

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

La vitalité,
la vie en mieux !

CHEVEUX :
PRÉVENTION ANTI-CHUTE !

MAMAN/BÉBÉ
RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE :
NON AU RELÂCHEMENT !

ACNÉ,
STOP AUX BOUTONS !

**SENIORS
ET ALORS ?**
OSTÉOPOROSE :
ÉVITEZ LA CASSE !



P/ .4
C'EST DE SAISON !
CHEVEUX :
PRÉVENTION ANTI-CHUTE !

P/ .6
ZOOM
CHOLESTÉROL :
DES ARTÈRES EN BONNE
SANTÉ !

P/ .8
BIEN - ÊTRE
EN FORME POUR
LA REPRISE !

P/ .12
SOIN & BEAUTÉ
ACNÉ, STOP AUX
BOUTONS !

P/ .10
MAMAN / BÉBÉ
RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE :
NON AU RELÂCHEMENT !

P/ .14
SENIORS ET ALORS ?
OSTÉOPOROSE :
ÉVITEZ LA CASSE !

Messagerie :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Santalisis 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

Fini les vacances. Comment garder la forme et la vitalité acquises lors de ces moments de repos et d'activité ?

Ce mois-ci nous prenons soin de chacun d'entre vous pour une bonne santé toute l'année :

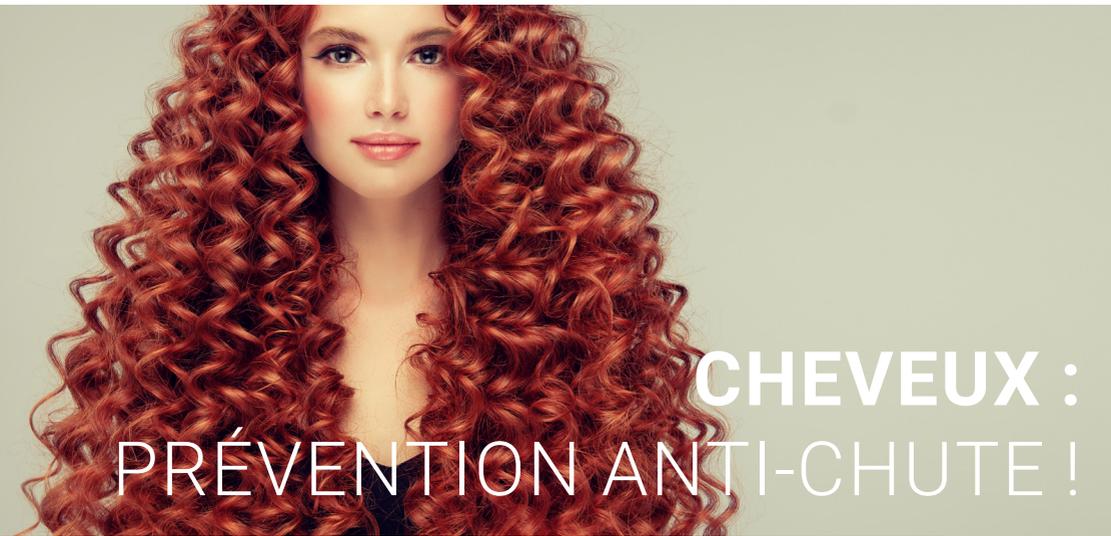
Juniors : trouvez la bonne solution à votre acné,
Gourmands : évitez le cholestérol et les mauvaises habitudes alimentaires,
Mamans : pensez à la rééducation du périnée après l'accouchement,
Adultes : prévenez la chute de cheveux saisonnière,
Seniors : n'oubliez pas l'ostéoporose.

Changement de rythme, changement de saison, mais pas de changement pour notre vitalité !

Retrouvez encore ce mois-ci beaucoup de **Prix Malins*** pour prendre soin de vous au meilleur prix. Et n'oubliez pas de demander conseils à votre pharmacien.

Bonne rentrée !

* dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.



CHEVEUX : PRÉVENTION ANTI-CHUTE !

L'automne arrive ! Vos cheveux commencent à tomber par centaines ? Pas de panique ! Retrouvez ici tous les conseils pour atténuer ce phénomène saisonnier.

La perte de cheveux est normale. En moyenne, une personne perd 50 à 100 cheveux par jour. Lors du changement de saison, la perte de cheveux devient plus intense et il est normal d'atteindre un pic de 150 cheveux perdus par jour. Différents facteurs peuvent expliquer la chute de cheveux : variation de la luminosité, changement de température, taux d'humidité dans l'air...

La chute de cheveux dure deux à trois mois. Au-delà de trois mois, vous devez consulter un spécialiste.



La chevelure de chacun se compose de 120 000 à 150 000 cheveux. Chaque cheveu pousse, meurt et repousse selon un cycle immuable d'environ 3 ans chez les hommes, et 4 à 7 ans chez les femmes.

NOS CONSEILS POUR STOPPER LA CHUTE

- Adaptez une alimentation riche en **fer** (viande rouge, lentilles) ; en **omega 3** (poisson gras, huile de lin) ; en **vitamine B** (céréales complètes, poissons gras) ; en **minéraux** (fromages à pâte dure) ; **zinc et cuivre** (fruits de mer).
- Mangez des **fruits et légumes** riches en vitamine A et C (kiwi, citron, orange, carotte...).
- Faites une **cure de trois mois de compléments alimentaires** riches en minéraux et vitamines, fer et acides aminés soufrés (methionine, cysteine).
- Lavez vos cheveux avec des **produits doux**, non irritants à l'eau tiède.
- Adoptez des **coiffures souples** pour ne



- pas agresser vos cheveux.
- Évitez les colorations, lissages, permanentes pendant les trois mois.
- Pratiquez des **auto-massages revitalisants** pour stimuler le cuir chevelu et faciliter la repousse.

DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.

NOTRE CONSEIL +

Pour un massage revitalisant efficace :

- **Massez-vous la tête**, chaque jour, pendant **3 minutes**.
- **Posez les doigts écartés** sur le cuir chevelu en appuyant fortement et en décrivant des mouvements de va-et-vient ou de rotation.

Résultat : des cheveux plus forts et mieux irrigués.



Cystiphane promopack

52,00€ **35,95 €**

CHOLESTÉROL : DES ARTÈRES EN BONNE SANTÉ !



Le cholestérol est un « tueur silencieux » qui encrasse nos artères. L'excès de cholestérol est néfaste pour la santé, pouvant entraîner sur le long terme un infarctus du myocarde, un accident vasculaire-cérébral, une artérite...



Le cholestérol est un corps gras (lipide) indispensable à la vie. Composant majeur des membranes des cellules, il est indispensable à la fabrication de très nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

Le foie fabrique trois quarts du cholestérol. Le reste est apporté par l'alimentation : viande, volaille, fromage, beurre, œufs, crustacés...

BON OU MAUVAIS CHOLESTÉROL ?

On distingue 2 types de cholestérol : le bon et le mauvais cholestérol.

Le cholestérol, n'est pas soluble dans le sang et fait appel à deux types de transporteurs (lipoprotéines) :

Le LDL-C est le mauvais cholestérol. Il se dépose sous forme de plaques sur les parois des artères en particulier du cœur, du cerveau, des jambes. C'est la première étape vers l'athérosclérose. La paroi artérielle perd de sa souplesse et risque de se déchirer par endroits. Le LDL-C représente 60 à 70% du cholestérol total.

Le HDL-C est le bon cholestérol. Il nettoie les artères et transporte le cholestérol vers le foie où il est recyclé et éliminé par la bile.

À SAVOIR

La levure rouge de riz (*Monascus purpureus*), composée de **monacoline K**, est une **solution naturelle** pour réduire le **cholestérol**.

De nombreux compléments alimentaires existent... Privilégiez ceux qui contiennent de la **monacoline K** sous forme d'hydroxy-acide limitant les effets secondaires comme les douleurs musculaires.

La baisse du cholestérol doit se faire au détriment du LDL-C tout en maintenant un taux élevé du HDL-C.

LE TAUX DE CHOLESTÉROL

Chez un adulte, **le taux global de cholestérol doit être < 2g/l**. Le taux de LDL-C < 1,3g/l et le taux de HDL-C > 0,35g/l.

Il suffit d'une prise de sang pour connaître son taux de cholestérol.

ATTENTION, l'interprétation des taux de cholestérol dépend d'autres facteurs comme l'âge, le sexe, les antécédents de maladies cardiovasculaires, le tabagisme, le diabète, le surpoids ...

DEMANDEZ TOUJOURS L'AVIS
D'UN MÉDECIN.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- **Limitez la consommation de graisses saturées** : fritures, sauces, beurre, charcuterie, fromages.
- **Évitez les grignotages** : chips, viennoiseries...
- **Privilégiez les matières grasses végétales** comme l'huile d'olive ou l'huile de colza.
- **Bougez !** 30 minutes de marche par jour.
- **Arrêtez de fumer.**



DEMANDEZ CONSEILS À
VOTRE PHARMACIEN.



LES CAUSES D'UN EXCÈS DE CHOLESTÉROL

- Une **alimentation trop riche en graisses saturées** (viande, lait, jaune d'œuf...).
- Des **facteurs génétiques et héréditaires**.
- Certaines **maladies du foie, des reins ou de la thyroïde**.
- Certains **médicaments** comme les diurétiques, les anti-acnéiques, les contraceptifs oraux ou la cortisone.



Arterin Cholestérol cpr 45

26,95€ **19,99€**

LE SAVIEZ-VOUS ?



En modifiant notre alimentation, nous pouvons déjà faire baisser de **15%** le taux de cholestérol.

FORME ET VITALITÉ



EN FORME POUR LA REPRISE !

Les vacances sont terminées, il est temps de reprendre le travail, l'école pour les enfants, les activités. Avec ce changement de rythme, un coup de fatigue est vite arrivé ! Vous vous sentez irritable, votre résistance physique est altérée, vous avez une baisse de tonus ?

Voici quelques conseils pour retrouver en un rien de temps, forme et vitalité !

- **Faites une cure de vitamines, minéraux ou oligo-éléments.** Selon votre âge et votre style de vie, votre pharmacien vous orientera vers le choix le plus adapté.
- **Privilégiez une alimentation riche en vitamines et fibres** à base de fruits et légumes verts pour renforcer l'efficacité des compléments alimentaires.
- **Dormez !**
- **Bougez !** C'est le moment de vous inscrire à une activité sportive qui vous fait plaisir.
- **Lâchez prise :** planifiez-vous des plages horaires sans rien pour avoir un moment à vous.

DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.

NOS PRIX MALINS



Arkovital Pure Energy 50+
21,30€ **13,69€**

PRIX malins

Clic & Collect



Supradyn crp 30
18,95€ **13,49€**

PRIX malins

Clic & Collect



Ergystress Seren
22,00€ **15,99€**

PRIX malins

Clic & Collect



Uriage duo eau micellaire
15,90€ **11,99€**

PRIX malins

Clic & Collect



Uriage crème lavante 500ml + lait corps offert
15,50€ **13,99€**

PRIX malins

Clic & Collect



Ergystress Activ
20,00€ **14,49€**

PRIX malins

Clic & Collect



Physiodose 40+5
8,69€ **3,75€**

PRIX malins

Clic & Collect



Arterin Cholestérol cpr 90
49,50€ **35,99€**

PRIX malins

Clic & Collect



Listerine Total Care 500ml
8,95€ **4,59€**

PRIX malins

Clic & Collect



RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE : NON AU RELÂCHEMENT !

Qui dit accouchement, dit relâchement du périnée, dit rééducation périnéale. Comment connaître son périnée ? Quand commencer sa rééducation ? Quels exercices pour muscler son périnée ?



QU'EST-CE QUE LE PÉRINÉE ?



Chez la femme, le **périnée**, appelé aussi plancher pelvien, est un ensemble de muscles qui s'étend du pubis au coccyx. Ces muscles travaillent quotidiennement :

- Ils **soutiennent** les organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum).
- Ils **garantissent** l'étanchéité des sphincters assurant une bonne continence urinaire et fécale.
- Ils **contribuent** aux sensations lors des rapports sexuels.

Le périnée est sollicité tous les jours : lorsque vous vous tenez debout, quand vous riez, éternuez fort ou lorsque vous avez envie d'uriner ; d'où sa grande tonicité.

QU'EST-CE QUE LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ?

La rééducation du périnée consiste à effectuer des exercices de contraction des muscles entourant le vagin et surtout les muscles releveurs de l'anus.

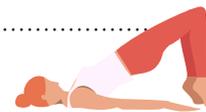
Il est conseillé de commencer la rééducation du périnée **6 à 8 semaines après un accouchement**. C'est au cours de la visite post-natale que les séances de rééducation seront prescrites par le gynécologue.

Plusieurs méthodes de rééducation sont utilisées :

- **La rééducation manuelle :** elle consiste en une contraction volontaire répétée des muscles releveurs de l'anus avec sollicitation ou résistance par les doigts du thérapeute par toucher vaginal.

- **L'électrostimulation :** le travail périnéal se fait via une sonde placée dans le vagin qui va envoyer des petites stimulations entraînant une contraction passive.
- Le **biofeedback :** permet, au moyen d'une sonde vaginale associée à un signal sonore ou visuel matérialisant la contraction et le relâchement, d'améliorer la prise de conscience du fonctionnement périnéal.

LA RÉÉDUCATION abdominale ne peut commencer qu'une fois que le périnée est rétabli, au risque de le fragiliser un peu plus.



INTÉRÊT DE LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

Le périnée est **fragilisé** lors de la grossesse et surtout de l'accouchement. Sa perte de tonicité expose à des **troubles immédiats** : fuites urinaires lors de la toux, d'un effort, d'un éclat de rire, sensation de gêne et pesanteur sur le périnée, perte de sensations lors des rapports sexuels. **À long terme**, en l'absence de soins, des complications telles qu'une **incontinence urinaire** ou un **prolapsus génito-urinaire** peuvent apparaître.

À SAVOIR

Actuellement, seuls les kinésithérapeutes sont **autorisés** à offrir un **remboursement des séances de rééducation périnéale** aux femmes.

MUSCLER SON PÉRINÉE CHEZ SOI

Avant tout, il est important de parvenir à savoir où se trouve son périnée pour être capable de le **tonifier** plus efficacement.

Pour cela, **allongez-vous sur le dos**, mettez un doigt au niveau de l'espace qui sépare le vagin de l'anus. Quand vous serrez l'anus, le périnée va se contracter et votre doigt va remonter. Lorsque vous relâchez, le périnée va se décontracter et votre doigt va redescendre.

Une fois, le périnée localisé, vous pouvez procéder à des **petites séries de contraction/décontraction** soit en position allongée, soit en position debout.

Par exemple, contractez votre périnée pendant **10 secondes**, puis relâchez pendant **20 secondes**. Faites des séries de **2 à 5 contractions**. Évitez de contracter fesses, ventre et cuisses.

Il est toujours important que le temps de pause soit deux fois plus long que le temps de contraction.



DEMANDEZ CONSEILS À VOTRE PHARMACIEN.

ACNÉ, STOP AUX BOUTONS!

80% des adolescents sont touchés par l'acné. Celle-ci régresse spontanément dans 90% avant l'âge de 20 ans. L'acné peut toucher aussi les adultes, après 25 ans, 20 à 40% des adultes montreraient des signes d'acné, surtout les femmes.



L'acné se caractérise par l'apparition de petits boutons sur le visage mais aussi sur d'autres parties du corps comme les épaules, le dos, la poitrine. Elle se forme lorsque le sébum (film lipidique sécrété par les glandes sébacées) se mélange aux cellules mortes de la peau pour obstruer les pores et causer les boutons.

Il existe différentes formes d'acné :

- **L'acné rétentionnelle** est due à l'hyperseborrhée et l'hyperkératinisation provoquant des comédons ouverts (boutons noirs), comédons fermés (boutons blancs ou microkystes).
- **L'acné inflammatoire** caractérisée par des lésions inflammatoires superficielles comme des papules (boutons rouges), pustules (boutons avec du pus), nodules. Le cas de cicatrices est élevé.

- **L'acné mixte** est la combinaison des deux acnés précédentes.

En cas d'acné sévère ou très sévère,

**DEMANDEZ L'AVIS D'UN
DERMATOLOGUE.**

LES BONS RÉFLEXES

- Adoptez une **hygiène quotidienne** deux fois par jour : eau tiède et produits adaptés sans savon afin de ne pas dessécher la peau. **Nettoyez sans frotter**. Le savon de Marseille n'est pas conseillé car il développe un pH basique, irritant et desséchant pour la peau.
- N'utilisez **pas de gommage agressif**, privilégiez les gommages à base d'acide de fruits ou aux grains très doux. A faire deux fois par semaine.
- **Resserrez les pores** avec des masques astringents au charbon ou à l'argile blanche ou verte.
- **Ne touchez pas ou ne percez pas** les boutons, comédons vous-même ! Risque d'aggravation de l'acné et fort risque d'infection des lésions.

- Privilégiez l'utilisation de **produits cosmétiques non comédogènes**.
- **Méfiez-vous du soleil**, appliquez une crème avec une protection adaptée.
- N'utilisez **pas de produits antiseptiques**, alcoolisés ou dégraissants.
- **Limitez** le tabac et le stress.
- **Douchez-vous** après avoir fait du sport, la sueur irrite les lésions d'acné.
- Adoptez une **alimentation riche en vitamine A, vitamine B6, zinc, vitamine C**.
- **Rasage** : choisissez une mousse à raser spéciale peaux sensibles, séboréglulatrice, enrichie en actifs antibactériens ou purifiants. Et utilisez un rasoir à deux lames, moins agressif.

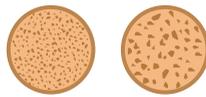
**DEMANDEZ CONSEILS À
VOTRE PHARMACIEN.**





OSTÉOPOROSE : ÉVITEZ LA CASSE !

L'ostéoporose est une maladie chronique qui fragilise les os. La perte de solidité des os rend le squelette fragile avec pour conséquence un risque accru de fractures.



L'ostéoporose est particulièrement fréquente chez les femmes après la ménopause. A l'origine, la masse osseuse chez les femmes est moins importante que celle des hommes. Après la ménopause, la sécrétion d'œstrogène diminue et accélère la perte osseuse.

À 70 ans, 3 femmes sur 10 en souffrent et après 80 ans, 1 femme sur 2.

Maladie dite silencieuse, l'ostéoporose n'entraîne ni symptôme, ni douleur.

LES SIGNES DE L'OSTÉOPOROSE



- Une **perte de taille** de plus de 2cm sera évocatrice d'un tassement vertébral.
- Une **fracture spontanée** (sans choc) notamment du poignet.
- Une **fracture de la hanche** suite à un choc de faible intensité.

- Le **réveil** de la douleur à la pression et/ou à la mobilisation de l'articulation.
- Le **gonflement de l'articulation** (excès de liquide synovial dans l'articulation).
- Il peut exister des **poussées inflammatoires** d'arthrose, qui vous réveillent la nuit et entraînent un « dérouillage matinal » (lors de la mise en mouvement de l'articulation après une période de repos le matin ou après être resté assis un moment sans bouger).

LES GESTES PRÉVENTIFS



- **Pratiquez une activité physique régulière** au moins 30 minutes par jour : vélo, jardinage, ménage mais surtout la marche, activité particulièrement adaptée pour prévenir l'ostéoporose.
- **Adoptez une alimentation riche en calcium** : consommez au minimum 3 portions de produits laitiers par jour : yaourt, fromage à pâte cuite, verre de lait. Buvez de l'eau riche en calcium et privilégiez les noix, noisettes, figues sèches riches en calcium.
- **Évitez de manger trop salé ou trop protéiné** car cela diminue l'absorption du calcium dans l'organisme.
- **Mangez des fruits et légumes.**

LES FACTEURS DE RISQUE



- **L'âge** : > 60 ans.
- **L'hérédité** : antécédent de fracture chez les parents.
- **L'influence du style de vie** :
 - **Manque** d'exercice.
 - **Carence** en calcium.
 - **Exposition insuffisante** à la lumière du soleil pour l'apport en vitamine D.
 - **Le tabac.**
 - **L'abus d'alcool et de caféine.**
 - **Alimentation** trop salée ou trop protéinée.
 - **Insuffisance de masse corporelle** (IMC<19).
- **Certaines pathologies** : hyperthyroïdie, diabète type 1 ou 2, arthrite rhumatoïde, maladie du foie, maladie des reins, anorexie mentale.

- **Faites le plein de vitamine D** : exposez-vous dès que possible au soleil ou faites une cure de vitamine D et calcium (2 en 1) (sur les conseils de votre médecin).

**DEMANDEZ CONSEILS À
VOTRE PHARMACIEN.**

QUELQUES CONSEILS ANTI-CHUTE



Adaptez votre tenue vestimentaire : chaussures maintenant vos pieds à semelles antidérapantes, pas de vêtements trop amples et longs.



Sécurisez votre maison :
- Prévoyez un **bon éclairage** surtout la nuit, utilisez par exemple une veilleuse.
- Veillez à ce qu'aucun **tapis glissant ou câble électrique** ne traîne au sol.
- Aménagez votre **salle de bain** avec un tapis antidérapant dans la baignoire ou douche, un siège de bain et des barres d'accès au bain.



Évitez les sols glissants.



Asseyez-vous sur le bord du lit quand vous vous levez si vous avez la tête qui tourne.



Ne marchez pas avec vos lunettes de lecture mais si vous avez des lunettes pour voir de loin, portez-les pour vous déplacer. Elles vous offriront une meilleure visibilité.



Évitez la prise de somnifères. Ils entraînent un étourdissement qui pourrait favoriser une chute.

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