

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Une année  
en pleine santé !



**APAISEZ**  
LES MAUX D'HIVER

**CURE DÉTOX :**  
SES BIENFAITS  
POUR LA SANTÉ !

**HIVER :**  
SOS PEAU SÈCHE ET RÊCHE !

**HYGIÈNE INTIME,**  
LE NEC PLUS ULTRA !



**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

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2022 !

Plus que jamais, prenez soin de votre santé et de celle de votre famille.

Dans cette nouvelle édition, vous trouverez de nombreux conseils simples et faciles pour débuter cette année en pleine santé :

- Apaisez les maux d'hiver avec des solutions douces.
- Retrouvez votre bien-être avec la pause détox.
- Réconfortez votre peau contre les agressions hivernales.

Sans oublier des conseils et astuces sur l'allaitement, l'alimentation des seniors et l'hygiène intime.

Découvrez nos deux nouvelles rubriques : la naturalité et les nouveautés.

Retrouvez aussi nos Prix Malins\* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous.

Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis, votre meilleur allié santé.

Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valables du 1er janvier au 28 février 2022.



## APAISEZ LES MAUX D'HIVER !



**Nez encombré, mal de gorge, toux sont dans certains cas, en réalité les symptômes d'une maladie.**

Ils peuvent donc être le signe d'un rhume, d'une grippe ou encore d'une angine. Bien que ces maladies circulent toute l'année, elles sont beaucoup plus **présentes en hiver**. Pièces surchauffées, non aérées, variation des températures, tout ceci favorise les échanges de microbes, et notre système immunitaire affaibli est plus sensible à cause du froid et de l'humidité.

### *Le saviez-vous ?*



En hiver, dans **85% des cas**, c'est un virus qui est à l'origine des maladies dont le mal de gorge ou la toux est un symptôme : grippe, rhume...

**Avoir mal à la gorge** ou **tousser** sont liés à une **inflammation de la muqueuse** qui tapisse les voies aériennes au niveau de la gorge. Viennent alors des **sensations de tiraillements**, de **picotements**, des difficultés à avaler sa salive, un éventuel gonflement des ganglions situés sous la mâchoire, une toux et un enrouement.

## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR.

- Faites une **cure de vitamines et minéraux** pour booster votre système immunitaire.
- **Couvrez-vous** quand vous sortez.
- **Aérez votre intérieur** 15 minutes tous les jours.
- Vérifiez que le **taux d'humidité** chez vous est entre 30 à 50%. Si l'air est trop sec, placez un humidificateur.
- **Lavez-vous les mains** régulièrement.
- Nettoyez régulièrement votre **nez à l'aide d'un spray à l'eau de mer ou de sérum physiologique**.

**DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.**



## DES SOLUTIONS TOUTES DOUCES.

De nombreuses solutions naturelles existent :

- Utilisez des pastilles ou un spray à base de **thym** ou de **propolis**.
- Buvez des tisanes chaudes à base de plantes comme :
  - **Tisane thym et miel** qui va allier l'efficacité du thym sur les voies respiratoires et le miel qui apaise les gorges irritées. Pensez au miel de Manuka pour ses formidables propriétés antibactériennes.
  - **Tisane au citron et au gingembre** qui permet de combattre les microbes qui se logent dans votre gorge et apporte un soulagement rapide.

Pensez au **gargarisme sauge et camomille** qui vous aidera à évacuer les glaires et à dégager vos voies respiratoires.

**DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.**



Si les symptômes persistent ou s'aggravent, **consultez votre médecin**.

## ATTENTION

**En cas de fièvre associée à un mal de gorge ou à une toux tenace**, il est indispensable de **se faire tester** pour s'assurer qu'il ne s'agit pas du virus **Covid-19**.



# 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

# 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

# CURE DÉTOX : SES BIENFAITS POUR LA SANTÉ



Teint terne, sensations de lourdeur, maux de tête, digestion difficile, fatigue chronique, mauvaise humeur... Votre corps vous dit stop ! C'est le moment idéal pour faire une pause détox !

La cure détox va aider et soulager les organes chargés d'éliminer les toxines de votre corps (rein, foie, peau, poumons et intestins). Elle purifie votre corps et permet de retrouver votre équilibre. À faire idéalement 2 fois par an pendant 3 à 30 jours.

## LES 6 CONSEILS POUR UNE DÉTOX FACILE.

- **Hydratez-vous** régulièrement !
- **Renoncez à l'alcool** pendant cette pause détox.
- Prenez du **café noir** sans sucre ou buvez du **thé vert**.
- Adoptez une **alimentation saine et équilibrée** en cuisinant des aliments frais. Évitez les plats cuisinés.
- **Variez vos menus** en intégrant des aliments excellents pour aider le foie à éliminer les toxines : **avocat, ail, légumes verts, betterave rouge, noix, citron, pomme...**
- **Bougez !** Pratiquez une activité physique régulière.

## ADOPTÉZ LA GREEN ATTITUDE !

Pour aider votre corps à éliminer les toxines, pensez **naturalité** !



### DU CÔTÉ DES PLANTES :

- **Sève de Bouleau** : draineur naturel qui va aider à éliminer les toxines, purifier le foie et stimuler la perte de poids.
- **Pissenlit** : aide à drainer et à détoxifier le corps. Plante naturellement diurétique.
- **Radis noir** : stimule les fonctions du foie.
- **Reine-des-prés** : draine les reins et améliore les fonctions urinaires.
- **Chardon-Marie** : favorise l'élimination des toxines au niveau du foie.
- **Desmodium** : contribue au bon fonctionnement du foie grâce à ses propriétés drainantes.



### DU CÔTÉ DES HUILES ESSENTIELLES :

- **Huile essentielle de citron** : l'huile essentielle détox par excellence ! Elle va purifier et drainer le corps tout en entretenant votre forme.
- **Huile essentielle de romarin à verbénone** : va permettre de détoxifier le sang, régénérer les cellules du foie et activer la circulation.
- **Huile essentielle de menthe poivrée** : draine et purifie le foie tout en combattant les problèmes digestifs et en réduisant la sensation de fatigue généralisée.

Sans oublier la Gemmothérapie avec le bourgeon de romarin et le bourgeon de genévrier.

DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.



## RECETTE

*pour réaliser votre cure détox :*

- 40 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 40 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 40 gouttes d'huile essentielle de Romarin à verbénone
- 20 gouttes d'huile essentielle de Genévrier

## Le saviez-vous ?

Une cure détox réussie, c'est une cure complète du corps mais aussi de l'esprit.

**Pratiquez la méditation un quart d'heure tous les jours !**

Plusieurs méthodes de méditation existent :

- Se concentrer sur sa respiration.
- Prendre conscience de son corps.
- Se concentrer sur un sens.

A vous de choisir celle qui vous convient le mieux !

Clic & Collect



Ergydraine

20,00€\* **14,00€**



Clic & Collect



Ergyepur

20,00€\* **14,00€**



\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# J'ai dit oui pour arrêter de fumer



Avancer vers  
de grands moments

**nicorette**

nicorette® contient de la nicotine et est un médicament pour adultes. Pas d'utilisation par les non-fumeurs. Seul nicorette® Invisi Patch peut être combiné avec une autre forme. Utiliser le même dosage qu'en monothérapie. Tenir hors de portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © Johnson & Johnson Consumer NV/SA. BE-NI-2100055

NOUVEAUTÉS ...



## NASAFYTOL

Maintient l'efficacité des défenses immunitaires.

Le soutien de l'immunité permet une meilleure protection de l'organisme :

- contre les **virus** et les **bactéries**,
- contre les agressions, notamment des **voies respiratoires** supérieures.

Capsules à base d'extrait bioactif de **curcuma**, de **quercétine bioactive** et de **vitamine D3**.

## ORAL-B LABORATOIRE

Des dents fortes sur des gencives saines.

Grâce à sa technologie de complexe stanneux, la gamme Oral-B Laboratoire offre une action anti-plaque et une triple action anti-bactérienne.

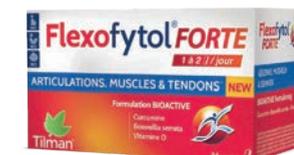
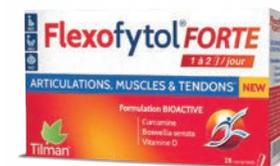


## FLEXOFYTOL FORTE

Exigez le meilleur pour vos articulations.

Grâce à la synergie de ses 3 actifs puissants, le **curcuma**, le **Boswellia serrata** et la **vitamine D**, Flexofytol Forte contribue à :

- **Maintenir la flexibilité et la souplesse** de vos articulations, muscles et tendons<sup>1</sup>
- **Préserver le cartilage**<sup>1</sup>



1. L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité des articulations et tendons. L'extrait de boswellia contribue à la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.

# ALLAITEMENT MYTHES & RÉALITÉS !



Vous souhaitez allaiter ou vous allaitez ? De nombreuses personnes vous donnent des conseils mais comment démêler le vrai du faux ? Retrouvez ici, toutes les réponses à vos questions !



Pendant l'allaitement, continuez à apporter des soins quotidiens à votre poitrine et optez pour un bon soutien-gorge d'allaitement qui va maintenir sans comprimer.

## SI ON A UNE PETITE POITRINE, ON PRODUIT TROP PEU DE LAIT **FAUX**

La glande mammaire a sensiblement le même volume chez toutes les femmes. **La taille de la poitrine n'a donc aucun rapport avec la quantité de lait produite.** Et la lactation dépend essentiellement de l'appétit de votre bébé : plus il tétera, plus vous produirez de lait... même en faisant un « petit 85 B » !

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

## C'EST BIEN CONNU, L'ALLAITEMENT ABÎME LES SEINS **FAUX**

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 ! **Pendant la grossesse, veillez à ne pas prendre trop de poids et chouchoutez vos seins** à l'aide d'un soin adapté pour stimuler les tissus de soutien.

## IL ARRIVE SOUVENT QUE LE LAIT MATERNEL NE SOIT PAS ASSEZ NOURRISSANT **FAUX**

Le lait maternel n'est jamais mauvais, trop clair ou pas assez nourrissant. Si votre enfant ne grossit pas suffisamment, cela peut être dû à soit une mauvaise prise au sein, soit comme toutes les jeunes mamans, à une baisse transitoire de votre production de lait sous l'effet de la fatigue, d'une émotion forte... **Ne paniquez pas : faites simplement téter votre bébé le plus souvent et le plus longtemps possible.** Et reposez-vous au maximum. Votre lactation reviendra rapidement à la normale. **Pour stimuler votre allaitement, pensez aussi aux tisanes à base de fenouil, anis.**

## ALLAITER EMPÊCHE DE PERDRE LES KILOS DE LA GROSSESSE **FAUX**

Bien au contraire, la production de lait consomme une bonne partie de votre ration quotidienne de calories. Si vous veillez à manger de façon équilibrée et en quantité raisonnable, l'allaitement ne peut que vous aider à perdre plus rapidement les kilos de la grossesse.

## ON PEUT DORMIR AVEC SON BÉBÉ POUR L'ALLAITER PLUS FACILEMENT **VRAI**

La proximité mère-bébé favorise l'allaitement, et la présence de votre bébé à vos côtés peut grandement faciliter les tétées nocturnes. Veillez à bien respecter les conditions de sécurité : pas de couette sur lui, pas d'oreiller, privilégiez un matelas ferme, anticipez tous risques de chute... Autres options possibles : placez le lit de votre bébé à côté de votre lit ou optez pour un berceau spécial cododo.

## ALLAITER MOINS DE 6 MOIS NE SERT À RIEN **FAUX**

Même si les autorités de santé et de nombreux pédiatres recommandent l'allaitement maternel jusqu'aux 6 mois de l'enfant, tout dépend de votre envie et de votre disponibilité. Donner le sein même sur une courte durée sera bénéfique à votre santé et celle de votre bébé. Mais tout dépendra aussi de votre bébé !

## ALLAITER ÇA PEUT FAIRE MAL **VRAI**

Avant tout c'est une mauvaise position de votre bébé lors des tétées qui peut induire une douleur. Notamment la première semaine où les mamelons peuvent être sensibles. C'est un phénomène normal et transitoire. **En cas de crevasse, pensez au baume allaitement.**

Si toutefois il persiste, **N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE PÉDIATRE OU À VOTRE SAGE-FEMME.**

source : mustela.be



Clic & Collect

Baume allaitement

12,95€\* **8,99 €**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Pure Immuni Forte 30 caps  
30,95 €\* **20,12 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Pure Immuni Forte 60 caps  
48,95 €\* **31,82 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Acerola 750 50 gel  
13,20 €\* **9,98 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Zaffranax caps 45  
35,95 €\* **28,76 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Savons liquide de Marseille 500ml  
6,99 €\* **4,54 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Be-Life Natur D 2000 100 caps  
13,30 €\* **9,98 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Biocyte Collagène Express sticks  
23,80 €\* **16,66 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Physiomer Express, Physiomer Express kids  
8,79 €\* **6,59 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Dettol 500ml  
8,99 €\* **7,19 €**

\*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.



## HYGIÈNE INTIME, LE NEC PLUS ULTRA!

### PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE DE SA FLORE VAGINALE.

La flore vaginale se compose de milliards de bactéries protectrices chargées de protéger la muqueuse vaginale des différentes agressions pouvant causer un déséquilibre.

Avec un **pH entre 4 et 4,5**, la flore vaginale peut facilement être déséquilibrée par différents facteurs :

- Les variations hormonales (grossesse, menstruations, ménopause...).
- Un système immunitaire affaibli.
- Une hygiène excessive ou pas d'hygiène.
- Certains médicaments comme les antibiotiques.
- De mauvaises habitudes : porter des vêtements trop serrés, une position assise prolongée...

Il est donc essentiel de veiller à respecter **l'équilibre de la flore vaginale**.



### LES GESTES À ÉVITER.



Les **douches vaginales** même à l'eau claire.



Les vêtements **trop serrés**.



Les sous-vêtements synthétiques.



L'excès d'hygiène.



Les vêtements mouillés.



L'utilisation de produits d'hygiène parfumés comme les déodorants ou savons.

### LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER AU QUOTIDIEN.

- Faites **au maximum 2 toilettes** intimes par jour matin & soir. Attention l'excès d'hygiène va provoquer un déséquilibre.
- Lavez-vous les parties intimes en utilisant plutôt **vos mains** qu'un gant de toilette en faisant un **mouvement d'avant vers l'arrière** et pas l'inverse.
- Utilisez un **savon au pH adapté**, sans parfum de préférence.
- Rincez-vous bien après votre toilette intime.
- **Séchez bien** vos parties intimes de préférence d'avant vers l'arrière.
- **Changez de sous-vêtements** (de préférence en coton) tous les jours.
- Consultez un **gynécologue** régulièrement.

Vous retrouverez **en pharmacie**, de nombreux produits adaptés à l'hygiène intime.

**N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER  
CONSEIL À VOTRE  
PHARMACIEN.**



Saforette soins lavant doux 500ml

15,19€\* **10,18 €**



Saforette crème apaisante

9,76€\* **6,54 €**

### ET PENDANT LES RÈGLES ?



Lors de cette période, il est essentiel de :

- **Privilégiez** les protèges slip, les serviettes hygiéniques et les tampons en coton bio.
- **Changez** vos protections toutes les 4 heures **maximum**.
- **Faites 2 toilettes intimes** (matin et soir).
- **Utilisez** des soins lavants ultra hydratants.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

HARTMANN



Protection  
**every day**

A l'achat  
de 2 paquets de  
MoliCare® Premium  
Mobile au choix,  
recevez 1 pochette  
de discrétion\*



## MoliCare® Premium Mobile

La meilleure protection en cas de fuites urinaires.

- Ergonomique et confortable grâce à sa matière élastique et douce
- Respectueux de la peau, le pH neutre de 5,5 à la peau garantit une peau saine
- Facile à enlever via les coutures latérales déchirables

[www.molicare.be](http://www.molicare.be) - [www.hartmann.be](http://www.hartmann.be)

\*Action valable à partir de février 2022 et/ou jusqu'à épuisement du stock.

## COMMENT SOIGNER UNE PLAIE AIGÜE ? Petite ampoule\*?



La situation sanitaire fait que nous nous promenons plus souvent pour prendre un bon bol d'air. Certains ont optés pour la marche ou la course à pied, d'autres pour des balades en famille. Les ampoules peuvent parfois venir gâcher nos sorties en plein air.

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 petite ampoule fermée et de petite taille aux mains ou aux talons\* ?**

- 1 **Se laver** et **se désinfecter** les mains (portez des gants jetables si nécessaire)
- 2 **Laisser l'ampoule intacte** (si celle-ci ne gêne pas)
- 3 **Utiliser** éventuellement des pansements couvrants sans la comprimer pour la protéger

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

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



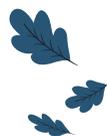
**200  
YEARS**

\*petite ampoule fermée et de petite taille aux mains ou aux talons\*

# HIVER : SOS PEAU SÈCHE & RÊCHE !



Petites plaques sèches, zones rugueuses, peau craquelée...  
Ce sont les signes d'une peau sèche et rugueuse.  
Pas de panique, des solutions existent !



## LES CAUSES

### L'HIVER

Il va combiner plusieurs facteurs qui vont rendre la peau sèche et rêche comme le **vent**, la **chute des températures** et la **perte en eau de la peau**.

### LES VARIATIONS DE TEMPÉRATURES

Dès le retour des froides journées d'hiver, la tendance est au chauffage à fond à l'intérieur et aux bains ou douches très chaudes. La peau n'apprécie pas du tout ! **Le contraste entre le froid de l'extérieur et le chaud de l'intérieur** va l'influencer et la rendre sèche.

### LES PRODUITS DE SOINS INADAPTÉS

Souvent, une **crème hydratante** (corps et/ou visage) est utilisée toute l'année. Hors dès les premiers frimas de l'hiver, il est important **d'adapter son produit de soin** afin de donner un coup de pouce supplémentaire à la peau en terme d'hydratation.

**Pensez** à utiliser des produits sans ingrédient synthétique, sans parfum et sans conservateur pour ne pas agresser votre peau qui ne pourra plus jouer son rôle de barrière protectrice et se desséchera de plus en plus.

### LES FROTTEMENTS

**Certaines parties du corps « souffrent » davantage que les autres** : elles subissent des frottements ou sont exposées à des facteurs qui dessèchent la peau. C'est le cas des  **mains**  avec la vaisselle ou le ménage, qui sont souvent en contact avec de l'eau et des produits détergents ou encore des coudes qui subissent le frottement des vêtements.



### APPLIQUEZ UNE CRÈME NOURRISSANTE

En guise de prévention, appliquez quotidiennement une **crème nourrissante sans alcool**, ni parfum pour éviter d'irriter et d'abîmer le film hydrolipidique de la peau.

## NOS CONSEILS



### SURVEILLEZ LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Dès qu'il fait froid dehors, l'air des habitations a tendance à être **trop chaud** et **trop sec**.

**Veillez à bien aérer** votre intérieur en journée ! Si l'air est trop sec, pensez à installer un **humidificateur d'air**.

### STIMULEZ LA CIRCULATION SANGUINE

**Pratiquez une activité physique régulière** et prenez l'habitude d'intégrer une **douche écossaise**, un **massage** ou un **sauna** dans votre programme. Une **bonne circulation sanguine** est bénéfique pour la peau car le sang assure l'apport de substances nutritives.

### APPLIQUEZ UN MASQUE POUR LES PIEDS ET POUR LES MAINS

Le soir avant d'aller dormir, **appliquez** en **couche épaisse** une **crème ultra nourrissante** et enfillez des gants ou des chaussettes et laissez la crème agir toute la nuit.



### ÉVITEZ LES BAINS ET LES DOUCHES TROP LONGS ET TROP CHAUDS

**L'idéal** : 5 minutes à 35°C ! Utilisez une **crème huile lavante**. Pour vous sécher, ne vous frottez pas vigoureusement avec la serviette mais **épongez délicatement** votre peau.

### PROTÉGEZ VOTRE PEAU DES AGRESSIONS CLIMATIQUES

**Pensez à protéger** votre visage, vos lèvres et vos mains en utilisant des produits adaptés pour chacun, **100% naturels** !

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



source : weleda.be

## Naturalité

### SKIN FOOD : LE SOIN NOURRISSANT BIO & 100% NATUREL POUR VOTRE PEAU.

La crème tout-en-un pour le soin  
des peaux sèches et abîmées :

- Pour les mains sèches.
- Pour la peau sèche des coudes et genoux.
- En masque nourrissant.
- Pour le soin des cuticules.
- Pour donner plus d'éclat au maquillage.
- Pour les pieds secs.



Convient pour toute la famille.



DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.



**La pensée sauvage**  
Aide la peau à  
retrouver son  
équilibre



**Camomille Bio**  
Adoucit et apaise  
la peau



**Calendula Bio**  
Est utilisé pour son  
action cicatrisante et  
anti-inflammatoire



# Delical concentré

Le conseil idéal

**+ de calories,  
+ de protéines**

Une  par jour\*

7 saveurs

N'hésitez pas à contacter nos diététicien(ne)s pour toutes informations ou demandes d'échantillons



Phone : 067/88.36.34.  
Fax : 067/88.36.88.  
Mail : [infos@bsnutrition.com](mailto:infos@bsnutrition.com)



## BIEN VIEILLIR, MISEZ SUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE !

Une bonne alimentation est le fruit de bonnes habitudes acquises tout au long de la vie.

Avec l'âge, avec certains médicaments ou certaines pathologies, l'appétit peut être diminué ou même se nourrir peut devenir plus compliqué.

### BIEN MANGER POUR RESTER EN FORME !

Plusieurs facteurs peuvent entraîner une perte de poids chez la personne âgée : solitude, pathologies, sédentarité, difficultés à manger, perte d'appétit, traitements... Pourtant, le vieillissement ne doit pas être synonyme d'amaigrissement, au contraire, **il est indispensable de ne pas perdre de poids pour se maintenir en forme et en bonne santé.** Avec l'activité physique régulière, **l'alimentation équilibrée** doit rester un objectif pour vieillir en forme.

### POURQUOI NE FAUT-IL PAS PERDRE DE POIDS ?

La perte de poids **affaiblit l'organisme** (perte de force, difficulté à la marche, risque de chutes et de fractures, etc.), mais aussi l'immunité (moins bonne résistance aux virus et bactéries), le moral (dépression) et peut aggraver les maladies chroniques et la dépendance.



### SE RETROUVER... POUR MANGER !

Avec l'âge, l'isolement, voire des troubles de la déglutition ou de la préhension, l'alimentation peut devenir plus compliquée pour certaines personnes.

**Quelques astuces peuvent vous aider à vous alimenter plus facilement et avec plaisir :**



- **Organisez des repas régulièrement** à plusieurs pour s'entraider.
- Demandez à votre pharmacien ou à un ergothérapeute des **outils adaptés** à votre quotidien (couverts, verre, etc.).
- Cuisinez des **recettes faciles à manger à la main** (croque-monsieur, fruits coupés en morceaux...).



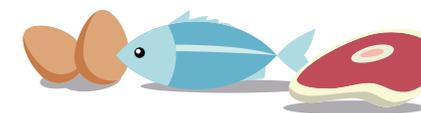
- **Consultez le dentiste** régulièrement pour adapter l'appareil dentaire.



- Faites-vous **livrer des repas** si faire la cuisine vous est compliqué.

### ENRICHIR LES REPAS !

**Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont besoin de manger davantage de protéines que les adultes pour maintenir leur capital musculaire et leur forme.**



Les recommandations sont donc de **consommer une portion** de viande, œuf ou poisson deux fois par jour (PNNS).



Les féculents permettent des apports en **sucres lents** qui sont **indispensables au corps**. De même, les produits laitiers sont **source de calcium, protéines et vitamines A et D**, à ne pas hésiter à consommer pour **préserver muscles et os**.

Enfin, n'hésitez pas à enrichir vos plats avec des matières grasses (crème, beurre, huile, fromage râpé) qui contribuent au bon fonctionnement cardiaque, cognitif et visuel.



**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**

## QUELQUES RECETTES PLAISIR !

### Tagliatelles carbonara



#### DELICAL BOISSON LACTÉE HPHC NATURE

🕒 Préparation : 30 min

🕒 Temps de cuisson : 10 min

👤 4 personnes

#### Ingédients

- 2 bouteilles de 200 ml de Delical boisson lactée HPHC Nature
- 3 jaunes d'œufs
- 250 g de lardons
- 1 oignon
- 150 g de parmesan
- Sel / poivre
- 500 g de pâtes

#### Préparation

- Dans un grand volume d'eau salée, cuire les pâtes.
- Émincez les oignons pour les faire revenir dans une poêle avec les lardons.
- Une fois colorés, déglacez l'ensemble avec les 2 bouteilles de **Delical Boisson lactée HPHC Nature** et ajoutez le parmesan, les jaunes d'œufs ainsi que le sel et le poivre.
- Portez à ébullition pour épaissir l'ensemble sans cesser de remuer.
- Égoutter les pâtes cuites et ajoutez-les à la préparation.



### Brioche façon pain perdu



#### DELICAL CONCENTRÉ VANILLE

🕒 Préparation : 30 min

🕒 Temps de cuisson : 25 min

👤 4 personnes

#### Ingédients

- 2 bouteilles de 200 ml de Delical concentré Vanille
- 5 œufs entiers
- 120 g de sucre
- 8 tranches de brioches
- Beurre

#### Préparation

- Dans un récipient, mélangez les œufs avec le sucre puis ajoutez les deux bouteilles de **Delical concentré vanille**.

Deux solutions possibles pour la cuisson :

- Dans un grand plat rectangulaire, disposez les tranches de brioches.
  - Versez l'ensemble de la première préparation sur les tranches de brioches et laissez imprégner l'ensemble pendant 5 min.
  - Enfourez le plat au four pendant 25 min à 200°C.
  - Découpez 4 parts et dégustez la préparation avec du coulis de caramel, de la confiture ou saupoudrée de sucre glace.
- OU**
- Cuire les brioches, préalablement trempées dans la préparation, à la poêle avec une noix de beurre en les faisant dorer de chaque côté.



Iris Mittenaere pour

# CHEVEUX ET ONGLES FORCAPIL®

Le bon geste pour des cheveux forts



Complément alimentaire

