus de 49mm de Hg :** indiquée en cas de syndromes post-phlébitiques graves, de lymphœdème...

**Avant tout traitement de contention, il est essentiel de demander l'avis d'un professionnel de santé : médecin, pharmacien.**

### CONTRE-INDICATIONS

En cas de certaines maladies comme : la phlébite bleue, l'atteinte obstructive des artères, microangiopathie diabétique... le port de bas de contention est contre-indiqué.

**Attention, les classes de contention ne sont pas les mêmes selon les pays !**

**En Belgique, les classes de compression sont supérieures par rapport à celles de la France par exemple !**

### RÔLE DE VOTRE PHARMACIEN.

**Le pharmacien joue un rôle important dans la délivrance, l'ajustement et le conseil des bas de contention.**

**• Votre pharmacien vous guidera** dans le choix du modèle, de la classe de compression (s'il n'y a pas eu de prescription) et de la taille adaptée. Il prendra les mesures nécessaires pour garantir l'efficacité et le confort du bas de contention.

**• Il s'assurera avant la délivrance qu'il n'y ait pas de contre-indications médicales.**

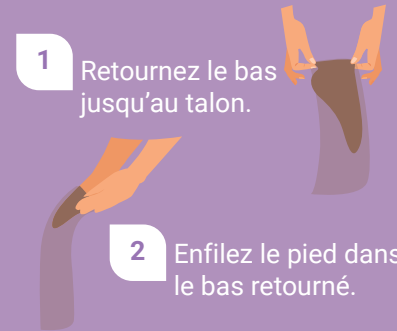
**• Votre pharmacien vous accompagnera** à l'utilisation du bas de contention : comment l'enfiler, comment entretenir ses bas...

### COMMENT ENFILER VOS BAS DE CONTENTION.

Asseyez-vous sur un siège bas.



**1** Retournez le bas jusqu'au talon.



**2** Enflez le pied dans le bas retourné.



**3** Enflez le talon.



**4** Déroulez le bas sur la jambe.

**5** Ne tirez pas sur les bords.



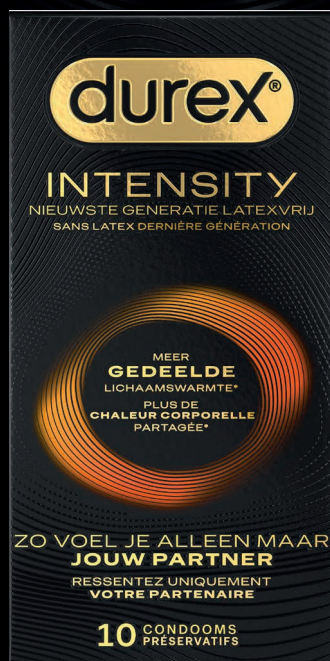
**6** Lissez les plis de bas en haut

**NOUVEAU**

**durex®**

**INTENSITY**

**MATÉRIAU RÉVOLUTIONNAIRE BODY FEEL™**



**CHALEUR  
CORPORELLE PARTAGÉE**

**SANS LATEX  
DERNIÈRE GÉNÉRATION**

**RESSENTEZ UNIQUEMENT VOTRE PARTENAIRE**

Dispositif médical. Lire la notice avant utilisation. Aucune méthode de contraception ne peut garantir une protection efficace à 100% contre une grossesse, le VIH (SIDA) ou les autres infections sexuellement transmissibles. Reckitt Benckiser Healthcare Belgium S.A, Boulevard Industriel 13B, 1070 Bruxelles, RCN°B 0402 184 269.



**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner** un magnifique coffret de chez **Durex** d'une valeur de **78€!**

- Question 1**  
Quand on retire une tique, faut-il comprimer le corps de la tique ?  OUI  NON
- Question 2**  
La canneberge a-t-elle des bienfaits au niveau du système immunitaire ?  OUI  NON
- Question 3**  
L'utilisation de compléments alimentaires riches en bêta-carotène est-elle recommandée chez les fumeurs et ex-fumeurs ?  OUI  NON
- Question 4**  
Combien y-a-t-il de classes de compression pour les bas de contention ?  4  6
- Question 5**  
La gamme Durex Intensity contient-elle du latex ?  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 avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

**SANTALIS MAG N°34 / JUILLET - AOÛT 2025**



# Santalís

## 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 !

