



**EN PLEINE SANTÉ,  
POUR UNE RENTRÉE  
RÉUSSIE !**

*Soyez plus "Forme"  
avec votre pharmacien !*

**VITALITÉ,  
IMMUNITÉ, FORME...**  
COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ?

**LA PASSIFLORE**  
ET SES BIENFAITS !

**UNE RENTRÉE SEREINE**  
POUR VOS ANIMAUX !

**JEU CONOURS**

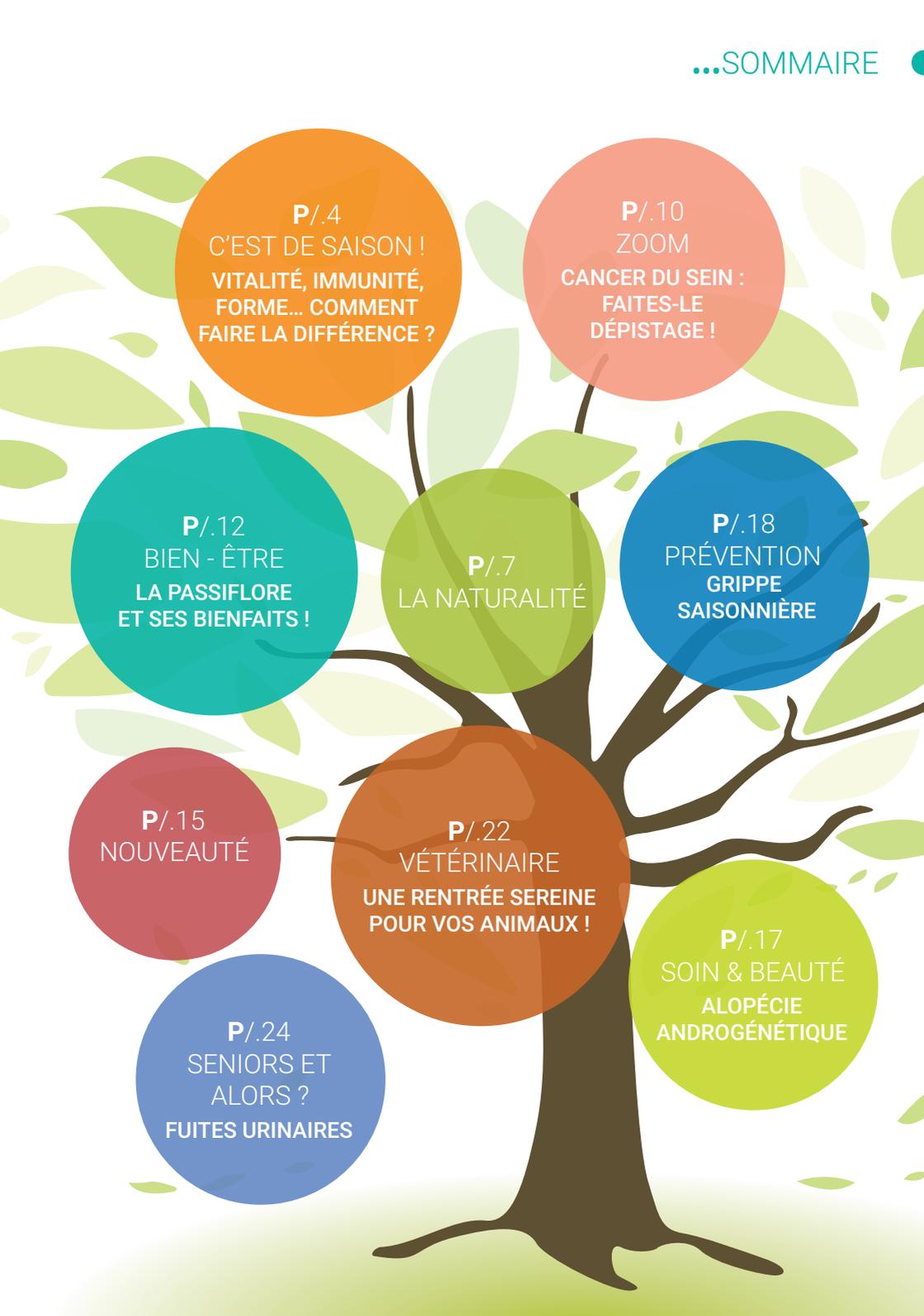
*Allez vite page 31 !*

**5 LOTS**

**À GAGNER !**

(D'UNE VALEUR DE PLUS DE 60€)





**P/.4**  
C'EST DE SAISON !  
VITALITÉ, IMMUNITÉ,  
FORME... COMMENT  
FAIRE LA DIFFÉRENCE ?

**P/.10**  
ZOOM  
CANCER DU SEIN :  
FAITES-LE  
DÉPISTAGE !

**P/.12**  
BIEN - ÊTRE  
LA PASSIFLORE  
ET SES BIENFAITS !

**P/.7**  
LA NATURALITÉ

**P/.18**  
PRÉVENTION  
GRIPPE  
SAISONNIÈRE

**P/.15**  
NOUVEAUTÉ

**P/.22**  
VÉTÉRINAIRE  
UNE RENTRÉE SEREINE  
POUR VOS ANIMAUX !

**P/.17**  
SOIN & BEAUTÉ  
ALOPÉCIE  
ANDROGÉNÉTIQUE

**P/.24**  
SENIORS ET  
ALORS ?  
FUITES URINAIRES

# L'ÉDITO

En cette rentrée 2025, votre pharmacien est votre meilleur allié pour être en pleine santé !

Retrouvez dans cette nouvelle édition, tous nos conseils pour :

- Être en forme et renforcer votre immunité.
- Dormir comme un bébé.
- Se prévenir contre la grippe saisonnière.
- Prévenir le cancer du sein en faisant le dépistage.
- Accompagner vos animaux préférés pour une rentrée sereine.

Et bien d'autres...

Participez à notre jeu concours en page 31 pour une rentrée vitaminée !

Bonne lecture !

**Messagerie :**  
info@santalais.eu

**Site Internet :**  
www.santalais.eu

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

**Maquette :**  
Adgensite

**Crédits photos :**  
Istock

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

**Éditeur responsable :**  
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,  
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles  
ne pas jeter sur la voie publique

Ce magazine est en papier  
certifié PEFC.



# VITALITÉ, IMMUNITÉ, FORME...

## COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ?



À l'arrivée de l'automne, vous entendez souvent parler de forme, de vitalité, d'immunité... Tous ces termes sont trois notions pour maintenir un bon état de santé général mais quelles sont leurs différences ?



### VITALITÉ

La vitalité se traduit par un niveau suffisant d'énergie générale pour affronter les activités quotidiennes, résister à la fatigue et garder un bon tonus physique et mental.

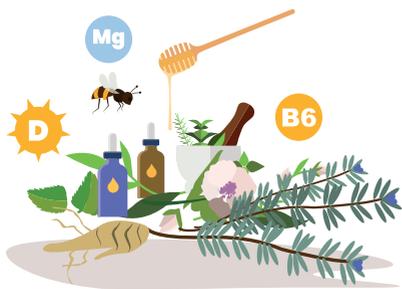
### FORME

La forme c'est l'expression globale du bien-être physique et mental. La forme physique va impliquer un tonus musculaire, une endurance, une souplesse... La forme mentale va impliquer une clarté d'esprit, une motivation.

### IMMUNITÉ

L'immunité c'est la capacité de l'organisme à se défendre contre les infections, virus et autres agressions extérieures.

Une bonne santé globale résulte d'une combinaison de ces trois aspects avec aussi une bonne hygiène de vie : bien manger, bien dormir, bien bouger !



## SOLUTIONS NATURELLES

### FORME ET VITALITÉ PLANTES ET SUPER-ALIMENTS

- **Ginseng** : tonifiant, favorise l'endurance et la résistance au stress. Plante adaptogène.
- **Guarana** : idéal pour lutter contre les coups de fatigue. Déconseillé aux personnes ayant de l'hypertension.
- **Spiruline** : riche en protéines, fer, vitamines et antioxydants, elle soutient le tonus physique et la récupération.
- **Moringa** : source naturelle de vitamines, minéraux et acides aminés essentiels.
- **Baobab** : riche en vitamine C et en antioxydants. Déconseillé aux personnes ayant des problèmes rénaux.
- **Acérola** : vitamine C naturelle, elle stimule l'énergie et renforce les défenses naturelles.

### MINÉRAUX ET VITAMINES ESSENTIELS

- **Magnésium** : indispensable à la production d'énergie et à la réduction de la fatigue.
- **Vitamine B** : participe à la production d'énergie.
- **Vitamine C** : booste la vitalité.

### PRODUITS DE LA RUCHE

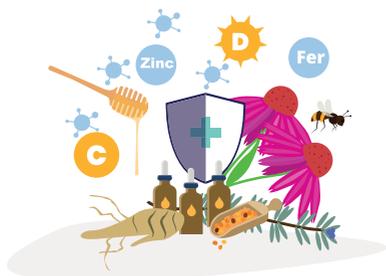
- **Gelée royale** : renforce la vitalité, idéale lors des changements de saison.
- **Propolis** : soutient les défenses naturelles et l'énergie globale.

### HUILES ESSENTIELLES

- **Romarin à cinéole** : stimule l'énergie globale. Action tonifiante et soutien à la mémoire.
- **Gingembre** : aide à combattre la fatigue et apporte un regain d'énergie.
- **Menthe poivrée** : aide à lutter contre les coups de fatigue passagers et favorise la clarté mentale.

À utiliser en diffusion, en massage (diluée dans une huile végétale) ou en inhalation ponctuelle.

Avant toute utilisation d'huiles essentielles,  
**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN**



## IMMUNITÉ PLANTES ET EXTRAITS NATURELS

- **Echinacée** : idéale en prévention.
- **Ginseng** : renforce l'immunité tout en soutenant l'organisme face au stress et à la fatigue.
- **Thym** : soutient l'immunité et les voies respiratoires. À prendre en tisane.
- **Gelée royale, miel, pollen, propolis** : tous les produits de la ruche soutiennent l'immunité.

## VITAMINES, MINÉRAUX ET PROBIOTIQUES

- **Vitamine C** : stimule l'immunité et protège du stress oxydatif.
- **Vitamine D** : indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire.
- **Zinc et fer** : essentiels à la réponse immunitaire. Présents dans les noix, légumineuses et certains fruits de mer.
- **Probiotiques** : un des piliers de l'immunité.

## HUILES ESSENTIELLES

- **Ravintsara** : l'huile de référence pour stimuler le système immunitaire.
- **Tea Tree** : stimule l'activité des globules blancs et favorise la production d'anticorps, un allié pour renforcer les défenses immunitaires.
- **Eucalyptus radié** : soutient le système immunitaire notamment lors des affections respiratoires (rhume, grippe, bronchite).
- **Thym à thujanol** : huile essentielle immunostimulante.

**Les huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion, en massage, diluées dans une huile végétale.**

**En prévention** : 1 goutte de ravintsara ou tea tree sur les poignets ou le thorax, 2 à 3 fois par jour lors des périodes à risque.

**En synergie** : pour une action renforcée, certaines formules associent plusieurs huiles essentielles comme le ravintsara avec le tea tree et l'eucalyptus radié.

**Avant toute utilisation d'huiles essentielles,**

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN**

**Votre pharmacien est là  
pour vous aider à trouver les  
meilleures solutions adaptées à  
vos besoins.**

**N'HÉSITEZ PAS À LUI  
DEMANDER CONSEIL !**

## LA VITAMINE C : VOUS LA PRÉFÉREZ NATURELLE ET SANS AUCUN INGRÉDIENT CHIMIQUE ?

**Arkovital® Acérola 1000 BIO a été reformulé pour vous !**

**Arkopharma** vous propose une vitamine C naturelle issue de l'acérola mais surtout une formule 100 % d'origine végétale (sans ingrédients chimiques et sans ajout de vitamines artificielles) apportant ainsi une vitamine C mieux reconnue et mieux assimilée par l'organisme.

**Arkovital® Acérola 1000 BIO** aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est recommandé en cas de surmenage ou de fatigue passagère, pour la reprise du sport ou lors des changements de saison.

Forts de leur expertise dans le domaine de la phytothérapie, les laboratoires **Arkopharma** ont spécialement élaboré **Arkovital® Acérola 1000 BIO** : une formule à base de vitamine C 100 % d'origine naturelle et sans aucun autre ingrédient chimique, dont l'assimilation par l'organisme est optimisée.

Mieux reconnue par l'organisme et mieux assimilée, la vitamine C naturellement présente dans **Arkovital® Acérola 1000 BIO** est utile pour aider à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire chez l'adulte et l'enfant.

La vitamine C contenue dans **Arkovital®** est exclusivement issue de baies d'Acérola BIO. Originaire d'Amérique du Sud et d'Amérique Centrale, l'Acérola est un fruit qui ressemble à une cerise, on l'appelle parfois « Cerise des Barbades ». L'Acérola est l'une des sources les plus riches en vitamine C dans le monde.



La formule **Arkovital® Acérola 1000 BIO** est :

- Sans ajout de vitamine C artificielle
- Sans colorants chimiques
- Sans ingrédients chimiques

### CONSEILS D'UTILISATION :

Complément alimentaire.

Réservé à l'adulte et à l'enfant à partir de 6 ans.

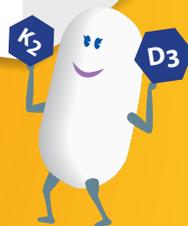
**Adultes** : Prendre 1 comprimé à croquer ou à sucer par jour, le matin de préférence.

**Enfants (au-delà de 6 ans)** : Prendre 1/2 comprimé à croquer ou à sucer par jour, le matin de préférence.

### PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
- Conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.
- Les comprimés Arkovital® Acérola 1000 BIO contiennent des polyols. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

# LE CALCIUM POUR UN MODE DE VIE ACTIF\*



**PETIT**  
comprimé

**FACILE**  
à avaler

\*Le calcium contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore. La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale.

Complément alimentaire. BE-STE0-2500005 01/25

 ORIFARM



## Checklist de la rentrée



- **Vaccins** : vérifier les vaccins de toute la famille et effectuer les rappels si nécessaire.
- **Certificat médical pour les activités sportives** : prendre rendez-vous chez votre médecin.
- **Contrôle de vue** : pour dépister les troubles visuels précoces chez les enfants.
- **Visite chez le dentiste** : vérifier la santé dentaire, l'apprentissage du brossage des dents ou l'éventuel besoin d'un appareil dentaire.
- **Règles d'hygiène** : rappel pour les enfants de se laver les mains régulièrement.
- **Sommeil régulier** : reprendre les bonnes habitudes de coucher.
- **Alimentation** : retrouver une alimentation équilibrée.
- **Inscription à des activités physiques & sportives.**
- **Aménagement d'un coin devoir** : dans la chambre de l'enfant ou dans le salon avec tout le nécessaire à porter de main pour les devoirs : crayons, livres, cahiers...
- **Vêtements & chaussures** : faire le tri dans les affaires de vos enfants. Souvent les enfants prennent une taille pendant les vacances.
- **Écrans** : mettre en place dès la rentrée des limites à l'utilisation des écrans.
- **Stages** : anticiper les inscriptions aux stages pour les futures vacances.



# CANCER DU SEIN : PENSEZ AU DÉPISTAGE !



**+10 500**  
**NOUVEAUX CAS**

DE CANCER DU SEIN DÉCLARÉS EN  
BELGIQUE CHAQUE ANNÉE.

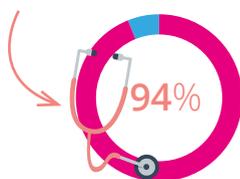


**1 FEMME / 9**  
AU COURS DE SA  
VIE CONTRACTE UN  
CANCER DU SEIN.

Source : pink-ribbon.be

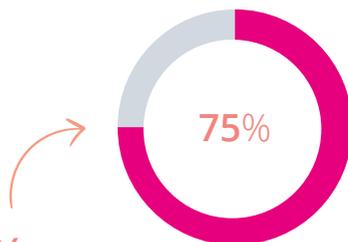


**2 280 FEMMES BELGES**  
PERDENT CHAQUE ANNÉE LEUR  
COMBAT CONTRE LA MALADIE.



**94%**  
**% DES FEMMES ATTEINTES**

D'UN CANCER DU SEIN DE **STADE 1** SONT  
ENCORE EN VIE AU BOUT DE 10 ANS.



**3/4 DES FEMMES ATTEINTES**  
D'UN CANCER DU SEIN ONT **50 ANS** ET PLUS.



**Le saviez-vous ?**

Pour toutes les  
femmes de **50 à 69**  
**ans**, le **Mammothest**  
(mammographie) est  
gratuit tous les deux  
ans !



**Alors faites-vous dépister !**

**LES FACTEURS DE RISQUES SUR  
LESQUELS ON PEUT AGIR :**

- **Le surpoids, l'obésité.**
- **Le manque d'activité physique.**
- **Le tabac.**
- **L'excès d'alcool.**
- **L'alimentation.**

## LE RÔLE DU PHARMACIEN ?



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, écouter 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...

Le pharmacien peut aussi vous aider à prévenir les facteurs de risques sur lesquels vous pouvez agir.

**DEMANDEZ-LUI CONSEIL.**



## PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN AVEC L'AUTOPALPATION

Face au 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.



Examinez aussi la zone entre vos seins et vos aisselles.



Palpez le sein avec la main opposée en effectuant des mouvements circulaires en exerçant une légère pression de l'extérieur du sein vers le mamelon. Faire de même sur l'autre sein.



Pressez délicatement le mamelon et vérifiez si aucun écoulement apparaît.



# LA PASSIFLORE ET SES BIENFAITS !

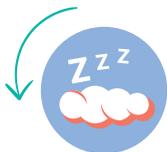
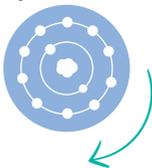
**La passiflore** (*Passiflora incarnata*), appelée aussi « fleur fruit de la passion », est une plante connue pour ses principaux bienfaits liés à sa capacité à favoriser la détente.

*En phytothérapie ce sont les parties aériennes : fleurs et feuilles qui sont utilisées pour leurs vertus.*

## SES BIENFAITS

### **Anxiété, stress, irritabilité, agitation nerveuse**

*Grâce à ses propriétés, la passiflore va favoriser la relaxation, aider à calmer l'esprit. Aide aussi à soulager les symptômes du colon irritable...*



### **Sommeil**

*La passiflore va faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil en augmentant les phases de sommeil profond. Elle est efficace contre les insomnies, l'agitation nocturne, sans effet d'accoutumance.*

### **Douleur, crampes**

*La passiflore possède des propriétés antispasmodiques qui vont aider à soulager les crampes musculaires, les douleurs menstruelles, les maux de tête et les spasmes digestifs.*



### **Hypertension**

*La passiflore peut aider à réduire les palpitations et l'hypertension liées au stress et à l'anxiété.*

### **Sevrage**

*Dans le cadre du sevrage des médicaments anxiolytiques, benzodiazépines, la passiflore peut aider en atténuant l'anxiété et l'agitation associées.*



### **Ménopause**

*Selon certaines études, la passiflore pourrait atténuer les symptômes de la ménopause tels que les troubles du sommeil, l'irritabilité, les maux de tête.*

## ASSOCIATIONS NATURELLES

La passiflore est souvent associée à d'autres plantes afin d'obtenir une synergie de principes actifs et une meilleure efficacité.



**Mélisse :** renforce l'effet calmant et sédatif de la passiflore. Aide aussi à soulager les symptômes du colon irritable.



**Fleur d'oranger, tilleul...** : améliorent la qualité du sommeil et renforcent l'effet relaxant. Pensez à la gemmothérapie.



**Valériane :** renfort des effets anxiolytiques, sédatifs et antispasmodiques pour une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et un endormissement plus facile.



**Aubépine :** une des meilleures associations qui apporte un renfort de la régulation du stress pour apaiser le système nerveux et soutenir le cœur.

**AVANT TOUTE ASSOCIATION, IL EST CONSEILLÉ DE CONSULTER VOTRE PHARMACIEN.**

La Passiflore peut s'utiliser sous différentes formes :

- Teinture mère.
- Infusion des feuilles et fleurs.
- Gélules avec extraits standardisés.

### ATTENTION !

**Ne pas administrer de passiflore chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.**

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

### **Le saviez-vous ?**

**Votre pharmacien vous accompagne et vous aide à réduire progressivement votre consommation de somnifères** (programme de sevrage aux benzodiazépines et apparentés) à l'aide de préparations magistrales prescrites par votre médecin. Tout ceci est remboursé par votre mutuelle.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

## VOTRE RÉFLEXE DIY

### SOMMEIL.

Friction aromatique pour favoriser la détente et le sommeil réparateur.

Flacon compte-gouttes 10 ml (CNK: 419001)

HE de Lavande vraie .....25 ♡ CNK: 2431377

Essence de Mandarinier ..... 5 ♡ CNK: 2098986

HV d'Amande douce .....QSP CNK: 3246584

Appliquer 4 gouttes en friction 30 minutes avant le coucher sur le plexus solaire. Peut être répété une fois en cas de réveil nocturne.



Cutané



+ 6 ans



3 mois



Photosensible



### STRESS.

Idéale pour prendre soin de soi, cette huile permet de chasser les tensions et de renouer avec la sérénité.

Flacon pompe 60 ml (CNK: 4149142)

HE de Lavande vraie ..... 15 ♡ CNK: 2431377

Essence de Mandarinier ..... 75 ♡ CNK: 2098986

HV d'Amande douce .....QSP CNK: 3246584

À appliquer en massage sur le corps.



Cutané



+ 6 ans



3 mois



Photosensible



C NOUVEAUTÉ ...



Redécouvrez le plaisir du mouvement avec notre complément alimentaire nouvelle génération, spécialement élaboré pour le bien-être de vos articulations. Sa formule exclusive et innovante, soutenue par la science, associe **OVOMET<sup>®</sup>**, **l'AKBA** et un actif innovant, la Scutellaire.

Naturellement riche en collagène et en plus de 500 protéines, **OVOMET<sup>®</sup>**

est un actif qui se distingue par son efficacité cliniquement prouvée sur les cartilages.

L'apport en vitamine C offre un soutien essentiel à la formation normale du collagène, garantissant ainsi un cartilage sain. La vitamine D3 complète cette synergie en aidant au maintien d'os solides.

UNE SOLUTION COMPLÈTE POUR PRÉSERVER VOTRE CONFORT  
ARTICULAIRE ET RESTER ACTIF AU QUOTIDIEN.



# CHUTE DE CHEVEUX ?

## MINOXIDIL BIORGA 2% - 60ml ou 3 x 60ml

Traitement de l'alopecie androgénique chez l'adulte, homme ou femme.

Stabiliser la chute de cheveux et favoriser la repousse.



PRIX PUBLIC  
60ml  
14,00€

PRIX PUBLIC  
3 x 60ml  
33,90€



Minoxidil Biorga 2% solution pour application cutanée est indiqué dans le traitement de l'alopecie androgénique. Ceci est un médicament EXCLUSIVEMENT RESERVÉ À L'ADULTE, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul s.a.

# ALOPÉCIE ANDROGÉNÉTIQUE

D'origine hormonale et génétique, l'alopecie androgénétique, aussi appelée calvitie est la forme la plus courante de chute de cheveux.

Très fréquente chez l'homme (1 homme sur 2 est concerné à 50 ans), elle peut parfois débuter dès la puberté et se manifeste d'abord par un dégarnissement des zones frontales et temporales.

Chez les femmes, on observe une raréfaction des cheveux sur le haut du crâne.

L'alopecie androgénétique est due à une sensibilité accrue des follicules pileux aux androgènes. Ces hormones mâles induisent une accélération du cycle de vie du cheveu, qui épuise peu à peu les follicules pileux. Le cheveu devient de plus en plus fin jusqu'à finir par disparaître.

**Pour éviter la calvitie, adoptez de bonnes habitudes en prévention** (veillez à une alimentation équilibrée, évitez de fumer, limitez les pratiques de coiffage agressives pour les cheveux, protégez vos cheveux du soleil, évitez les sources de stress) et **réagissez rapidement** si vos cheveux commencent à tomber.

## *Le saviez-vous ?*

Les **traitements** pour l'alopecie androgénétique sont d'autant **plus efficaces qu'ils sont débutés précocement et poursuivis régulièrement**.

En Belgique, **2 solutions médicamenteuses** sont actuellement approuvées par les autorités pour lutter contre ce problème. Ces 2 médicaments se présentent sous forme de spray à appliquer localement.

Utilisés de **façon continue**, ces traitements permettent souvent de stabiliser, voire de stopper la perte capillaire et permettent également de stimuler la repousse de vos cheveux.

N'attendez donc pas que vos cheveux soient nettement dégarnis pour réagir !

**Demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre dermatologue dès les premiers signes.** Celui-ci saura vous orienter vers un traitement adapté.

# GRIPPE SAISONNIÈRE

## QUELQUES CHIFFRES...

**1 PERSONNE / 1000 CAS DE GRIPPE** DÉVELOPPE DES COMPLICATIONS NÉCESSITANT UNE HOSPITALISATION.

+++++ **90%** DES DÉCÈS  
+++++ CONCERNENT LES PLUS DE  
65 ANS ET PLUS.

*\*Source : sciensano*

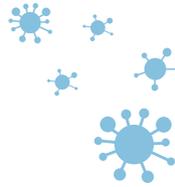
La grippe saisonnière est une infection respiratoire aiguë causée par le virus influenza qui touche chaque année une partie de la population belge avec un pic épidémique entre novembre et mars.

**Le virus de la grippe est extrêmement contagieux.**

La maladie se développe 1 à 3 jours après la contamination par le virus de la grippe.

Ses principaux symptômes : courbatures, fièvre, fatigue intense...

**La grippe est une maladie virale donc la prise d'antibiotique n'est pas indiquée.**



**500 000**  
PERSONNES

EN MOYENNE SONT TOUCHÉES PAR LE SYNDROME GRIPPAL EN BELGIQUE SOIT **2 À 8% DE LA POPULATION.**



### POPULATION À RISQUE :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques.
- Les femmes enceintes.
- Les personnes présentant une obésité sévère.
- Les résidents en établissements.
- Les professionnels de santé.
- L'entourage des personnes fragiles.

## LA VACCINATION



**La vaccination est la meilleure prévention notamment pour ces personnes à risque.**

La vaccination réduit le risque de complications graves, d'hospitalisation et de décès pour les personnes vulnérables.

**Après la vaccination, le délai pour une immunisation optimale est de 10 à 15 jours.**

Il est conseillé de se faire vacciner avant l'arrivée des froids de l'hiver et avant la circulation du virus.

La campagne de vaccination débute mi-octobre.



**PRENEZ RENDEZ-VOUS  
CHEZ VOTRE PHARMACIEN  
POUR VOUS FAIRE  
VACCINER !**

## LE CONSEIL

**Il est primordial de renforcer votre immunité avant la vaccination contre la grippe pour une meilleure efficacité.** Le vaccin vous protège deux semaines après la vaccination et est efficace environ 6 mois. Faire une cure de zinc, 1 mois avant la vaccination.

En période de grippe, pensez à respecter les gestes barrières comme se laver les mains régulièrement, utiliser des mouchoirs à usage unique, porter un masque si besoin.



**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**

# SANTALIS CONCOURS

## Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

*Faites rayonner votre été !*

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 15 AOÛT 2025

Qui ont remporté un magnifique coffret  
de chez **Durex** d'une valeur de **78€ !**



**Mr Bart De Smet** – Pharmacie Bellipharma (Bruxelles)

**Mme Madeline Pillon** – Pharmacie de Battignies (Binche)

**Mme Glenn Herssens** – Pharmacie De Pauw Varsenare (Jabbeke)

**Mme Sylvia Van Wassenhove** – Pharmacie Novelty (Bruxelles)

**Mme Christine Corlier** – Pharmacie Guilmain-Lambeau (Wavre)

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits **Pediakid** de chez Ineldéa  
d'une valeur de plus de 60€ !

**ALLEZ VITE PAGE 31 !**

# LE RÔLE DE VOTRE PHARMACIEN DANS LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS.



Lors de la délivrance d'un médicament sur prescription, le pharmacien va :

- **Vérifier** la conformité de l'ordonnance médicale.
- **S'assurer** de l'adéquation entre la prescription et le patient.
- **Expliquer** la posologie, les modalités de prise, les effets indésirables possibles et s'assurer de la bonne compréhension du patient pour favoriser l'observance.
- **Contrôler** les risques d'interactions médicamenteuses, les allergies et les contre-indications.
- **Apporter** au patient des conseils hygiéno-diététiques pour une meilleure efficacité du traitement.
- **Orienter** le patient vers un médecin si nécessaire.

## SCHÉMA DE MÉDICATION

Pour les patients chroniques, le pharmacien peut être désigné comme « pharmacien de référence » et tenir à jour un schéma complet de tous les médicaments pris par le patient (prescrits, en automédication, produits de santé...), le partageant avec les autres professionnels de santé concernés.

**Les avantages pour le patient :**

- Une meilleure connaissance de ses traitements.
- Un meilleur respect et suivi de ses traitements.
- Un processus de soin plus sûr.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

# UNE RENTRÉE SEREINE POUR VOS ANIMAUX !



La rentrée c'est aussi une période de transition pour vos animaux de compagnie.

Après une période plus souple en termes d'horaires, une présence accrue de personnes dans leur entourage, le retour à une routine plus stricte peut être source de stress pour vos compagnons !

## Nos conseils pour une rentrée réussie pour vos animaux :



### **ROUTINE RÉGULIÈRE :**

réinstaurer cette routine régulière progressivement pour éviter un changement brutal avec des horaires fixes pour les repas, les promenades, les moments de jeu.



### **SOLITUDE :**

préparez votre animal à rester seul de manière progressive en augmentant petit à petit la durée de votre absence.



### **JEU :**

stimulez mentalement et physiquement votre animal au travers de jeux et/ou de jouets interactifs.



### ENVIRONNEMENT RASSURANT :

aménagez un espace calme et confortable pour votre animal afin qu'il puisse se reposer au calme. Laissez-lui un tissu ou vêtement avec votre odeur.



### ACCOMPAGNEMENT :

rassurez et accompagnez votre animal en lui parlant doucement, caressez-le, masssez-le.

### SÉCURITÉ :

si vous avez des jeunes chiens curieux, éloignez tous les objets dangereux pour eux.



### CHECK-UP DE RENTRÉE :

faites une visite de contrôle chez votre vétérinaire pour vérifier les vaccins, traiter les parasites et surveiller leur alimentation.



## DES SOLUTIONS NATURELLES

### LES PHÉROMONES APAISANTES :

reproduites synthétiquement, les phéromones apaisantes vont créer un sentiment apaisant. Vous pouvez les retrouver sous forme de colliers, de sprays, de diffuseurs. À noter que chaque espèce animale a sa propre phéromone.

### LES FLEURS DE BACH :

privilégiez les Fleurs de Bach comme Aspen, Cherry Plum, Rock Rose, Rescue. À diluer dans un bol d'eau.

### PHYTOTHÉRAPIE :

la valériane, la passiflore, la lavande, l'aubépine peuvent être utilisées mais avant toute utilisation, il est nécessaire de consulter votre pharmacien ou vétérinaire car selon l'espèce animale, certaines plantes peuvent être toxiques.

### L'ALOE VERA :

en cas de démangeaisons liées au stress, l'Aloe Vera soulagera la peau grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

### LE MASSAGE TELLINGTON (TTOUCH) :

massages spécifiques pour améliorer la circulation sanguine et pour renforcer le lien affectif avec vous.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



# PRÉVENTION FUITES URINAIRES

## 5 ASTUCES POUR PRÉVENIR LES FUITES URINAIRES.

### RENFORCEMENT DU PÉRINÉE

Pratiquez régulièrement la contraction et le relâchement des muscles du plancher pelvien pour renforcer le périnée ce qui améliore le contrôle vésical. À faire régulièrement.

### MODE DE VIE ADAPTÉ

**Maintenez un poids stable** : le surpoids exerce une pression supplémentaire sur la vessie et favorise les fuites.

**Hydratez-vous régulièrement** sans excès en évitant de boire en grande quantité le soir.

**Réduisez les facteurs irritants pour la vessie en limitant** : café, thé, alcool, sodas, épices, sucre...

### HABITUDES SAINES

**Allez aux toilettes** sans attendre le dernier moment mais évitez les allers-retours trop fréquents sans besoin réel.

**Prévenez la constipation** grâce à une alimentation riche en fibres car un transit lent peut aggraver les symptômes des fuites urinaires.

**Adoptez la bonne posture** quand vous allez aux toilettes : être assis jambes légèrement écartées.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Pratiquez une activité physique douce et régulière** : marche, natation, yoga... sans pression abdominale.

### CONSEILS COMPLÉMENTAIRES

Portez des vêtements confortables, non serrés à la taille.

Si besoin, utilisez des protections adaptées de préférence en coton.

**Pour une prise en charge  
personnalisée,  
N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER  
VOTRE PHARMACIEN**

# MOLICARE® PREMIUM MOBILE, LA MEILLEURE PROTECTION EN CAS DE FUITES URINAIRES MODÉRÉES À SÉVÈRES



## À LA RECHERCHE D'UNE SOLUTION POUR VOS FUITES URINAIRES ?

NE CHERCHEZ PLUS .... VOUS L'AVEZ TROUVÉ !

**MoliCare® premium Mobile** vous garantit :

• **Rapidité d'absorption et maintien au sec** : grâce à son coussin ultra absorbant en trois couches.

• **Confort** : couverture des fesses et ouverture des jambes optimales pour un meilleur ajustement et un confort maximal.

• **Sécurité antifuites** : système de doubles barrières qui assurent une protection maximale contre les fuites.

• **Contrôle des odeurs** : un système de neutralisation des odeurs est intégré pour garantir une hygiène optimale et un bien-être.

• **Discrétion** : conçu pour épouser les contours du corps, ce qui permet de le porter comme un sous-vêtement ordinaire. Cela garantit une discrétion maximale, même sous des vêtements ajustés.

**MoliCare® premium Mobile**, conçu pour faire la différence.

DEMANDEZ VOTRE ÉCHANTILLON GRATUIT DANS VOTRE PHARMACIE.

# Arrêtez de fumer avec succès!

Demandez conseil  
à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gommes à mâcher



Comprimés à sucer

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. © 2025 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NIC-2025-107605



# SANTALIS JEUX

## GRILLE DE MOTS CACHÉS

*Immunité, les solutions naturelles !*

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

ECHINACEE  
GINSENG  
THYM

POLLEN  
PROPOLIS  
RAVINTSARA

# INELDÉA

LABORATOIRES

## ENSEMBLE, CULTIVONS LA SANTÉ DURABLE

**INELDÉA, précurseur de la santé durable, défend depuis 22 ans une vision qui consiste à cultiver au quotidien une approche préventive et personnalisée de la santé pour vivre mieux plus longtemps, dans un environnement sain. Nous offrons des solutions de santé naturelles premium, éprouvées, sûres et efficaces, tout en préservant les ressources pour les générations futures.**

### LA SANTÉ POUR TOUS ET POUR CHACUN UNE RÉPONSE ADAPTÉE

Pour cultiver la santé durable chaque jour et pour répondre aux préoccupations de tous, **INELDÉA** développe un large choix de solutions de santé naturelle autour de 7 gammes de produits : PEDIAKID, VITAMIN'22, FISIOCREM, OLIOSEPTIL, ISN, STC Nutrition et NATURFIT.

### L'EXCELLENCE SANS CONCESSION

**INELDÉA** s'impose une forte rigueur dans la sélection de tous ses actifs et dans ses pratiques de fabrication et d'amélioration continue des formules.

- Certification ISO 22000 (2018), la plus haute norme internationale en matière de sécurité des produits alimentaires.
- Certification ISO 13485 (2016), norme internationale volontaire en matière de sécurité des produits alimentaires, reconnue pour la gestion de la qualité des dispositifs médicaux.
- 3 brevets déposés et 17 actifs objectivés.
- Des formules révisées régulièrement pour toujours être en cohérence avec les dernières publications scientifiques et ainsi optimiser l'efficacité de chacune de nos références.



## VITALITÉ, IMMUNITÉ, SOMMEIL... LE RÉFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS

Des réponses adaptées aux divers petits dérèglements physiologiques de l'enfant, du bébé au pré-adolescent.

### DEPUIS PLUS DE 20 ANS AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Soucieux d'apporter à l'enfant les meilleures sources concentrées de nutriments et d'actifs à effets physiologiques, en 2003 les **Laboratoires INELDÉA** ont élaboré **PEDIKID®** : une gamme de produits de santé naturelle, avec des actifs d'origine naturelle comme les extraits de plantes, des vitamines et des minéraux, formulée selon les exigences de qualité, d'efficacité et de sécurité les plus strictes. L'étendue des références qu'elle propose offre une réponse adaptée aux besoins des plus jeunes, par le biais d'une action douce.

### LES SIROPS PEDIKID® : DES FORMULES EXCLUSIVES ET BREVETÉES ASSOCIATION SIROP D'AGAVE + PRÉBIOTIQUES

Le Sirop d'Agave : Plus doux et moins épais que le miel, au pouvoir sucrant naturel, le sirop d'agave est constitué de sucres naturels, non raffinés, ce qui lui confère des qualités nutritionnelles spécifiques.

Les Fibres d'Acacia Fibregum®, viennent potentialiser les bénéfices du Sirop d'Agave. Très bien tolérées, elles favorisent la croissance des bonnes bactéries de l'intestin.

### UNE SOLUTION PRATIQUE, DÉLICIEUSE ET NATURELLE : LES GOMMES PEDIKID®

Les gommes **PEDIKID®**, en forme d'oursons ou de dôme, sont à base de pectine de fruits, sans gélatine animale, sans conservateur, sans gluten, sans lactose, sans arôme ni colorant artificiel.

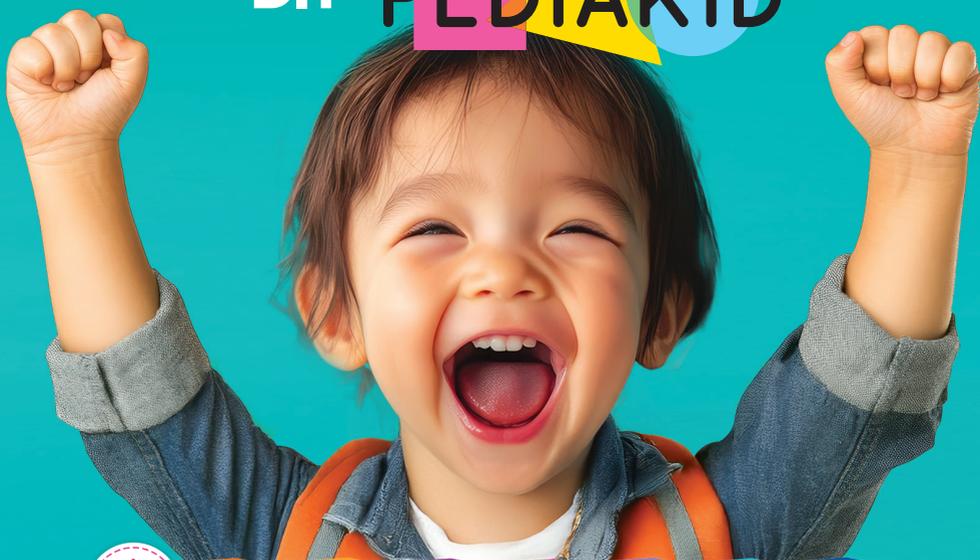
### PEDIKID®, C'EST AUSSI DES PRODUITS DE SOIN & D'HYGIÈNE

Les produits de soin et d'hygiène **PEDIKID®** ont été spécialement élaborés pour les jeunes enfants, dans le respect des peaux délicates, à partir d'extraits de plantes et d'actifs d'origine naturelle.

QUI DIT

rentrée réussie

DIT PEDIAKID



APPEDIKID SAN 0025

Plus de *30 réponses naturelles* et sûres, adaptées à l'enfant, pour booster les défenses immunitaires, la vitalité ou l'appétit, favoriser le sommeil, réguler le transit... et bien plus encore !

LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS

Si vous souhaitez plus d'information contactez-nous à [info@ineldea.be](mailto:info@ineldea.be) ou au +33 4 23 36 07 00

# SANTALIS CONCOURS



En pleine santé, pour une rentrée réunie !

DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2025

**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner** un magnifique lot de produits **Pediakid** de chez Ineldéa d'une valeur de plus de **60€** !

## Question 1

La passiflore s'appelle aussi « fleur fruit de la passion » ?

OUI

NON

## Question 2

Combien de personnes sont touchées en moyenne par le syndrome grippal en Belgique ?

300 000

500 000

## Question 3

Le pharmacien contrôle-t-il les interactions médicamenteuses dans la délivrance d'un médicament sur ordonnance ?

OUI

NON

## Question 4

Le renforcement du périnée permet-il de limiter les fuites urinaires ?

OUI

NON

## Question 5

Les produits Pediakid contiennent-ils des actifs naturels ?

OUI

NON

## Question subsidiaire

Combien de pharmacies Santalis en Belgique offrent le service Clic and Collect en ligne ?



## Une hésitation sur une réponse ?

Parcourez ce numéro du Santalis Mag pour vous aider !

Scannez ce QR code et remplissez en ligne votre bulletin réponse !

**A VOUS DE JOUER !**

5 gagnants seront sélectionnés parmi les bonnes réponses. En cas d'ex-aequo, l'ordre d'arrivée primera. Faute de bonne réponse, la réponse la plus proche sera prise en compte.

Les gagnants seront avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

# Santalís

## PROFITEZ DES **CONSEILS** ET DES **ACTUALITÉS**

### DE NOTRE RÉSEAU DE **200 ADHÉRENTS** AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.



### DÉCOUVREZ AUSSI DES NOUVEAUTÉS PRODUITS, DES **RENDEZ-VOUS SANTÉ** ANNUELS, NOS **JEUX-CONCOURS** ET MÊME DES **RECETTES SANTÉ** !

### REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SANTALIS !

