

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Nouvel an,  
nouveau pep's !

**UNE CURE DÉTOX**  
C'EST BON POUR LA SANTÉ !

**GROSSESSE :**  
FAITES LE PLEIN DE VITAMINES !

**PROBIOTIQUES :**  
TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

**SENIORS :**  
PRÉSERVEZ VOTRE VUE !



**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
**UNE CURE DÉTOX**  
**P/ .6**  
TABAC :  
**UNE ANNÉE SANS FUMÉE !**

**P/ .10**  
ZOOM  
**BOUTON DE FIÈVRE :  
PAS DE PANIQUE !**

**P/ .12**  
BIEN - ÊTRE  
**PROBIOTIQUES :  
TOUT CE QUE VOUS  
DEVEZ SAVOIR !**

**P/ .18**  
SOIN & BEAUTÉ  
**LES SECRETS  
D'UNE PEAU JEUNE !**

**P/ .16**  
MAMAN / BÉBÉ  
**GROSSESSE :  
FAITES LE PLEIN DE  
VITAMINES !**

**P/ .22**  
SENIORS ET ALORS ?  
**PRÉSERVEZ VOTRE VUE !**

**Messagerie :**  
info@santalismag.be

**Site Internet :**  
www.santalismag.be

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

**Maquette :**  
Adgensite

**Crédits photos :**  
Istock

**Impression :**  
EVM Print

Regentlaan 37 - 40/5, Boulevard du  
Régent 1000 Brussel | Bruxelles

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

Ce magazine est en papier  
recyclé.

## L'ÉDITO

2020 est derrière nous !

Nous vous souhaitons une nouvelle année 2021  
et une santé pleine de pep's !

En ce début d'année, prenez de bonnes  
résolutions pour préserver votre capital santé :

- Retrouvez votre équilibre en faisant une cure  
détox, pour être bien dans votre corps.
- Relevez le défi d'une année sans fumée pour  
vous mais aussi pour votre famille.
- Et chouchoutez votre peau pour lui donner une  
nouvelle jeunesse.

Découvrez aussi dans ce nouveau numéro du  
Santalismag, de nombreux conseils simples  
et faciles à retenir pour toute la famille et nos  
supers Prix Malins sur des produits sélectionnés  
en fonction de vos besoins.

Bonne lecture et prenez soin de vous !

# UNE CURE DÉTOX C'EST BON POUR LA SANTÉ!



Manque d'activité physique, stress, tabac, repas trop riches.... Votre corps vous dit stop ! C'est le moment idéal pour faire une pause détox qui va aider vos organes (foie, intestins, reins, peau) à éliminer les toxines.



**La cure détox :** des gestes sains pour purifier votre corps et retrouver votre équilibre à faire sur une période plus ou moins longue (3 jours à 30 jours).

**Idéalement, une cure détox se fait 2 fois par an pendant 3 semaines.**

## SES BIENFAITS

**Adieu teint terne, sensations de lourdeur, digestion difficile, fatigue et mauvaise humeur !**

### LES 5 CONSEILS POUR UNE DÉTOX FACILE

- **Hydratez-vous régulièrement !** Boire va permettre de mieux drainer et d'éliminer les toxines. Privilégiez les plantes riches en antioxydants qui vont améliorer les fonctions digestives

et l'élimination des toxines comme : le radis noir, le pissenlit, l'artichaut, le boldo, le romarin, le thé vert ou le jus de bouleau. Idéalement elles existent en solutions buvables concentrées, gélules, tisanes.

- **Renoncez à l'alcool** pendant cette pause détox.
- Prenez votre **café noir sans sucre** ou buvez du **thé vert**.
- Adoptez une **alimentation saine et équilibrée** en cuisinant des aliments frais. Évitez les plats cuisinés.

- **Variez vos menus** en intégrant : **avocats, ail, légumes verts, betterave rouge, noix...** Ces aliments sont excellents pour aider le foie à éliminer les toxines.

**Sans oublier de bien dormir et de pratiquer une activité physique régulière.**



**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.**

## DU CÔTÉ DES HUILES ESSENTIELLES

**Détoxifiez votre foie** avec cette recette bien-être :

Dans une cuillère à café d'huile végétale, mélanger :

- 1 goutte d'essence de Citron
- 1 goutte d'huile essentielle de Gingembre

**A prendre le matin à jeun pendant 3 semaines.**

**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.**

## LE CONSEIL DU PHARMACIEN

Ajoutez une **solution** à base de **plantes drainantes** concentrées dans **1 litre d'eau** plate.

**Boire cette préparation** durant la journée et renouveler chaque jour pendant **3 semaines**.



Egydraine  
20,00 € **13,25 €**

# TABAC : UNE ANNÉE SANS FUMÉE !



Vous avez décidé d'écraser votre dernière cigarette ?  
Votre corps vous dit merci et nous on vous dit : **Bravo !**

Pour vous aider à relever le défi et vous motiver, mettez toutes les chances de votre côté !



## NOS RECOMMANDATIONS

- **Fixez-vous** un objectif et essayez de le maintenir.
- **Peur de prendre du poids ?** Adoptez une alimentation saine et pratiquez une activité physique régulière.
- Des **substituts nicotiniques** peuvent vous aider pour compenser l'absence de nicotine des cigarettes. Ils existent sous différentes formes : sprays, patchs, gommes à mâcher et comprimés à sucer.
- **Rendez-vous** chez votre pharmacien ou un tabacologue et demandez-lui conseil sur les substituts nicotiniques. La combinaison d'un soutien professionnel et les substituts nicotiniques donne la meilleure garantie de réussite.
- Dites non au découragement passager ! **Listez tous les avantages** que vous apporte le sevrage tabagique et regardez cette liste le plus souvent possible.
- Certains jours seront plus durs que d'autres, vous allez ressentir des symptômes de manque ! **Changez-vous les idées** et n'oubliez pas l'envie ne peut durer que quelques minutes.
- **Anticipez les situations** où l'envie de fumer sera plus forte ! Mémorisez quelques

## À SAVOIR



**L'INAMI** rembourse partiellement huit consultations (30 € pour la première consultation et 20 € pour les suivantes) sur deux ans chez un médecin et/ou un tabacologue reconnu, soit un professionnel de la santé (médecin, infirmière, sage-femme, psychologue, etc...) qui a suivi une formation en tabacologie.

idées pour chasser cette envie de fumer.

- **Informez** votre famille et vos amis de votre décision d'arrêter de fumer.
- **Buvez beaucoup d'eau** et évitez la consommation d'alcool qui peut être

## DES EFFETS RAPIDES

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, certains bénéfices de l'arrêt du tabac sont presque immédiatement ressentis par l'ex-fumeur :

-  **20 minutes** après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.
-  **8 heures** après : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.
-  **24 heures** après : le corps ne contient plus de nicotine.
-  **48 heures** après : le goût et l'odorat s'améliorent.
-  **72 heures** après : respirer devient plus facile.
-  **2 semaines** après : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.
-  **3 mois** après : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

un facteur déclenchant.

- Pensez à ce que vous allez vous offrir avec les **économies réalisées**.
- **Gérez votre stress** lié au sevrage tabagique par des séances de **relaxation/sophrologie** ou un complément à base de plantes.

## TABAC & GROSSESSE : LES RISQUES !



- **Délai de conception plus élevé :** 9 mois de plus que la moyenne.
- Plus de **grossesses extra-utérines**.
- Taux de **fausses-couches** spontanées plus important.
- **Retard de croissance** chez le fœtus.
- Multiplication par 3 de **naissances prématurées**.
- **Faible poids** à la naissance.
- **Augmentation des anomalies du fœtus** (malformations squelettiques au niveau des doigts principalement, de la colonne vertébrale, bec de lièvre, hydrocéphalies, troubles cardiovasculaires...).

## NOTRE CONSEIL +

Faites-vous aider par un médecin ou un tabacologue !

Remboursement de 30€ par séance pour les femmes enceintes avec un **maximum de 8 séances** par grossesse.

Arrêter de fumer ?

NOUVEAU  
28 patches



- ✓ Adhère bien
- ✓ Couleur semi-transparente
- ✓ Pas de nicotine inutile pendant le sommeil



nicorette® contient de la nicotine et est un médicament pour adultes. Pas d'utilisation par les non-fumeurs. Seul nicorette® Invisi Patch peut être combiné avec une autre forme. Utiliser le même dosage qu'en monothérapie. Tenir hors de portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2020 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE-NI-2000068

 **nicorette®**  
surpassez-vous

**NOUVEAU !**

*Gagnez du temps*

*Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les rites Clic & Collect !*

*Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code*



 *Scannez-moi !*

*Prenez ce QR code avec l'appareil photo de votre smartphone*



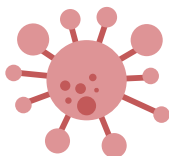
*Des promotions  
Des conseils santé  
L'ordonnance en ligne*

  
**santalys**  
soin et santé



# BOUTON DE FIÈVRE : PAS DE PANIQUE !

L'herpès labial dit « bouton de fièvre » est une maladie virale cutanée due au virus Herpès simplex (HSV-1). Elle apparaît sous forme d'éruption de vésicules sur la bouche et ses contours.



Généralement, la contamination se fait lors de notre enfance et peut passer inaperçue. Après contamination, le virus reste dans notre organisme et ressurgit en poussées périodiques lors de moments où notre résistance est faible : maladie, stress, fatigue, froid, exposition au soleil...

## SYMPTÔMES

Une poussée de boutons de fièvre va se faire en plusieurs étapes :

- **J+1 apparition des signes annonciateurs** : picotements, sensations de brûlures, démangeaisons au niveau des contours des lèvres.
- **J+2 apparition** de petites cloques douloureuses regroupées en « bouquet », remplies de liquide.
- **J+4 éclatement** des vésicules.
- **J+5-8 apparition** d'une croûte.
- **J+8-10 détachement** de la croûte.

## CONTAMINATION

L'herpès labial est contagieux à chaque poussée notamment lorsque les vésicules ont éclaté.

Le virus se transmet lors de contacts comme les baisers, câlins; par les mains ou objets en commun.

### POUR ÉVITER LA CONTAMINATION :

- **N'embrassez pas** ou ne donnez pas de câlins.
- **Évitez** les contacts avec les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées.
- **Ne touchez pas** le bouton avec les doigts.
- **N'utilisez pas** les mêmes serviettes, couverts, verres d'une personne atteinte.
- **Lavez-vous** régulièrement les mains.

## TRAITEMENTS

Aucun traitement ne permet de supprimer le virus de l'herpès labial de notre organisme.

Seuls des traitements existent pour diminuer l'ampleur du bouton de fièvre et sa durée comme l'utilisation de **crème antivirale** à appliquer sur le bouton.

Il est important que vous puissiez reconnaître dans quelles circonstances vos poussées apparaissent afin de traiter le bouton de fièvre dès l'apparition des premiers signes.

Il est trop tard, les vésicules sont là ! Pas de soucis, il existe des **patches**, fines pellicules transparentes à poser sur le bouton.

### LES AVANTAGES DES PATCHS :

- **Accélération** de la cicatrisation en évitant la formation de la croûte.
- **Limitation** du risque de contamination.
- **Diminution** de la gêne sociale en masquant les vésicules.

Certaines **huiles essentielles** peuvent être utilisées comme l'huile essentielle de Ravintsara à privilégier au début de l'infection et l'huile essentielle de Niaouli en fin de poussée pour ses propriétés asséchantes.

### UN TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE PEUT AUSSI ÊTRE ENVISAGÉ :

- **Si sensations de brûlures, piqûres avec oedème** : prenez Apis 15CH 5 granules/heure puis espacer les prises selon l'amélioration.

- **Si vésicules avec du liquide clair + prurit** : prenez Rhus Thox 9CH 5 granules/heure puis espacer la prise selon l'amélioration.

Vous pouvez alterner les **2 remèdes** si nécessaire.

- **Si vésicules avec du liquide jaunâtre + croûtes** : prenez Mezerum 15CH 5 granules 3 fois/jour jusqu'à guérison.

### DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.



- Si le bouton de fièvre est encore présent plus de deux semaines
- Si vous êtes une personne immunodéprimée
- Si apparition de boutons de fièvre à l'œil ou aux organes génitaux



Clic & Collect

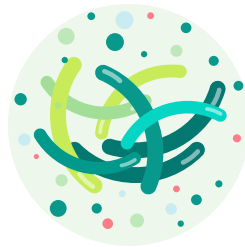
Compeed bouton de fièvre

11,95€ **8,69€**

# PROBIOTIQUES : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !



Que se cache-t-il derrière le terme « probiotique » ? Pourquoi existe-t-il tant de souches différentes ? Pourquoi faudrait-il en prendre ? Si les probiotiques sont sur toutes les lèvres, ils n'en restent pas moins une énigme pour bon nombre d'entre nous.



Ces dernières années, les connaissances sur les probiotiques ont connu de belles avancées grâce aux progrès de la recherche scientifique. Et **au vu des résultats prometteurs, les probiotiques seraient bénéfiques pour la santé sur bien des plans.**

## À SAVOIR

### C'est quoi un probiotique ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (ou bactéries vivantes) qui peuvent avoir un effet bénéfique pour la santé lorsqu'ils sont pris en suffisance.

## UN BOOST POUR L'IMMUNITÉ

Vous avez certainement déjà entendu parler du microbiote intestinal, plus connu sous le nom de flore intestinale qui désigne **l'ensemble des micro-organismes présents dans nos intestins**. Ces micro-organismes sont en effet essentiels pour notre santé car **ils renforcent nos mécanismes de défense**.

Lorsque la flore intestinale est perturbée, le système immunitaire



s'en trouve affaibli. En apportant des bactéries naturellement présentes dans nos intestins, comme les *Lactobacilles* ou les *Bifidobactéries*, **les probiotiques peuvent aider à rééquilibrer la flore intestinale**. Ils possèdent en fait des propriétés immunorégulatrices. Ils peuvent, par exemple, aider le corps à mieux se défendre contre la grippe en étant combinés à un vaccin.



La **flore intestinale** n'est pas le seul ensemble de micro-organismes vivant dans notre corps ? Un équilibre essentiel entre différentes espèces bactériennes existe aussi au niveau du :

- Microbiote oral (bouche)
- Microbiote cutané (peau)
- Microbiote vaginal (vagin)

De même que certains nutriments qui exercent un effet positif sur notre système immunitaire, comme la vitamine D.

## CHAQUE PROBIOTIQUE A UN EFFET SPÉCIFIQUE

Il existe de nombreux probiotiques, mais chacun d'entre eux possède ses propres caractéristiques et peut exercer un effet spécifique sur la santé. Certains probiotiques sont, par exemple, utilisés contre la **diarrhée** et la **constipation**. **Ils sont fortement conseillés lors de la prise d'antibiotiques.**

Il existe, en pharmacie, de **nombreux compléments alimentaires à base de probiotiques** qui peuvent être utiles dans différentes indications.

**Probiotal D**  
Système immunitaire  
20 gélules  
Ne contient pas de lactose

**Probiotal D 20**  
17,07€ **10,99€**

Clic & Collect

## Et pour mon enfant ?

Les probiotiques peuvent également être intéressants chez les enfants, notamment en cas de :

- Troubles de la digestion.
- Diarrhée, crampes abdominales et constipation.
- Certaines allergies.



Sources : WGO Global Guidelines 2017 ; Drug Des Devel Ther. 2018 ; Cochrane Database Syst Rev. 2015 ; Ann Med. 2015 ; Allergy Astma Proc. 2019.

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Arkovital Acerola 1000  
13,80€ **8,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Propex Express Family sirop  
14,95€ **8,90 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Omnibionta Pronatal 56  
25,50€ **20,25 €**



PRIX malins

Clic & Collect

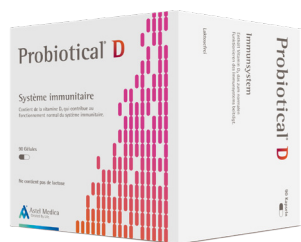
Saforelle soin lavant doux 250ml  
9,49€ **5,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

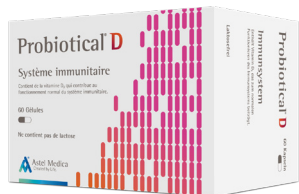
Laino stick lèvres cire d'abeille 4gr  
3,50€ **1,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Probiotal D 90  
49,10€ **31,69 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Probiotal D 60  
39,04€ **24,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Gum soft-pick Comfort Flex 80  
10,99€ **8,69 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Durex lubricant natural hydra+  
12,99€ **9,89 €**



# GROSSESSE : FAITES LE PLEIN DE VITAMINES !



Vous êtes enceinte ? Félicitations !

Maintenant, il est important de faire le plein de vitamines pour vous et surtout pour votre futur bébé. En effet, c'est vous qui allez fournir les vitamines et les minéraux nécessaires au bon développement de votre bébé.



Quelles sont les vitamines indispensables lors de la grossesse ?

## L'ACIDE FOLIQUE OU VITAMINE B9

Indispensable pendant les premiers mois de grossesse pour le bébé, **l'acide folique intervient dans le bon développement du système nerveux.**

Une carence en acide folique peut avoir des conséquences néfastes chez le fœtus et augmenter les risques d'anomalies du tube neural comme le spina bifida ou des malformations cardiaques.

Dès le désir de grossesse, l'apport en **vitamine B9 doit être de 0,4mg par jour.** En effet, l'embryon en a besoin dès les premières semaines de son développement.

L'apport en acide folique se fait par une **alimentation saine** en privilégiant les aliments suivants : légumes verts (petits pois, salade verte, épinards, haricots, brocolis, avocat...), les lentilles, les fruits, les oléagineux, les fromages fermentés, les céréales, le jaune d'œuf.

Cet apport ne suffit pas toujours à fournir la quantité nécessaire et il est recommandé de prendre des **compléments alimentaires riches en acide folique.**

**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN OU VOTRE MÉDECIN.**

## LA VITAMINE D

La vitamine D permet **l'absorption du calcium** essentiel dans la construction du squelette du bébé.

Le soleil est la principale source de vitamine D. Vous pouvez aussi la retrouver dans certains aliments comme l'huile de foie de morue, le saumon, les sardines, les laitages, le jaune d'œuf...

Des suppléments existent en cas de carence avérée.

**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN OU VOTRE MÉDECIN.**

## LA VITAMINE C

La **vitamine C permet au corps de mieux assimiler le fer.**

Lors d'une grossesse, le fer est un élément essentiel permettant le transport de l'oxygène dans le corps et vers le fœtus via le placenta.

La vitamine C se retrouve dans de nombreux fruits et légumes comme : les agrumes, le kiwi, les fruits rouges, les choux, les brocolis, les épinards...

A savoir, le fer se retrouve dans la viande rouge, le boudin noir, les poissons, les légumineuses, le jaune d'œuf.

## SANS OUBLIER :

### L'IODE

Elle joue un rôle essentiel pour le **développement du cerveau** et la **fabrication des hormones thyroïdiennes** du bébé. Une carence pourrait entraîner un retard mental.

L'iode se retrouve dans les poissons,

les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers.

### LES OMÉGA 3

**Pour le bébé**, les oméga 3 participent à la **fabrication des neurones et au développement de la vue.**

**Pour vous**, les oméga 3 vont contribuer à maintenir un **bon moral** et à **limiter les risques du « baby blues ».**

Les aliments riches en oméga 3 sont les poissons gras, les fruits secs, l'huile de lin et colza.



Attention à la **surconsommation de vitamines**, notamment la **vitamine A** qui peut engendrer des risques de malformations du fœtus.

**DEMANDEZ TOUJOURS L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.**



Omnibionta Pronatal + 28

25,50€ **19,99€**



# BEAUTÉ : LES SECRETS D'UNE PEAU JEUNE !

Rides, pattes d'oie, perte de fermeté, teint terne... **Votre visage** porte les marques du temps qui passe, de votre âge mais aussi des facteurs environnementaux comme la pollution, le tabac, le stress.



Comment redonner une nouvelle jeunesse à votre peau ?

## A CHAQUE ÂGE SON SOIN

### 20 ANS :

**Hydratez !** Utilisez une crème hydratante avec une protection solaire tous les jours et pensez à nettoyer quotidiennement votre visage.

### 30 ANS :

**Prévenez !** Les premières rides apparaissent, la production de collagène diminue. Il est temps de protéger son capital jeunesse. Votre routine beauté : alterner un soin

hydratant contenant une protection solaire avec un soin anti-âge (crème ou sérum).

### 40 ANS :

**Réparez !** les rides sont plus présentes et plus profondes, le teint devient plus terne, l'ovale du visage commence à s'affaïsser. C'est le moment de prendre les choses en mains et d'utiliser des soins anti-rides qui vont agir sur des zones bien spécifiques. Pour renforcer l'efficacité du soin, utilisez un sérum anti-rides sans oublier un contour des yeux.

### 50 ANS :

**Redensifiez !** L'arrivée de la ménopause va entraîner un dessèchement de la peau, une perte de souplesse et l'apparition de taches brunes. Utilisez un soin anti-âge redensifiant associé à un soin anti-taches. Complétez ces soins avec l'utilisation d'un sérum et d'un contour des yeux.



Pensez aux **cures de compléments nutritionnels** par voie orale à base de bourrache, d'onagre, de complexes spécifiques ou à base de collagène et/ou d'acide hyaluronique.

**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.**

## ASTUCES ANTI-ÂGE

- **Dormez** au moins 7 à 8 heures.
- **Hydratez-vous** en buvant au minimum 1,5 litres par jour.
- **Protégez-vous** des rayons UV.
- **Bougez** en pratiquant une activité physique régulière.
- **Adoptez** une alimentation équilibrée.
- **Réduisez** votre consommation d'alcool et de tabac.

## LE CONSEIL



## yoga facial

Excellent moyen pour entretenir son visage et retarder les signes du vieillissement.

Pour **réduire** les rides du front, placez vos deux mains, paumes tournées vers l'intérieur, sur le front puis écartez les doigts entre la naissance des cheveux et des sourcils. **Écartez** puis rapprochez doucement vos doigts en appliquant une légère pression.

**Il est recommandé de faire ces exercices pendant 20 minutes, 6 jours par semaine.\***



Biocyte Collagène Express sticks

27,00€ € **18,90 €**

\*Source : <https://fr.wikihow.com/garder-une-peau-jeune-en-veillissant#aiinfo>



**BIOCYTE**  
Nourrissez votre beauté

# COLLAGEN EXPRESS

UNE PEAU PARFAITE  
**ZÉRO RETOUCHE**

**10 000 mg**  
**DE COLLAGÈNE**  
par jour\*



\*Prise de 2 sticks par jour ou association d'1 stick avec un autre produit de la gamme Collagen express

« Moi, j'ai choisi Biocyte ! »  
Sandrine Quétier

1<sup>ÈRE</sup> GAMME DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES  
À BASE DE COLLAGÈNE

[www.biocyte.com](http://www.biocyte.com)

# Enterofytol<sup>®</sup> PLUS

Vos **PROBLÈMES DIGESTIFS**  
ne vous gâcheront plus la vie !



**NOUVELLE  
FORMULE**

✓ **POSOLOGIE SIMPLIFIÉE**  
1 matin et soir

✓ **FORMULE NATURELLE**  
berbéryne + curcuma  
sans effets contraires

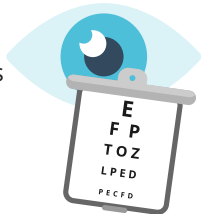


56 comprimés • 19,80 € • CNK : 4227-500  
112 comprimés • 36,50 € • CNK : 4227-518

# PRÉSERVEZ VOTRE VUE !

Après **60 ans**, il est essentiel de protéger sa vue !

En effet, le processus naturel du vieillissement des yeux s'accroît à partir de cet âge-là et peut entraîner des troubles irréversibles si ceux-ci ne sont pas détectés et traités rapidement.



## PATHOLOGIES OCULAIRES

Cataracte, Glaucome et DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge) sont les **3 principales pathologies** oculaires. Comment les différencier ?



### CATARACTE

**Maladie** très courante chez les personnes âgées de plus de **60 ans**. Elle se caractérise par une **opacification du cristallin**, normalement transparent (situé derrière notre pupille, il permet d'ajuster notre vision à toutes les distances).

**Conséquences** : la qualité de vision baisse, les couleurs apparaissent moins vives, la vision devient voilée, floue. Une simple opération chirurgicale permet de restaurer la vue.



### DMLA

**250 000 personnes** sont touchées en Belgique. Elle est la principale cause de malvoyance et de cécité chez les seniors.

Elle se caractérise par une **perte progressive de l'acuité visuelle**, déformation des lignes droites et images, apparition de taches dans le champ visuel central, besoin de plus de lumière, diminution à voir les détails, difficulté à distinguer les couleurs. Des **traitements** existent pour stopper l'évolution ou retarder l'aggravation selon le type de DMLA : sèche ou humide.



### GLAUCOME

**7%** des plus de 60 ans en Belgique sont touchés.

Maladie **affectant le nerf optique** et entraînant une perte progressive du champ visuel pouvant aller jusqu'à la cécité si celui-ci n'est pas traité.

Le glaucome à angle ouvert est le plus fréquent. Il est indolore et asymptomatique au début.

**Différents traitements existent** : gouttes oculaires pour faire baisser la pression de l'œil, laser ou chirurgie.

## NOS CONSEILS +

**Adaptez son logement pour garder son indépendance !**

- **Améliorez** son éclairage pour qu'aucune zone ne soit à l'ombre en utilisant des ampoules LED plus puissantes...
- **Renforcez** les contrastes sur les murs (étagères sombres sur murs blancs par exemple), sur les écrans ou sur les coins de meubles, marches d'escaliers...
- **Utilisez** des étiquettes de couleurs vives avec grande impression pour les médicaments, produits ménagers, liste des contacts d'urgence...
- **Ne laissez rien traîner pour éviter les chutes.**

## LES GESTES PRÉVENTIFS



**Effectuez un contrôle** chez l'ophtalmologue tous les 12 à 18 mois.



**Portez des lunettes** adaptées à la lumière bleue des écrans.



**Évitez** l'exposition au soleil pendant les heures les plus lumineuses : portez des lunettes de soleil.



**Adoptez une alimentation riche en vitamine A** (abricot, carottes, poivron, patate douce...), en **omega 3** (saumon, maquereau, huile de noix...), en **lutéine** (choux, épinard, brocoli...), en **zinc et anthocyane** comme la myrtille.



**Faites une cure de compléments alimentaires.**



**Hydratez-vous.**



Pratiquez une **activité physique** adaptée comme la marche.

**DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.**

**NEW!**  
SCREENPROTECT

vision<sup>®</sup>  
**BLUE**



NOTEBOOK



GAMING



TABLET



TV



PHONE



COMPUTER

PROTÉGEZ VOS YEUX DES ÉCRANS



vision(**BLUE**)<sup>®</sup>

**LENS**(factory)<sup>®</sup>

