

**SOURIEZ,
C'EST LA RENTRÉE !**

*Soyez plus « Forme »
avec votre pharmacien !*

LA STAR DES VITAMINES :
LA VITAMINE D !

RENTRÉE :
ZEN, RESTEZ ZEN !

BIEN BOUGER
POUR MIEUX VIEILLIR !

JEU CONCOURS

Allez vite page 27 !

**5 LOTS
À GAGNER !**
(D'UNE VALEUR DE 96€)





P/ .4
C'EST DE SAISON !
LA STAR
DES VITAMINES :
LA VITAMINE D !

P/ .6
ZOOM
OCTOBRE ROSE :
PRÉVENIR LE CANCER
DU SEIN !

P/ .10
BIEN - ÊTRE
RENTRÉE : ZEN,
RESTEZ ZEN !

P/ .14
MAMAN / BÉBÉ
DOULEUR
CHEZ L'ENFANT,
COMMENT L'AIDER ?

P/ .17
LA NATURALITÉ

P/ .18
SOIN & BEAUTÉ
ACNÉ : ADOPTEZ
LES BONS
RÉFLEXES !

P/ .22
SENIORS ET
ALORS ?
BIEN BOUGER
POUR MIEUX
VIEILLIR !

Message :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Santalisis en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

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

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

L'heure de la rentrée a sonné ! Il est temps de profiter de tous les bienfaits des vacances pour aborder cette période, souvent délicate, avec le sourire !

Dans cette nouvelle édition, retrouvez :

- Des astuces pour rester zen,
- Des solutions pour soulager la douleur chez les enfants,
- Des conseils pour adopter les bons réflexes en cas d'acné,
- Des recommandations pour bien vieillir.

Tout un programme pour une rentrée réussie pour toute la famille !

Sans oublier « **Octobre Rose** », le mois de sensibilisation au cancer du sein qui touche près de 11 000 femmes par an en Belgique ! Alors, agissons ensemble pour sensibiliser notre entourage à la prévention afin de lutter contre cette maladie !

Découvrez aussi nos Prix Malins*, sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, pour une rentrée souriante ! Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis !

N'hésitez pas à participer à notre jeu concours en page 27.

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1er septembre au 31 octobre 2023.

LA STAR DES VITAMINES : LA VITAMINE D !



QU'EST-CE QUE LA VITAMINE D ?

Autant pour les petits que pour les grands, la vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, notamment pour :

- La fixation du calcium sur les os,
- Le renforcement du système immunitaire,
- Le maintien de la minéralisation osseuse et de la masse musculaire.

La vitamine D est apportée en petite partie par **l'alimentation** (poissons gras : sardine, hareng, saumon..., produits laitiers, jaune d'œuf, chocolat noir...) et majoritairement par la transformation de notre cholestérol en vitamine D, sous l'action des rayons UVB du soleil : **15 à 20 minutes d'exposition par jour suffisent pour assurer l'apport journalier suffisant en vitamine D.**

7 BELGES SUR 10 SOUFFRENT D'UNE CARENCE EN VITAMINE D, ET VOUS ?

Personnes à risques ou pas, toute la population est touchée par une carence en vitamine D.

Nos modes de vie nous enferment une grande partie à l'intérieur, loin de la lumière du jour et selon la région où nous sommes, le soleil n'est pas toujours au rendez-vous !

Les recommandations actuelles préconisent désormais une supplémentation renforcée en vitamine D pour toute la population.

Les personnes à risques ou sensibles à une carence en vitamine D sont : les personnes âgées, les femmes ménopausées, les enfants, les femmes enceintes, les personnes à la peau mate qui synthétisent moins bien la vitamine D.

La vitamine D existe sous forme de gouttes, de comprimés et sous différentes concentrations qui changeront en fonction de la prise et de l'âge du patient.

**DEMANDEZ-NOUS CONSEIL
SUR LE FORMAT LE PLUS
ADAPTÉ À VOS BESOINS.**

Pour les nourrissons, les bébés, il est recommandé de prendre une vitamine D médicament sous forme de gouttes pour être sûr de la bonne posologie.

LES AVANTAGES DE LA VITAMINE D.

Elle va permettre l'absorption de calcium et du phosphore par l'intestin, rendant les os denses et robustes. **L'apport en vitamine D est donc essentiel pour la croissance**, la réparation et la solidité osseuse.

Chez les enfants, il est primordial **d'éviter une carence en vitamine D** afin que la croissance se déroule correctement et de ne pas les exposer à des troubles du squelette ou de la marche.

Chez les personnes âgées, il est aussi important de ne pas manquer de vitamine D afin de **réduire les risques de fractures et de pathologies osseuses et articulaires.**

VITAMINE D ET MAGNÉSIIUM.

Selon une étude parue dans « **The Journal of the American Osteopathic Association** », il existe une interaction forte entre la vitamine D et le magnésium. **La vitamine D favoriserait l'absorption du magnésium** et celui-ci interviendrait dans les enzymes qui permettrait la métabolisation de la vitamine D.

Source : lanutrition.fr

**ATTENTION
AU SURDOSAGE !**

Il est important de **respecter le dosage journalier indiqué**, notamment **chez les jeunes enfants !** Un surdosage entraîne une augmentation du calcium dans le sang ce qui peut provoquer des dépôts de calcium dans les reins, les vaisseaux sanguins, les poumons, le cœur. Attention à la prise de plusieurs compléments alimentaires pouvant contenir de la vitamine D.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



Clic & Collect

Ergy D/Ergy D Plus 15ml

13,50 € / 18,00 €* **9,45 € / 12,60 €**
63,00 €/100ml / 84,00 €/100ml



Clic & Collect

Be-Life Magnésium Quatro 900 60 gélules

18,60 €* **14,88 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

OCTOBRE ROSE : PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN !



En Belgique, près de **11 000 femmes** par an sont touchées par le cancer du sein. Plus tôt il est dépisté et meilleures seront les chances de survie et guérison face à cette maladie.



DÉPISTAGE : DE NOMBREUX INTÉRÊTS.

Octobre rose, le mois de sensibilisation au cancer du sein, a pour objectif de **donner de la visibilité au dépistage** et **d'améliorer la prise en charge de la maladie**.

En effet, repérer une lésion avant que les symptômes n'apparaissent permet de traiter un cancer lorsqu'il est encore peu étendu.

Le **suivi régulier** permet aux femmes d'être mieux encadrées et prises en charge plus rapidement.

Les **traitements** mis en place seront possiblement moins lourds, offrant aux patients **une meilleure qualité de vie** et un **pronostic beaucoup plus favorable**.

PLUSIEURS DÉPISTAGES POSSIBLES À TOUS LES ÂGES.

Vous avez entre 50 ans et 69 ans ? Vous bénéficiez d'une mammographie de dépistage gratuite tous les deux ans. **Alors n'hésitez pas et faites votre « mammoth » !**

Pour les femmes de moins de 50 ans, il est recommandé de faire un examen clinique des seins (avec palpations) chez un professionnel de santé lors d'un contrôle annuel (médecin généraliste, gynécologue).

Après 70 ans, votre médecin traitant évaluera au cas par cas l'utilité d'une mammographie.

Quel que soit votre âge, **devant l'apparition d'une masse** ou **d'une boule palpable**, d'un **écoulement sanglant** ou **autre du mamelon**, d'une

déformation du mamelon, d'une **plaque** ou **modification de la texture de la peau** de la poitrine, n'attendez pas votre rendez-vous annuel, consultez un professionnel de santé pour en trouver la cause.

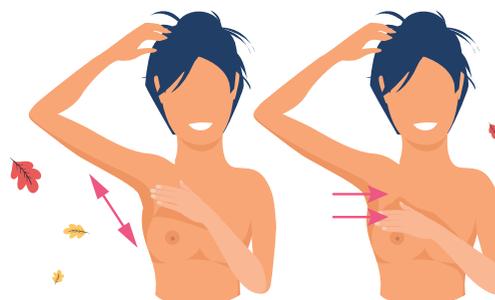
Attention, avec les fluctuations hormonales liées au cycle ovarien, les sensations lorsque vous touchez vos seins peuvent varier, sans gravité.



L'AUTOPALPATION DES SEINS.

Face à un miroir, **examinez soigneusement vos seins** (forme, bosse, creux, mamelon rentré, rouge, craquelé...). Placez vos mains vers le haut et regardez de nouveau si vous percevez un changement.

Avec une main, sur un sein, **effectuez des mouvements circulaires** en exerçant une légère pression du bord extérieur vers le mamelon. **Examinez aussi vos aisselles**. Faites de même sur l'autre sein.



UN SUIVI BIEN ACCOMPAGNÉ.

Si le cancer est diagnostiqué la patiente sera prise en charge et suivra un protocole de traitement. Ce protocole est généralement complexe et nécessite une organisation minutieuse.

Le pharmacien est là pour vous informer et vous accompagner tout au long de votre traitement notamment sur les effets secondaires comme les nausées, la chute de cheveux, le soin de la peau, les difficultés à vous nourrir...

DEMANDEZ-LUI CONSEIL.

CAUDALIE

Le Collagène du Futur?
Vegan & Durable

N°1
de l'anti-âge
en France⁽¹⁾



CAUDALIE

Resveratrol—Lift
Crème Cachemire Redensifiante 

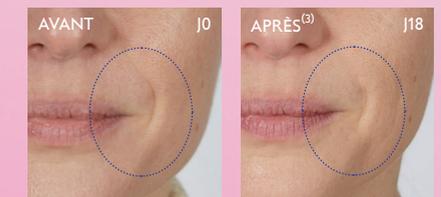
Le Collagène du Futur?
Vegan & Durable

N°1 de l'anti-âge en France, Caudalie innove en associant du Collagène 1 Vegan⁽¹⁾ à son brevet anti-âge avec Harvard University (N°4167935).

Résultat : 3 types de collagènes stimulés pour une peau raffermie, lissée et un ovale du visage lifté.

NOUVEAU

98% Peau raffermie dès 3 semaines⁽²⁾



Éco-recharge :
-85% d'emballage⁽⁴⁾

(1) GERSDATA - SOG EARLY - Catégorie soin visage - Segment anti-âge - en chiffre d'affaires sur le circuit de distribution pharmacie - en France - sur le CMA à Mars 2023.

(1) Fragment. (2) Étude clinique : % de participation, 44 volontaires, 18 jours. (3) Photo volontaire. Résultats obtenus après 18 jours d'utilisation (Resveratrol-Lift : Sérum Liftant Fermeté, Crème Cachemire Redensifiante, Crème Tisane de Nuit Soin Liftant Regard). Photo non retouchée. (4) Quantité estimative d'emballage économisée pour la fabrication de la recharge versus le pot vente.



RENTRÉE ZEN, RESTONS ZEN !

La rentrée est là ! Comment faire pour que cette période se passe en toute sérénité pour les grands et les petits ? Suivez le guide pour une rentrée sans stress !



ORGANISEZ-VOUS !

Préparez la rentrée de vos enfants et la vôtre en faisant des **check-lists** et **n'attendez pas le dernier moment** par exemple pour l'achat des fournitures scolaires, pour les certificats médicaux pour les activités sportives...

ADOPTEZ UN RITUEL ZEN !



Dans la journée, faites une pause pour prendre du temps pour vous :

- **Installez-vous** dans un endroit calme.
- **Préparez-vous une infusion** à base de plantes apaisantes (Mélisse, Tilleul, Verveine, Camomille, Passiflore...).
- **Respirez** : inspirez lentement en gonflant votre ventre ; puis expirez lentement par la bouche pour vider vos poumons. Recommencez le tout 4 fois.

PENSEZ POSITIF !

Restez positif face aux situations stressantes !

Vous avez oublié quelque chose ? Vous avez raté votre bus ? Votre rendez-vous a été annulé ? **Dédramatisez la situation** et essayez de trouver le bon côté à ce qui se passe.

DORMEZ !

Le manque de sommeil entraîne des tensions, de la fatigue, une mauvaise gestion du stress. Alors prenez soin de votre sommeil en allant vous coucher à des heures régulières.

Pensez à ne plus utiliser d'écrans 30 minutes avant de vous endormir.

SPÉCIAL ENFANTS



Les enfants ont eux aussi besoin d'un sommeil réparateur.

Selon les enfants et leur âge, la durée du sommeil varie entre **9h et 11h !**

Couchez-les à une heure régulière et adoptez un rituel du soir, comme lire une histoire.

Sans oublier **d'adopter** une **alimentation saine** et **équilibrée**, de **pratiquer une activité physique régulière**.

Vous avez un coup de fatigue ? **Pensez aux compléments alimentaires** pour vous aider à retrouver toute votre énergie !



RECETTE BIEN-ÊTRE.

La tisane détente de l'après-midi

Mélangez 20gr d'aubépine (sommités fleuries), 20gr d'éleuthérocoque (racines), 30gr d'angélique (racines), 30gr d'olivier (feuilles) et 30gr de romarin (feuilles).

- Versez une cuillère à soupe de ce mélange dans 150ml d'eau froide, faire bouillir 2 à 3 minutes, puis laisser infuser 10 minutes et filtrer.
- Buvez 2 à 4 tasses par jour dont une vers 17h.

Source : onatera.com



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Clic & Collect



Omnibionta 3 Vitality & Energy 90 tabs

52,95 €* **34,42 €**

Clic & Collect



Davitamon Junior Gum Multivitamines 60

23,49 €* **16,44 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

FORCAPIL
ANTI-CHUTE

FORCAPIL
FORTIFIANT

PRIX malins

Gamme Forcapil
35% de remise

Clic & Collect

IMMUDEFENSE
Forte 30 tabs

PRIX malins

Clic & Collect

34,10€* **23,87 €**

CYSTIPHANE
Biorga 120x2 + 120 gratuits

PRIX malins

Clic & Collect

56,00€* **36,40 €**

OMNIBIONTA3
DEFENSE 90 tabs

PRIX malins

Clic & Collect

52,95€* **34,42 €**

OMNIBIONTA3
VITALITY 50+ 90 tabs

PRIX malins

Clic & Collect

54,95€* **35,72 €**

DAVITAMON
Junior Framboise 60/120

PRIX malins

Clic & Collect

23,49€/34,99€* **16,44 € / 24,49 €**

PHYSIOMER
Iso Baby spray/
Kids spray 135ml

PRIX malins

Clic & Collect

15,49€* **10,84 €**
8,03€/100ml

Saforelle
soin lavant doux 250ml/500ml

PRIX malins

Clic & Collect

11,00€ / 16,50€* **7,77 € / 11,55 €**
3,11€/100ml / 2,31€/100ml

Saforelle
crème apaisante 40ml

PRIX malins

Clic & Collect

10,50€* **7,35 €**
18,38€/100ml

DETTOLPHARMA
1L

PRIX malins

Clic & Collect

15,99€* **12,79 €**
1,28€/100ml

DETTOLPHARMA
4X1L

PRIX malins

Clic & Collect

49,99€* **39,99 €**
1€/100ml

Be-Life
B-Complex 60 gélules

PRIX malins

Clic & Collect

16,90€* **13,52 €**

Parasidose
100ml

PRIX malins

Clic & Collect

15,20€* **9,88 €**
9,88€/100ml

LISTERINE
Total Care Protection des dents 500ml

PRIX malins

Clic & Collect

8,95€* **4,48 €**
0,90€/100ml

ARKOVITAL
Acerola 1000 Bio 30 cpr

PRIX malins

Clic & Collect

15,85€* **10,30 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

DOULEUR CHEZ L'ENFANT, COMMENT L'AIDER ?

Des cris, des pleurs, un corps crispé, un manque d'appétit ou au contraire un calme inhabituel... Une fois toutes **les causes** classiques **écartées** comme la faim ou la fatigue, que faire ?

Et s'il s'agissait d'une douleur ?

Chaque fois qu'une douleur est assez intense ou prolongée pour gêner ou empêcher les activités habituelles de votre enfant : jouer, manger, dormir, il faut la traiter et éviter qu'elle ne revienne.

Il existe différentes solutions pour soulager la douleur de votre enfant :

SOLUTIONS MÉDICAMENTEUSES.

Différents médicaments existent pour soulager la douleur, notamment le **paracétamol** et **l'ibuprofène**. Avant toute administration à votre enfant, **demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin**.

LE CONSEIL +

Pour bien **soulager votre enfant** et empêcher la douleur de « revenir », il est important de donner la **quantité de médicaments adaptée à son âge et son poids** et de **respecter le rythme des prises**.

Si malgré le traitement, votre enfant a encore mal ou s'il a de la température,

CONTACTEZ UN MÉDECIN.



SOLUTIONS NON MÉDICAMENTEUSES.

Retrouvez ici des moyens complémentaires aux médicaments, facilement utilisables au quotidien.



SOYEZ PRÉSENT !

Votre présence ou celle d'une proche personne **auprès de votre enfant est d'un grand soutien**, tout comme son doudou ou autre objet adoré de votre enfant.

INSTALLEZ-LE BIEN !

Il est important que votre enfant soit bien installé : dans vos bras, dans un lit ou sur un canapé. Ceci va lui permettre de se détendre et d'avoir moins mal.

DÉDRAMATISEZ LA SITUATION !

En lui disant que vous savez qu'il a mal mais que vous allez trouver la solution pour le soulager.



FAITES LE « PEAU À PEAU » !

Chez le bébé, le « **peau à peau** » avec sa maman **calme et apporte un sentiment de bien-être** qui peut bloquer cette sensation de douleur. De même pour l'allaitement.



MASSEZ-LE !

Afin de diminuer la douleur, **frottez doucement** l'endroit douloureux ou juste à côté.



DISTRAYEZ-LE !

Lire une histoire, jouer, chanter... cela va aider votre enfant à moins penser à la douleur et à « l'oublier » un instant.

PENSEZ AU CHAUD/FROID !

À l'aide d'une **bouillotte** ou d'un **cold/hot pack**, soulagez la douleur de l'enfant

Le chaud pour les **douleurs dues à des crispations** comme les douleurs au ventre par exemple.

Le froid va soulager les **douleurs inflammatoires** comme les douleurs dentaires par exemple.

Privilégiez une bouillotte de noyaux de cerises sinon **attention** de ne pas « brûler » la peau de votre enfant en pensant à placer la bouillotte ou le cold/hot pack dans un tissu.

Source : sparadrap.org

Santalís

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^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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



LA NATURALITÉ ...



ASHWAGANDHA 5000 BIO

Plante bio qui contribue à l'équilibre mental et à la résistance au stress.

Pour un mental équilibré.

Notre mode de vie actuel peut induire de nombreuses situations génératrices de stress et de fatigue physique et intellectuelle. Pour nous aider, la nature met à notre disposition de nombreuses plantes.

L'**ashwagandha**, et plus précisément la variété *Withania somnifera L.*, est communément connue en tant que ginseng indien. Elle est traditionnellement utilisée dans la médecine indienne ayurvédique pour redonner de l'énergie et fortifier l'organisme tout en favorisant la détente et en améliorant la résistance au stress. L'ashwagandha a la particularité d'être une plante adaptogène, ce qui signifie qu'elle a la capacité de s'adapter aux besoins spécifiques de chacun.

Ashwagandha 5000 BIO est un extrait bio hautement concentré en withanolides. Ces derniers sont considérés comme étant les principaux phytoactifs à l'origine des propriétés adaptogènes de la plante.



Certifié BIO



Autorisé aux enfants (+12 ans)



Gélule végétale



Laboratoire fabricant



Sans gluten



Sans lactose



Sans nanoparticules



Convient aux végétaliens



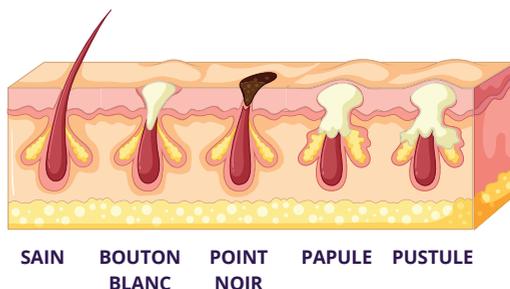


ACNÉ : ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !

80% des adolescents sont touchés par l'acné !

Celle-ci régresse spontanément chez 90% des personnes avant l'âge de 20 ans. L'acné peut toucher les adultes après 25 ans, notamment les femmes.

TYPE DE BOUTONS D'ACNÉ



L'acné est une maladie de la peau, plus précisément une **maladie inflammatoire du follicule pilo-sébacé**. Elle se forme lorsque le sébum (film lipidique sécrété par les glandes sébacées) en excès se mélange aux cellules mortes de la peau pour obstruer les pores et causer les boutons.

L'acné se retrouve principalement :

- **Sur le visage** pour 95% des personnes acnéiques.
- **Dans le cou** pour 20% des personnes.
- **Dans le dos**, chez 43% des personnes.
- **Sur la partie antérieure du thorax** pour 20% des personnes.

Source : ameli.fr

Il existe différentes formes d'acné plus ou moins sévères. En cas **d'acné sévère à très sévère**, il est nécessaire de demander **l'avis d'un dermatologue**.

COMMENT LES ÉVITER ?

- **Nettoyez votre peau** sans frotter deux fois par jour avec de l'eau tiède et des produits adaptés sans savon afin de ne pas dessécher la peau. Séchez délicatement votre peau.
- **Gomez votre peau** deux fois par semaine. Privilégiez les gommages à base d'acide de fruits ou de grains très doux.
- **Resserrez les pores** avec un tonique astringent, des masques au charbon ou à l'argile blanche ou verte.
- Surtout **ne touchez pas ou ne percez pas le comédon !** Vous risquez d'aggraver l'acné et d'avoir une infection et des lésions.
- Pour le soin de votre peau ou le maquillage, **privilégiez l'utilisation de produits cosmétiques non comédogènes**.
- **Méfiez-vous du soleil !** Utilisez une crème avec une protection adaptée.
- **N'utilisez pas de produits antiseptiques, alcoolisés ou dégraissants**.
- **Limitez le tabac et le stress**.
- **Après l'effort, douchez-vous !** La sueur irrite les lésions d'acné.

• **Rasage** : choisissez une mousse à raser spéciale peaux sensibles, séborégulatrice, enrichie en actifs antibactériens ou purifiants. Préférez utiliser un rasoir à deux lames, moins agressif.

• Adoptez une alimentation riche en **vitamine A, vitamine B6, zinc, vitamine C** ou prenez des **compléments alimentaires**.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



STOP bouton naturel !

Pour éliminer rapidement les boutons.

- Mélangez 40 gouttes d'**huile essentielle de Tea-tree** avec 20 gouttes d'**huile essentielle de Lavande vraie**.
- Versez ce mélange dans un flacon roll on, spécifique pour les huiles essentielles, disponible en pharmacie.

Un bouton apparaît ! Appliquez le roll on localement **3 à 4 fois** par jour.

Attention à ne pas appliquer cette solution trop près des yeux
Utilisation à partir de 12 ans, pas recommandé pour les femmes enceintes. À usage cutané.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

« Plongez en pleine santé ! »

DU 1^{ER} JUILLET AU 15 AOÛT 2023



Qui ont remporté un magnifique
lot de produits **Reckitt Benckiser**
d'une valeur de **135,91€ !**

Mme Nathalie Toupet - Pharmacie De Grootte (Walcourt)

Mme Noémie Vanhee - Pharmacie de l'Entreville (Lobbes)

Mme Julie Félix - Pharmacie de l'Entreville (Lobbes)

Mr Pierre Carlier - Pharmacie Pharmapositive (Bruxelles)

Mme Isabelle Cornil - Pharmacie de Battignies (Binche)

ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours
Gagnez un magnifique lot de produits de chez VITAVEA
d'une valeur de **96€ !**

ALLEZ VITE PAGE 27!

Fresubin®

Dénutrition ?
Parlez-en
avec votre patient !

WINNING
TASTE
★★★★★



PLUS d'énergie!



PLUS de protéines!



+ vitamines
et minéraux!

Goûtez la différence !



GOÛT GAGNANT

Résultats du test sensoriel SAM pour Fresubin 2 kcal DRINK Vanille / Panel sensoriel composé de 11 panélistes formés selon la méthodologie QDA (portée du pays : DE, FR, CH, GB, ES, N=140 / 40-50 ans)
Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous surveillance médicale.

**FRENIUS
KABI**
caring for life



BIEN BOUGER POUR MIEUX VIEILLIR !



BOUGER EST ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ !

Pratiquer une activité physique va :

- Préserver votre mobilité
- Diminuer le risque de chute
- Contribuer à votre bien-être
- Avoir un effet protecteur contre plusieurs maladies chroniques (arthrite, ostéoporose, maladies cardiovasculaires, hypertension, dépression, diabète de type II...)
- Améliorer votre sommeil
- Diminuer les symptômes d'angoisse, d'anxiété
- Renforcer le lien social



LES SPORTS PRÉCONISÉS.

- La marche, le vélo
- La gymnastique
- La natation, la danse
- Les activités douces comme le Tai Chi, le Qi-Gong...
- Les tâches ménagères
- Le jardinage
-

Quelle que soit l'activité, celle-ci doit durer au minimum 10 minutes. Il est important que l'activité physique soit régulière.

Pensez à vous hydrater tout au long de l'activité physique.

Vous avez des **difficultés à bouger** ? Faites-vous aider par un **proche** ou un professionnel de santé comme un **kinésithérapeute**.

PENSEZ AUX SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES.

Lors de certains efforts, il est nécessaire d'accompagner votre corps :

Jardiner, nettoyer à fond une pièce, déplacer des objets lourds... Ces activités vont fortement mobiliser votre dos. Pensez à utiliser une **ceinture de soutien lombaire**.

Votre pharmacien pourra aiguiller votre choix et vous indiquer comment positionner efficacement la ceinture lombaire.

Vous retrouverez aussi en pharmacie des **orthèses d'immobilisation** qui vont vous permettre de continuer la pratique sportive tout en stabilisant l'articulation. Il en existe pour le poignet, l'épaule, le genou... .

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

Source : sparadrap.org

L'ARTHROSE



Voici quelques gestes préventifs pour vous soulager et rendre les gestes quotidiens plus simples :

- Évitez la station debout prolongée.
- Pratiquez une activité physique régulière en dehors des poussées inflammatoires.
- Perdez du poids si vous êtes en excès.
- Favorisez la chaleur aux endroits douloureux.
- Pensez aux compléments alimentaires qui vont atténuer la douleur et/ou protéger le cartilage.



Clic & Collect

Flexicream 100ml

18,50 €* **10,18 €**
10,18€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOUVEAU !

Gagnez du temps

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

Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code



Scannez-moi !

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

+ Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne

Santalisis^{ss}

Santalisis^{ss}

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement* dans les pharmacies Santalisis !



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

Détectez une arythmie, mesurez votre tension.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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





Découvrez
NOS GUMMIES
et vitaminez-vous
cet automne !



En participant
au jeu concours de Santalis,
TENTEZ DE REMPORTE
UN DES 5 PACKS GUMMIES VITAVEA
d'une valeur de **96 €**

RETROUVEZ-NOUS SUR  @vitaveabelgium



Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits de chez Vitavea
d'une valeur de **96€ !**

Question 1

Combien de temps d'exposition par jour au soleil suffit pour assurer un apport journalier suffisant en vitamine D ?

- 10MINS
 20MINS

Question 2

Entre 50 et 69 ans, la mammographie de dépistage du cancer du sein est-elle gratuite ?

- OUI
 NON

Question 3

En phytothérapie, la Passiflore est-elle une plante apaisante ?

- OUI
 NON

Question 4

La natation est-elle un sport préconisé pour l'activité physique chez les seniors ?

- OUI
 NON

Question 5

Quel est le nom de la gamme de compléments alimentaires pour la ménopause chez Vitavea ?

- Capila
 Manhae

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 !

Baby Charm

La qualité et la sécurité que bébé mérite

0 %
CHLORE • LOTION
PARFUM • ALCOOL
LATEX • ALLERGÈNES**

**Aucun des 26 allergènes listés par l'Union Européenne

