

JEU CONCOURS

Allez vite page 27 !

5 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR DE 57€)



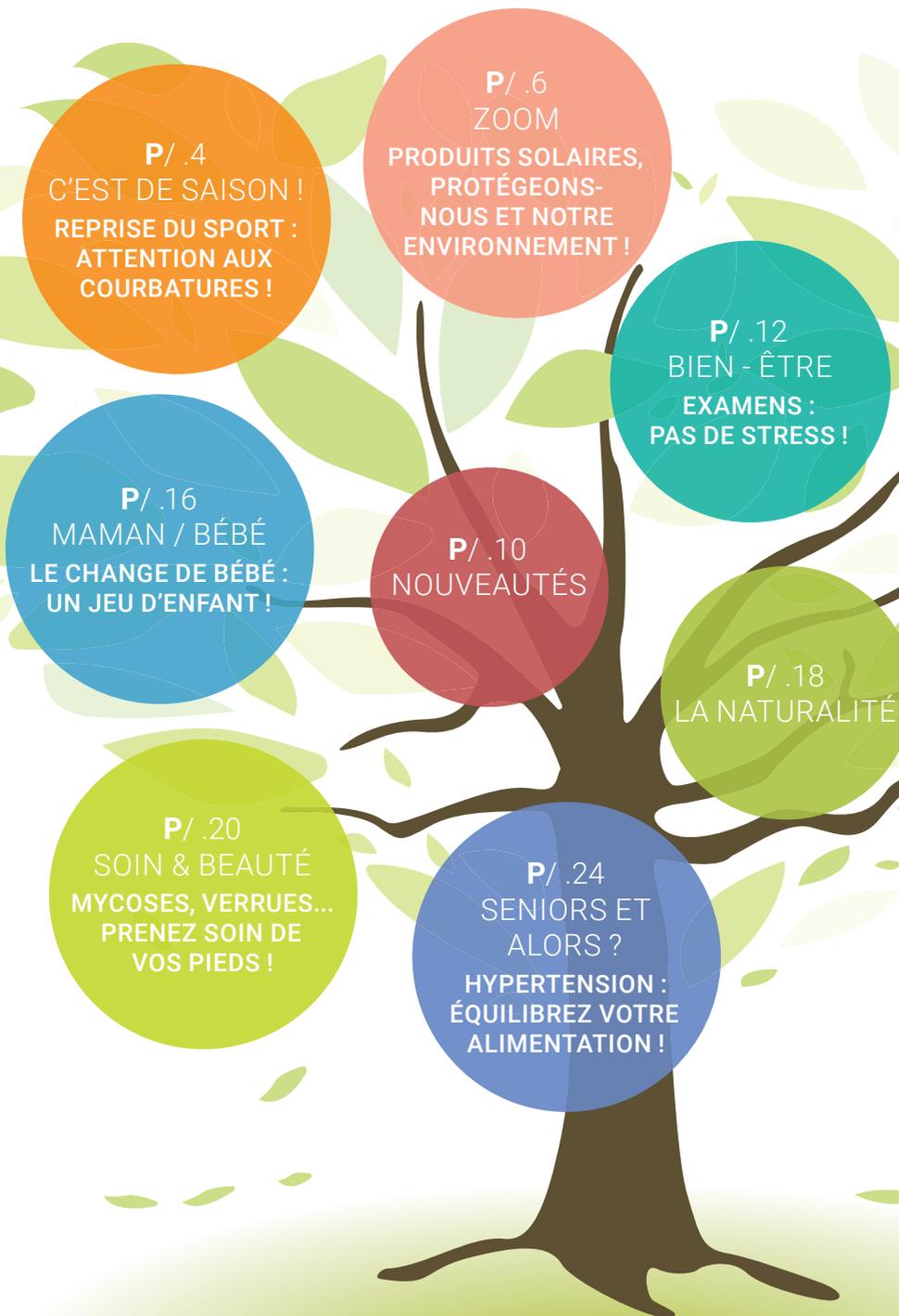
**100%
PROTECTION !**

*Soyez plus « Forme »
avec votre pharmacien !*

REPRISE DU SPORT :
ATTENTION AUX COURBATURES !

EXAMENS :
PAS DE STRESS !

LE CHANGE DE BÉBÉ :
UN JEU D'ENFANT !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
REPRISE DU SPORT :
ATTENTION AUX
COURBATURES !

P/ .6
ZOOM
PRODUITS SOLAIRES,
PROTÉGEONS-
NOUS ET NOTRE
ENVIRONNEMENT !

P/ .12
BIEN - ÊTRE
EXAMENS :
PAS DE STRESS !

P/ .16
MAMAN / BÉBÉ
LE CHANGE DE BÉBÉ :
UN JEU D'ENFANT !

P/ .10
NOUVEAUTÉS

P/ .18
LA NATURALITÉ

P/ .20
SOIN & BEAUTÉ
MYCOSES, VERRUES...
PRENEZ SOIN DE
VOS PIEDS !

P/ .24
SENIORS ET
ALORS ?
HYPERTENSION :
ÉQUILIBREZ VOTRE
ALIMENTATION !

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

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

Adoptez le 100% protection pour rester en bonne santé !

Retrouvez dans ce nouveau numéro du Santalis Mag, tous nos conseils pour protéger votre santé et celle de votre famille :

Sport : protégez vos muscles lors d'un effort physique.

Solaire : protégez votre peau des méfaits du soleil.

Examens : préservez votre santé mentale en réduisant le stress au maximum.

Bébé : protégez la peau fragile de bébé.

Beauté : protégez vos pieds des mycoses et des verrues.

Seniors : préservez votre cœur en adoptant une hygiène alimentaire saine.

Le 8 juin prochain, c'est la **journée mondiale de la protection des océans** ! Retrouvez en page 7, pourquoi il est important de sauvegarder les océans et la vie marine à travers vos choix de produits solaires !

Dans cette nouvelle édition, découvrez aussi nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous et n'hésitez pas, participez à notre jeu concours en page 27.

Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalis !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1^{er} mai au 30 juin 2023.

REPRISE DU SPORT : ATTENTION AUX COURBATURES !



Après un effort physique intense ou après la reprise d'un sport, il est courant d'avoir des douleurs au niveau des muscles, plus communément appelées : **courbatures** !



Ces douleurs musculaires, dues à des microlésions au niveau des muscles, **apparaissent souvent** dans les **24 à 48 heures après l'effort**.

Douloureuses et désagréables, les courbatures sont **sans danger** mais peuvent provoquer un certain inconfort comme des difficultés à effectuer certains mouvements.

5 CONSEILS POUR SOULAGER LES COURBATURES



1 BOUGER

Après l'effort, ne vous arrêtez pas subitement mais **continuez à bouger en douceur** afin de stimuler la circulation sanguine et l'oxygénation des cellules.

2 S'ÉTIRER

Faites des étirements tout en douceur **1 à 2 heures après l'effort**, en vous focalisant sur les muscles qui ont le plus travaillé.

3 MASSER

Après l'effort, le réconfort ! **Massez vos muscles** pour les détendre et les décontracter. Vous pouvez vous aider d'une **huile de massage à l'arnica** ou HV avec gaulthérie, romarin à camphre ou encore d'un gel à base de CBD pour renforcer les effets du massage.

4 S'HYDRATER

Il est important de **boire de l'eau après l'effort** afin de compenser la perte d'eau et de sels minéraux liée à la transpiration. Cela va aussi limiter l'apparition des crampes et des courbatures.

Vous avez de fortes douleurs, pensez **homéopathie** avec Homeo rhux tox 9ch ou Rata graveolens 9ch pour des douleurs ligamentaires.

5 S'ALIMENTER

Dans les **30 minutes qui suivent l'effort**, il est nécessaire de compenser les pertes nutritionnelles et énergétiques dues à l'effort. Privilégiez les **sucres rapides** : bananes, céréales, miel, fruits secs, jus de fruits, chocolat... mais aussi les **aliments aux propriétés anti-inflammatoires** comme les poissons gras (saumon, sardines), les fruits rouges, les légumes... pour éviter l'apparition de courbatures.

Retrouvez le magnésium dans l'alimentation comme : les céréales complètes, le chocolat, les noix, les

Le saviez-vous ?

Au cours d'un effort physique intense, **le corps peut perdre jusqu'à 30mg de magnésium par litre de sueur** soit l'équivalent d'une heure d'activité physique.

(source Berthelot A et al (2004). Le Magnésium. Ed. John Libbey Eurotext, Paris)

FOCUS MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral essentiel à la vie. Il joue un **rôle** essentiel dans plus de 300 réactions enzymatiques et notamment **dans la production d'énergie et le bon fonctionnement des muscles.**

(Alawi et al, International Journal of Endocrinology Volume 2018, Article ID 9041694, 17 pages)

L'apport journalier recommandé pour les adultes de +18 ans est de :
• 300mg pour les femmes
• 350mg pour les hommes*

*<https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/150728>

Plus l'effort est important, plus le corps consomme du magnésium !



Clic & Collect

Weleda huile de massage sport à l'Arnica 100ml

13,99€* **9,79 €**
9,79 €/100ml



Clic & Collect

Magnecaps Muscles promopack 112

39,95€* **25,97 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

PRODUITS SOLAIRES, PROTÉGEONS-NOUS ET NOTRE ENVIRONNEMENT !

Dès l'arrivée des beaux jours, il est important de se protéger et de protéger sa famille des rayons du soleil !



En effet, **l'exposition excessive au soleil sans protection peut nuire à la santé !**

Vieillesse cutané, coups de soleil, brûlures, cancer de la peau... peuvent être les conséquences d'une exposition au soleil non protégée.

Alors un seul mot : Protection !

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !

• **Appliquez une protection solaire** adaptée à votre type de peau **une demi-heure avant l'exposition et ensuite toutes les deux heures.**

• **Exposition au soleil ne signifie pas seulement être à la plage ou au bord de la piscine !** Il est aussi primordial d'utiliser une crème solaire lorsque vous êtes en ville ou lors d'un déjeuner en terrasse ou à la campagne ou à la montagne ou lorsque vous jardinez aux heures les plus chaudes de la journée !

• **Le temps est nuageux ?** Là aussi, il faut vous tartiner de crème solaire car les rayons traversent les nuages !

Pour rappel, les heures les plus chaudes de la journée sont entre **11h et 16h.**

- **Portez un chapeau et des lunettes de soleil.**
- **Hydratez-vous régulièrement.**
- **Protégez vos enfants** à la mer, à la plaine de jeux, dans le jardin ! Leur peau est fragile et plus fine que celle des adultes, alors **abusez de la crème solaire** et mettez-leur **un chapeau, un tee-shirt anti-UV, des lunettes de soleil. À noter que les enfants âgés de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés au soleil !**

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN pour choisir la crème solaire la plus adaptée à vous et à votre famille.

CRÈMES SOLAIRES & OCÉANS !



Le 8 juin, la journée mondiale des océans nous rappelle combien ils sont précieux !

Les océans couvrent **70% de la planète et génèrent plus de 50% de son oxygène.** Et pourtant... Les océans sont devenus de vraies poubelles, à tel point que si nous faisons rien, il y aura plus de plastiques de poissons en 2050 ! Il est temps d'agir !



Dans l'océan, les récifs coralliens sont en danger !

Les coraux représentent 280 000 Km², soit 0,1% de la surface totale des océans mais **abritent 25% de la vie marine existante !** Pas moins de 2 millions d'espèces différentes y vivent. La destruction des fonds marins met en péril la vie de ces écosystèmes et la chaîne alimentaire qui en dépend.

DES CHIFFRES ALARMANTS !

20% des récifs et écosystèmes ont déjà été détruits irrémédiablement.

Parmi les 80% restants, **seuls 30%** demeurent dans un état satisfaisant.

Jusqu'à 10% des récifs coralliens pourraient être menacés par les crèmes solaires.

Sur les 16 000 à 25 000 tonnes de crèmes solaires utilisées chaque année, entre **4 000 et 6 000** sont absorbées par les récifs coralliens ! La conséquence est sans appel : les coraux blanchissent et meurent !

Source : www.larosee-cosmetiques.com

☐ ZOOM : PRODUITS SOLAIRES, PROTÉGEONS-NOUS ET NOTRE ENVIRONNEMENT !

**UN GESTE :
CHOISIR UNE CRÈME
SOLAIRE
RESPECTUEUSE
DES OCÉANS !**



- Sans ingrédients qui auront un impact sur la vie marine comme l'oxyde de zinc, le dioxyde de titane, l'oxybenzone, l'octinoxate...
 - Avec une formule naturelle, biodégradable.
 - Avec un packaging recyclé ou naturel.
- Sans oublier que votre crème solaire doit avoir **une efficacité large spectre UVA/UVB** pour une **très haute protection solaire**.

GAMME LA ROSÉE

À DÉCOUVRIR CHEZ VOTRE PHARMACIEN !



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

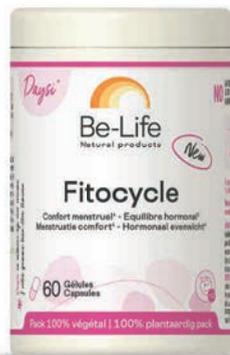
+ Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne

santalisis
soin et santé



FITOCYCLE

Cette synergie combine **plantes** (gattilier, brocoli et ashwagandha), **vitamines** (B1, B6 et E) et **magnésium** (acétyltaurate) pour lutter contre le syndrome prémenstruel.



INFECTIM+

Unique, innovant, naturel et sans effets secondaires.

Vous souffrez d'infection vaginale ? Grâce à Infectim+, vous êtes sûre de la traiter efficacement. Infectim+ est le seul produit sur le marché à contenir des **postbiotiques** et des **huiles essentielles** dans une formulation spécifiquement développée pour la flore vaginale.



CLEARBLUE

Le test **Clearblue Detection Ultra Précoce Digital** est capable de détecter des taux très faibles de l'hormone de grossesse grâce à sa très grande sensibilité (10 mUI/ml) pour des résultats clairs jusqu'à 6 jours avant la date de retard des règles. Il est muni d'un voyant lumineux qui indique quand il a recueilli suffisamment d'urine et d'un indicateur de progression qui vous confirme que le test fonctionne.



Des projets de vacances ?



Agit rapidement contre la diarrhée
Fond immédiatement, sans eau
Pratique en déplacements

Vérifiez maintenant votre pharmacie de voyage

Médicament pour :

- la diarrhée (par ex. Imodium®)
- la constipation
- les nausées/le mal des transports
- les allergies
- la douleur et la fièvre
- les douleurs musculaires
- les symptômes de type grippe
- l'obstruction nasale
- le mal de gorge
- l'aide au sevrage tabagique : substitut nicotinique
- les mycoses du pied

Premiers secours

- Désinfectant
- Pansements
- Ciseaux
- Bandage
- Thermomètre
- Pommade pour traiter les brûlures
- Masques pour toute la famille
- Gel hydroalcoolique
- Pincettes (à tiques)
- Autorisation médicale pour le transport de liquides et/ou vaporisateurs dans l'avion

Produits de soins

- Crème solaire et après-soleil
- Répulsif pour insectes et pommade contre les piqûres
- Crème pour les mains
- Baume à lèvres
- Liquide à lentilles

Imodium® Instant (chlorhydrate de loperamide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 2 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2022 Johnson & Johnson Consumer BE-IM-2200051



EXAMENS : PAS DE STRESS !

La période des examens approche avec le stress qui l'accompagne. Pas de panique, voici quelques conseils pour réussir vos examens en toute sérénité !

Avant toute chose, il faut planifier vos révisions et ne pas attendre la dernière minute !

Chaque début de semaine **planifier votre travail** quotidien et en fin de semaine, faites le bilan de ce qu'il vous reste à faire. Cela vous aidera à être moins stressé(e).



Limitez votre connexion aux réseaux sociaux, GSM... l'idéal, tout éteindre pendant que vous révisez !



Faites des pauses de 10 à 20 minutes toutes les 2 heures.



Aérez-vous et continuez à **faire du sport** !



Arrêtez de réviser 30 minutes avant d'aller dormir afin de vous détendre. L'occasion idéal pour s'aérer.



Positivez !

ADOPTÉZ UNE ROUTINE DE RÉVISION SAINÉ !



Dormez suffisamment !

Levez-vous et couchez-vous à des heures fixes. Attention un manque de sommeil favorise les pertes de mémoire !



Installez-vous dans un **endroit calme et rangé**.



MANGEZ SAINEMENT !



Faites 4 repas par jour.



Évitez le grignotage.



Privilégiez les féculents, les aliments riches en omega-3 (saumon, sardines...), les aliments riches en **vitamine B** (jaune d'œuf, foie, cresson), les aliments riches en **magnésium** (chocolat, céréales, fruits secs...).



Hydratez-vous ! (Au minimum 1,5 litres d'eau par jour).



Évitez les aliments riches en graisses saturées comme les fast-food, les pizzas, les frites, charcuterie..., les excitants comme **le café, les boissons énergisantes**.



LE POUVOIR DES PLANTES

Pour gérer votre stress ou pour améliorer votre sommeil, les plantes sont votre meilleur allié ! Vous les retrouverez sous forme de gélules, poudres, tisanes, huiles essentielles...

- **Ginkgo biloba** - améliore la concentration, la mémoire.
- **Bacopa** - améliore les capacités cognitives et la mémoire.
- **Rhodiola** - pour mieux gérer votre stress et garder vitalité et endurance.
- **Ashwagandha** - est un des anti-stress naturels les plus puissants.
- **Ginseng** - améliore la santé intellectuelle.
- **Valériane** - contribue à la relaxation et aide à préserver la qualité du sommeil.
- **Eschscholtzia** - diminue les réveils nocturnes.
- **Passiflore** - réduit la nervosité.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



NOS PRIX MALINS

XLS Medical Pro 7 180 caps/90 sticks
 119,00 €* **89,25 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Arterin Cholesterol 45/90/150 tabs
 34,99€/49,99€/74,99 €*
24,49€/37,49€/56,24€

PRIX malins

Clic & Collect

Ergydraine Promopack 2^{ème} à -50%
 31,50 €* **22,05 €**
 4,41€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

Hyaluskin cpr 60
 29,50 €* **23,60 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Compeed pansements ampoules Extrême Medium 10pcs - format éco
 15,99 €* **11,19 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Compeed pansements ampoules Mixpack 10pcs - format éco
 15,29 €* **10,70 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Compeed pansements ampoules Medium 10pcs - format éco
 13,89 €* **9,72 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Amicrème 70gr
 11,95 €* **8,37 €**
 11,96€/100gr

PRIX malins

Clic & Collect

Gamme Omnibionta Pronatal, Pronatal+, Postnatal+
-25%

PRIX malins

Clic & Collect

DermaPlast flexible Selfcare 6x10cm 10pcs
 4,96 €* **2,98 €**

PRIX malins

Clic & Collect

DermaPlast kids Selfcare 2M 20pcs
 4,45 €* **2,67 €**

PRIX malins

Clic & Collect

PEHA-HAFT Selfcare 4cmx4m
 2,29 €* **1,37 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Solenium Intense 112+28 promopack
 39,80 €* **23,88 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Durex Nude no latex 10
 15,99 €* **12,79 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Gavinatura 14
 13,99 €* **10,49 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Anniroller 45gr
 10,95 €* **7,67 €**
 17,04€/100gr

PRIX malins

Clic & Collect

Saforelle SLD 500ml + SLD 100ml
 16,50 €* **11,55 €**
 1,93€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

Saforelle SLD 250ml + lingettes
 11,00 €* **7,70 €**
 3,08€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

Aromapic duo spray corps 75ml + roller ap/piqûres 15ml promo
 25,20 €* **17,64 €**
 19,60€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

Mustela PN gel lavant doux 500ml
 14,20 €* **7,81 €**
 1,57€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

Mustela PN Hydra Bébé® lait corps 500ml
 18,20 €* **10,01 €**
 2,00€/100ml

PRIX malins

Clic & Collect

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LE CHANGE DE BÉBÉ : UN JEU D'ENFANT !

Chaque jour, votre bébé a besoin d'être changé 7 à 8 fois avant ou après les repas selon les habitudes de l'enfant. Vous craignez ce moment ? Vous le remettez souvent à plus tard ? Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas les seuls.

Suivez nos conseils pour faire de ce moment, un véritable rituel de change 100% plaisir entre votre bébé et vous !

Très important avant tout : toujours garder une main sur votre bébé pendant tout le temps du change afin de prévenir une chute !

SE PRÉPARER

- **Lavez-vous les mains** avant de changer votre bébé.
- **Disposez** autour de vous, tous les soins dont vous aurez besoin, ainsi que les couches et tenues de rechange.
- **Vérifiez** que la table à langer soit propre avant d'y mettre bébé.
- **Allongez votre bébé sur la table à langer en soutenant bien sa nuque.**
- **Ouvrez** la couche et **soulevez** ses fesses pour faire passer le devant de la couche non souillée pour essuyer un maximum de selles. Roulez la couche, enlevez-la et fermez-la par les scratches.



- **Ne pas déshabillez votre bébé en entier** sauf si cela est nécessaire.
- **Pensez à enlever ses chaussettes** afin de ne pas les salir.

NETTOYER

- **Lavez soigneusement** les fesses de bébé avec un **produit adapté** : liniment, eau de change, lait de toilette ou tout simplement de l'eau.
- **Nettoyez toujours de l'avant vers l'arrière** afin de ne pas ramener les saletés des fesses vers l'appareil génital.
- **Nettoyez bien les plis** afin d'éviter toute macération et risques d'irritation.
- **Pensez à changer de coton** ou rincez votre gant de toilette quand vous nettoyez les différentes parties souillées : ventre, pénis, testicules ou vulve, fesses, plis...

SÉCHER

- **Laissez les fesses de bébé à l'air libre quelques instants** : le moment idéal pour jouer avec bébé, lui faire des bisous dans le cou...
- Prenez une serviette propre et **tamponnez doucement** les fesses de bébé et plus particulièrement les plis. Ne surtout pas frotter.

SOIGNER

- Les fesses de bébé sont rouges, irritées ? **Appliquez une crème spécifique** pour le change en couche épaisse.

HABILLER

- **Placez la couche propre** sous les fesses de l'enfant en la centrant bien en largeur mais aussi par rapport au ventre et au dos, tout en vérifiant que les collerettes des plis élastiques de la couche soient bien à l'extérieur. N'oubliez pas d'orienter le pénis vers le bas pour les petits garçons.
- **Fermez la couche** à l'aide des scratches sans trop la serrer : il faut laisser l'espace de deux doigts glissés à la taille.
- **Rhabillez votre bébé.**
- **Lavez-vous les mains après le change.**

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

Clic & Collect



Mustela eau nettoyante sans rinçage 500ml
14,80€* **8,14 €**
1,63€/100ml

Clic & Collect



Mustela Liniment promo (400ml)
10,90€* **8,50 €**
2,13€/100ml

Clic & Collect



Mustela crème pour le change 1-2-3 100ml
9,90€* **5,45 €**
5,45€/100ml

Clic & Collect



Mustela spray pour le change 75ml
12,90€* **9,03 €**
12,04€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Naturalité



DERMOPLASMINE CALENDULA CARE

Dermoplasmine Calendula Care est un soin réparateur et apaisant au Calendula issu de l'agriculture biologique pour les peaux agressées et irritées, par exemple après exposition au soleil, feu du rasoir, frottement des cuisses ou un peeling. Le Calendula est connu pour **ses propriétés protectrices, apaisantes et réparatrices**, et aussi pour ses vertus antioxydantes. La peau est soulagée dès la 1^{ère} application pour 93% des utilisateurs (1) et les rougeurs diminuent de 29% dès 30 minutes(2).

Le soin a une texture fluide et onctueuse qui s'applique facilement sur le visage et le corps, laissant une sensation agréable. Il convient à tous les types de peaux, même les peaux sensibles, est testé sous contrôle dermatologique et ne contient pas de parfum.

1 - Évaluation de l'acceptabilité cutanée du produit, après applications répétées pendant 28 jours, dans des conditions normales d'utilisation, chez 60 volontaires adultes.

2 - Évaluation de l'effet apaisant du produit sur la peau irritée par les UV (à l'aide d'un simulateur de soleil UVA et UVB), chez 20 volontaires adultes.



DAPIS

Démangeaisons ? Piqûres de moustiques ? Vite, Dapis gel !

Dapis gel est un **gel apaisant** pour les petites démangeaisons. L'efficacité est ressentie dès 5 minutes après la 1^{ère} application* sur les petites démangeaisons, gênes et sensations de picotements liées aux piqûres de moustiques. Dapis gel peut être utilisé par toute la famille à partir d'un an, et ne contient pas de parfum. Le gel pénètre rapidement, ne dessèche pas la peau, et laisse une sensation de fraîcheur. Appliquer sur la peau avec un léger massage. Renouveler autant de fois que nécessaire.

* Évaluation de l'efficacité perçue suite à une piqûre de moustique. Test consommateurs à domicile auprès de 101 individus.



BACTECAL D

La gamme Bactecal® D maintient votre système immunitaire. Des produits idéaux pour toute la famille, même les femmes enceintes et allaitantes.

Efficacité prouvée sans effet indésirable. Sans lactose, sans gluten. Contient 100iU de vitamine D3.



FRUITS & FIBRES

La solution pour la paresse intestinale régulière ou occasionnelle.

L'extrait standardisé de rhubarbe du Tibet régularise durablement le transit intestinal grâce à l'équilibre optimal entre hydratation et stimulation.

100% d'origine naturelle, sans accoutumance, sans effet indésirable.

Fruits & Fibres Regular pour la paresse intestinale régulière.
Fruits & Fibres Forte pour la paresse intestinale occasionnelle.

Pensez à bien vous hydrater !





MYCOSES, VERRUES... PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS !

Ongles jaunes qui s'effritent, apparition de petites excroissances sous vos pieds ou desquamation de peau entre vos orteils... Il est temps de prendre soin de vos pieds !



CHAMPIGNONS ET VIRUS EN CAUSE

Les mycoses sont dues à des champignons qui s'immiscent entre la peau et les ongles des pieds. Les ongles atteints deviennent jaunes, très épais et parfois friables.

Les verrues sont, elles, la conséquence de l'intrusion d'un virus sous la peau. Elles forment une petite excroissance à la surface de la peau, avec souvent un "oeil", un rond caractéristique de la verrue.

Le pied d'athlète est lui aussi une infection due à un champignon microscopique qui s'intercale entre les orteils. Il entraîne des fissures et des desquamations (peau qui se décolle). Des sensations de brûlures ou de démangeaisons entre les orteils sont fréquentes. On estime qu'une personne sur quatre en souffrira dans sa vie, c'est une mycose très fréquente !

Sans oublier **l'humidité** qui se trouve dans l'air mais aussi dans des espaces comme les piscines, hammams, les salles de sports... **peuvent augmenter la contamination et la propagation des mycoses.**



COMMENT LES ÉVITER ?

- **Ne pas s'échanger** son linge de toilette.
- À la sortie de votre bain ou de votre douche, **séchez bien vos pieds** et plus particulièrement entre les doigts de pieds.
- **Aérez** les lieux qui peuvent avoir un fort taux d'humidité.
- **Changez vos chaussettes quotidiennement** et privilégiez le coton aux matières synthétiques.
- **Utilisez** des anti-transpirants en cas de transpiration excessive des pieds.
- **Laissez sécher** vos chaussures, lavez-les régulièrement et désinfectez-les (sprays, poudres... disponibles en pharmacie).
- **Privilégiez** le port de chaussures respirantes ou ouvertes dès que possible.
- **Portez** des tongs sur les bords de piscine ou dans les douches des salles de sport.
- **Coupez vos ongles courts.**

TRAITEMENTS

Il est important de traiter les mycoses le plus tôt possible comme par exemple masser l'ongle avec tea tree 2 fois par jour.

Le pharmacien est à votre écoute pour déterminer quel traitement est le plus adapté par rapport au type de mycose, sa localisation, sa taille, votre état de santé...

DEMANDEZ-LUI CONSEIL !



RECETTE *au naturel*

Spray naturel pour prévention et entretien des chaussures pour éliminer les mauvaises odeurs et limiter le développement des champignons.

Ingrédients :

- HECT Tea-tree – 300 gouttes
- HECT Palmarosa – 180 gouttes
- HECT Eucalyptus citronné – 120 gouttes
- Contenant spray 30ml

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter les gouttes plus facilement.

Pulvérisez directement dans les chaussures, idéalement le soir et laissez sécher toute la nuit.

Ne convient pas aux femmes enceintes, ni aux enfants âgés de moins de 3 ans.

Durée de conservation 1 an.

Source : www.pranarom.be

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



👤 Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée 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

Facile
d'utilisation


Bailleul
LABORATOIRES

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

« Réveillez votre rante ! »

DU 1^{ER} MARS AU 15 AVRIL 2023

Qui ont remporté un magnifique
lot de produits **Balade en Provence**
d'une valeur de **80€ !**



Mme Heidi Coppens - Pharmacie Todaypharma (Bruxelles)

Mme Lisa François - Pharmacie Atomium (Bruxelles)

Mme Lamia Ben Ali - Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mme Sylvie Gossiaux - Pharmacie Stragier (Ath)

Mr Guy Vrydags - Pharmacie Mollica (Bruxelles)

ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours
Gagnez un magnifique lot de produits de chez Hartmann
d'une valeur de **57 € !**

ALLEZ VITE PAGE 27!

HYPERTENSION : ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION !

L'hypertension, cause la plus répandue des maladies cardiovasculaires, ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme. Nombreux sont les hypertendus qui s'ignorent et se mettent en danger.



L'hypertension concerne plus de **65% des personnes âgées de plus de 65 ans.**

Elle se caractérise par une **tension artérielle élevée en permanence**, ce qui va accélérer le vieillissement des artères et fortement augmenter le risque de maladies cardiovasculaires comme l'AVC (accident vasculaire cérébral), l'insuffisance cardiaque ou encore l'insuffisance rénale...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION !

Afin de prévenir cette hypertension, il est essentiel d'adopter une **alimentation saine et équilibrée !**

• **Réduisez votre consommation en sel :**

• **Choisissez des aliments faibles en sel** en repérant sur les étiquettes des produits, la teneur en sel (ou sodium) :

Basse : 0,3gr (0,1gr) pour 100gr d'aliment – à consommer préférentiellement

Moyenne : 0,3gr (0,1gr) à 1,5gr (0,6gr) pour 100gr d'aliment – à consommer modérément

Haute : 1,5gr ou plus (0,6gr ou plus) pour 100gr d'aliment – à éviter absolument

Source : senior-compagnie.fr

- **Évitez** les plats déjà cuisinés riches en sel.
- **Salez très peu** vos repas quand vous cuisinez et surtout ne rajoutez pas de sel, une fois le plat servi.
- **Privilégiez** le pain complet ou le pain au levain.

- **Abusez des fruits et légumes** : au minimum 5 fois/jour. Privilégiez les légumes et fruits riches en potassium qui vont avoir un effet « anti-sel » comme les bananes, les épinards, les avocats, les pommes de terre...
- **Consommez des aliments riches en oméga-3** comme le saumon, les sardines, les noix, l'huile de colza...
- **Évitez la consommation de produits riches en graisses saturées** comme le gras de la viande, les produits à base de lait entier, la margarine, l'huile de palme...
- **Limitez votre consommation d'aliments trop sucrés** comme les biscuits, les produits industriels...
- **Limitez votre consommation d'alcool.**

SANS OUBLIER DE PRATIQUER UNE **ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.**

MESUREZ RÉGULIÈREMENT VOTRE TENSION ARTÉRIELLE !



Le saviez-vous ?

La consommation normale journalière de sel est de **6gr**.

En moyenne, une personne consomme **8,5gr**.

RECETTE plaisir sans sel

Ingrédients :

- 1/2 litre de lait
- 100 g de farine T80 (semi-complète)
- 3 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 100 g de dés de jambon (moins salés que les lardons)

Remplacez le sel par du poivre et du safran pour donner du goût ou du paprika.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et versez la préparation dans un moule à tarte. Mettez au four à 180° durant 30 à 45 minutes. Servez avec une salade.

Vous pouvez aussi l'agrémenter de courgettes ou d'autres légumes selon vos envies !

Source : <https://www.maintienadomicile-conseils.com/vie-pratique/manger-moins-sale-moins-sucre-nos-idees-recettes>



HARTMANN



Because healing is loving

Produits de soin des plaies professionnels pour les besoins quotidiens à domicile.



En ces beaux jours, nous débordons d'énergie et voulons faire une multitude d'activités en plein air comme des balades en famille à pied ou à vélo, faire de l'escalade ou encore inviter des amis autour d'un barbecue, Une blessure peut si vite arriver. Il vaut mieux y être préparé.

Tentez de gagner un package en soin des plaies d'une valeur de 57 €.



Les indispensables à avoir chez soi



DermaPlast®
Flexible
Pansements pour petites blessures



Peha-haft®
Bande de fixation cohésive



cosmopor®
steril
Pansements absorbants adhésifs stériles



Pour un soin facile, efficace et rapide.

www.hartmann.be

SANTALIS
CONCOURS

« 100% protection ! »

DU 1^{ER} MAI AU 15 JUIN 2023

Participez à notre jeu concours et tentez de gagner un magnifique lot de produits de chez Hartmann d'une valeur de 57 € !

Question 1

Combien de temps après un effort physique, les courbatures peuvent-elles apparaître ?

- 48H
 72H

Question 2

Combien de récifs et d'écosystèmes ont déjà été détruits ?

- 15%
 20%

Question 3

Par jour, combien de fois, un bébé doit-il être changé ?

- 8 FOIS
 10 FOIS

Question 4

L'hypertension est-elle une maladie silencieuse (sans symptômes) ?

- OUI
 NON

Question 5

Quel est le nom des pansements pour petites blessures du laboratoire Hartmann ?

- FIXMAN
 DERMAPLAST

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 avertis personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

SANTALIS MAG N°21 / MAI - JUIN 2023

J'arrête de fumer maintenant

Demandez conseil à votre pharmacien



INVISI PATCH



SPRAY



GOMMES À MÂCHER



COMPRIMÉS À SUCER



INHALER

Sautez le pas avec de la volonté et nicorette®

nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommes à mâcher contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la 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.
© 2023 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2200156

