

Santalis mag

Santé, Vitalité, Bien-être

« Résolutions santé ! »

Jeu concours

5 LOTS À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE 37.45€)



#27

* exemple de lot à gagner

Mélatonine,
l'hormone du sommeil.

#8



Gastro-entérite !

#14

Tout schuss vers
les sports d'hiver !

#19



#4
**Résolutions
santé !**

Luminothérapie
en hiver
#10

NiQuitin.

N'abandonnez pas.
Arrêtez, pas à pas.

ENSEMBLE,
PAS À PAS,



VERS UNE
VIE SANS
FUMER



NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments destinés aux adultes et contiennent de la nicotine. Lire attentivement la notice. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Conserver hors de la portée et hors de la vue des enfants. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Demandez conseil à votre pharmacien. Perrigo Belgium s.a. MAT-8015

S

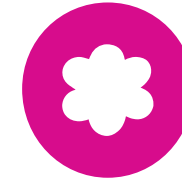
#4
RÉSOLUTIONS
SANTÉ !

M

#14
GASTRO-ENTÉRITE

#17
MON PHARMACIEN
ET MOI

#19
CHECK-LIST SANTÉ :
« TOUT SCHUSS VERS
LES SPORTS D'HIVER ! »



#8
MÉLATONINE,
L'HORMONE DU
SOMMEIL.

M

#10
LUMINOThÉRAPIE
EN HIVER

#11
COUP DE CŒUR
DE MON PHARMACIEN !

A

#18
ÊTRE BELLE POUR LA
SAINT-VALENTIN !

I

#23
MAUX DE GORGE :
LES BIENFAITS DU
MIEL !

RE

Message: info@santalys.eu

Site Internet : www.santalys.eu

Rédaction :
Santalys en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens, pharmacien

Maquette : Adgentsite

Crédits photos : Istock

Impression :
Drukkerij Daneels BVBA
Dennenlaan 5
2340 Beerse

Éditeur responsable :
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles



Ce magazine est en papier certifié PEFC.
Ne pas jeter sur la voie publique.

2026

RÉSOLUTIONS SANTÉ !

Mangez plus sainement !

Adoptez **une alimentation saine et équilibrée** :

- > 50% légumes/fruits colorés pour les vitamines et anti-oxydants.
- > 25% protéines maigres.
- > Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au minimum 1 fois par jour.
- > Réduisez les produits ultra-transformés, les produits industriels.
- > Réduisez le sucre : biscuits, sodas...
- > Buvez de l'eau, des tisanes.



Optimisez votre sommeil !

- > Fixez des horaires réguliers pour aller vous coucher.
- > Éteignez vos écrans 30 minutes à 1 heure avant de dormir.
- > Ne surchauffez pas votre chambre (entre 18° et 19°).
- > Dînez léger.
- > Ne consommez pas d'excitants comme le café, boissons énergisantes en fin de journée.
- > Exposez-vous à la lumière naturelle pour réguler votre cycle circadien.



Soignez votre santé mentale !

- > Planifiez et classez les tâches à faire par ordre de priorité.
- > Prenez du temps pour vous.
- > Entourez-vous de personnes qui vous font du bien.



Prenez soin de vous !

- > Planifiez vos rendez-vous annuels : dentiste, spécialistes, dépistage...
- > Vérifiez vos vaccinations.
- > Soyez actif au niveau prévention en faisant un point sur vos petits symptômes chroniques.



Bougez !

Pratiquez une **activité physique** quotidienne : **30 minutes** par jour suffisent !

Quelques exercices simples à faire au quotidien :

LE MATIN :
RÉVEILLEZ VOTRE CORPS.

10 squats lents.



10 demi-points allongé(e) sur le dos : genoux fléchis poussez les hanches vers le plafond, tenir 5 secondes puis redescendez.

EN JOURNÉE :
BOUGEZ SANS Y PENSER.



A chaque pause-café, montez/descendez 1 à 2 étages à pied ou marchez pendant 3 minutes dans les couloirs.

Assis(e) à votre bureau, faites 10 extensions de jambes et 10 cercles d'épaules vers l'arrière.



LE SOIR :
RENFORCEZ VOTRE TONUS.



20 secondes de planche à faire 2 fois.

5 fentes de chaque jambe : grand pas en avant, genou en arrière vers le sol, remontez en restant droit.



LE CONSEIL +

Retrouvez en pharmacie de nombreuses solutions naturelles (phytothérapie, aromathérapie, compléments alimentaires) pour vous aider à tenir vos résolutions santé tout au long de l'année.

Demandez conseil à votre pharmacien

qui vous proposera des solutions sur mesure.



SEVRAGE TABAGIQUE, FAITES-VOUS AIDER! ✿



LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN

Votre pharmacien est présent pour vous accompagner à éteindre votre dernière cigarette !



INFORMER ET MOTIVER.

Le **pharmacien** vous informera sur les risques du tabac, évaluera brièvement votre dépendance ainsi que votre motivation.



SUIVI RÉGULIER.

Le **pharmacien** assurera un suivi dans le temps : ajustement des doses, gestion des effets indésirables, prévention des rechutes...

Si besoin, il vous orientera vers un médecin ou un tabacologue.



CONSEILLER.

Le **pharmacien** vous conseillera les bons **substituts nicotiniques** (formes et dosage) pour vous aider à gérer les symptômes de manque.

Les substituts nicotiniques vont remplacer la nicotine de la cigarette par de la nicotine pharmaceutique sans toutes les substances nocives contenues dans une cigarette.

Si vous avez déjà essayé un traitement par une forme thérapeutique de substitution ou si vous êtes un gros fumeur, il pourra **vous conseiller une thérapie combinée pour augmenter vos chances de réussite d'arrêter la cigarette.**

**N'hésitez pas
à lui demander conseil.**

Arrêtez de fumer avec succès!

Demandez conseil
à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gomme à mâcher



Comprimés à sucer

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 patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2025 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NIC-2025-107605



SOMMEIL

MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL. ✿

La mélatonine, surnommée hormone du sommeil a été découverte en 1958.

Produite naturellement par notre glande pinéale qui se trouve dans notre cerveau, la mélatonine est **l'hormone clé de l'endormissement et de la synchronisation de l'horloge biologique** avec des effets intéressants sur le stress, l'humeur, le vieillissement cellulaire.

La mélatonine est synthétisée à partir de la sérotonine. Sa production augmente en fin de journée quand la lumière baisse. Sa concentration dans le sang augmente pour atteindre son maximum vers 3-4 heures du matin puis elle diminue pour revenir à son minimum au moment du réveil. **C'est elle qui va indiquer à notre corps qu'il est temps d'aller dormir.**

SES BIENFAITS



> **Réduction du délai d'endormissement** et amélioration de la qualité du sommeil grâce à la régulation du cycle veille-sommeil.



> **Réduction de la somnolence diurne** et la fatigue associée.



> **Réduction du nombre de réveils nocturnes.**



> **Aide à recaler les horaires de sommeil.**



> **Resynchronisation de l'horloge interne** lors de décalages horaires (très efficace si prise 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher du pays d'arrivée).



> **Diminue le stress** et aide à réguler le cortisol grâce à l'amélioration du sommeil.

ATTENTION, LA PRISE DE MÉLATONINE PEUT ENTRAÎNER DES RISQUES DE SOMNOLENCE DIURNE, CÉPHALÉES, VERTIGES, RÊVES INTENSES... LORS DU DÉBUT DU TRAITEMENT, FAITES ATTENTION À LA CONDUITE DE VÉHICULES OU À L'UTILISATION DE MACHINES.

Si vous êtes dans un groupe à risque : femmes enceintes, allaitantes, personnes épileptiques, asthmatiques, âgées de + 55 ans, enfants/adolescents..., demandez conseil à votre médecin avant la prise de mélatonine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'utilisation des écrans : téléphone, tablette, télévision... avant le coucher peuvent retarder l'endormissement.

La lumière bleue de ces écrans va diminuer la production de mélatonine en indiquant à votre cerveau qu'il fait encore jour et ce n'est donc pas l'heure de dormir.



Un conseil : éteignez vos écrans au minimum 30 minutes avant d'aller vous coucher !

LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN



La prise de compléments alimentaires à base de mélatonine doit être **limitée dans le temps** et associée à des règles d'hygiène comme :

- > **Se coucher et se réveiller à des heures régulières.**
- > **Ne pas lutter contre le sommeil.**
- > **Arrêter toute consommation d'excitants à partir de 16h.**
- > **Éviter les repas lourds riches en graisse le soir.**
- > **Éteindre les écrans 30 minutes avant l'heure du coucher.**

À prendre **30 minutes à 1 heure avant le coucher** en évitant de dîner dans les 2 heures avant/ après la prise.

Dans certains cas, la prise de compléments alimentaires à base de mélatonine peut être associée à la prise de plantes comme la valériane, la passiflore...

Demandez-nous conseil !

BIEN-ÊTRE

LUMINOTHÉRAPIE EN HIVER

La luminothérapie a des effets positifs sur la fatigue hivernale, l'humeur, le sommeil.

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ? PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS.

La luminothérapie consiste à s'exposer chaque matin à une lumière blanche intense (souvent 10 000 lux) filtrant les UV, pendant 20 à 30 minutes pour compenser le manque de lumière naturelle et recalibrer l'horloge biologique.

SON USAGE :

- > **Dépression saisonnière.**
- > **Troubles du sommeil** (jet lag, horaires décalés...).
- > **Fatigue hivernale.**

UTILISATION :

- > **Exclusivement le matin** dans les 30 à 60 minutes après le réveil.
- > **Durée** : 20 à 30 minutes.
- > **Disposez la lampe** 30 à 50 cm du visage sans regarder la lumière directement.

- > **Troubles oculaires sévères.**
- > **Troubles bipolaires.**
- > **Médicaments photo-sensibilisants.**

DANS VOTRE PHARMACIE

Le matériel de luminothérapie (lampes, lunettes type « Luminette ») est vendu ou loué en pharmacie, ce qui permet un conseil sécurisé et personnalisé.

Le pharmacien vérifie la présence du marquage CE, l'intensité (idéalement 10 000 lux ou au minimum 2 000-2 500 lux à la distance d'utilisation) et l'absence d'UV significatifs, puis explique la durée, la distance et le moment d'exposition.

Demandez conseil à votre pharmacien.

LE COUP DE CŒUR DE MON PHARMACIEN

HYLO DUAL INTENSE

Les yeux secs peuvent rapidement devenir une gêne au quotidien : sensation de brûlure, picotements, rougeurs, larmolement ou impression de sable dans les yeux.



Lorsque ces symptômes sont plus intenses ou persistants, ils peuvent être liés à une **sécheresse oculaire associée à une inflammation.**

HYLO DUAL INTENSE a été spécialement développé pour apporter un **soulagement intensif** et durable aux personnes souffrant de sécheresse oculaire modérée à sévère.

SA FORMULE ASSOCIE DEUX COMPOSANTS RECONNUS : L'ACIDE HYALURONIQUE ET L'ECTOÏNE.

- > **L'acide hyaluronique** hydrate intensément la surface de l'œil et aide à maintenir l'humidité plus longtemps, améliorant ainsi le confort oculaire jour après jour.
- > **L'ectoïne**, quant à elle, protège l'œil contre les agressions extérieures et aide à apaiser les sensations d'irritation et d'inflammation.

Grâce à cette double action, **HYLO DUAL INTENSE** contribue à stabiliser le film lacrymal, à réduire la sensation de sécheresse et à calmer les yeux sensibles.

Les gouttes sont sans conservateurs, ce qui les rend bien tolérées, même en cas d'utilisation fréquente ou prolongée.

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



Le système de flacon permet une utilisation pratique et hygiénique, avec une longue durée d'utilisation après ouverture. **HYLO DUAL INTENSE** convient parfaitement aux personnes recherchant une solution efficace, apaisante et respectueuse des yeux pour retrouver un meilleur confort visuel au quotidien.

La Nature

Depuis toujours, **la nature inspire la science**. Les plantes produisent, depuis des millions d'années, des molécules actives d'une intelligence fascinante — capables de s'adapter, de protéger et de régénérer. Parce que **notre organisme** a évolué à son contact, il **reconnait naturellement ces phytoactifs** et les métabolise avec une grande affinité.

Choisir la phytothérapie, c'est choisir une approche de soin efficace, sûre et respectueuse du vivant. Chez Arkopharma, nous croyons que la nature nous offre un exceptionnel potentiel de solutions de santé.

Notre Expertise

Chez Arkopharma, nous unissons **la rigueur pharmaceutique et l'intelligence du végétal** pour transformer la plante en solutions de santé efficaces, sûres et durables.

Nous sélectionnons chaque plante à son moment de puissance maximale, dans son terroir d'origine, et **contrôlons chaque étape** — de la récolte à la formulation finale.

Grâce à des **technologies exclusives** et des procédés d'extraction

brevetés, nous révélons la synergie naturelle des phytoactifs pour une **efficacité optimale, sans excès**.

Guidés par la juste dose, nous formulons des solutions qui **respectent le rythme du corps et l'équilibre du vivant**. Des solutions qui respectent les équilibres biologiques et le rythme du corps.

Les botanistes, biologistes, phytochimistes et pharmaciens de nos équipes collaborent avec des médecins, chercheurs et universités du monde entier pour approfondir la connaissance du végétal, identifier de nouvelles molécules actives, comprendre leurs mécanismes d'actions biologiques et révéler des **synergies inédites entre composés naturels**.

Votre Santé

Nous croyons à une **santé préventive, active et durable**, qui repose sur la compréhension du vivant et le respect de ses équilibres pour **renforcer les capacités naturelles d'adaptation de notre corps**. Sommeil, stress, immunité, métabolisme, vitalité, santé féminine, cognition, vieillissement... nos solutions soutiennent les grands enjeux de santé publique, avec justesse et tolérance. Car **bien se soigner, c'est avancer avec la nature** — pas contre elle.

Nous œuvrons pour une approche santé où prévenir, c'est déjà soigner, et où **la longévité devient un art d'harmonie entre la science, la nature et l'humain**.

ARKOPHARMA : LA NATURE, NOTRE EXPERTISE, VOTRE SANTÉ

PRÉVENTION

GASTRO-ENTÉRITE

La période hivernale est là et la gastro-entérite est de retour !

CAUSES

ELLE EST SOUVENT CAUSÉE PAR :

DES VIRUS :
ROTAVIRUS, NOROVIRUS...



DES BACTÉRIES :
E. COLI, SALMONELLA...



SYMPTÔMES

- > Diarrhée aigüe.
- > Douleurs musculaires.
- > Déshydratation.
- > Mal au ventre.
- > Maux de tête.
- > Perte de poids.
- > Vomissements.
- > Fièvre.

TRANSMISSION



Intoxication alimentaire : aliments contaminés comme viande crue, œufs, eau, fruits, huîtres...



Contact avec une personne ou un objet contaminé.

CONSULTATION MÉDECIN

- > Enfants de moins de 2 ans
- > Personnes âgées
- > Fièvre > 38,5°C
- > Diarrhée et Vomissements > 3 jours
- > Déshydratation : bouche sèche, fatigue, miction faible
- > Sang ou glaire dans les selles
- > Voyage récent à l'étranger



PRÉVENTION



1 Se laver les mains régulièrement avant la préparation des repas et en sortant des toilettes.



2 Désinfecter les toilettes avec de l'eau de javel ou du Dettol.



3 Désinfecter la cuisine et la salle de bain.



4 Ne pas partager ses couverts, son assiette et son verre.



5 Ne pas partager sa brosse à dents.



6 Ne pas partager sa serviette de bain.



7 Bien faire cuire les aliments.



8 Respecter la chaîne du froid.



9 Rincer les fruits et légumes à l'eau.

TRAITEMENTS

DIARRHÉE :

- > Saccharomyces Boulardii, lopéramide, tannate de gélatine, charbon végétal.
- > Colocynthis 9CH si diarrhée avec douleurs.
- > China Rubra 9CH si diarrhée sans douleur ou ballonnements.
- > Croton tiglium si selles jaunes, expulsées en jets et provoquées par l'ingestion de petites quantités d'eau ou d'aliments.
- > Veratrum album si diarrhée et vomissements.
- > Capsules d'origan en huiles essentielles.

VOMISSEMENTS :

- > Gingembre (phytothérapie ou huile essentielle).
- > Ipéca en homéopathie.
- > Huile essentielle de menthe poivrée.

FLORE INTESTINALE :

- > Probiotiques.

ALIMENTATION :

- > Boire régulièrement des petites quantités d'eau, de tisane ou une solution de réhydratation ORS.
- > Riz.
- > Carottes cuites.
- > Compotes.
- > Biscottes.

À éviter : produits laitiers, crudités, aliments gras, épices, boissons gazeuses.

PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

DIY • STRESS & SOMMEIL.

HE Lavande vraie BIO*
CNK: 2431377
Ess. Mandarinier BIO*
CNK: 2098986
HV Amande douce BIO*
CNK: 3246584

| Huile apaisante anti-stress | Friction sommeil |
|-----------------------------|------------------|
| 15 gouttes | 25 gouttes |
| 75 gouttes | 5 gouttes |
| 50 ml | QSP 10 ml** |

Une pression en massage sur le corps



2 gouttes sur le plexus solaire



DIY • VITALITÉ & IMMUNITÉ.

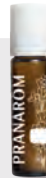
HE Ravintsara BIO*
CNK: 2431526
HE Gingembre BIO*
CNK: 2732246
HV Jojoba BIO*
CNK: 3246600

| Friction vitalité | Roller immunité |
|-------------------|-----------------|
| 15 gouttes | 45 gouttes |
| 15 gouttes | 15 gouttes |
| QSP 10 ml** | QSP 10 ml** |

4 gouttes dans le bas du dos



Appliquer sur les poignets



MON PHARMACIEN ET MOI



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Pharmacien de garde, un rôle essentiel !



En dehors des horaires habituels des pharmacies, il existe des pharmacies de garde. Quels sont leurs rôles ?

Acteur clé dans la délivrance des médicaments, le **pharmacien de garde va assurer la continuité des soins** en délivrant des médicaments dans le cas d'urgences médicales :

le soir (à partir de 19h jusqu'à 9h le lendemain matin), le samedi à partir de 9h et le dimanche et les jours fériés (de 9h à 9h du lendemain).

LA PHARMACIE DE GARDE N'EST PAS UN COMMERCE DE NUIT, ELLE EST RÉSERVÉE AUX URGENCES !

Il est donc nécessaire d'anticiper certains achats ou manquement afin d'éviter les frais de garde et de se poser la question : est-ce que cela pourrait attendre demain matin ?

Votre pharmacien toujours à vos côtés pour votre santé !

SES MISSIONS SPÉCIFIQUES :

- > **Dispensation de médicaments urgents** sur ordonnance (sans frais de garde) ou non répondant à un besoin urgent (accident, fièvre, rage de dents...).
- > **Conseils et accompagnement** : évaluation de la situation du patient, conseils sur le bon usage du médicament, la posologie, les interactions médicamenteuses.
- > **Orientation vers les urgences médicales** pour symptômes graves comme douleurs thoraciques, forte fièvre...

RETROUVEZ LES PHARMACIES DE GARDE :



- > Sur le site www.pharmacie.be
- > Sur la vitrine de chaque pharmacie, se trouve la **liste des pharmacies de garde jusqu'à 22h.**
- > Au numéro de téléphone :

0903 99 000
(appel payant 1,50€/minute)

Être belle pour la Saint-Valentin !

Peau éclatante !

Matin



- > **Nettoyez** votre visage avec un nettoyant doux.
- > **Appliquez un sérum** riche en vitamine C pour booster l'éclat.
- > **Appliquez une crème de jour** riche en acide hyaluronique.
- > **Appliquez une protection solaire SPF50+ même en hiver.**

Soir

- > **Démaquillez-vous** tous les soirs avec une huile démaquillante.
- > **Nettoyez** votre visage avec un nettoyant doux.
- > **Appliquez un sérum hydratant**, anti-âge... selon vos besoins.
- > **Appliquez une crème** riche en céramide pour régénérer la barrière cutanée et un contour des yeux.

En complément

- > **Exfoliez** votre peau 1 à 2 fois par semaine.
- > **Appliquez un masque** à base d'acide hyaluronique, collagène ou vitamine C 1 fois par semaine.
- > **Buvez 2 litres d'eau par jour** ou tisane à base d'hibiscus, verveine, rose ou thé vert.
- > Supplétez votre alimentation avec **une cure de compléments alimentaires** riches en oméga 3.

Chevelure flamboyante



- > **2 lavages par semaine** avec un shampoing doux sans sulfates agressifs.
- > **Faites un 2ème lavage léger** en massant le cuir chevelu du bout des doigts 2 à 3 minutes pour activer la microcirculation.
- > **Après chaque lavage**, laissez poser un après-shampoing démêlant sur les longueurs 2 à 3 minutes.
- > **1 fois par semaine**, laissez poser un masque nutritif (*beurre de karité, huiles végétales comme l'argan, le jojoba*) idéalement sous serviette chaude.
- > **Sur cheveux essorés**, appliquez un sérum ou une huile sur les pointes pour la brillance.
- > **Séchez vos cheveux à chaleur tiède** et n'oubliez pas d'appliquer une protection thermique avant toute utilisation de lisseur/ boucleur.
- > **Suivez une cure de compléments alimentaires** riches en zinc, biotine, oméga 3.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

CONSEILS

CHECK-LIST SANTE :

"TOUT SCHUSS VERS LES SPORTS D'HIVER !"



- > **Douleurs/inflammations** : paracétamol/ibuprofène (*attention à l'estomac*).
- > **Coups/bleus/bosses** : pommade anti-inflammatoire, crème à base d'arnica, pommade chauffante.
Aroma : huile essentielle de gaulthérie (*anti-inflammatoire et antalgique*), ou de romarin à camphre (*décontractant musculaire*) ou de litsée citronnée (*anti-inflammatoire*) ou de lavande (*relaxant musculaire*) à mélanger dans un peu d'huile végétale.
Homéopathie : granule arnica 5CH (*chutes, hématomes*), Rhus tox 9CH (*douleurs articulaires, raideurs au réveil*), Bryonia 9CH (*douleurs augmentées par le mouvement*), Cuprum metallicum 9CH (*crampes musculaires*), Ruta graveolens 9CH (*douleurs au niveau des tendons*).
- > **Premiers soins** : pansements, bande extensible, compresses et désinfectant, Cold pack.
- > **Sphère ORL** : pastilles pour la gorge, spray nez.
- > **Yeux** : gouttes pour les yeux secs.
- > **Mal des transports** : anti-nausées ou comprimé à base de gingembre ou d'huile essentielle de menthe poivrée (*1 goutte sur un sucre ou à respirer directement au flacon*) ou cocculus indicus 9CH 5 gr à commencer avant le départ et à renouveler pendant le trajet.
- > **Antihistaminiques** : si vous êtes allergique.
- > **Digestion** : Nux vomica 9CH 5 gr 3 fois par jour si repas trop copieux.
- > **Crème solaire haute protection** + bonne crème hydratante à mettre le soir.
- > **Stick solaire** pour les lèvres.
- > **Patches** ou crème pour boutons de fièvre.
- > **Vos médicaments habituels** et vos ordonnances si besoin.
- > **Trousse de secours**.



Sans oublier des lunettes de soleil ou masque de ski adaptés à la lumière en altitude, petites chaufferettes pour les mains et les pieds, barres énergétiques ou noix, amandes pour les journées sportives continues.

Le conseil + :

Pensez à toujours avoir sur vous une petite fiche avec votre identité, les personnes de contact, le lieu de votre location, vos allergies...

Pensez à prendre une assurance (un hélicoptère pour vous évacuer en cas d'accident coûte cher...)



Santalís

TROUSSE DE PREMIERS SECOURS À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI !



Inclus !

- * 25 éléments
- * Trousse de qualité
- * S'attache à la ceinture
- * Norme CE



À découvrir *exclusivement*
dans les pharmacies Santalis !



IDÉALE POUR LA VOITURE, LES VACANCES, LES CAMPS, L'AVION, LA RANDONNÉE...



UN HIVER AU NATUREL ❁

Herbalgem Sirop des Fumeurs

Le Sirop des Fumeurs aide à soulager efficacement la toux grasse et à dégager les voies respiratoires, même en cas de bronchite chronique.

Formule BIO 100 % naturelle aux plantes, bourgeons frais et huiles essentielles, au bon goût et à l'action mucolytique puissante.



Aromaforce spray nasal

Le spray nasal décongestionnant soulage rapidement toutes les congestions nasales (rhume, rhinite, sinusite...) dès 3 ans, avec une action en 30 secondes.

Solution hypertonique aux huiles essentielles antivirales et mucorégulatrices, sans accoutumance ni effet rebond.



Beehub bonbons au miel & propolis
La propolis en bonbon.



Ergysleep

La gamme experte de la nuit. Ergysleep melatonine, notre réponse à base de mélatonine. Ergysleep phyto, notre réponse à base de GABA.

SANTALIS CONCOURS

« Faites-vous un cadeau ! »

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2025

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

Qui ont remporté un magnifique lot de produits
de chez **Weleda** d'une valeur de **50€** !



Mme Ladrielle Martine - Pharmacie Derasse BSI (Ophain-Bois-Seigneur-Isaac)

Mme Degreef Cindy - Pharmacie de la Maillebotte (Nivelles)

Mme Vilain Faustine - Pharmacie Flowers Pharma (Charleroi)

Mme Spinnoy Nathalie - Pharmacie NS Pharma (Sambreville)

Mr Bocca André - Pharmacie Savenay (Neupré)

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits Santalis d'une valeur de 37,45€ !

ALLEZ VITE PAGE 27 !

MAUX DE GORGE

LES BIENFAITS DU MIEL !

Antibactérien :

grâce à ces différents
composés le miel (miel de
manuka, miel de thym) va
permettre d'éliminer les
bactéries et les virus.

Apaisant :

grâce à sa texture visqueuse,
le miel forme un film
protecteur sur la gorge
irritée et va réduire la toux et
la douleur.

Anti-inflammatoire :

réduit l'inflammation de la
gorge et donc diminue la
douleur et l'irritation.

Attention :



Déconseillé aux enfants de
moins de 1 an (risque de botulisme).



Prudence chez les personnes
diabétiques (apport en sucre),



et les personnes allergiques aux
produits de la ruche (miel, propolis,
pollen).

CONSEILS D'UTILISATION

> **Miel** : prendre 1 cuillère à
café directement ou dans
une tisane au thym, citron
3 fois par jour.

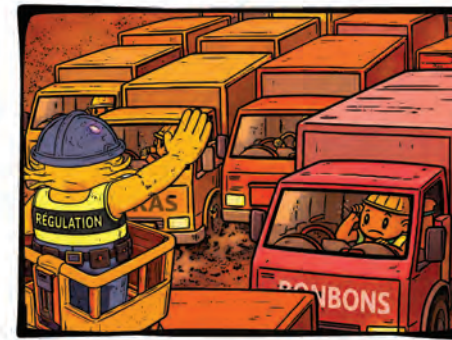
> **Bonbons, pastilles** : laissez-les
fondre lentement dans la bouche.
Privilégiez les pastilles miel+propolis,
miel+plantes.
4 à 6 pastilles par jour (lire la notice).

SOLUTIONS NATURELLES COUPS, BLEUS, BOSSES.

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

ARNICA
GAULTHERIE
HELICHRYSSE

LAVANDE
CAMPBRE
LITSEE



JE VEUX DE L'ORDRE EN PRIORITÉ :
LES LÉGUMES, ET L'EAU.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
POUR VOUS AIDER À RETROUVER UN
CONFORT DIGESTIF OPTIMAL.

Santalís

**vous fait gagner votre kit
pour des vacances d'hiver sereine !**



SANTALIS CONCOURS

« Résolutions santé ! »

DU 1ER JANVIER AU 15 FÉVRIER 2026

**PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER
UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DE CHEZ SANTALIS
D'UNE VALEUR DE 37,45€ !**

QUESTION 1

La mélatonine est-elle l'hormone clé de l'endormissement ?

- OUI
 NON

QUESTION 2

Combien de temps doit-être utilisé un matériel de luminothérapie ?

- 30 MINUTES
 40 MINUTES

QUESTION 3

En cas de gastro-entérite, faut-il éviter les crudités ?

- OUI
 NON

QUESTION 4

Le gingembre a-t-il des propriétés anti-nausées ?

- OUI
 NON

QUESTION 5

Le miel peut-il être utilisé chez les enfants de moins de 1 an ?

- 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 !

À 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 avertis personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

Nouveau Médicament

TOUX GRASSE

Le pouvoir du lierre et de la science.



À partir de 2 ans



Sans sucre



Goût doux

Bronchosedal® Herbal sirop (extrait sec de feuille de lierre) est un médicament à base de plantes, utilisé comme expectorant en cas de toux profonde et muqueuse. Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 2 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 7 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer SA – BE-BR-2400031