

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Prêts pour  
le Printemps ?



**RHINITE  
ALLERGIQUE**  
PERSISTANTE OU  
SAISONNIÈRE ?

**REPRISE  
DU SPORT,**  
ATTENTION BOBOS !

**ALLAITEMENT :**  
PROTÉGEZ VOS SEINS !

**MINCIR :**  
NON À L'EFFET YO-YO !

**SENIORS :**  
PRÉVENIR LA DÉNUTRITION !

**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
RHINITE ALLERGIQUE  
PERSISTANTE OU  
SAISONNIÈRE ?

**P/ .8**  
ZOOM  
REPRISE DU SPORT,  
ATTENTION BOBOS !

**P/ .14**  
BIEN - ÊTRE  
MINCIR :  
NON À L'EFFET  
YO-YO !

**P/ .20**  
SOIN & BEAUTÉ  
CHOUCHOUTEZ  
VOTRE CORPS !

**P/ .16**  
MAMAN / BÉBÉ  
ALLAITEMENT :  
PROTÉGEZ VOS SEINS !

**P/ .22**  
SENIORS ET ALORS ?  
PRÉVENIR  
LA DÉNUTRITION !

**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

Au revoir les courtes journées d'hiver, les températures glaçantes, bonjour les journées qui s'allongent, les rayons du soleil qui réchauffent !

Après ces mois d'hiver et de confinement, nous n'avons qu'une seule envie : bouger. Profitez du Printemps qui arrive !

C'est l'occasion de reprendre une activité physique tout en faisant attention aux bobos qui nous guettent et c'est aussi le moment de se faire du bien, en prenant soin de soi et de son corps.

Mais le Printemps c'est parfois l'arrivée des allergies ! Comment réagir face à cette période de pollinisation ? Quels sont les bons gestes à adopter ?

Dans cette nouvelle édition, découvrez tous nos conseils pour profiter pleinement de cette période de renouveau !

Retrouvez aussi nos Prix Malins\* sélectionnés en fonction de vos besoins. Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis, votre meilleur allié santé qui est là pour vous accompagner et vous conseiller au quotidien.

Bonne lecture !

\*Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.

# RHINITE ALLERGIQUE PERSISTANTE OU SAISONNIÈRE ?



La **rhinite allergique persistante** est due à des allergènes présents dans l'environnement de la personne tels que les acariens, les poils d'animaux.

La **rhinite allergique saisonnière** appelée rhume des foins se manifeste tous les ans à la même saison.



## COMMENT SAVOIR SI VOUS SOUFFREZ DU RHUME DES FOINS ? FAITES LE TEST !

• Vous éternuez souvent, votre nez coule ou il est bouché et cela dure depuis plusieurs semaines même quand vous n'êtes pas malade ?

**OUI - NON**

• Vos yeux vous démangent ou ils pleurent et votre nez vous chatouille en plus des autres symptômes ?

**OUI - NON**

• Votre gorge est sèche ou vous avez des démangeaisons dans la gorge ou une toux sèche permanente ?

**OUI - NON**

• Vos symptômes sont-ils déclenchés ou aggravés quand vous êtes à l'extérieur, en forêt, à la campagne ou lorsqu'il y a du vent ?

**OUI - NON**

**Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, il est probable que vous souffriez du rhume des foins.**

Des solutions existent en homéopathie et en aromathérapie, demandez conseil à votre pharmacien.

## Le saviez-vous ?

**Les symptômes du rhume des foins** apparaissent pendant la période de floraison des graminées, des plantes et des arbres de janvier à octobre.

**Certaines personnes** souffrent du rhume des foins durant toute la période de floraison et d'autres que certains jours. **Les symptômes s'estompent dès que l'air ne contient plus de pollen.**

## « A GARDER EN TÊTE »

**8 astuces pour prévenir le rhume des foins**

-  Les jours où il y a du soleil et du vent, restez autant que possible à l'intérieur, fenêtres fermées. De même lors de vos trajets en voiture.
-  Envie de vous promener ou faire du vélo pendant la saison du pollen ? Programmez votre sortie après une averse.
-  A l'extérieur, portez des lunettes de soleil.
-  Ne faites pas sécher votre linge dehors.
-  Ôtez vos vêtements d'extérieur ailleurs que dans votre chambre à coucher.
-  Lavez-vous les cheveux tous les soirs après une sortie en extérieur.
-  Évitez de tondre le gazon, sinon portez un masque pour le faire.

## LES CONSEILS + DE VOTRE PHARMACIEN

A force de vous moucher, les pourtours de vos narines sont rouges ?

**Pensez à appliquer une pommade apaisante.**

Régulièrement effectuez un rinçage du nez et des yeux avec du **sérum physiologique**.

Vos yeux vous démangent ?

**Évitez de vous frotter les yeux avec vos mains et évitez de porter des lentilles de contact.**



**PRIX malins**

**Clic & Collect**

**Allergoforce spray nasal**

13,80€\* **8,99 €**

\*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

La gamme experte en  
micronutrition sportive



Toute l'année, la gamme Ergysport disponible dans votre pharmacie.



BY Nutergia Fabriqué en France

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation vari e,  quilibr e, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

Copyright NUTERGIA®, tous droits réservés 01/21 - BELGIQUE -

# Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS   ONGLE  
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un large spectre* | *Facile d'utilisation*

⚠ Traitement des onychomycoses légères à mod r es, provoqu es par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolong e sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg





# REPRISE DU SPORT, ATTENTION BOBOS !

Les beaux jours arrivent, les températures remontent...  
une seule envie : **Bouger !**



**La reprise du sport doit se faire en douceur :**

- **Effectuez** un échauffement préalable avant tout exercice physique.
- **Commencez** doucement avec des séances courtes et peu intensives et augmentez la durée et l'intensité de l'effort au fur et à mesure.
- **Après l'effort**, pensez à faire des étirements tout en douceur pour limiter les crampes et courbatures douloureuses.
- **Adoptez** une alimentation variée et équilibrée et surtout buvez beaucoup d'eau !

La reprise du sport est aussi synonyme de petits désagréments ou accidents : ampoules, entorse, douleurs articulaires ou musculaires...



## AMPOULES

Brûlure de la peau provoquée par un frottement répété, le plus souvent au niveau du pied ou de la main. Elle est caractérisée par une petite vésicule remplie de liquide qui s'accompagne d'une douleur localisée.

**NOS CONSEILS :**

- **Désinfectez.**
- **Appliquez** un pansement double peau.
- **Si possible**, ne pas crever la bulle pour éviter l'infection.
- **Si celle-ci est percée**, désinfectez la plaie et appliquez un pansement.

## DOULEURS MUSCULAIRES

Phénomènes fréquents souvent dus à des efforts trop intenses ou une répétition de mouvements inhabituels.

**NOS CONSEILS :**

- **Reposez** le muscle douloureux.
- **Appliquez** une compresse chaude



ou poche thermique ColdHot (20 à 30 minutes).

- **Massez** le muscle avec une pommade anti-inflammatoire ou une **crème chauffante à base de plantes ou d'huiles essentielles.**
- **Si besoin**, prenez des myorelaxants et antalgiques.

## ENTORSES



Étirement ou déchirure des ligaments, des bandes dures de tissu fibreux qui relient les os entre eux dans les articulations. Souvent localisée sur la cheville.

**NOS CONSEILS :**

- **Apposez** de la glace pour diminuer l'œdème.
- **Reposez** la cheville et si besoin utilisez des béquilles.
- **Élevez** le membre pour faciliter le retour veineux.
- **Compression** : strapping pour limiter l'œdème et stabiliser l'articulation.
- **Utilisez** une pommade anti-inflammatoire.



Dermaplast Aqua

4,69€ **2,99 €**

\*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

## COUPS, BLEUS, BOSSES

Présence d'un hématome cutané causé par un choc, en général bénin mais qui peut être douloureux.

**NOS CONSEILS :**

- **Comprimez** la bosse pour atténuer l'œdème et apaiser la douleur.
- **Prenez** une dose d'arnica 9CH puis prenez 5 granules toutes les heures.
- **Appliquez** une pommade antalgique ou anti-inflammatoire.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

## NOS CONSEILS +

### Optimiser la récupération

**Relâchement mental** : après l'effort, **prenez 5 à 10 minutes relax**, juste pour récupérer. **Bien respirez** en fermant les yeux et en sentant que vos poumons se vident complètement à chaque fois.\*

**Relâchement physique** : **détendez votre corps** et **bougez les bras et jambes** à la manière d'un pantin désarticulé. **Allongez-vous** et fermez les yeux, **respirez** et **relâchez** vos muscles les uns après les autres en partant des pieds en remontant vers les mains et pour chaque muscle **contractez 5 secondes** puis **relâchez-le 5 secondes**.\*

\*Source : huffingtonpost.fr

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Magnesium Quatro 900  
16,70€ **13,49 €**



PRIX malins

Clic & Collect

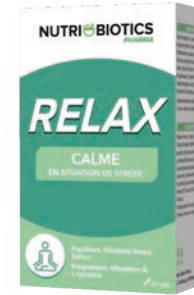
Curcudyn forte  
57,99€ **37,69 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Relax cpr 30  
22,90€ **16,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Relax cpr 30  
39,90€ **29,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Cystiphane promopack  
**1+1 Gratuit**



PRIX malins

Clic & Collect

Mustela lingettes eau 4\*60  
14,99€ **10,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Biopads  
6,20€ **3,70 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Physiomer Express Kids  
8,79€ **6,99 €**

\*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

# XLS MEDICAL ULTRA 5



PERDEZ JUSQU'À  
**5X**  
PLUS DE POIDS\*



[www.xlsmedical.be](http://www.xlsmedical.be)

À base d'ingrédients actifs naturels

\* QU'AVEC UN RÉGIME SEUL.  
UEBELHACK ET AL. 2019. IN JOURNAL OF OBESITY (12 SEMAINES).



Purifiez votre  
organisme et optimisez  
votre énergie !

DÉPURATIF - DÉTOXIFIANT

## Sève de bouleau BIO



- + Contribue à l'élimination des toxines
- + Riche en vitamines et minéraux
- + Source naturelle d'énergie et de vitalité
- + Drainant, diurétique et revitalisant
- + En cure de 20 jours

**Be-Life+**

- + 100% pure
- + Goût neutre
- + Sans alcool, sans conservateur, non pasteurisée

**FREE**

- GLUTEN
- SACCHAROSE
- NANOPARTICULES
- SEL
- DIOXYDE DE TITANE

BE-BIO-01 CERTISYS

BELGIAN LABORATORY

Découvrez notre gamme complète sur [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)

Bio-Life  
LABORATORY

Parc Scientifique Crealys • Rue Camille Hubert 33 B-5032 Isnes • T +32 (0)81 665 000 • [www.biolife.be](http://www.biolife.be)

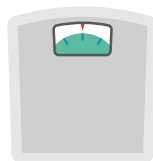




## MINCIR : NON À L'EFFET YO-YO !

Les beaux jours arrivent et vous avez envie de retrouver votre poids de forme en perdant quelques kilos.

Nous vous disons tout pour alléger votre silhouette sans faire de régime à effet yo-yo !



Il est important de ne pas vouloir perdre du poids sur une période très courte ! En effet un régime chasse l'autre et cela entraîne une reprise de poids inévitable avec quelques kilos supplémentaires. **L'essentiel : prendre son temps et surtout ne pas se fixer d'objectifs inatteignables !**



### NOS RECOMMANDATIONS ET ASTUCES QUOTIDIENNES

- **Ne pas se frustrer** : mangez ce dont vous avez envie mais en quantité limitée.
- **Prenez le temps de manger** : asseyez-vous et ne faites rien d'autre en même temps.
- **Ne pas sauter de repas.**
- **Coupez vos aliments et mâchez lentement.**
- Ayez du **plaisir** à manger.
- **Mangez à votre faim mais sans excès** : ne pas se resservir !
- Vous avez faim ? Misez sur des **aliments rassasiants** comme la pomme de terre, la banane, les flocons d'avoine, la pomme...
- **Diversifiez vos menus** : fruits et légumes frais, féculents, protéines.

- **Buvez beaucoup** d'eau.
- Utilisez de **petites assiettes**.
- **Mettez de la couleur** dans votre assiette.
- **Réduisez** votre consommation d'alcool.
- **Bannissez les plats industriels** trop gras et trop sucrés.
- Pratiquez une **activité physique régulière**.



Notre **cerveau** a besoin de **20 minutes** pour commencer à recevoir les premiers signaux de satiété.

### NOTRE CONSEIL +

**Pensez à la cuisine vapeur !**

Une **cuisson lente et douce** qui permet de conserver les vitamines et les minéraux des fruits & légumes et d'utiliser **peu ou pas** de **matières grasses**.



### LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Besoin d'un petit coup de pouce ? Des **compléments alimentaires** existent en pharmacie et apportent des solutions ciblées :

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

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



XLS Medical

99,95€ **87,99 €**

\*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



## ALLAITEMENT : PROTÉGEZ VOS SEINS !



L'allaitement est un moment d'échanges et de plaisir entre votre bébé et vous ! De temps en temps, celui-ci peut être douloureux pour la maman. Comment protégez vos seins ?

Lors de votre grossesse, vous avez chouchouté quotidiennement vos seins à l'aide d'un soin adapté pour stimuler les tissus de soutien et éviter ainsi le risque de relâchement cutané lié aux variations brutales de volume.

**Pendant la période d'allaitement**, vous continuerez à apporter des soins quotidiens à votre poitrine et optez pour un bon soutien-gorge d'allaitement qui maintient sans comprimer.



### L'ALLAITEMENT ABÎME-T-IL LES SEINS ?



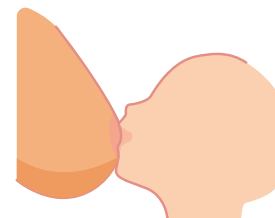
Si votre allaitement est bien conduit, que vous évitez les engorgements et menez un sevrage progressif, vos seins seront bien moins malmenés en allaitant qu'en coupant brutalement la lactation à la naissance !

### QUELQUES ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE VOS SEINS :

Parfois des petites crevasses et gerçures peuvent apparaître mais ne vous inquiétez pas des solutions existent pour les éviter :

- **Ne décapez pas** le sébum protecteur de la peau de vos seins par des lavages trop fréquents ! Une à deux douches

quotidiennes avec un gel lavant doux sont suffisantes.



- **Veillez** à ce que votre bébé tète en très bonne position, face au sein, la bouche grande ouverte et prenant tout le mamelon.
- **Après la tétée**, séchez votre mamelon et appliquez un baume réparateur spécifique allaitement.

### DES SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES EXISTENT :

- **Pour les crevasses et fissures du mamelon** : Arnica montana 5CH, Phytolacca 5CH en alternance 5 granules 3 fois par jour .
- **Pour les seins tendus et douloureux** : Phytolacca 5CH 5 granules 3 fois par jour.



**DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.**

### ET SI DES CREVASSES SE SONT MALGRÉ TOUT FORMÉES ?

Laissez vos seins le plus possible à l'air libre et enduisez régulièrement vos mamelons douloureux d'un baume réparateur spécifique allaitement.



Le Baume allaitement certifié BIO. Formulé spécifiquement pour protéger les mamelons sensibilisés par l'allaitement. 100% d'ingrédients d'origine naturelle.



N° 1 EN SOINS  
BIO & 100%  
NATURELS  
POUR BÉBÉ



WELEDA

Since 1921



1 TOTE BAG  
OFFERT

VALEUR €8,95\*



\*à l'achat de min. €15 dans la gamme Maman/ Bébè de Weleda. Jusqu'à épuisement du stock. Dans les pharmacies participantes.

Weleda. 100 % nature, comme vous.

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  
soin et santé



## CHOUCHOUTEZ VOTRE CORPS !

Après cette période de grisaille et de froid, votre peau a besoin d'être chouchoutée pour paraître plus douce !



### L'INCONTOURNABLE : LE GOMMAGE !

Le gommage est **très important** pour faire peau neuve et éliminer toutes les cellules mortes et stimuler le renouvellement cellulaire. Le résultat : une peau plus lisse et douce !

L'utiliser c'est l'adopter mais attention à ne pas commettre d'impair pour ne pas décaper votre peau !

Choisissez votre gommage en fonction de votre type de peau.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

### LES BONS GESTES :

- **Nettoyez** votre peau avant tout gommage : humidifiez-la et appliquez un gel douche en effectuant des mouvements circulaires puis rincez à l'eau claire.
- **Gomez** en faisant des gestes circulaires toujours du bas du corps vers la poitrine. Insistez sur les talons, pieds, mollets, genoux, coudes.
- **Rincez** minutieusement votre peau à l'eau claire.
- **Séchez** votre corps en tapotant légèrement une serviette sur votre corps.

Votre peau est prête maintenant à recevoir des soins spécifiques comme un lait hydratant, un soin raffermissant...



### L'ESSENTIEL : LE SOIN HYDRATANT !

Confrontée aux températures, aux intérieurs secs, aux frottements des vêtements, votre peau est agressée constamment. Une seule solution : l'hydrater au quotidien !



### CHOISISSEZ UN SOIN HYDRATANT EN FONCTION DE VOTRE TYPE DE PEAU :

#### Vous avez la peau normale à sèche ?

Un lait hydratant suffira amplement. Il hydratera votre peau sans l'alourdir par une texture trop riche.



Multiderm body milk

15,00€ **9,99 €**

\*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

**Vous avez la peau sèche à très sèche ?** Optez pour un soin nourrissant. Privilégiez les textures crèmes, onctueuses enrichies en glycérine et beurres végétaux ou les huiles nourrissantes. Pensez à utiliser un soin lavant non agressif comme une huile de douche.

**Vous avez la peau grasse ?** Privilégiez des soins avec une texture légère comme un lait corporel ou un fluide qui hydratera votre peau sans l'alourdir.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

### LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN



Pensez à hydrater votre peau de l'intérieur en buvant au minimum 1,5 litres d'eau par jour mais aussi en adoptant une alimentation riche en acides gras essentiels comme les omega-3 et 6 (poissons gras : saumon, sardine, maquereau...). Vous pouvez aussi faire une cure de compléments alimentaires riche en Omega 3.

DEMANDEZ-NOUS CONSEIL.



# PRÉVENIR LA DÉNUTRITION !

## AMÉLIOREZ VOTRE RÉSISTANCE ET VOTRE AUTONOMIE À L'AIDE D'UNE NUTRITION MÉDICALE !

En cas de perte de poids non désirée, de manque d'appétit et d'affaiblissement général, il faut absolument prendre des mesures. Une **prise alimentaire quotidienne** et **équilibrée** est indispensable à notre qualité de vie, à tout âge.

Pour être équilibrée, **notre alimentation doit être variée** et adaptée à nos besoins quotidiens. Elle est essentielle et influence notre santé et donc aussi notre qualité de vie.

Dans certaines situations, **l'apport en protéines** et en **énergie** issu de l'alimentation quotidienne peut s'avérer insuffisant. **Une perte de poids non désirée et un problème de dénutrition** peuvent survenir en cas de maladie, de traitements médicaux, après une opération, mais aussi en cas de problèmes psychiques ou lors du vieillissement.

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

Un **apport insuffisant en énergie et des carences en protéines, en vitamines et en oligoéléments peuvent entraîner une perte de force musculaire** et donc un **affaiblissement général** du corps. L'organisme devient vulnérable, des limitations fonctionnelles apparaissent et le risque de chute s'accroît. Les personnes touchées se sentent faibles, fatiguées et dépourvues d'énergie. Nous pouvons alors parler de détérioration de la qualité de vie générale.

De plus, la **prédisposition à des infections** (par ex. la grippe, infections respiratoires) **augmente** en raison d'une **diminution du système immunitaire** en cas d'affaiblissement.

## DÉNUTRITION ET TRAITEMENT



**Des solutions existent.** Si vous constatez une perte de poids non désirée chez vous ou un de vos proches, il est **important** de réagir à temps et de **prévenir le risque de dénutrition.**

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN, PHARMACIEN OU DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE.**

- **Une alimentation équilibrée** vous permet de continuer à profiter de la vie et conserver votre autonomie.
- **Veillez** à un apport quotidien suffisant en protéines. Celles-ci aident à préserver et développer la masse musculaire.
- En outre, il ne faut pas oublier de **pratiquer une activité physique quotidienne**, par exemple aller se promener tous les jours.



## NOS CONSEILS +

En cas de dénutrition, un bon support nutritionnel est essentiel.

**Parlez-en à votre pharmacien, médecin ou diététicien nutritionniste !**

Ils pourront vous donner des informations sur **l'utilisation de cette nutrition spéciale sous surveillance médicale.**



Fresenius Kabi NV/SA  
Brandenkensweg 9  
2627 Schelle  
www.fresubin.be



## LE PLEIN D'ÉNERGIE

Une **nutrition médicale** est efficace pour prévenir et traiter les problèmes de dénutrition. Cette alimentation spécifique fournit à l'organisme non seulement de l'énergie, mais aussi des nutriments essentiels tels que des protéines, des vitamines et des minéraux. Toutes les formules sont **scientifiquement équilibrées**, compactes et très **faciles à utiliser** afin de vous aider à combler vos carences alimentaires quotidiennes. Il existe un grand choix d'arômes, de volumes et de textures, qui répondront à tous les goûts.

Par ailleurs, vous pouvez intégrer cette nutrition médicale dans toutes sortes de recettes délicieuses.



Fresubin Vanille

11,40€ **8,69€**

\*Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



## RÉPARE LA PEAU SÈCHE



“**Finalment quelque chose qui fonctionne pour ma peau sèche**”

- Ellen De Waele, 38 ans, Gand



**84%**  
REMARQUENT  
DES RÉSULTATS  
IMMÉDIATS\*

\* HOME TESTER CLUB UK: N=500 DRY SKIN SUFFERERS, 84% OF MEMBERS AGREED THEY SAW INSTANT RESULTS IN THEIR SKIN HYDRATION

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES