

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

La famille
au top de sa forme !



UNE REPRISE
EN PLEINE FORME !

VIVE
LA ZEN ATTITUDE
AU BUREAU !

SOURIEZ
À PLEINES DENTS !

COLIQUES DU
NOURRISSON :
PAS DE PANIQUE !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
UNE REPRISE
EN PLEINE FORME !

P/ .10
ZOOM
SOS POUX !

P/ .15
BIEN - ÊTRE
VIVE LA ZEN ATTITUDE
AU BUREAU !

P/ .18
MAMAN / BÉBÉ
COLIQUES DU
NOURRISSON :
PAS DE PANIQUE !

P/ .26
SENIORS ET ALORS ?
DOULEURS ARTICULAIRES :
ARTHRITE OU ARTHROSE ?

P/ .22
SOIN & BEAUTÉ
SOURIEZ
À PLEINES DENTS !

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

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

C'est l'heure de la rentrée pour toute la famille !
Pour être au top de sa forme, retrouvez tous nos
conseils pour prendre soin de vous et de vos
proches :

Famille : adoptez notre plan anti-fatigue pour
retrouver forme et vitalité.

Juniors : soyez prêts pour la rentrée avec notre
programme anti-poux.

Parents : vivez la zen attitude au bureau.

Bébé : soulagez les coliques du nourrisson.

Adultes : ayez les bons réflexes pour une
dentition saine.

Seniors : faites la différence entre arthrite et
arthrose.

En ce moment de rentrée, les pharmaciens
Santalisis ont décidé de soutenir la campagne
de sensibilisation contre le cancer du sein en
partenariat avec l'association Think Pink. Chaque
année plus de 11 000 personnes sont touchées
par le cancer du sein en Belgique, alors agissons
ensemble pour ne laisser aucune chance au
cancer du sein !

Découvrez aussi nos Prix Malins* pour prendre
soin de vous au meilleur prix. Et n'oubliez pas de
demander conseil à votre pharmacien.

Bonne rentrée !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valables du 1er septembre au 31 octobre 2021.



UNE REPRISE EN PLEINE FORME !

Après ces vacances bien méritées, il est temps de reprendre le travail, l'école pour les enfants et les activités. Avec ce changement de rythme, un coup de fatigue est vite arrivé ! Irritabilité, baisse de tonus, résistance physique altérée ? Pas de soucis, découvrez tous nos conseils pour retrouver en un rien de temps, forme et vitalité !

DORMEZ !



Avoir une bonne qualité de sommeil est essentiel pour rester en forme.

Si vous dormez peu ou que vous avez un sommeil agité, vous serez fatigué(e) et donc plus vulnérable face aux virus et aux bactéries.

Les besoins en sommeil varient selon l'âge et les individus. Idéalement :

- Un adolescent (à partir de 12 ans) : de 8h30 à 10h.
- Un adulte : de 7h à 9h.

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Votre pharmacien peut vous conseiller des solutions naturelles.

DEMANDEZ-LUI CONSEIL.

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES !



C'est le moment de faire une cure de vitamines et de minéraux pour affronter la reprise mais aussi l'automne qui arrive !

- **Boostez votre énergie et renforcez votre système immunitaire** grâce à la vitamine C, le zinc, le cuivre, le sélénium.
- **Faites face à la déprime saisonnière** avec la vitamine D qui joue aussi un rôle important dans la régulation de la sérotonine, hormone de la bonne humeur !
- **Luttez contre la fatigue passagère** avec des compléments riches en fer.
- Commencez une cure de magnésium, idéale pour **apaiser le stress**.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !



Misez sur une alimentation saine et équilibrée riche en vitamines et fibres.

Vous pouvez encore profiter des fruits et légumes de l'été tout en goûtant aux premiers légumes de l'automne.

Pour un plein de vitamines sous le signe de l'été :

- Vitamine A :** carotte, salade et artichaut.
- Vitamine B :** brocoli, épinard et haricot vert.
- Vitamine C :** tomate, poivron et kiwi.

Pour rajouter la gourmandise d'automne : courges, choux, raisins, prunes, noix.

Complétez votre assiette avec :

Une source de glucides comme des féculents complets ou des céréales qui seront mieux assimilés par l'organisme et libèrent de l'énergie plus durablement dans la journée (riz et pâtes complets, épeautre, quinoa, seigle, sarrasin...).

Une source de protéines en privilégiant les viandes et poissons gras, sans abus de viande rouge.

LES CONSEILS + DE VOTRE PHARMACIEN

Pour éviter le coup de barre d'après-déjeuner, préférez un repas léger, ni trop gras, ni trop sucré.

La recette Bien-être

Pensez aux Smoothies plein d'énergie avec :

- **40% de fruits** (maximum 3 fruits dont 2 avec un indice glycémique bas comme : cerise, prune, groseille, pomme, pamplemousse, pêche, poire, raisin, kiwi, orange, mangue)
- **60% de légumes**
- **Lait** (vache, chèvre, amande, soja...) ou yaourt
- **Super aliment** (chia, spiruline, psyllium...)



Arkovital Pure Energy 50+

21,70€* **14,10€**



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



Nutri C 30 caps

14,90€* **9,69€**



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



BOUGEZ !

Pratiquez une **activité physique régulière** qui ne sera que bénéfique pour vous : elle augmente la qualité et la durée du sommeil et aide à lutter contre le surpoids et les troubles de l'humeur.

Vous avez un emploi du temps chargé ? Vous pouvez pratiquer une activité sportive dès le matin avec par exemple 20 minutes de course à pied ou d'exercices de renforcement musculaires à la maison.

L'après-midi est la période idéale et le soir faire du sport peut vous aider à évacuer les petites tensions de la journée.

LES CONSEILS +

Vous passez la journée assis ?

Voici quelques astuces pour bouger sans vous en rendre compte :

- **Téléphonez** en marchant dans votre bureau.
- Installez votre ordinateur **en hauteur**.
- **Faites des pauses** pour vous dégourdir les jambes.
- **Allez chercher** un café, un thé, un verre d'eau.
- **Étirez-vous et contractez vos muscles et abdos** pendant quelques minutes.

SPÉCIAL ENFANTS



Changement de rythme, emploi du temps bien chargé, les enfants eux aussi peuvent subir le contrecoup de la rentrée !

L'ESSENTIEL : LE SOMMEIL !

Les enfants ont besoin d'un **sommeil réparateur**.

Selon les enfants et leur âge, la durée normale d'une nuit de sommeil est de **9 à 11 heures**.

Il est important pour l'enfant d'avoir des **heures fixes régulières** notamment pour le coucher du soir avec pour les petits et les grands un rituel du soir comme la lecture.

L'INDISPENSABLE : L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE !

Pour bien démarrer la journée, il est important de prendre un **bon petit-déjeuner bien complet** : céréales complètes, boisson chaude, fruit riche en vitamine C, laitage (un yaourt par exemple).

Pour la collation de l'après-midi, privilégiez les **aliments sains** comme des fruits, un produit laitier (yaourt, fromage), des céréales (pain, biscotte) et de l'eau. Évitez les barres chocolatées, les bonbons, les chips.

Des compléments alimentaires riches en vitamines existent pour les enfants, demandez conseil à votre pharmacien.



La gamme experte en micronutrition sportive

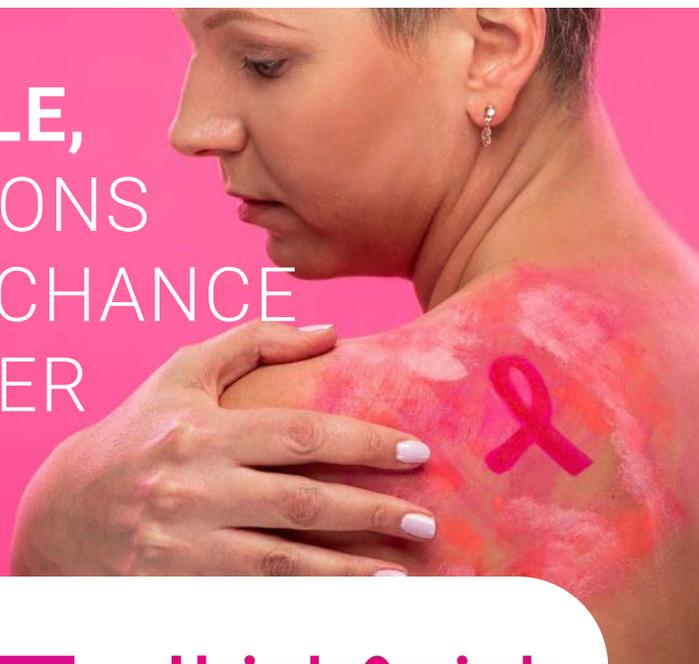


Toute l'année, la gamme Ergysport disponible dans votre pharmacie.



BY Nutergia Fabriqu^é en France

ENSEMBLE,
NE LAISSONS
AUCUNE CHANCE
AU CANCER
DU SEIN !



QUELQUES CHIFFRES

Chaque année, plus de **11 000 personnes** sont touchées par le cancer du sein en Belgique. Le **cancer du sein** touche **1 femme sur 9**. C'est le cancer le plus fréquent chez la femme. Le cancer du sein touche également les hommes. 1 % des personnes atteintes est un homme.

THINK PINK : SES MISSIONS

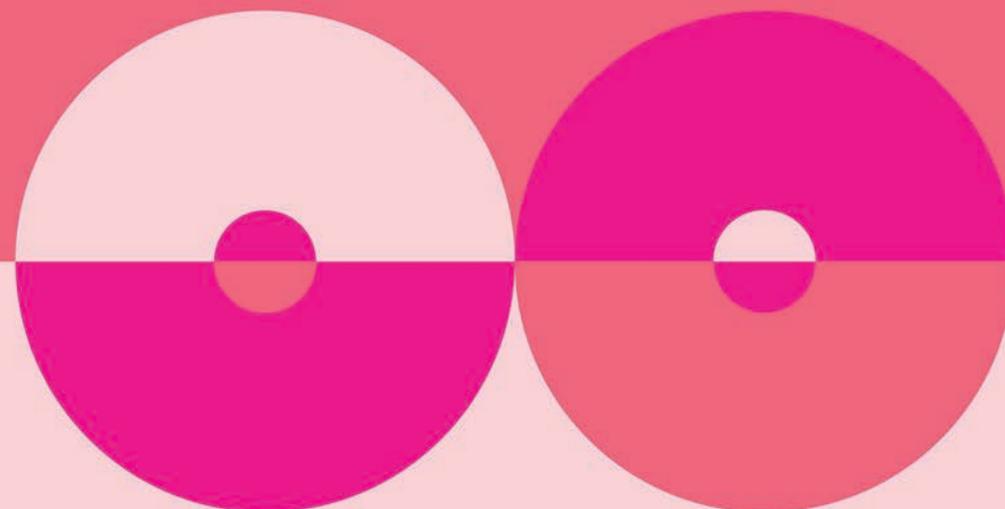
Think Pink, l'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein, informe et sensibilise la population à l'importance du dépistage et de l'auto-examen, finance la recherche scientifique, soutient les projets de soin pendant et après les traitements et défend les droits des patients.

thinkpink

- Trois fonds solides** permettent au quotidien de soutenir les personnes atteintes d'un cancer du sein.
- *Le Fonds SMART* finance des recherches scientifiques innovantes et concrètes sur la prévention, le dépistage, le traitement et le suivi du cancer du sein.
 - *Le Fonds Coupe d'Éclat* soutient les personnes atteintes d'un cancer du sein en Belgique qui connaissent des difficultés financières dans l'achat de leur perruque ou d'un bonnet.
 - *Le Fonds Share your Care* prend soin des victorieux(ses) pendant ou après leur traitement en leur offrant une attention à un moment plus compliqué de leur vie.

Plus d'infos sur think-pink.be.

J'PEUX PAS J'AI MAMMO



Faites le Mammotest gratuit

pour les femmes de 50 à 69 ans

Plus d'informations sur think-pink.be
ccref.org (Wallonie) | bruprev.be (Bruxelles)

Soutenez la lutte contre le cancer du sein
BE57 0015 7587 5235

thinkpink

SOS POUX !



La rentrée est là et avec elle le retour en force des poux ! Vous vivez dans l'angoisse de voir votre enfant se gratter la tête en murmurant à chaque fois « et s'il en avait attrapés... ». Pas de panique ! Adoptez dès les premiers jours notre plan d'attaque anti-poux !



PREMIÈRE ÉTAPE : PRÉVENTION



Les poux sont de retour à l'école, passez en mode prévention !

- Chaque jour, **examinez la tête de votre enfant** au niveau du cuir chevelu notamment derrière les oreilles et au niveau de la nuque. Vous n'apercevez ni poux, ni lentes ? Ouf !
- **Appliquez un peu d'huile essentielle de lavande**, excellent répulsif, derrière les oreilles de votre enfant, sur les vêtements. Attention aux contre-indications et précautions d'usage.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

- Votre enfant a les cheveux longs ? Pensez à lui **attacher ses cheveux** pour éviter l'invasion des petites bêtes !

• Apprenez à votre enfant, les règles anti-poux de base :

- **Ne pas échanger** son bonnet, son écharpe ou ses gants avec les autres enfants.
- Ranger bonnet, écharpe et gants dans **les manches de son manteau**.
- Bien **pendre son manteau à son porte-manteau** et pas à celui de son copain.



DEUXIÈME ÉTAPE : ÉRADICATION

Si lors de votre examen du cuir chevelu de votre enfant, vous apercevez des poux ou des lentes, alors il faut passer à l'attaque !

Il existe plusieurs types de produits anti-poux :

- Des **lotions anti-poux avec insecticides** qui vont éradiquer rapidement les poux. A renouveler 8 jours après car ils ne viennent pas à bout des lentes.

- Des **traitements anti-poux avec action mécanique**, à base de diméticone qui vont étouffer les poux et les lentes. Faire 2 à 3 applications à 7 jours d'intervalles.

Pensez à bien laver les cheveux de votre enfant avec un shampoing doux après l'application de ces lotions.

DES SOLUTIONS NATURELLES EXISTENT :

- **L'huile de coco**, en masque capillaire avec de l'huile essentielle de lavande, peut aider à éradiquer les poux déjà installés. Laissez-le poser toute une nuit sur la tête pour asphyxier les poux.
- **Le vinaigre** peut également être utilisé pour décoller les lentes. Utilisez le vinaigre avec un peu d'eau comme un shampoing, laissez poser 15 minutes, puis effectuez un shampoing classique pour finir.

TROISIÈME ÉTAPE : ASSAINISSEZ L'ENVIRONNEMENT

- **Lavez** les taies d'oreillers, housse de couette, draps, doudous, peluches, casquettes, **en machine à 60°C**.
- Vous ne pouvez pas laver certaines choses ? **Enfermez-les dans un sac en plastique** pendant quelques jours (un poux ne survit pas plus de 48h en dehors des cheveux) ou placez-les au congélateur.
- Il existe des sprays pour l'environnement qui éliminent les poux sur les tissus (Pistal) mais aussi des sprays préventifs à base d'huile essentielle.

Pensez à examiner la tête de tous les membres de la famille !

COMMENT EXAMINER LES CHEVEUX DE VOTRE ENFANT ?



- **Installez-vous** dans un endroit bien éclairé au-dessus d'une baignoire ou d'un lavabo blanc pour mieux voir les poux.
- **Penchez la tête** de votre enfant vers l'avant.
- **Mouillez les cheveux** de votre enfant puis appliquez un après-shampoing sans froter.
- **Démêlez les cheveux** avec un peigne ordinaire.
- **Utilisez un peigne à poux** avec des dents longues et serrées puis cherchez méticuleusement en premier les lentes, en séparant la chevelure en petites sections en peignant de l'arrière vers l'avant.
- Après chaque passage du peigne, **essuyez-le avec un mouchoir blanc** pour vérifier si des poux sont présents.
- **Rincez** abondamment les cheveux avec de l'eau claire.
- Avec un peigne normal, **démêlez les cheveux vers l'arrière**.
- Puis avec le peigne à poux, peignez les cheveux de l'avant vers l'arrière.
- De nouveau, après chaque passage, essuyez le peigne sur un mouchoir blanc.

Après utilisation, le peigne à poux doit être lavé à 60°C pendant 5 minutes.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

XLS Medical Ultra 5
99,95€* **79,96 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Propex Immuno 4x15
16,50€* **10,73 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Physiodose 40+5
8,69€* **3,48 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Cystiphane promopack
52,00€* **33,88 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Nutri C 60 caps
26,90€* **17,49 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Propex Express 3X15
12,10€* **7,26 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Fresubin 2kcal Vanille
11,40€* **9,12 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Cholesfytol 56 caps
19,80€* **12,87 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Mustela gel lavant doux 750ml
15,90€* **9,99 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Bio-Life Acerola
19,90€* **14,93 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Physiomer spray normal 210ml
19,29€* **15,05 €**

Clic & Collect



PRIX malins

Cholesfytol 112 caps
34,50€* **22,43 €**

Clic & Collect



Immudéfense

-30% sur les produits de la gamme

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

Lactéol®

Un traitement symptomatique
de la diarrhée pour
toute la famille*



PRIX PUBLIC
€ 9,76

DENOMINATION DU MEDICAMENT

LACTEOL 170 mg, gélule

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE

- *Lactobacillus LB** inactivés 5x10⁸
- Milieu de culture fermenté (neutralisé) 80 mg
Soit 170 mg de substances actives pour une gélule
de 235 mg

* *Lactobacillus fermentum* et *Lactobacillus delbrueckii*

La liste complète des excipients :

- Acide silicique
- Talc
- stéarate de magnésium
- lactose anhydre

Adjuvants de lyophilisation : lactose monohydraté,
carbonate de calcium

Composition de l'enveloppe de la gélule : gélatine,
eau, dioxyde de titane

FORME PHARMACEUTIQUE

Gélule

DONNEES CLINIQUES

Indications thérapeutiques

LACTEOL 170 mg, gélule est proposé en traitement
symptomatique d'appoint de la diarrhée :

- En complément de la réhydratation orale chez le
nourrisson et l'enfant de moins de deux ans
 - En complément de la réhydratation et/ou des mesures
diététiques chez l'adulte et l'enfant de plus de 2 ans.
- La réhydratation constitue le traitement de base de la
diarrhée.

Posologie et mode d'administration

Voie orale.

La posologie usuelle est de 2 à 4 gélules par jour chez
l'adulte et l'enfant et de 2 gélules par jour chez le
nourrisson (moins de 2 ans) en complément de la
réhydratation.

Pour les nourrissons et les enfants incapables d'avaler
la gélule, la gélule peut être ouverte et le contenu mélangé
dans un peu d'eau.

Contre-indications

LACTEOL 170 mg, gélule est contre-indiqué chez les
patients

- Ayant une hypersensibilité aux principes actifs ou à l'un
des excipients mentionnés ci-dessus.

- Souffrant d'une intolérance au lactose (cf. rubrique 4.4
"Mises en garde spéciales et précautions d'emploi" dans
le RCP).

- Atteints d'une salmonellose.

Effets indésirables

Des réactions d'hypersensibilité (*Affections du système
immunitaire*) et d'urticaire (*Affections de la peau et du tissu
sous-cutané*) ont été observées dans le cadre de la phar-
macovigilance, sans que l'on puisse les imputer de façon
formelle à l'administration de LACTEOL 170 mg, gélule.

Déclaration des effets indésirables suspectés

La déclaration des effets indésirables suspectés après
autorisation du médicament est importante. Elle permet
une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du
médicament.

Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable
suspecté via :

Agence fédérale des médicaments et des produits de santé
Division Vigilance
EUROSTATION II
Place Victor Horta, 40/ 40
B-1060 Bruxelles
Site internet : www.afmps.be
e-mail : adversedrugreactions@fagg-afmps.be

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

ADARE Pharmaceutical SAS
Route de Bô
78550 HOUDAN
France

NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

BE134294

DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE

Approbation : 09/2019

CONDITIONS DE PRESCRIPTION ET DE DELIVRANCE

Médicament non soumis à prescription

truvion
Healthcare

* Il n'existe pas de données suffi- santes concernant l'eff et de Lactéol® 170 mg sur la fertilité, ni en cas d'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement.

Ce document a été établi le 6 avril 2020 - LAC200303FR

BIEN-ÊTRE...



VIVE LA ZEN ATTITUDE AU BUREAU !

C'est le jour J pour la reprise du travail, vous stressez déjà à l'idée d'ouvrir votre boîte mail ? De répondre en urgence à tout le monde ? Pas de stress !
Suivez nos conseils pour gérer votre travail et dormir sur vos deux oreilles !

ORGANISEZ VOTRE EMPLOI DU TEMPS



TRAVAILLEZ DANS UN CLIMAT DÉTENDU

- **Maintenez un espace de travail agréable** : si possible en ordre et sans bruit.
- **Favorisez avec vos collègues un contexte non conflictuel** : dites les choses quand il le faut, n'attendez pas que la situation s'envenime.
- **Relativisez et prenez du recul** par rapport à votre travail.
- **Faites face aux défis avec humour.**
- **Priorisez vos tâches** du plus important au moins important.
- **Ayez les idées claires** en arrivant sur votre lieu de travail pour mieux vous concentrer et être efficace.
- **Gérez les imprévus** en laissant des plages horaires libres dans votre emploi du temps.
- **Faites des pauses** pour décompresser et laisser votre cerveau s'aérer.
- A l'heure du déjeuner, **ne mangez pas devant votre ordinateur**, sortez du bureau, marchez ou déjeunez entre collègues.



PRENEZ SOIN DE VOUS

-  **Pratiquez une activité physique régulière** pour réguler votre stress.
-  **Échangez** avec une personne calme et posée pour vous apaiser.
-  **Profitez de votre temps libre.**
-  **Dormez** suffisamment.
-  **Évitez** le tabac et **réduisez** votre consommation d'alcool.
-  **Adoptez** une **alimentation équilibrée** riche en vitamines et minéraux.

Le saviez-vous ?

En Belgique, **1 personne sur 4** a du mal à gérer le stress au travail.

NOTRE CONSEIL

Pensez à la respiration pour retrouver votre calme :

- **Inspirez lentement** en gonflant votre ventre.
- **Expirez lentement** par la bouche pour vider vos poumons.
- Recommencez le tout **4 fois**.

LES PLANTES VOTRE MEILLEUR ALLIÉ

Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour vous aider à gérer votre stress ?

Des solutions naturelles existent en pharmacie :

Plantes : valériane, aubépine, passiflore, houblon, fleur d'oranger, réglisse... À retrouver sous différentes formes : tisanes, comprimés.

Huiles essentielles : mandarine rouge, lavande, ylang-ylang, orange douce, néroli, bigaradier... (attention aux contre-indications).

Homéopathie : gelsemium, ignatia, argentum, nitricum, nux vomica ou des formules composées à raison de 3 granules 3 fois par jour.

Oligothérapie : le lithium (participe à l'équilibre du taux de sérotonine qui va réguler l'humeur), le magnésium.

**DEMANDEZ CONSEIL À
VOTRE PHARMACIEN.**



Ergystress Activ

20,00€* **14,00€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Arrêter de fumer ?

Avec la volonté et nicorette® vous pouvez le faire !



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. Évitez les patches pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. ©2021 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE/NI/210006

COLIQUES DU NOURRISSON : PAS DE PANIQUE !



Phénomène fréquent chez les nourrissons, les coliques sont bénignes et vous ne devez surtout pas vous inquiéter. Elles apparaissent souvent à 2-3 semaines pour se terminer généralement vers 3 mois.



COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Des pleurs intenses souvent en fin d'après-midi ou début de soirée pouvant durer jusqu'à 3 heures.

Le bébé peut aussi avoir un comportement caractéristique qui accompagne les pleurs :

- Devenir tout rouge et serrer ses petits poings.
- Soit replier ses jambes sur son ventre, soit raidir ses jambes et les muscles de son ventre.
- Avoir le ventre dur et émettre des gaz.

La cause de ces coliques est mal connue (immaturité du système digestif, stress de la journée...). Mais ce n'est ni la douleur, ni une maladie qui les causent, soyez rassuré(e) ! Environ **20% des bébés** sont touchés.

COMMENT LES SOULAGER ?



L'essentiel est de rassurer votre bébé pour qu'il se détende :

- Installez-vous dans un **endroit calme** avec une faible lumière.
- **Prenez-le dans vos bras** et bercez-le.
- **Massez-lui le ventre** dans le sens des aiguilles d'une montre avec une solution spéciale bébé à base d'huile végétale et d'huile essentielle.
- **Posez-lui une bouillotte** sur le ventre (pas trop chaude) à base de noyaux de cerise.
- **Vérifiez** qu'il n'avale pas trop d'air quand il prend son biberon et faites-lui bien faire son rot.

CONSULTEZ SON PÉDIATRE



Si l'état de votre enfant vous inquiète, qu'il ne mange pas ou s'il présente les signes suivants : fièvre, diarrhée, constipation, vomissement, perte de poids.

- Vous allaitez ? **Prenez** une tisane de fenouil ou de la camomille.
- **Avant son biberon ou sa tétée**, vous pouvez lui donner des compléments alimentaires destinés au bébé pour favoriser la digestion ou des solutions homéopathiques.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Très important :
si vous vous sentez fatigué(e), à bout de nerf, posez votre bébé dans son lit et demandez de l'aide.

Clic & Collect



Calmosine Digestion

12,00 €* **8,40 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

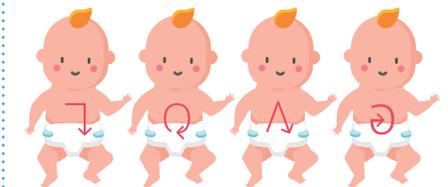
LE MASSAGE LOVE :

(Développé par le Laboratoire Laudavie et le Docteur Kamel Bargaoui, gastro-pédiatre)

Un massage pour soulager bébé tout en inscrivant les lettres d'amour « **LoVe** » sur son petit ventre, dans vos caresses !

- Installez **confortablement** votre bébé en position allongée.
- Avec votre main gauche, essayez de fixer ses deux pieds pour qu'il ne bouge pas dans tous les sens.
- **Démarrez le massage** en accrochant bien son regard. Il faut être en face d'un bébé calme.

- L** Démarrez au centre du ventre et faites tout le côté droit, très doucement, en appuyant délicatement.
- O** En partant du côté gauche, faites un rond, sans appuyer, en caressant le ventre de votre bébé.
- V** Partez de la gauche et allez vers le côté droit, toujours sans appuyer.
- e** Arrondissez du côté gauche, et caressez tout le ventre jusqu'au côté droit.



A recommencer jusqu'à l'évacuation des gaz. Les mouvements doivent rester agréables pour l'enfant.

(Source : Laudavie.com)

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

santalys
soin et santé

COMMENT SOIGNER UNE PLAIE AIGÜE ?



Tomber de skateboard, se faire mordre par un chien, se brûler au barbecue, marcher avec des nouvelles chaussures qui provoquent des ampoules ou encore se couper en cuisinant... Il y a tellement de possibilités de se blesser.

La première chose à faire est d'évaluer la gravité de la plaie. Puis-je la traiter et la protéger moi-même ou l'intervention d'un médecin est-elle nécessaire ?

Dans le cas où la plaie aiguë peut être traitée sans acte médical, il est primordial de :

- 1 Se laver et se désinfecter** les mains (portez des gants jetables si nécessaire)
- 2 Nettoyer et désinfecter** la plaie afin de retirer les bactéries, impuretés et toxines qui pourraient ralentir la cicatrisation.
- 3 Favoriser** la régénération des tissus de la plaie en utilisant les pansements adéquats afin d'obtenir une cicatrisation maximale.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien « EXPERT » en soin des plaies.

www.hartmann.be

HARTMANN
Going further
for health

200
YEARS



SOURIEZ À PLEINES DENTS !

Adoptez les bons réflexes pour avoir une dentition saine !



LE BROSSAGE DES DENTS



Le brossage des dents est une habitude à acquérir dès le premier âge.

Se brosser les dents va permettre d'éliminer la plaque dentaire responsable des caries, du tartre et des problèmes de gencive.

LE BON BROSSAGE :

- Brossez vos dents au minimum **2 fois par jour** surtout le soir avant de se coucher durant au moins **2 minutes**.
- Placez la brosse à dents sur les dents de telle manière qu'elle forme un **angle de 45 degrés** avec les dents.
- **Brossez vos dents du bas et du haut séparément.**
- Brossez la surface externe de vos dents en effectuant des **petits mouvements circulaires** jusqu'aux bords des gencives. Assurez-vous de bien atteindre les dents du fond.

- Ensuite, brossez la face du dessus de vos dents en tenant bien votre brosse à dents à plat en faisant des **mouvements de va-et-vient**.
- Pour la surface interne des dents, tenez votre brosse à dents verticalement et effectuez des **mouvements de haut en bas** avec la pointe de la brosse.
- N'oubliez pas **vos gencives** en passant votre brosse à dents de l'arrière vers l'avant.
- **Rincez votre brosse à dents** à l'eau froide et rangez-la verticalement tête en haut.

CHOISIR SA BROSSÉ À DENTS



Le choix de votre brosse à dents est important.

De préférence la choisir avec des **poils souples** pour ne pas agresser vos gencives et une petite tête pour atteindre les zones difficiles d'accès.

BROSSE À DENTS MANUELLE OU BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE ?

À vous de faire votre choix, chacune a ses avantages :

Brosse à dents manuelle : prix avantageux, poids léger, s'empporte partout, très efficace si vous maîtrisez le bon brossage des dents.

Brosse à dents électrique : très efficace si vous maîtrisez la technique du brossage, plus facile pour les personnes qui ont une mobilité réduite.

N'oubliez pas de **changer votre brosse à dents tous les trois mois** qu'elle soit manuelle ou électrique.

CHOISIR SON DENTIFRICE



De préférence choisir un dentifrice contenant du **fluor** qui va durcir l'émail et le rendre plus résistant aux acides.

Bien vérifier le dosage du fluor pour les enfants :

À partir de 2 ans : entre 250 et 600 ppm de fluor

À partir de 3 ans : entre 500 et 1000 ppm de fluor

À partir de 6 ans : entre 1000 et 1500 ppm de fluor

À VOTRE AGENDA !



Effectuez une visite de contrôle chez votre dentiste au moins **1 fois par an**.

Pour les enfants, dès l'âge de **3 ans**, c'est **2 fois par an**.



LES COMPLÉMENTS AU BROSSAGE



Le fil dentaire : très utile pour les espaces inter-dentaires qui sont difficiles d'accès.

Prenez un morceau de fil dentaire d'environ 40cm, enroulez les extrémités autour d'un doigt et passez-le entre chaque espace inter-dentaire en effectuant un mouvement vertical de la dent vers la gencive et vice-versa. À utiliser régulièrement.

Les brossettes inter-dentaires : à utiliser pour les espaces inter-dentaires plus larges ou si vous avez des problèmes de gencives.

Le bain de bouche : à utiliser en complément du brossage pour éliminer les nombreuses bactéries qui peuvent s'accumuler sur les dents, gencives, langue.

DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect

Listerine Total Care Protection 500ml

8,94€* **4,03 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NEW!
SCREENPROTECT

vision
BLUE



NOTEBOOK



GAMING



TABLET



TV



PHONE



COMPUTER

PROTÉGEZ VOS YEUX DES ÉCRANS



vision **BLUE**

LENS **factory**



Os fragilisés ? Ostéoporose ?

En cas de carence en calcium et vitamine D

Steovit® Forte

1000 mg de Calcium et 800 U.I. de Vitamine D

Médicament associé au traitement spécifique de l'ostéoporose.



1SEUL
à croquer
/jour

Goût
CITRON

BLISTER
hebdo-
madaire



SANS
gluten - lactose

Steovit® Forte citron 1000 mg / 800 U.I. est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants en-dessous de 18 ans. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
Takeda Belgium NV C-APROM/BE/ST/0043- 03/2021 - FR



DOULEURS ARTICULAIRES : ARTHRITE OU ARTHROSE ?



Souvent confondues, l'arthrite et l'arthrose sont complètement différentes même si toutes deux touchent les articulations.

L'ARTHRITE

Maladie inflammatoire chronique pouvant toucher les gens de tous âges comme la polyarthrite rhumatoïde, forme la plus connue.



L'inflammation des articulations est principalement causée par un dérèglement du système immunitaire qui va attaquer les tissus conjonctifs comme la membrane synoviale, les tendons, les ligaments. Cette inflammation va causer un gonflement de la douleur et de la chaleur.

L'ARTHROSE

Maladie mécanique progressive entraînant l'usure du cartilage notamment au niveau des genoux, de la hanche, des mains ou des épaules. C'est une maladie chronique qui évolue lentement et qui est favorisée par le vieillissement, le surpoids, les traumatismes.

QUELQUES CHIFFRES

Près de **150 000 Belges** sont touchés par l'arthrite dont **¾ des femmes**.

Environ **800 000 personnes** en Belgique sont concernées par l'arthrose.

LES SYMPTÔMES

La dégradation du cartilage causée par le frottement va engendrer la **douleur** et la **raideur** de l'articulation. L'excès de liquide synovial va causer le **gonflement** de l'articulation. La perte d'élasticité et l'usure des tendons et ligaments vont **réduire la mobilité**.

Des **poussées inflammatoires** peuvent survenir notamment le matin ou le soir au cours desquelles la douleur est vive. Il est recommandé de mettre au repos l'articulation lors de ces poussées.

LES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

-  **Perdez du poids** en cas d'excès.
-  **Évitez** la station debout prolongée et les charges lourdes.
-  Pratiquez une **activité physique régulière** en dehors des poussées inflammatoires comme la marche par exemple.
-  Portez des **semelles orthopédiques** pour amortir les pas.
-  **Aidez-vous d'une canne** pour la marche dans le cas d'une arthrose au niveau de la hanche ou du genou.
-  **Favorisez la chaleur** aux endroits douloureux (massage avec un gel, patch chauffant).

LA DOULEUR

Pour soulager la douleur, il existe différentes solutions :

- Les **antidouleurs** type **paracétamol** (maximum 4gr/jour) en première intention.
- Les **anti-inflammatoires locaux** lors des crises (gel, crème, patch).
- Les **compléments alimentaires** qui vont atténuer la douleur et/ou protéger le cartilage. À prendre en cure de quelques mois : à base de glucosamine chondroïtine, PEA, à base de plantes comme le curcuma Boswellia, l'écorce de saule blanc, la prêle des champs, le cassis, l'harpagophytum, la reine des prés, le frêne, l'ortie).
- Les traitements homéopathiques.
- Les injections de cortisone ou d'acide hyaluronique.
- Les cures thermales.
- La kinésithérapie.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Si vous souffrez depuis plusieurs jours et que la douleur ne passe pas, malgré les conseils de votre pharmacien.

Clic & Collect



PRIX
malins

Flexofytol
56,40 €* **36,66 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

CAUDALIE

PARIS

Le meilleur collagène ?
Le vôtre. Boostez-le.

N°1

de l'anti-âge
en France*



Brevet déposé
Vegan Collagen Booster**

Peau raffermie 95%***

CAUDALIE
PARIS

Resveratrol-Lift

Crème Cachemire Redensifiante
Firming Cashmere Cream

jour
Day

EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

*IQVIA - PharmaOne International - Marché des soins anti-âge visage et yeux en pharmacie en France - CMA Mars 2021 - en valeur.
Booster vegan de collagène + Resvératrol + Acide Hyaluronique. *Étude clinique : % de satisfaction, 42 femmes, 56 jours.