



**PLONGEZ
EN PLEINE SANTÉ !**

Soyez plus « Forme »
avec votre pharmacien !

JEU CONCOURS
Allez vite page 23 !

5 LOTS
À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE 135,91€)

durex®

JAMBES LOURDES :
BOUGEZ !

VACANCES :
UN TRANSIT À LA JUSTE VITESSE !

MÉNOPAUSE,
ET VOUS ?

...SOMMAIRE



L'ÉDITO

Plongez en pleine santé !

Voici les vacances tant attendues par la plupart d'entre vous !

C'est le moment de lâcher prise, de s'amuser, de prendre du temps pour soi mais aussi pour ses proches.

Retrouvez dans ce nouveau Santalis Mag, nos conseils pour profiter pleinement de cet été en pleine santé quels que soient les petits désagréments qui pourraient arriver :

Jambes lourdes : allégez-les.

Tiques : attention aux morsures.

Digestion : équilibrer votre transit.

Beauté : protégez vos tatouages.

Maman : soulager les maux de grossesse.

Seniors : l'arrivée de la ménopause.

Découvrez aussi nos Prix Malins* chez votre pharmacien Santalis pour préparer au mieux votre été !

N'hésitez pas à participer à notre jeu concours en page 23.

Bonne lecture et bonnes vacances !

*Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} juillet au 31 août 2023.

JAMBES LOURDES : BOUGEZ !

Été et chaleur riment souvent pour certains d'entre vous avec une sensation de jambes lourdes !

Ce phénomène est dû à une mauvaise circulation sanguine appelée aussi insuffisance veineuse.

La chaleur estivale va amplifier ce phénomène.



LA NATATION



Excellent sport pour les jambes lourdes !

Les battements dans l'eau vont **stimuler la circulation sanguine** tout en **massant** les jambes grâce à la pression exercée par l'eau.

De plus, l'eau de la piscine, plus fraîche que celle du corps, va avoir un effet bénéfique sur vos jambes.

Vous n'aimez pas nager ? Alors pensez à l'aquagym ou encore à l'aquabike !



LA MARCHE

Rien de plus simple que de marcher ! Au quotidien, privilégiez les escaliers à l'ascenseur, si c'est possible faites vos courses ou allez au bureau ou encore accompagnez vos enfants à pieds. Le week-end, profitez-en pour faire une balade d'au moins **30 minutes**.



LE VÉLO

À vos pédales !

Le vélo est un sport bénéfique pour l'insuffisance veineuse :

À chaque coup de pédale, la **voûte plantaire est sollicitée**.

- Pédaler va stimuler la contraction des muscles et donc le **retour veineux**.

- Les membres supérieurs ne sont pas soumis à un effet de pesanteur accentué.

Source : <https://www.vivonsvelo.fr/blog/sante-bien-etre/le-velo-lanti-jambes-lourdes/>

LES SPORTS À NE PAS PRATIQUER

Certains sports ne sont pas recommandés en cas de jambes lourdes comme l'athlétisme, le tennis, le squash, le paddle, le football, les sports de combat...

NOS CONSEILS

- À la fin de la journée, pensez à **surélever vos jambes**.

- Sous la douche passez un **jet d'eau froide** de vos pieds à vos cuisses. Vous pouvez aussi utiliser des crèmes spécifiques qui ont un effet glaçon garanti.

- **Massez** vos jambes en commençant de la plante des pieds vers les mollets avec de l'aloe vera mélangé avec de l'huile essentielle de menthe poivrée.

- Faites une **cure de compléments alimentaires** à base de plantes comme la vigne rouge, le marron d'Inde, le fragon, l'hamamélis et la reine des prés.

- **Hydratez-vous**.

- Pensez aux **bas de contention** pour soutenir vos jambes et empêcher la dilatation des veines.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

JAMBES LOURDES AU TRAVAIL

Vous êtes assis(e) toute la journée devant votre ordinateur, voici quelques exercices à faire pour soulager vos jambes.

- **Surélevez légèrement vos pieds** : quelques ramettes de papier ou des catalogues feront l'affaire !

- **Adoptez la balle de tennis au bureau**, un incontournable pour vos pieds ! Faites-la circuler sous vos pieds en faisant des petits mouvements circulaires, puis faites-la passer sous la voûte plantaire du talon à vos orteils.

- Pratiquez les **flexions-extensions pieds/chevilles**.

Source : <https://walleriana.com/mag/exercices-anti-jambes-lourdes-a-faire-au-travail/>



Arkofluide Jambes légères Bio 20

19,95 €* **13,97 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

ATTENTION AUX MORSURES DE TIQUES !



Les tiques sont de retour ! Mai à octobre est la période de prédilection des tiques. Elles se cachent dans les forêts, les parcs, les jardins...



ÉVITER UNE MORSURE DE TIQUE.

Avant toute promenade en forêt, dans des parcs ou encore toute sortie dans un jardin avec des buissons ou des herbes hautes, il est recommandé d'appliquer un répulsif spécial tiques sur les parties découvertes du corps. Demandez conseil à votre pharmacien.

Portez des vêtements longs et des chaussures fermées et de préférence de couleur claire afin de mieux voir les tiques.

Essayez de rester sur des chemins balisés.

De retour chez vous, il est important d'inspecter méticuleusement le corps car une tique peut passer sous les vêtements et se déplacer sur tout le corps.

Ses zones préférées :

- La tête
- Derrière les oreilles
- Derrière les genoux
- Les aisselles
- Le nombril
- Entre les fesses
- Entre les orteils

ASTUCE :

Mettez vos vêtements dans le sèche-linge afin d'éliminer les tiques qui auraient pu y rester accrochées.

TRAITER UNE MORSURE DE TIQUE.

En cas de morsure, utilisez un **tire-tique** (disponible en pharmacie) pour retirer la tique d'un **simple mouvement** sans comprimer le corps de la tique.

ATTENTION :

- Ne pas appliquer de l'éther, de l'alcool ou de l'huile sur le corps de la tique.
- Ne pas tourner la tique.
- Ne pas brûler la tique.

Vous n'êtes pas arrivé(e) à retirer entièrement la tique ? Pas de panique, ne touchez plus la morsure et rendez-vous au plus vite chez un médecin ou un pharmacien.

Une fois, la tique retirée, désinfectez la plaie avec de l'alcool modifié ou un antiseptique à base de chlorhexidine, d'hexamidine ou de povidone iodée.

SURVEILLER LA PLAIE.

Il est important de surveiller la zone de morsure pendant un mois afin de vérifier l'apparition d'éventuels symptômes qui pourraient être un signe de la Maladie de Lyme.

Si vous développez une **plaie rouge** ou un **anneau rouge** sur la zone concernée qui s'étend progressivement, consultez rapidement un médecin.



MALADIE DE LYME

Elle est transmise par les tiques qui contiennent la bactérie **Borrelia burgdorferi**.

En Belgique, seul 10 à 14% des tiques sont infectées.

Après une morsure, le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3%.

L'apparition de l'érythème rouge qui s'étend ou niveau de la zone de la morsure est le signe clinique de la maladie.

Le traitement repose sur une prise d'antibiotiques pendant 10 jours à 4 semaines en fonction des signes cliniques.

Source : sciensano.be



Le saviez-vous ?

Vous pouvez signaler votre morsure sur le site www.tiquesnet.be



Gamme Moustimug

(3 références anti-tiques)

-40% de remise

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

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 !

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



Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne

Santalis[®]

NOUVEAUTÉS ...



Offre de lancement !



Tensiomètre Bras automatique

32,90 €* **29,90 €**



Tensiomètre Poignet automatique

22,50 €* **19,90 €**



Thermomètre Infrarouge sans contact

22,50 €* **19,90 €**



Thermomètre flexible numérique

3,90 €* **2,99 €**



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



Biosolis Kids SPF50+ 100ml
23,95€* **17,96 €**
17,96€/100ml



Biosolis spray SPF50 100ml
23,95€* **17,96 €**
17,96€/100ml



U-Cran Confort 30 sachets
30,95€* **21,67 €**



U-Cran Confort 120 tabs
52,95€* **37,10 €**



Ymea Total NG 60
44,99€* **31,49 €**



Ymea Total NG 120
69,99€* **52,49 €**



U-Cran Confort 60 tabs
30,95€* **21,67 €**



Uri-Cran Forte 15 caps/30 caps
29,95€ / 49,95€* **17,97 € / 29,97 €**



Elle-Test grossesse mono
7,01€* **3,15 €**



Blephaclean compresses stériles 30
16,75€* **11,73 €**



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



Plus de 500 000 Belges se font tatouer par an !

Une fois tatoué(e), comment prendre soin de son tatouage pour qu'il soit le plus beau possible ?



Voici nos conseils après tatouage :

UN SOIN SANS ADDITIFS INUTILES.

Privilégiez des produits sans parfum et autres additifs.



LAISSEZ RESPIRER VOTRE TATOUAGE.

Faites-le sécher à l'air libre, cela favorise le processus de génération naturelle de la peau.

FUYEZ LES RAYONS UV !

Évitez les bancs solaires ou la lumière directe du soleil pendant au moins deux semaines ! Les rayons UV endommagent la peau. Même si votre tatouage est guéri, il peut s'estomper au contact des UV. Il est nécessaire d'utiliser une bonne protection solaire SPF50. Il existe des crèmes cicatrisantes avec indice de protection 50.

SENSIBLE OU ROUGE ?

Il est normal que votre tatouage soit sensible ou rouge. Si cela dure plus de 4 jours, consultez votre médecin.

TATOUAGE QUI TRANSPIRE.

Les premiers jours qui suivent votre tatouage, vous pouvez avoir l'impression que celui-ci « transpire ». Le liquide est clair et légèrement coloré. Tout ceci est normal. En cas de doute, consultez votre tatoueur.

PEAU QUI PÈLE.

Après quelques jours, la peau supérieure va peler. Il est inutile de gratter ou de triturer votre peau, vous risquez de réouvrir la blessure du tatouage. Cela vous démange ? Tapotez doucement sur les démangeaisons et utilisez un onguent spécifique tatouage.

MAINTENEZ VOTRE TATOUAGE AU SEC.

Il est important de ne pas trop mouiller votre tatouage en prenant un bain, en allant à la piscine ou en faisant un sauna. Vous pouvez prendre une douche en toute sécurité afin de garder votre tatouage propre. Utilisez un gel lavant spécifique.

GARDEZ VOTRE TATOUAGE PROPRE.

Il est essentiel de nettoyer votre tatouage avec des mains propres. Vérifiez que des saletés, poils de chat ou autres ne s'y collent pas.

SPORT ET TATOUAGE.

Évitez de pratiquer du sport pendant le processus de régénération de la peau. Les risques : si la peau bouge trop, la période de régénération sera plus longue et la peau peut être endommagée lors de l'exercice physique.

ONGUENT VS CRÈME

Les soins après tatouage doivent contenir un pourcentage élevé de matières grasses. Un onguent « gras » va laisser une fine couche protectrice sur la peau et celle-ci sera protégée des agressions extérieures. La crème elle, ne laissera pas de fine couche protectrice.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Bepanthen Tattoo gel lavant 200ml

14,95€* **10,47€**
5,24€/100ml



Bepanthen Tattoo onguent 50gr/100gr

10,95€ / 17,50€* **7,67€ / 12,25€**
15,34€/12,25€100gr

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Source : <https://cas5urlprotect.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=www.bepanthen.be%e2%80%99.&mid=b860fc3df4ad11ed81596045bd8f76a0&auth=f315223d8e1056179376bd47675800497931d416-acc296fe1f6cf01f29e4745c9ff405a722ff335e>

BLEPHACLEAN®

Hygiène quotidienne
des paupières
sensibles

Nouvelle
boîte de 30
lingettes !



INDIQUÉ EN CAS
D'ALLERGIE, D'INFECTION OU
D'INFLAMMATION DES PAUPIÈRES

Élimine les impuretés, les
poussières et le maquillage.

- Sans conservateurs
- Prêt à l'emploi
Sans rinçage
- Dès l'âge de 3 mois



BEG03F-06/2023 Jule 2023

Félicitations à nos 5 gagnants
de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

100% protection !

DU 1^{ER} MAI AU 15 JUIN 2023

Qui ont remporté un magnifique
lot de produits de chez **Hartmann**
d'une valeur de 57€ !



Mme Fanny Lowette - Pharmacie Heine (Remicourt)

Mme Jennifer Anthonio – Pharmacie Weerebrouck (Bruxelles)

Mme Humaira Zafari – Pharmacie Bellipharma Yser (Bruxelles)

Mme Flora Coppée – Pharmacie de l'Eden (Montigny-Le-Tilleul)

Mme Charlotte Havelange – Pharmacie de l'Eden (Montigny-Le-Tilleul)

ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours
Gagnez un magnifique lot de produits de chez Reckitt Benckiser
d'une valeur de **135,91€ !**

ALLEZ VITE PAGE 23!

MÉNOPOUSE, ET VOUS ?

La ménopause, un mot qui fait peur à de nombreuses femmes !

Étape naturelle dans la vie d'une femme aux alentours des 50 ans, celle-ci doit être abordée avec sérénité.

La ménopause se compose de trois étapes :

- **La péri-ménopause** : irrégularité des menstruations et du taux d'hormones notamment des œstrogènes.
- **La ménopause** : absence de menstruations depuis 12 mois consécutifs.
- **La post-ménopause** : phase d'adaptation du corps avec son nouvel équilibre hormonal après la ménopause.

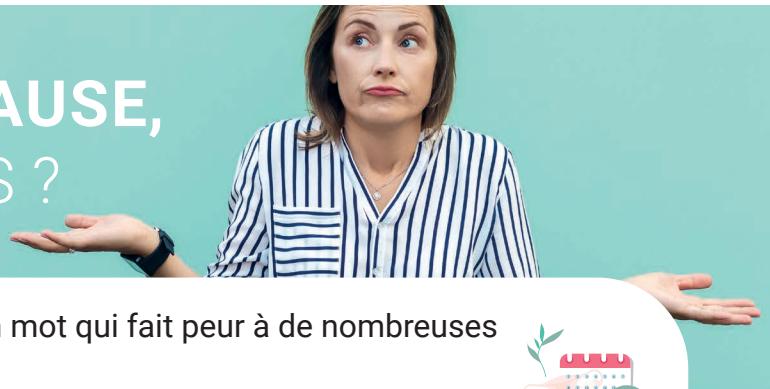
FAITES LE TEST POUR SAVOIR SI VOUS ÊTES EN PÉRIODE DE MÉNOPOUSE.

(1 point par réponse positive)

- 1 Avez-vous plus de 45 ans ?
- 2 Avez-vous des règles irrégulières ?
- 3 Avez-vous des bouffées de chaleur ?

NOS SOLUTIONS NATURELLES.

De nombreuses solutions naturelles (sous forme de compléments alimentaires ou de tisanes) existent pour soulager les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les troubles du sommeil...



	BOUFFÉES DE CHALEUR	SUEURS NOCTURNES	FATIGUE	BAISSE DE LA LIBIDO	TROUBLES DU SOMMEIL	PRISE DE POIDS	TROUBLES DE L'HUMEUR
Soja	•						
Houblon	•						
Millepertuis	•						•
Ginseng			•	•			
Valériane				•			
Sauge	•	•					
Trèfle rouge	•					•	
Safran							•

ADOPTEZ UN MODE DE VIE SAIN !

- Privilégiez une **alimentation saine et équilibrée**.
- Dormez suffisamment.

RÉSULTATS :

Entre 2 à 4 points : Il n'est pas clair que vos symptômes soient liés à la péri-ménopause. Votre médecin ou pharmacien pourra probablement vous en dire plus.

Entre 4 à 8 points : Il est possible que vous soyiez dans un stade précoce de la péri-ménopause. Consultez votre médecin traitant ou pharmacien qui vous conseilleront des solutions adaptées.

Entre 8 et 10 points : Vous êtes presque certainement en période de péri-ménopause. Consultez votre médecin traitant ou pharmacien qui vous conseilleront des solutions adaptées.

Source : <https://ymeab.e/be/fr/fautes-le-test/>

Pratiquez une **activité physique régulière**.

Buvez beaucoup !

Stoppez le tabac.

Réduisez votre consommation d'alcool, de boissons excitantes.

Soyez positive !



Ymea Silhouette/ Ymea Ventre plat / Ymea Jour & Nuit NG 64 caps
32,49 €* **22,74 €**



Ymea Silhouette/ Ymea Jour & Nuit NG 128 caps
50,99 €* **35,69 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



« OSE EXPLORER TON DÉSIR ! »



Participez au Jeu concours Santalis et tentez de gagner un des 5 lots d'une valeur de 135,91€ !



SANTALIS CONCOURS
« Plongez en pleine santé ! »
DU 1^{ER} JUILLET AU 15 AOÛT 2023

Participez à notre jeu concours et tentez de gagner un magnifique lot de produits de chez Reckitt Benckiser d'une valeur de 135,91 € !

Question 1

L'activité physique régulière permet-elle de prévenir la sensation de jambes lourdes en été ?

- OUI
 NON

Question 2

En Belgique, combien de tiques sont infectées par la bactérie Borrelia burgdorferi ?

- 10%
 20%

Question 3

Quel est l'autre nom de la diarrhée du voyageur ?

- LA COULANTE
 LA TURISTA

Question 4

Le soja peut-il aider à réduire les bouffées de chaleur lors de la ménopause ?

- OUI
 NON

Question 5

Quel est le nom de la gamme de préservatifs du laboratoire Reckitt Benckiser ?

- DUREX
 PRÉSERVLOVE

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 prima. Faute de bonne réponse, la réponse la plus proche sera prise en compte.

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

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

À PRIX
ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement*
dans les pharmacies Santalis !

RETRouvez
**NOS OFFRES
SPÉCIALES**

EN PAGE 9



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

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



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



RETRouvez la gamme exclusivement dans les pharmacies Santalis en scannant le QR code

