

JEU CONCOURS

Allez vite page 33 !

5 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR DE 60,40€)



**UNE RENTRÉE
SEREINE !**

*Soyez plus "Forme"
avec votre pharmacien !*

ENFANTS :

**VIVE LA RENTRÉE EN
PLEINE FORME !**

RENTRÉE :

STOP À LA CHARGE MENTALE !

MÉNOPAUSE

VIVEZ-LA SEREINEMENT !

P/ .4
C'EST DE SAISON !
ENFANTS :
VIVE LA RENTRÉE
EN PLEINE FORME !

P/ .6
ZOOM
CANCER DU SEIN :
PENSEZ
AU DÉPISTAGE !

P/ .8
BIEN - ÊTRE
RENTRÉE :
STOP À LA CHARGE
MENTALE !

P/ .14
MAMAN / BÉBÉ
FIÈVRE
CHEZ L'ENFANT :
PAS DE PANIQUE !

P/ .22
SOIN & BEAUTÉ
CHUTE DE CHEVEUX :
QUAND FAUT-IL
S'INQUIÉTER ?

P/ .28
SENIORS ET
ALORS ?
MÉNOPAUSE :
VIVEZ-LA
SEREINEMENT !

Messagerie :
info@santalismag.eu

Site Internet :
www.santalismag.eu

Rédaction :
Santalismag en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacienne

Maquette :
Adgenisite

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

Bonne rentrée à tous !

Les vacances sont finies, vous êtes au top de votre forme ! Retrouvez dans cette nouvelle édition du Santalis Mag tous nos conseils pour garder cette énergie acquise durant l'été et ne pas vous laisser submerger par toutes les activités liées à la rentrée !

Septembre est le mois de la **journée mondiale du pharmacien** ! À cette occasion, découvrez ce que fait réellement votre pharmacien pour votre parcours de santé. Le pharmacien est votre meilleur allié santé au quotidien !

Durant cette rentrée, agissons ensemble contre le cancer du sein et pensons au dépistage et à la prévention. Avec l'aide de votre pharmacien, vous pouvez agir sur certains facteurs de risques alors demandez-lui conseil !

Profitez de nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous chez votre pharmacien Santalis.

Participez à notre jeu concours en page 33 pour une rentrée vitaminée !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1er septembre au 31 octobre 2024.



ENFANTS : VIVE LA RENTRÉE EN PLEINE FORME !

Les vacances, un moment de grande liberté durant lequel vos enfants et vous profitez de la vie à votre rythme, vous vous faites du bien... vous rechargez vos batteries tout simplement !



Afin de garder le plus longtemps possible tous les bénéfices des vacances, suivez nos conseils pour une rentrée à fond la forme !

LE PLEIN DE VITAMINES !



Boostez l'énergie de vos enfants grâce à une alimentation saine et équilibrée.

Une règle d'or : Encouragez vos enfants à manger des fruits & légumes !

Une alimentation variée reste la meilleure solution pour combler les besoins de votre enfant en énergie.

Souvent les enfants sont réfractaires à manger des légumes, voici quelques astuces pour leur faire apprécier ces aliments riches en vitamines :

Cuisez avec votre enfant et faites-le goûter à chaque étape de la préparation.

Faites des recettes adaptées pour les enfants : smoothies, soupes, purées, cakes salés en forme d'animaux...

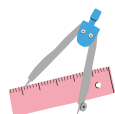
Présentez les fruits & légumes dans l'assiette de façon amusante : laissez place à leur créativité !

Mangez des légumes en sa présence.

Réalisez avec lui un **petit potager** avec des plantes faciles à cultiver comme des tomates cerises, herbes aromatiques, radis, fraises...

Surtout soyez patient(e) et faites-lui découvrir le plus grand nombre de variétés de fruits & légumes sans jamais le forcer. Plus vous le solliciterez, plus il prendra plaisir à les manger.

Vous pouvez compléter l'alimentation de votre enfant par une cure de compléments alimentaires riches en multivitamines.



UN SOMMEIL RÉPARATEUR



Lors de la rentrée, le plus difficile est le changement de rythme avec un emploi du temps souvent bien chargé.

L'essentiel pour votre enfant est le sommeil !

Selon les enfants et leur âge, la durée normale d'une nuit de sommeil est de 9 à 11 heures. Il est important de coucher votre enfant à des heures fixes régulières.

Votre enfant a du mal à s'endormir ?

Pensez à instaurer une **routine du soir** : moment de calme, lecture d'une histoire, pause tendresse avec des câlins pour le rassurer et le préparer à l'endormissement. Veillez aussi à ce que la chambre soit bien sombre la nuit pour favoriser un sommeil de qualité.

Certaines plantes peuvent aider à l'endormissement telles que la camomille, l'aubépine, le tilleul. Avant toute utilisation, demandez conseil à votre pharmacien.

LE CHOIX DU PHARMACIEN !

Gamme Pure Junior, une gamme de vitamines adaptée aux enfants, fabriquée en Belgique en étroite collaboration avec le pharmacien et le médecin, au rapport qualité-prix correct.



CHECKLIST DE LA RENTRÉE !



- **Programmer les rendez-vous médicaux nécessaires :** l'ophtalmologue pour vérifier la vue, le dentiste voire l'orthodontiste si nécessaire.
- **Vérifier si tout est en ordre côté vaccins.**
- **Inscrire votre enfant à des activités parascolaires :** culturelles, sportives...
- Penser au **certificat médical** pour les activités sportives.
- **Prendre rendez-vous chez le coiffeur** pour une belle coupe de rentrée.
- **Faire le tri** des vêtements, chaussures car souvent après les vacances les enfants ont pris une taille au minimum.
- Penser **aux inscriptions** à la cantine, à la garderie.
- Prévoir **l'abonnement de bus** ou autre transport scolaire.
- **Anticiper les inscriptions aux stages** des futures vacances pour avoir le choix des activités.

STOP LES ÉCRANS !



Avant de dormir, il est recommandé d'éteindre les écrans au moins 1h30 avant l'heure du coucher. La lumière bleue émise par les écrans va perturber l'hormone du sommeil.



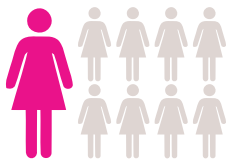


CANCER DU SEIN : PENSEZ AU DÉPISTAGE !



+10 500
NOUVEAUX CAS

DE CANCER DU SEIN DÉCLARÉS EN BELGIQUE CHAQUE ANNÉE.

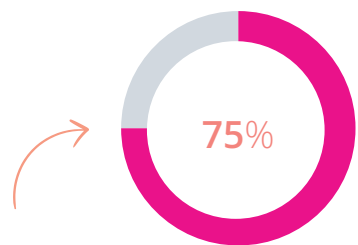


1 FEMME / 9
AU COURS DE SA
VIE CONTRACTE UN
CANCER DU SEIN.

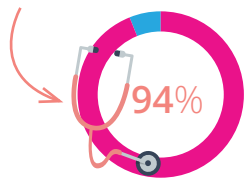
Source : pink-ribbon.be



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



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



94% DES FEMMES ATTEINTES
D'UN CANCER DU SEIN DE **STADE 1** SONT
ENCORE EN VIE AU BOUT DE 10 ANS.



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 saviez-vous ?

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

Alors faites-vous dépister !

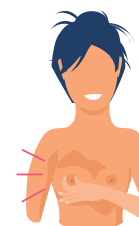


PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN AVEC L'AUTOPALPATION

Face au miroir, examinez soigneusement vos seins (forme, bosse, creux, mamelon rentré, rouge, craquelé...)



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.

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.



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.

RENTRÉE : STOP À LA CHARGE MENTALE

La rentrée est souvent synonyme de charge mentale pour les parents ! **Qu'est-ce que la charge mentale ? C'est la liste de toutes les choses que vous avez à faire qui tourne en boucle dans vos têtes.**

À la rentrée, cette charge mentale est décuplée avec toutes les nouvelles tâches à effectuer : la rentrée des classes, les achats des affaires scolaires, les rendez-vous chez le médecin, les inscriptions aux activités parascolaires, les tâches domestiques, l'activité professionnelle...



CONSÉQUENCES DE LA CHARGE MENTALE SUR VOTRE SANTÉ.

- **Fatigue importante**
- **Troubles du sommeil**
- **Maux de tête**
- **Douleurs musculaires**
- **Problèmes digestifs**
- **Baisse du système immunitaire**
- **Stress élevé**
- **Irritabilité**
- **Anxiété**
- ...

COMMENT FAIRE FACE À CELLE-CI ET PASSER CE CAP DE LA RENTRÉE AVEC ZÉNITUDE ?

- **Planifier** les tâches pour réduire le stress de dernière minute.
- **Prioriser** les tâches à faire.
- **Déléguer** quand c'est possible.
- **Faire participer les enfants.**
- **Demander de l'aide** à son entourage.
- **Diminuer la pression sur soi-même** : si tout n'est pas parfait, ce n'est pas grave ! Ne pas chercher à être « super-parent » !

- **Prendre soin de soi.**
- **Se créer des routines.**
- **Dormir.**



LES SOLUTIONS NATURELLES

FOCUS SUR LE SAFRAN.

Le safran est une épice souvent utilisée dans la cuisine méditerranéenne.

C'est une **plante aux multiples vertus pour la santé mentale** grâce à ses composés bioactifs tels que le safranal, la crocine.

SES BIENFAITS :

- **Effets anti-stress et relaxants** : le safran aide à réguler les niveaux de cortisol (hormone du stress) et favorise la relaxation. Il va aider aussi à améliorer la qualité du sommeil et à aider à lutter contre l'insomnie.
- **Effets antidépresseurs et anxiolytiques** : le safran possède des propriétés anxiolytiques qui vont réduire les symptômes d'anxiété et de dépression. Le safran va permettre de réguler l'équilibre émotionnel.
- **Effets neuroprotecteurs** : le safran aide à soulager les symptômes prémenstruels et les douleurs liées à la ménopause et ainsi améliorer le bien-être émotionnel.

Il existe aussi d'autres solutions naturelles pour vous aider à réduire le stress, vous aider à dormir et maintenir votre équilibre émotionnel telles que :

- **Les plantes adaptogènes** : la rhodiola rosea, le ginseng, l'ashwagandha
- **Les plantes sédatives et apaisantes** : la passiflore, la valériane, la mélisse
- **Les autres plantes** : la camomille, le griffonia, l'aubépine

Ces plantes peuvent être consommées sous forme d'infusion, en gélules, en compléments alimentaires.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Zaffranax Humeur Positive 30 / 60 gélules
34,99€ / 54,99€* **24,49€ / 41,24€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect  **PRIX malins**

Davitamon Junior framboise 60 / 120
23,49€ / 34,99€* **16,44€ / 24,49€**

Clic & Collect  **PRIX malins**

Davitamon Junior gummies multivitamines 60
23,49€* **16,44€**

Clic & Collect  **PRIX malins**

Arkoroyal Dynergie Bio 20 ampoules
30,90€* **21,63€**
10,82€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Flexofytol Forte 84+8 cpr promopack
59,50€* **38,68€**

Clic & Collect  **PRIX malins**

Flexicream 100ml
11,10€ **18,50€***
11,10€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Ergykids Infantis 10ml
19,89€* **14,92€**
149,20€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Omnibionta 3 Vitality & Energy 90,
Omnibionta 3 Defense 90,
Omnibionta 3 Vitality 50+ 90
-35% de remise

Clic & Collect  **PRIX malins**

Glucadol AVO+ 28 / 84
22,90€ / 57,80€* **13,74€ / 40,46€**

Clic & Collect  **PRIX malins**

Glucadol Twin 84
54,95€* **38,47€**

Clic & Collect  **PRIX malins**

Aromaforce spray gorge apaisant+ Bio 15ml
9,95€* **5,97€**
39,80€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Aromaforce spray nasal décongestionnant
Bio 15ml
9,95€* **6,47€**
43,13€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Stelatopia Intense 30ml
16,00€* **12,00€**
40,00€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Stelatopia+ 300ml
22,00€* **16,50€**
5,50€/100ml

Clic & Collect  **PRIX malins**

Promagnor 60 / 90 caps NF
37,95€ / 51,95€* **24,67€ / 33,77€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



Promagnor 30 cpr à croquer
23,95€* **15,57€**



Promagnor 30 sachets
26,95€* **17,52€**



Compeed pansements ampoules
mixpack 10pcs format éco
15,99€* **11,19€**



Compeed pansements ampoules
extrême medium 10pcs format éco
16,99€* **11,89€**



Compeed pansements ampoules
medium 10pcs format éco
14,99€* **10,49€**



Compeed anti-imperfections
discret patches 15
13,50€* **9,45€**



Compeed anti-imperfections
purifiant patches 7
12,50€* **8,75€**



Supradyn Energy 30 cpr effervescents
26,95€* **20,21€**



Supradyn Energy 30 cpr
22,95€* **17,21€**



Supradyn Energy 90 cpr
49,95€* **37,46€**



Supradyn Immunity Boost
30 cpr effervescents
26,95€* **20,21€**



Supradyn Vital 50+ 30 cpr
24,95€* **18,71€**



Supradyn Vital 50+ 90 cpr
54,95€* **41,21€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

FIÈVRE CHEZ L'ENFANT : PAS DE PANIQUE !



La fièvre n'est pas une maladie mais une réaction naturelle du corps face à un infection virale ou bactérienne. On parle de fièvre quand la température du corps dépasse les 38°C.

Comment reconnaître les signes d'une fièvre et comment la gérer sans s'inquiéter plus que nécessaire ?

Retrouvez ici tous nos conseils pour une prise en charge de la fièvre de votre enfant en toute sérénité !

LES PREMIERS SIGNES DE FIÈVRE CHEZ L'ENFANT.

- Fatigue et abattement
- Yeux brillants
- Peau sèche et chaude surtout au niveau du visage et du dos
- Respiration accélérée
- Envie de boire souvent

Certains enfants peuvent présenter des signes avant-coureurs comme de l'apathie, une apparence malade, de la léthargie.

BIEN PRENDRE SA TEMPÉRATURE

Selon l'âge de l'enfant, la prise de température peut être différente :

MOINS DE 2 ANS :

Prise de température avec un thermomètre numérique avec embout flexible par voie rectale.

ENTRE 2 À 5 ANS :

Pour les enfants de moins de 3 ans, la prise de température par voie rectale est privilégiée. Au-delà de 3 ans, le thermomètre auriculaire infrarouge est aussi une bonne option car rapide et sans contact.

À PARTIR DE 5 ANS :

La prise de température peut être buccale (dans la bouche) avec un thermomètre numérique fiable. Il faut bien mettre le thermomètre sous la langue et faire attention à ce que l'enfant n'ai pas ingéré au préalable des aliments froids ou chauds.

Attention, la température donnée par les thermomètres ne va pas indiquer forcément la gravité de la maladie, le comportement de l'enfant sera lui plus révélateur.



LES BONS RÉFLEXES.

- Installez votre enfant dans une pièce fraîche (18° à 20°C), aérée mais attention aux courants d'air.
- Déshabillez votre enfant mais sans le mettre tout nu.
- Donnez à boire à votre enfant régulièrement afin d'éviter toute déshydratation.
- Surveillez son comportement.
- En première intention donnez-lui du paracétamol en lisant bien la notice : dosage et choix du paracétamol (sirop, suppositoire, forme instant) en fonction de son âge et de son poids.
- Attention de ne pas donner d'aspirine !

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?



Allez voir votre médecin en urgence :

- Si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il présente une température supérieure à 38°C.
- Si votre enfant présente d'autres symptômes comme : vomissement, diarrhée, raideur à la nuque, difficultés à respirer, maux de tête, maux d'estomac, confusion, apathie, pleurs ou colère que vous n'arrivez pas à calmer.

Vous pouvez seulement appeler votre médecin :

- Si votre enfant a plus de 3 mois et a une température de plus de 39°C.
- Si la fièvre ne tombe pas malgré le traitement.



Santalís

SURVEILLENZ 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.



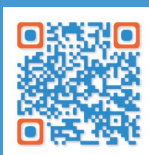
SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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



Santalís

MESUREZ VOTRE TEMPÉRATURE

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.

Mesurez votre température instantanément,
et même celle du biberon de votre 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



JOURNÉE MONDIALE DES PHARMACIENS

Vous n'imaginez pas
tout ce que peut faire
votre pharmacien pour
vous !

Découvrez votre pharmacien sous un nouveau jour !

SOUVENT MAL CONNUS, LE RÔLE ET LES MISSIONS DU PHARMACIEN
SONT TRÈS LARGES ET NE SE LIMITENT PAS À LA DÉLIVRANCE D'UN MÉDICAMENT.



DERRIÈRE LE COMPTOIR :

- Vérification des prescriptions.
- Appel vers le médecin s'il a un doute sur le traitement prescrit pour s'assurer que tout est en ordre et éventuellement proposer une alternative thérapeutique.
- Vérifications des interactions médicamenteuses, des réactions allergiques possibles.
- Formation continue.
- Sélection des produits référencés dans son officine pour répondre au mieux aux besoins de ses patients.
- Recherche d'alternatives aux produits manquants.
- Préparations magistrales.
- Gardes de nuit.
- Gestion des documents légaux.
- Collaboration avec ses confrères et autres acteurs de santé.
- Gestion de la pharmacie : administratif, gestion du personnel...
- Collecte des médicaments non utilisés ou périmés.



DEVANT LE COMPTOIR :

- Délivrance des médicaments.
- Dialogue avec les patients.
- Conseils d'utilisation : indications, posologies, mode de prise...
- Conseils santé.
- Entretiens pharmaceutiques et bilans partagés de médication : Asthme, BPCO.
- Vaccination grippe.
- Animation de la pharmacie.



Sans oublier que le pharmacien peut se spécialiser dans certains domaines comme l'orthopédie, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie...

Accessible, proche, votre pharmacien est présent six jours sur sept et sans rendez-vous !

VOTRE PHARMACIEN, VOTRE ALLIÉ SANTÉ AU QUOTIDIEN !

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>



PRANARŌM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



DIY • FRICTION SOMMEIL.

- ◆ HE Lavande vraie sommité fleurie 2431377 – 25 gouttes
- ◆ Ess. Mandarinier zeste 2098986 – 5 gouttes
- ◆ HV Amande douce 3246584 – 10 ml
(quantité pour remplir le flacon)
- ◆ À appliquer sur le plexus solaire



* Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).

NOUVEAU !

Gagnez du temps

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

Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code



📱 Scannez-moi !

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

+ Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne

Santalisis

CHUTE DE CHEVEUX : QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



La perte de cheveux est tout à fait normale. En moyenne une personne perd 50 à 100 cheveux par jour. Lors des changements de saison, cette perte de cheveux peut s'accroître et atteindre un pic avec 150 cheveux perdus par jour.



La chute de cheveux peut devenir plus importante et dans ce cas-là elle est due à différentes causes : physiologiques, psychologiques, génétiques, hormonales. Hommes et femmes peuvent être concernés.

Elle se caractérise chez les hommes par une **calvitie progressive** et chez les femmes par une diminution de la densité capillaire.

Le traitement : se fera sur le long terme avec des médicaments anti-chutes.

D'autres types de chute de cheveux existent et peuvent être **d'origine infectieuse** (teigne) ou **auto-immune** (pelade).

Il est important dès les premiers signes de raréfaction de vos cheveux de consulter un dermatologue.

PRÉVENTION ANTI-CHUTE.

- Utilisez **des shampoings doux, non irritants.**
- Ne vous lavez pas les cheveux trop souvent** et pas à l'eau très chaude.
- Évitez les coiffures trop serrées :** chignon, tresse...
- Évitez les colorations, lissage, permanentes.**

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CHUTE DE CHEVEUX

Il est important de connaître la cause pour pouvoir choisir le bon traitement.

LA CHUTE DE CHEVEUX RÉACTIONNELLE :

Elle est causée par des **événements** comme le stress, la grossesse, le changement de saison, une maladie..

Elle se caractérise par **une perte de cheveux diffuse et temporaire.**

Le traitement : réactiver la croissance des cheveux et freiner la chute.

LA CHUTE DE CHEVEUX CHRONIQUE :

Elle est souvent liée à des **facteurs d'origine hormonaux** chez les hommes et chez les femmes mais aussi **génétiques** chez les hommes.

Utilisez un **sèche-cheveux à distance de la tête** avec un air tiède.

Massez délicatement votre cuir chevelu pour faciliter la repousse.

Faites des **cures de compléments alimentaires** riches en minéraux, vitamines, fer et acides aminés soufrés tels que la méthionine, cystéine.

Consommez des **aliments riches en fer** (viande rouge, lentilles), en **Omega 3** (poissons gras, huile de lin), en **zinc et cuivre** (fruits de mer), en **vitamine B** (céréales complètes, poissons gras).

Mangez **des fruits et légumes riches en vitamine A et vitamine C** (kiwi, orange, carotte...).

Détendez-vous !

LA CYSTINE :

NUTRIMENT ESSENTIEL POUR LA POUSSE DES CHEVEUX.

La partie visible du cheveu est constituée de kératine qui elle-même contient un acide aminé avec un taux élevé en soufre : **la cystine**. La cystine est donc un élément clé de la **kératine**.

Elle va assurer la stabilité et la force de la kératine dans le cheveu.

Des compléments alimentaires à base de cystine existent. Demandez conseil à votre pharmacien.

Source : <https://bailleul.com/france/>



LES SOLUTIONS naturelles

Pour lutter contre la chute des cheveux, préparez le mélange suivant :

- Huile essentielle de Cajepout : 10 gouttes
- Huile essentielle de Géranium Rosat : 20 gouttes
- Essence de Mandarine (zeste) : 20 gouttes
- Huile essentielle de Gingembre : 10 gouttes

Incorporez ce mélange à une noix de shampoing. Massez vos cheveux avec, laissez poser quelques minutes puis rincez.

Source : www.pranarom.be - formule de Dominique Baudoux

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN AVANT TOUTE UTILISATION D'HUILES ESSENTIELLES.



Cystiphane Biorga 120x2 + 120 gratuit

56,00€* **39,20€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



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 60 **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.

Félicitations à nos 5 gagnants

de notre jeu concours :

SANTALIS CONCOURS

« Santé ! »

DU 1^{ER} JUILLET AU 15 AOÛT 2024



Qui ont remporté un magnifique lot de produits Multiderm du laboratoire **Repouss** d'une valeur de **94,70€!**



Mme Brigitte Stas - Pharmacie Parvais (Braine-l'Alleud)

Mme Muriel Duquennois - Pharmacie Conscience (Evere)

Mme Marie-Pascale Canivet - Pharmacie De Battignies (Binches)

Mr Jason Li - Pharmacie Positive (Woluwe-Saint-Lambert)

Mme Josiane Lebeau - Pharmacie Bolly (Saint-George-sur-Meuse)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits des laboratoires **Ineldéa** d'une valeur de 60,40€!

ALLEZ VITE PAGE 33!

Fresubin[®] PRO COMPACT

NOUVEAU

Reprendre des
forces plus
rapidement

Moins de
volume

125
ML
300
kcal
18g
protéines



Vanille	4701-009
Cappuccino	4700-993
Pêche-Abricot	4700-985



2023-09-02Z

FRESENIUS
KABI

Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales.
A utiliser sous surveillance médicale.

FRESENIUS
KABI

MA NUTRITION.

MON CHOIX.

NEW

RICHE EN
PROTÉINES

15g

HAUTE TENEUR
EN ÉNERGIE

300
kcal

RICHE EN
VITAMINE D

7,5µg

AVEC
FIBRES

4,5g



Fresubin[®]
PLANT-BASED
Drink

Saveur vanille : CNK 4751-764

Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales.
A utiliser sous surveillance médicale.

2024-03-04/07

MÉNOPAUSE : VIVEZ-LA SEREINEMENT !



La ménopause ! Ce mot fait peur à la majorité des femmes qui sont anxieuses à l'idée de passer ce cap et de subir tous les symptômes que celle-ci peut apporter.



Rassurez-vous ! La ménopause n'arrive pas brutalement et chaque femme est différente !

Apparition des premiers symptômes de la ménopause. La péri-ménopause débute environ 4 ans avant la ménopause.

LA MÉNOPAUSE : c'est l'arrêt définitif des cycles menstruels de la femme. Après 12 mois consécutifs sans règle, on peut parler de ménopause. Baisse drastique du taux d'œstrogène et apparition de divers symptômes. Elle survient aux alentours des 50 ans.

LA POSTMÉNOPAUSE : c'est l'après ménopause. Les symptômes s'atténuent. Période pendant laquelle il y a un risque accru de développer certaines pathologies dues à la baisse des œstrogènes comme l'ostéoporose.

LES DIFFÉRENTES PHASES DE LA MÉNOPAUSE

LA PÉRI-MÉNOPAUSE : période de transition pendant laquelle les cycles menstruels deviennent irréguliers avec une baisse du taux de progestérone, une variation du taux d'œstrogène.

LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

Qui n'a pas entendu parler des fameuses bouffées de chaleur ? Elles font effectivement partie des symptômes liés à la ménopause.

Avant tout, chaque femme est différente ! Certaines femmes vont avoir quelques symptômes, d'autres tous les symptômes et d'autres aucun symptôme.

DÈS LA PÉRI-MÉNOPAUSE, VOUS POUVEZ AVOIR :

- Bouffées de chaleur
- Ballonnements
- Prise de poids
- Sueurs nocturnes
- Sécheresse intime
- Baisse de la libido
- Troubles urinaires
- Sautes d'humeur
- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- Stress
- Fatigue...

Pour faire face à ces différents symptômes, des solutions existent pour vous soulager, pour vous aider à vivre au mieux pendant cette période.

Il est important de vous faire suivre par des professionnels de santé pour vous accompagner tout au long de cette période.

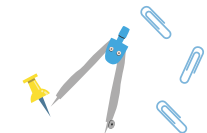


LES DIFFÉRENTES SOLUTIONS NATURELLES

LA PHYTOTHÉRAPIE / L'AROMATHÉRAPIE

- Le **soja**, le **houblon** pour les bouffées de chaleur.
- La **sauge** pour les sueurs excessives et les bouffées de chaleur.
- Le **millepertuis** pour les troubles de l'humeur.
- Le **ginseng** pour la fatigue et les troubles de la libido.
- La **valériane** pour les troubles du sommeil.
- Le **trèfle rouge** pour la prise de poids et les bouffées de chaleur.
- Les **huiles essentielles** de **lavande**, **safran** ou **menthe poivrée** pour les bouffées de chaleur et l'irritabilité.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN





LA MÉDECINE TRADITIONNELLE

- **L'acupuncture** pour aider à réduire les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil.
- **La méditation et la relaxation** pour gérer le stress et l'anxiété.



UN MODE DE VIE SAIN

- Adoptez une **alimentation équilibrée riche en calcium** (laitage, eau minérale...) **vitamine D** (sardines, œufs, chocolat, hareng...), **magnésium** (banane, chocolat, fruits secs, légumineuses...), **phytoestrogènes** (soja, pois chiches, lentilles, noix, fruits rouges, thé vert...).
- Pratiquez une **activité physique régulière**.
- Dites **stop au tabac !**



- **Diminuez votre consommation d'alcool.**
- **Dormez suffisamment.**
- Ayez un **état d'esprit positif !**
- **Prenez soin de vous !**
- **Parlez-en avec votre entourage.**
- **Détendez-vous : Bougez !** Rencontrez des amis ! Faites des balades ! Pratiquez des activités qui vous plaisent comme la lecture, la peinture, le jardinage, la cuisine...



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- **Magnésium** pour l'irritabilité, les troubles du sommeil
- **Mélatonine** pour l'endormissement et la qualité du sommeil
- **Vitamine E** pour les bouffées de chaleur
- **Oméga 3**
- **Vitamine D**
- **Ginkgo Biloba**
- ...



SÉCHERESSE INTIME



Pour faire face à la sécheresse intime, des solutions existent :

- Utilisez des **produits d'hygiène adaptés** avec des actifs apaisants et hydratants.
- **Limitez-vous** à deux toilettes intimes par jour.
- **Ne faites pas de douche vaginale.**
- **Privilégiez les sous-vêtements en coton.**
- Portez des **vêtements non serrés à l'entre-jambe.**
- Utilisez des **gels lubrifiants hydratants** lors des rapports sexuels.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Magnesium Quatro 900 60 caps
18,60€* **14,88€**



Saforelle soin lavant doux 250ml / 500ml
11,30€ / 17,00€* **7,91€ / 11,90€**
3,16€ / 2,38€/100ml



Saforelle crème apaisante 40ml
10,75€* **7,53€**
18,83€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

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 !



QUI DIT *santé naturelle*
DIT PEDIAKID



LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.

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

INELDEA
LABORATOIRES

AP PDK SAN 02/24

SANTALIS
CONCOURS

Une rentrée reine !

DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2024

Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner** un magnifique lot de produits des laboratoires Ineldea d'une valeur de **60,40€ !**

Question 1

Combien de nouveaux cas de cancer du sein sont déclarés en Belgique chaque année ?

10 500

12 000

Question 2

Le safran a-t-il des effets anti-stress et relaxants ?

OUI

NON

Question 3

La cystine va-t-elle assurer la stabilité et la force de la kératine dans les cheveux ?

OUI

NON

Question 4

Pouvons-nous parler de ménopause après une période de 12 mois consécutifs sans règle ?

OUI

NON

Question 5

Les produits PEDIKID 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 !

SANTALIS MAG N°29 / SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024





**Arrêter
de fumer?**
Demandez conseil
à votre pharmacien



nicorette® est l'allié de votre volonté !

nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gomme 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. © 2023 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2300016

SANTALIS **JEUX**
GRILLE DE MOTS CACHÉS

Les plantes relaxantes !

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

Source : www.tice.avion.free

PASSIFLORE
SAFRAN
CAMOMILLE
GRIFFONIA

ASHWAGANDHA
VALERIANE
MELISSE
AUBEPINE

NiQuitin®

Améliorez vos chances
d'arrêter de fumer!



24h ... **sans besoin de fumer**

traitement de base



**Pour l'envie soudaine
d'une cigarette**

“Quand je fumais, je ne pouvais pas suivre les autres.

Maintenant, je peux de nouveau participer!”



NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Tenir hors de portée et de vue des enfants. Lire attentivement la notice. NiQuitin® contient de la nicotine. Demandez conseil à votre pharmacien. La thérapie combinée n'est autorisée que pour les adultes. Seul NiQuitin® Clear Patch peut être combiné avec une autre forme orale. Pour la posologie de la forme orale, il est fait référence à la notice correspondante. Pas d'utilisation pour des fumeurs occasionnels et non-fumeurs. Évitez de fumer pendant l'utilisation. Omega Pharma Belgium S.A.