

**SOURIEZ !
C'EST LA FIN
DE L'ANNÉE !**

*Soyez plus "Forme"
avec votre pharmacien !*

JEU CONCOURS

Allez vite page 33 !

3 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR ALLANT DE
39,60€ À 120€)



**LA SANTÉ
AU MASCULIN !**

**NON
AU BLUES HIVERNAL !**

**SENIORS :
BIEN VIVRE L'HIVER !**



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

La fin de l'année approche à grands pas !
Soyez en forme pour profiter pleinement de cette
fin d'année riche en moments de joie et de bonheur
avec votre famille, vos amis et toutes les personnes
qui vous entourent.
Dans cette nouvelle édition, retrouvez tous nos
conseils pour renforcer votre immunité et faire face
au blues hivernal pour une fin d'année souriante !

Le mois de novembre est l'occasion de mettre en
avant la santé masculine qui est souvent oubliée.
Messieurs, c'est le moment de suivre nos conseils
pour rester en bonne santé !

N'oublions pas la journée mondiale du diabète !
Maladie silencieuse, le diabète peut avoir de graves
conséquences sur votre santé ! Faites le test en
page 19 pour savoir si vous êtes une personne à
risque.

Votre pharmacien Santalisis est là pour vous
accompagner, demandez-lui conseil !

Profitez de nos Prix Malins* sur des produits
sélectionnés spécialement pour vous, chez votre
pharmacien Santalisis.
Sans oublier de participer à notre jeu concours en
page 33 !

Bonne lecture et très belles fêtes de fin d'année !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} novembre au 15 décembre 2024.



UNE IMMUNITÉ À 100% !

L'hiver approche et il est temps de booster ses défenses immunitaires pour faire face aux différents maux d'hiver tels que la fatigue, le rhume, la grippe, le mal de gorge...



QU'EST-CE QUE L'IMMUNITÉ ?

C'est une **protection naturelle** hautement complexe que le corps utilise pour se protéger des agressions extérieures telles que les bactéries, les virus.

Certains facteurs peuvent affaiblir le système immunitaire comme : le stress, le manque de sommeil, une alimentation déséquilibrée, la vieillesse, le manque d'activité physique.

Pour un système immunitaire au top de sa forme, il est donc **nécessaire de booster** celui-ci grâce à des gestes faciles à mettre en place.

UNE HYGIÈNE DE VIE SAINE.



BIEN DORMIR :

Un sommeil suffisant et de qualité va aider à la récupération et au bon fonctionnement du système immunitaire. La nuit idéale ? C'est une durée de sommeil entre 7h et 10h dans une chambre à une température de 19°C.

BIEN MANGER :

Adoptez une alimentation saine et équilibrée, riche en antioxydants : vitamines C, A, E, bêta-carotène. À vous les petits plats à base de fruits rouges, légumes verts, agrumes... sans oublier le thé vert, le cacao, les oléagineux et les produits de la ruche.

BIEN BOUGER :

On ne le répètera jamais assez, **l'activité physique** est plus que bénéfique pour la santé ! À chacun son sport ! Le plus important c'est d'être actif et de faire de l'exercice au quotidien ! Marche, natation, vélo, gym, jeux avec vos enfants...

GÉRER SON STRESS :

Le stress chronique est néfaste pour votre système immunitaire. Vous êtes stressé(e) ? Pensez à vous accorder une pause quotidienne pour vous relaxer. Pratiquez la méditation, le yoga.

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN, IL EST LÀ POUR VOUS CONSEILLER !

UN PLUS EN VITAMINES ET MINÉRAUX.



Pour s'assurer d'un apport suffisant en vitamines et minéraux, **une cure de compléments alimentaires** peut vous aider. Votre pharmacien est là pour vous conseiller les vitamines et minéraux adaptés à vos besoins. **Demandez-lui conseil !**

LES VITAMINES ESSENTIELLES :

- **La vitamine C** présente des propriétés antioxydantes. Dosage recommandé : 110mg par jour.
- **La vitamine D** joue un rôle important dans l'activation du système immunitaire. Dosage recommandé pour un adulte : 1000-2000 unités soit 50-100mg par jour.

LES MINÉRAUX ESSENTIELS :

- **Le zinc** a un effet stimulant sur l'immunité. Dosage recommandé : 10mg par jour.
- **Le sélénium** maintient en alerte une réserve de globules blancs. Dosage recommandé : 50 microgrammes par jour.
- **Le magnésium** va renforcer le système immunitaire et lutter contre la fatigue. Dosage recommandé : 6mg/kg/jour.
- **Le cuivre et le fer** ont aussi un rôle important pour renforcer le système immunitaire.

Le saviez-vous ?

70% des cellules immunitaires de l'organisme se trouvent dans l'intestin.

Il est donc important d'avoir un microbiote équilibré grâce à une alimentation équilibrée, riche en fibres et en probiotiques pour une bonne réponse immunitaire en cas d'attaque de virus ou de bactéries.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Ergy D 15ml
13,90€* **9,04€**
60,27€/100ml



Q10 Quatral 56+14 promopack
45,79€* **29,76€**



Bactecal D 16
16,30€* **12,23€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

UN COUP DE POUCE NATUREL.

Pour vous aider à renforcer votre immunité, il existe des solutions naturelles :

- **L'échinacée** qui a des propriétés immunostimulantes.
- **L'acérola**, vitamine C naturelle.
- **Le ginseng**.
- **Les huiles essentielles** de Ravintsara, de Tea tree, de Thym à thujanol, d'Eucalyptus radié...
- **Les produits de la ruche** (miel, propolis, gelée royale...).

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

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

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.

LA GRIPPE :

QUELQUES CHIFFRES*

- **500 000 personnes** en moyenne sont touchées par le syndrome grippal en Belgique soit 2 à 8% de la population.
- **1 personne sur 1 000 cas** de grippe développe des complications nécessitant une hospitalisation.
- **+90%** des décès concernent les plus de 65 ans et plus.

La grippe est dans la plupart des cas une **maladie bénigne**.

Pour certaines personnes comme **les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladie chronique**, la grippe peut entraîner des complications qui peuvent s'avérer dangereuses. Pour éviter cela, le **vaccin contre la grippe** reste le **meilleur moyen** de prévenir ces complications.

*Source : sciensano.be

N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN QUI PEUT DÉSORMAIS VOUS PRESCRIRE LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE ET VOUS VACCINER.



Santalís

GRIPPE SAISONNIÈRE PROTÉGEZ-VOUS, VACCINEZ-VOUS !

Rien de plus simple :
Prenez rendez-vous
chez votre pharmacien
pour vous faire vacciner
contre la grippe !

Le saviez-vous ?

Vous pouvez vous procurer votre vaccin *directement* auprès de votre pharmacien sans ordonnance.

Des questions sur la grippe ? Sur le vaccin contre la grippe ?

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN !

RETROUVEZ ICI LA LISTE DES PHARMACIES OÙ VOUS POUVEZ VOUS FAIRE VACCINER :

<https://www.pharmacie.be/PharmacySearch?Query=&serviceFilter=GRPVACCIN>



LA SANTÉ AU MASCULIN !



Novembre, c'est le mois pour mettre un coup de projecteur sur la santé masculine !

Les hommes peuvent avoir des besoins spécifiques en termes de santé. Ils seront plus touchés ou plus sensibles à certaines **pathologies** comme :



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les hommes sont plus à risque de maladies cardiovasculaires que les femmes notamment à partir de la quarantaine. Les facteurs tels que le cholestérol, l'hypertension, le tabagisme, la consommation d'alcool jouent un rôle clé.

LA SANTÉ MENTALE

Les hommes sont moins enclins à parler de leurs problèmes de santé mentale, ce qui peut entraîner des troubles tels que l'anxiété, la dépression. Il est important de leur faire comprendre et de les sensibiliser à avoir une communication ouverte sur leur santé mentale.

LA SANTÉ SEXUELLE

La qualité de vie de l'homme peut être affectée par le dysfonctionnement érectile et d'autres problèmes de santé sexuelle. Ces problèmes peuvent être souvent liés à des facteurs psychologiques et physiques. La dysfonction sexuelle affecte environ 40% des hommes de plus de 40 ans.

Le saviez-vous ?

Le **taux de suicide** en général est **plus important chez les hommes** que chez les femmes.



Vous sentez qu'une personne ne va pas bien ? Posez-lui la question « **Comment vas-tu ?** », ayez **une conversation** avec cette personne **en l'écoutant**, en lui montrant de **l'attention**, en **l'encourageant** et en continuant à prendre de ses nouvelles.*

*Source : www.movember.com

LA PROSTATE

À partir de 50 ans, les troubles de la prostate dont l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) et le cancer de la prostate deviennent des préoccupations majeures pour les hommes.



CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ MASCULINE.

- Adoptez une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, protéines maigres.
- Évitez les aliments trop riches en sucres ajoutés.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Contrôlez le stress grâce à la méditation, le yoga...
- Faites un bilan de santé régulièrement.
- Arrêtez de fumer.
- Limitez votre consommation d'alcool.

VOTRE PHARMACIEN EST LÀ POUR VOUS AIDER, N'HÉSITEZ PAS À LUI DEMANDER CONSEIL !

LE CANCER DE LA PROSTATE :



Le cancer de la prostate est le cancer le plus courant chez les hommes.

En Belgique, chaque année 9 500 personnes se voient diagnostiquer un cancer de la prostate. Le taux de survie à 5 ans est de 95,2%.

Le cancer de la prostate est souvent asymptomatique à ses débuts. Des symptômes urinaires peuvent apparaître mais ils ne sont pas nécessairement indicatifs de la maladie.

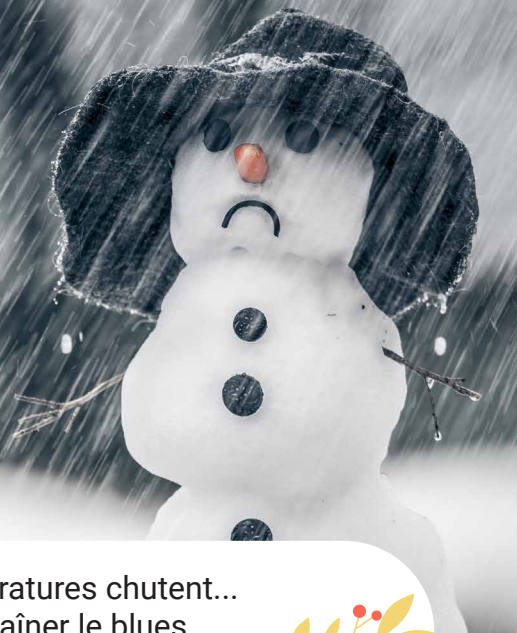
Le dépistage du cancer de la prostate est plus que recommandé à partir de 55 ans. En cas d'antécédents familiaux, il est recommandé dès l'âge de 45 ans.



Veroval Duo Control M/L
109,00€* **70,85€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NON AU BLUES HIVERNAL !



Les jours raccourcissent, les températures chutent... Ce changement de saison peut entraîner le blues hivernal !



COMMENT RECONNAÎTRE LE BLUES HIVERNAL ?



- Fatigue
- Baisse d'énergie
- Légère tristesse
- Baisse de moral
- Humeur maussade
- Fringales de temps en temps

Ces symptômes sont présents mais ne vous empêchent pas de fonctionner normalement au quotidien.

COMMENT SURMONTER LE BLUES HIVERNAL ?



- **Pratiquez une activité physique régulièrement !** L'exercice va aider à libérer les endorphines, ce qui va aider à améliorer votre humeur.
- **Adoptez une alimentation équilibrée** riche en tryptophane (œufs, poissons gras...), vitamine D, vitamine B pour soutenir votre santé mentale. Évitez les excès de glucides.



Sortez dehors dès qu'il y a un rayon de soleil afin de faire le plein de vitamine D.



Pas de soleil à l'horizon ? **Pensez luminothérapie !** S'exposer quotidiennement 30 à 45 minutes peut compenser le manque de lumière naturelle et aider à réguler les taux de mélatonine et sérotonine.



Rencontrez du monde ! Maintenez des contacts avec vos amis, votre famille pour le soutien émotionnel et évitez la solitude.

Dormez bien !

Faites-vous plaisir en planifiant de chouettes activités !

Faites une cure de compléments alimentaires, notamment de vitamine D, vitamine C, magnésium, oméga-3.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE :



La **dépression saisonnière** ou troubles affectifs saisonniers sont des troubles dépressifs plus sérieux que le blues hivernal.

Les symptômes sont : une humeur dépressive prolongée, des troubles du sommeil, un manque d'intérêt pour les activités quotidiennes, une prise de poids... jusqu'à parfois des pensées suicidaires.

Tous ces symptômes ont un impact significatif sur le quotidien.



Magnecaps Dynatonic Promopack 84+28

32,95€* **21,42€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Fatigue ?
Épuisement ?
Stress ?
Irritabilité ?
Tensions ?

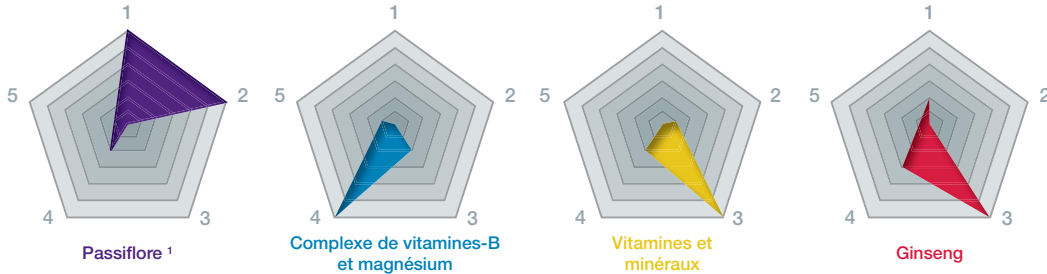
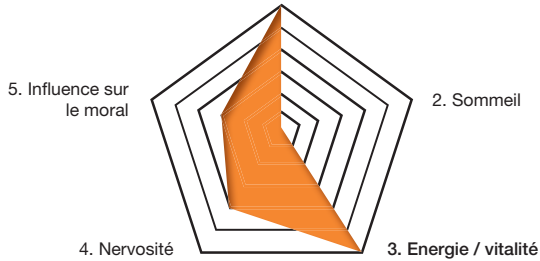


200 mg de Rhodiola rosea WS® 1375

PLUS D'ÉNERGIE ET MOINS DE STRESS AVEC RODIZEN®

Rodizen®

1. Contrôle / sérénité



POURQUOI CHOISIR LE MÉDICAMENT RODIZEN® ?

- Soulagement **des symptômes physiques et mentaux** du stress et du surmenage: la fatigue, l'épuisement, l'irritabilité et la tension. ²
- Effet positif sur **la fatigue chronique** ou prolongée. ³
- Amélioration significative **des symptômes liés au burn-out**, tels que la fatigue, le cynisme, les difficultés de concentration, les troubles de la vie sexuelle ainsi que les symptômes somatiques. ⁴
- Augmentation de **la productivité de multiples tâches**. Une étude montre une amélioration de la vitesse de réaction et un taux d'erreurs moindre. ⁵

Vous souhaitez une formation durant la pause de midi ?
N'hésitez pas à contacter votre délégué médical ou cs@schwabe.be

BIEN-ÊTRE ...

NOS PRIX MALINS



Pure Multivitamine Adult 30/60
20,95€ / 29,45€* **13,62€ / 19,14€**



Physiomer Express Pocket 20ml
9,99€* **6,99€**
34,95€/100ml



Pure Multivitamine Junior 60
19,95€* **12,97€**



Bactecal D 32
28,40€* **21,30€**



Physiomer normal jet 135ml
15,49€* **10,84€**
8,03€/100ml



Bactecal D 64
45,95€* **34,46€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Bactecal D 96
59,95€* **41,97€**

Clic & Collect



PRIX malins

Refluthin menthe ou fruits cpr 48
16,98€* **11,89€**

Clic & Collect



PRIX malins

Quatral Vita+ 28
21,45€* **13,94€**

Clic & Collect



PRIX malins

MetaRelax cpr 90
30,50€* **21,35€**

Clic & Collect



PRIX malins

Bactecal D liquid 60ml
27,50€* **20,63€**
34,38€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Ergy D Plus 15ml
18,89€* **12,28€**
81,87€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Quatral Vita+ 56
34,95€* **22,72€**

Clic & Collect



PRIX malins

Oral B IO5
149,99€* **119,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

Bactecal D liquid kids 20ml
11,00€* **8,25€**
41,25€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Quatral caps 30 / 60
16,62€ / 23,87€* **10,80€ / 15,52€**

Clic & Collect



PRIX malins

Magnecaps Muscles Promopack 84+28
39,95€* **25,97€**

Clic & Collect



PRIX malins

Arterin Cholesterol 45 / 90 / 150
36,99€ / 49,99€ / 78,99€*
25,89€ / 37,49€ / 59,24€

Clic & Collect



PRIX malins

Q10 Quatral caps 28
28,29€* **18,39€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

OTITE



Fréquente chez les jeunes enfants, l'otite est une infection située à l'intérieur de l'oreille. Elle peut être d'origine virale dans 80% des cas, souvent après un rhume ou bactérienne. L'otite est non contagieuse.



LES SYMPTÔMES



- **Une douleur à l'oreille :** Les plus jeunes enfants vont se tirer les oreilles et seront irritables. Les plus âgés se plaindront de la douleur causée par l'otite.
- **La fièvre :** L'otite peut être accompagnée d'une température supérieure à 39°C.
- **Une diminution de l'audition :** Certains enfants peuvent avoir des difficultés à entendre.
- **Un écoulement :** Parfois du liquide peut sortir de l'oreille.
- **Un comportement inhabituel :** Irritabilité, agitation, difficulté à s'endormir...

LE TRAITEMENT

Le traitement de l'otite va dépendre de la gravité des symptômes :

- **Généralement, l'otite passe d'elle-même en 2 à 3 jours.**
- Pour soulager la douleur, des analgésiques peuvent être administrés. **Attention, l'ibuprofène est déconseillé sans avis médical chez les enfants de moins de 6 mois.**
- Si l'origine de l'otite est **bactérienne**, des antibiotiques seront prescrits.

**DANS TOUS LES CAS,
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE
MÉDECIN.**

LES GESTES PRÉVENTIFS



• **Lavez fréquemment les mains** de vos enfants et les vôtres avec de l'eau et du savon afin d'éviter une infection virale qui risque de mener à une otite.



• **Nettoyez le nez** de votre enfant avec du sérum physiologique en flapules ou avec une solution d'eau de mer adaptée à l'âge de votre enfant.



• **Évitez d'exposer votre enfant à la fumée de cigarette** ou autres irritants environnementaux qui peuvent augmenter le risque d'otite.

• Votre enfant prend encore le biberon, **ne lui donnez pas en position couchée.**



• **Hydratez régulièrement** votre enfant.



LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

Pour soulager l'otite en pleine nuit, massez doucement l'os saillant à l'arrière de l'oreille pendant une minute avec une goutte d'eucalyptus radié.

Cela va calmer la douleur. *

*Source : quare.fr



• Après le bain ou la douche, **séchez bien les oreilles** de votre enfant en penchant sa tête sur le côté et utilisez une serviette pour essuyer le pavillon de l'oreille. **Ne pas rentrer d'objets dans le conduit auditif.**



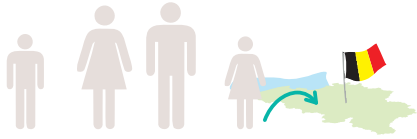
• À la piscine, vous pouvez utiliser des **bouchons d'oreilles** pour protéger le conduit auditif.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

14 NOVEMBRE 2024

JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

QUELQUES CHIFFRES



7,1% DE LA POPULATION BELGE
AVAIT UN DIAGNOSTIC DE DIABÈTE CONNU
EN 2022.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2, le plus fréquent, apparaît généralement après 40 ans. Ses symptômes sont généralement quasiment inexistants et il peut s'écouler entre 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic.

Il existe de nombreux **facteurs de risques** sur lesquels vous pouvez agir : Le surpoids, le manque d'activité physique, l'alimentation déséquilibrée, le tabac...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN QUI PEUT VOUS AIDER À LIMITER CES FACTEURS DE RISQUES.



PLUS D'UNE PERSONNE
DIABÉTIQUE SUR 3 NE SAIT
PAS QU'ELLE EST ATTEINTE
CE QUI PORTE À **10% LA
PRÉVALENCE RÉELLE
ESTIMÉE DU DIABÈTE.**

LA **PRÉVALENCE AUGMENTE**
AVEC L'ÂGE ET EST PLUS ÉLEVÉE
CHEZ LES HOMMES. ELLE EST
PLUS ÉLEVÉE EN WALLONIE ET À
BRUXELLES QU'EN FLANDRES.

LES SIGNAUX D'ALERTE

Le diabète de type 2 est souvent découvert à la suite d'une prise de sang mais certains signes peuvent alerter :

- Vous avez souvent soif.
- Vous devez souvent aller aux toilettes.
- Vous vous sentez souvent fatigué.
- Votre vision est floue.
- Vous ne cicatrisez pas rapidement.
- Vous souffrez d'infections (vessie, vagin).
- Vous ressentez des picotements ou des engourdissements dans vos mains, pieds.



VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ? VOTRE PHARMACIEN VOUS ACCOMPAGNE !



Le pharmacien va jouer un rôle d'éducation à l'observance thérapeutique auprès du patient diabétique tout au long de son trajet de soin.

Pour un patient diabétique qui se trouve dans une phase précoce de la maladie, un **trajet de démarrage diabète type 2** peut être mis en place par son médecin. Ce trajet de soin permet un accompagnement spécifique du médecin et d'autres prestataires de soins comme le pharmacien.

Dans le cadre de ce trajet de soin, le pharmacien va dispenser des séances d'éducation au diabète. Cela consistera à mieux comprendre le diabète, à

mieux le gérer, à mieux suivre son traitement prescrit par son médecin en expliquant les médicaments, le moment optimal de la prise, les effets indésirables, la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie, le suivi de l'observance...

Ces séances peuvent se dérouler individuellement ou en groupe. 3 séances sur une année civile seront remboursées totalement.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

DIABÈTE?

QUEL EST VOTRE RISQUE ?*

RÉPONDEZ AUX **8 QUESTIONS** SUIVANTES
ET **ADDITIONNEZ** VOS POINTS :

1 Votre mère ou votre père est-il (elle) diabétique ?

- Non = 0pt.
- Oui = 2pt.

2 Quel est votre âge ?

- 45 ans = 0pt.
- De 45 à 54 ans = 2pt.
- De 55 à 64 ans = 3pt.
- Plus de 64 ans = 4pt.



3 Quel est votre tour de taille ? (au niveau du nombril)

HOMMES :

- Moins de 94 cm = 0pt.
- Entre 94 et 102 cm = 3pt.
- Plus de 102 cm = 4pt.

FEMMES :

- Moins de 80 cm = 0pt.
- Entre 80 et 88 cm = 3pt.
- Plus de 88 cm = 4pt.

4 Mangez-vous des fruits et des légumes chaque jour ?

- Oui = 0pt.
- Non = 1pt.

5 Calculez votre BMI à l'aide du tableau page 21 :

- Moins de 25 = 0pt.
- Entre 25 et 30 = 1pt.
- Supérieur à 30 = 3pt.

6 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- Oui = 0pt.
- Non = 2pt.

7 Prenez-vous des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

- Non = 0pt.
- Oui = 2pt.

8 Vous a-t-on déjà signalé un taux de sucre trop élevé dans le sang à l'occasion d'un examen médical ? (prise de sang, hospitalisation, pendant la grossesse, ...)

- Non = 0pt.
- Oui = 2pt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

BMI

Votre taille en mètre

	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18	18			
60	27	25	23	22	21	20	20	18		
65	29	27	25	24	22	21	21	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29
115		48	45	42	40	38	38	34	32	30
120		50	47	44	42	39	39	35	33	32
125			49	46	43	41	41	37	35	33
130				48	45	42	42	38	36	34
135				50	47	44	44	39	37	36
140					48	46	46	41	39	37
145					50	47	47	42	40	38

Votre poids en kilos

* Ce questionnaire n'est qu'une première évaluation du risque. Seul votre médecin est compétent pour diagnostiquer le diabète. Test basé sur le questionnaire FINRISC.

VOTRE SCORE TOTAL

EST DE : / 20 POINTS

En fonction du score obtenu, votre risque de développer le diabète est :

- Moins de 8 : risque faible
- De 8 à 13 : risque modéré
- De 14 à 15 : risque élevé
- Plus de 15 : risque très élevé

Si votre score est inférieur à 8 :

Continuez à prendre votre santé en considération. Mangez bien et bougez régulièrement.

Score entre 8 et 13 :

Il est fortement conseillé de reconsidérer vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Il est vivement conseillé de consulter votre médecin traitant. Celui-ci vous prendra en charge.

Score supérieur à 13 :

Il est indispensable de vous rendre chez votre médecin traitant. Celui-ci posera un diagnostic et instaurera un traitement si nécessaire.



PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

DIY • STRESS & SOMMEIL.

HE Lavande vraie BIO*
CNK: 2431377
Ess. Mandarinier BIO*
CNK: 2098986
HV Amande douce BIO*
CNK: 3246584

Huile apaisante anti-stress	Friction sommeil
15 gouttes	25 gouttes
75 gouttes	5 gouttes
50 ml	QSP 10 ml**

Une pression en massage sur le corps



2 gouttes sur le plexus solaire



DIY • VITALITÉ & IMMUNITÉ.

HE Ravintsara BIO*
CNK: 2431526
HE Gingembre BIO*
CNK: 2732246
HV Jojoba BIO*
CNK: 3246600

Friction vitalité	Roller immunité
15 gouttes	45 gouttes
15 gouttes	15 gouttes
QSP 10 ml**	QSP 10 ml**

4 gouttes dans le bas du dos



Appliquer sur les poignets



Santalís

COFFRET « PLAISIRS ARGAN »

Ce coffret est une invitation à découvrir les senteurs orientales et les bienfaits de l'argan grâce aux 3 soins : Gel douche Argan, Huile de douche à l'huile d'Argan et Crème mains Bio Senteur Argan.

Une peau hydratée, nourrie et régénérée grâce aux bienfaits de l'argan.

À PARTIR DE 95% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

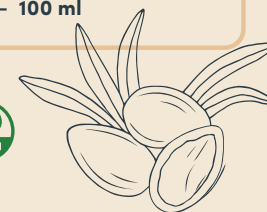
HUILE D'ARGAN BIO

POUR TOUTE LA FAMILLE. DÈS 3 ANS.



Contient 3 soins Senteur Argan :

- Huile de douche Huile d'Argan - 100 ml
- Crème mains Senteur Argan - 50 ml
- Gel douche Argan - 100 ml



EN EXCLUSIVITÉ DANS LES PHARMACIES SANTALIS !



*Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).
**QSP : quantité suffisante pour remplir le flacon du volume mentionné. HE: Huile essentielle. HV: Huile végétale.
Précautions d'emploi des huiles essentielles pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Des précautions particulières sont à prendre pour les épileptiques et asthmatiques.

L'HUILE D'ARGAN : L'HUILE AUX MULTIPLES BIENFAITS !

L'huile d'argan, extraite des fruits de l'arganier, arbre endémique au Maroc, est reconnue pour ses nombreuses vertus sur le plan cosmétique, pharmaceutique et culinaire. Sa composition est exceptionnelle : antioxydants, vitamines, acides gras essentielles.



POUR LA PEAU

- **Hydratation et souplesse :** L'huile d'argan va favoriser l'hydratation et l'élasticité de la peau.
- **Anti-âge :** L'huile d'argan va agir contre le vieillissement prématuré des cellules et améliorer l'élasticité de la peau.
- **Traitement des affections cutanées :** Acné, eczéma, rosacée... l'huile d'argan est efficace contre ces problèmes grâce à ses propriétés cicatrisantes, antioxydantes et anti-inflammatoires.

- **Mains et pieds :** L'huile d'argan va nourrir, hydrater et adoucir la peau sèche des pieds et des mains.
- **Lèvres :** L'huile d'argan peut être utilisée comme baume à lèvres particulièrement en hiver. Massez vos lèvres avec quelques gouttes pour les adoucir et les soigner.
- **Vergetures :** L'huile d'argan est recommandée pour les vergetures grâce à ses vertus cicatrisantes, hydratantes et nourrissantes. Convient aux femmes enceintes.

L'huile d'argan peut s'utiliser autant sur le visage que sur le corps.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



RECETTES Beauté à l'huile d'argan

Masque

- 2 cuillères à soupe d'huile d'argan
- 2 cuillères à soupe d'huile de germe de blé
- 5 gouttes d'huile essentielle Ylang Ylang
- 5 gouttes d'huile essentielle d'Épinette noire

Laissez poser 30 minutes.

Après-shampooing

- 9 cuillères à soupe d'Aloe Vera pur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'argan
- 5 gouttes d'huile essentielle Ylang Ylang

Huile fortifiante

- 4 cuillères à soupe d'huile d'argan
- 1 cuillère à soupe d'huile de ricin
- 10 gouttes d'huile essentielle Ylang Ylang
- 15 gouttes d'huile essentielle Lavande vraie

Laissez poser 30 minutes.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**



POUR LES CHEVEUX

- **En masque capillaire :** en masque (1 à 2 fois par semaine), l'huile d'argan va assouplir les pointes sèches et nourrir le cuir chevelu.
- **En après-shampooing :** appliquée sur les longueurs et les pointes, l'huile d'argan va rendre les cheveux, plus soyeux, plus forts.
- **En produit coiffant :** l'huile d'argan peut être utilisée pour faciliter le coiffage en lissant et donnant de l'éclat aux cheveux.
- **Pour les cheveux colorés :** l'huile d'argan va permettre de garder plus longtemps l'éclat de la couleur.
- **Après une exposition au soleil, au froid :** l'huile d'argan va réparer les cheveux fragilisés.

Il faut choisir une huile d'argan extraite à froid et de préférence bio.

Clic & Collect



Coffret Santalis Plaisirs Argan
9,90€

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Naturalité



MIEUX VIVRE LES DÉSAGRÉMENTS PRÉMENSTRUELS

De la **puberté à la ménopause**, les fluctuations hormonales rythment la vie féminine avec plus ou moins de chamboulements. Dans certains cas, ces changements s'accompagnent de désagréments qui peuvent affecter le confort de nombreuses femmes avant et durant les règles.

Pour maintenir le confort tout au long des cycles menstruels, le gattilier, présent dans **Fitocycle** et complété par d'autres actifs, est un allié de choix.

Fitocycle s'appuie sur les bienfaits d'extraits de plantes rigoureusement sélectionnées, de la vitamine B6 et du magnésium :

- **Le gattilier** qui aide à maintenir un bon confort avant et durant les règles.
- **L'ashwagandha** qui aide l'organisme à faire face au stress et à l'endormissement.
- **Le brocoli**, riche en glucoraphanine, qui est le précurseur du sulforaphane.
- **La vitamine B6** qui contribue à réguler l'activité hormonale.
- **Le magnésium** qui contribue à réduire la fatigue et au bon fonctionnement du système nerveux.



Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours : SANTALIS CONCOURS

Une rentrée reine !

DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2024

Qui ont remporté un magnifique lot de produits des laboratoires **Ineldéa d'une valeur de 60,40€ !**



- Mme Lauren Montignie** - Pharmacie Anselme (Antoing)
- Mme Sylvie Gosseye** - Pharmacie Vandervellen (Bruxelles)
- Mme Marine Militello** - Pharmacie De Battignies (Binche)
- Mr Christian Simonart** - Pharmacie de la Maillebotte (Nivelles)
- Mme Aurore Mathys** - Pharmacie Smits Wavre (Wavre)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours. Gagnez un magnifique lot de produits du **laboratoire Pure Support** d'une valeur allant de 39,60€ à 120€ !

ALLEZ VITE PAGE 33 !



SENIORS : BIEN VIVRE L'HIVER !

L'hiver est une période à risques pour les seniors. Les personnes âgées sont beaucoup plus sensibles au froid et vont le ressentir davantage.



LES RISQUES ENCOURUS À CAUSE DU FROID SONT :

- Une **augmentation de la pression artérielle** qui peut entraîner des problèmes cardiovasculaires.
- Des **infections virales** comme la grippe et donc une aggravation des maladies respiratoires.
- Un risque **d'hypothermie**.
- Des **engelures** au bout des doigts.

BIEN SE PROTÉGER DU FROID.

- **Chauffez la maison mais sans la surchauffer.** La température doit être entre 20 à 22°C.
- Si la sensation de froid, persiste, **habiliez-vous chaudement** avec plusieurs couches de vêtements et pensez à mettre des vêtements Thermolactyl.
- **S'hydrater régulièrement** même si la soif n'est pas là. Profitez pour vous préparer des boissons chaudes, des soupes chaudes.
- **Continuez à bouger !** L'activité physique est importante, elle permet d'augmenter la chaleur corporelle.



- **Bien s'alimenter !** Privilégiez des aliments riches en énergie comme les légumes de saison : carottes, betteraves, pommes de terre ; les féculents : riz, quinoa, lentilles, pois chiche. Ne pas oublier les protéines et les produits laitiers.



EXTÉRIEUR : ATTENTION LES CHUTES !

L'hiver représente un défi particulier pour les seniors avec les risques liés aux sorties.

Voici quelques conseils pour sortir en toute sécurité :

- **Sortez lorsque les conditions sont clémentes** et évitez les jours de verglas ou de chutes de neige.
- **Équipez-vous correctement :** bottes d'hiver avec semelles isolantes pour éviter les glissades et tenues chaudes avec plusieurs couches et couvrez bien vos extrémités.
- Si besoin **aidez-vous d'une canne** ou d'un déambulateur pour améliorer votre équilibre et votre stabilité.
- **Faites-vous accompagner** quand cela est possible.
- **Marchez lentement** et évitez les mouvements brusques.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS EN HIVER !



Lors des périodes hivernales, la prise de certains médicaments peut accentuer les conséquences des basses températures chez les personnes âgées. Certains d'entre eux vont empêcher les vaisseaux de se contracter pour lutter contre le froid, d'autres vont à l'inverse exacerber les contractions des vaisseaux sanguins et donc empêcher la circulation normale du sang. *

*Source : capretraite.fr

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.



- **Assurez-vous que les chemins d'accès vers votre domicile sont dégagés** et utilisez du sable ou du sel pour prévenir le verglas.



Pure Multivitamine Seniors 30/60
22,95€ / 33,95€* **14,92€ / 22,07€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

La marque belge de bien-être CBD, reconnue pour sa qualité et sa fiabilité.

- La seule entreprise belge à offrir des huiles de CBD enregistrées, afin de vous garantir la meilleure qualité.
- Conçu avec précision et conforme aux normes les plus strictes.
- Bénéficiez des avantages du CBD en toute tranquillité.
- Offrez-vous la qualité que vous méritez.



Une approche innovante de la nutrition quotidienne avec

PURE UP®

PURE UP se positionne en tête de la nutrition fonctionnelle en offrant des compléments nutritionnels dans une forme unique et pratique. Leurs capsules d'infusion innovantes, spécialement conçues pour votre machine Nespresso®, simplifient davantage l'intégration de vitamines et de minéraux essentiels dans votre routine quotidienne.

PURE UP dépasse les suppléments traditionnels. Ils proposent une variété de saveurs exquises qui métamorphosent l'expérience de nourrir votre corps en un véritable plaisir sensoriel. Chaque saveur est riche en bienfaits et soutient divers objectifs de bien-être et modes de vie.

www.purecbd.be **PURE SUPPORT**

www.pureup.be **PURE SUPPORT**

APPROCHE INNOVANTE DE LA NUTRITION QUOTIDIENNE AVEC



Vitality

Detoxify

Dreamz



Participez et gagnez

Participez à ce concours et gagnez une machine Nespresso d'une valeur de 120€ ou une Cure Pure Up Revive de 40 capsules.

www.pureup.be

PURE SUPPORT

SANTALIS CONCOURS

Souriez ! C'est la fin de l'année !

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2024

Participez à notre jeu concours et tentez de gagner un des trois magnifiques lots de produits du **laboratoire Pure Support** d'une valeur allant de **39,60€ à 120€ !**

Question 1

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

- 500 000
 800 000

Question 2

À partir de quel âge le dépistage du cancer de la prostate est-il recommandé ?

- 45 ANS
 55 ANS

Question 3

La luminothérapie peut-elle aider à surmonter le blues hivernal ?

- OUI
 NON

Question 4

L'huile d'argan a-t-elle des propriétés anti-âge ?

- OUI
 NON

Question 5

Les capsules Pure Up contiennent-elles des infusions ?

- 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 !

3 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 !

SANTALIS MAG N°30 / NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024

Santalís

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



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

Détectez une arythmie, mesurez votre tension ou votre température instantanément, et même celle du biberon de bébé.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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



SANTALIS JEUX GRILLE DE MOTS CACHÉS

Immunité!



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

Source : www.tice.avion.free

FER
MAGNESIUM
ECHINACEE
SELENIUM

MIEL
ACEROLA
CUIVRE
GINSENG



Arrêtez de fumer avec succès!

Demandez conseil à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gommies à mâcher



Comprimés à sucer



Inhaler

nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommies 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 patches pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
© 2024 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2300056

