

VOTRE MAGAZINE SANTÉ OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN SANTALIS

N°41

SEPTEMBRE/OCTOBRE
2026

Santalís mag

Santé, Vitalité, Bien-être

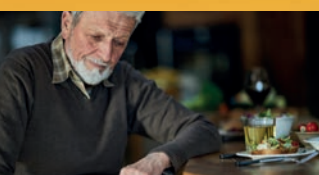
« Nouvelle énergie,
nouvelle saison ! »

Forme : quelles
vitamines à quel
âge ?
#4

#16
**Octobre
Rose :**
Mobilisons-nous !

Ménopause en
toute sérénité !
#19

S.O.S,
un bouton !
#11



Dénutrition :
Agissez !
#22

**Jeu
concours** 
5 LOTS À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE 71,20€)

#31



ENRHUMÉ ?



Comprimés à partir de 6 ans



Sirop à partir de 1 an

Kaloban® vous aide à traverser votre rhume !

Kaloban® (*Pelargonium sidoides* EPs® 7630) est un médicament traditionnel à base de plantes, à utiliser en cas de rhume sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Kaloban® sirop à partir de 1 an, Kaloban® comprimés à partir de 6 ans. Kaloban® ne peut pas être administré en cas de maladies hépatiques graves. Veuillez lire attentivement la notice avant utilisation. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Conserver hors de portée et de vue des enfants. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Titulaire de l'enregistrement: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co KG. NN 7975 : 09-07-2028



S

#4

FORME :
QUELLES VITAMINES
À QUEL ÂGE ?

M

#13

LES ESSENTIELS
DE LA SAISON

#19

MÉNOPAUSE
EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

#20

JOURNÉE
MONDIALE DES
PHARMACIENS

M

#11

S.O.S,
UN BOUTON !

I

#22

DÉNUTRITION :
AGISSEZ !

#27

OSTÉOPOROSE :
ÉVITEZ LA CASSE !

#7

NATURALITÉ

#8

CONTREZ
L'ATTAQUE DES POUX !

#9

LA RENTRÉE
AU NATUREL !

A

#16

OCTOBRE ROSE :
MOBILISONS-NOUS !

#25

ALOPÉCIE
ANDROGÉNÉTIQUE

RE



Messagerie : info@santalys.eu

Site Internet : www.santalys.eu

Rédaction :
Santalys en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens, pharmacien

Maquette : Adgensee

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.

FORME : QUELLES VITAMINES À QUEL ÂGE ?

Les besoins en vitamine ne sont pas statiques. Ils fluctuent en fonction des phases de développement de l'être humain. Bébés, enfants, adultes ou encore seniors quels sont leurs besoins en vitamines ?

(0-18 ANS)

DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

Une étape de croissance et de minéralisation osseuse.

Besoins en :

- > **Vitamine D** : indispensable pour l'absorption du calcium élément essentiel dans la construction osseuse.
- > **Vitamine A** : pour les cellules, l'immunité, la vision et la peau.
- > **Vitamine B** : notamment les vitamines B9, B12 importantes pour la division cellulaire.

50 ANS ET PLUS

- > **Vitamine B12** : un gros risque de carence existe à ces âges et peut entraîner : anémie, troubles neurologiques, risques cardiovasculaires.
- > **Vitamine D3, vitamine K** : un duo indispensable pour limiter la perte de densité osseuse.

(19-50 ANS)

ADULTE

Le plus important : maintenir les fonctions cellulaires, gérer le stress oxydatif et produire de l'énergie.

- > **Énergie** : vitamines du groupe B accompagnées de magnésium, de fer, de manganèse.
- > **Stress oxydatif** : vitamine C, vitamine E accompagnées de zinc, sélénium.

GROSSESSE



- > **Vitamine B9 (acide folique)** est indispensable pour éviter tout risque d'anomalie du tube neural chez l'embryon.
- À prendre avant, pendant la grossesse.

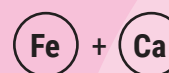
STRESS OXYDATIF

Déséquilibre entre les défenses antioxydantes de l'organisme et la production de radicaux libres toxiques provenant du tabagisme, de la pollution atmosphérique, des UV, d'une alimentation déséquilibrée, du stress chronique, d'un manque de sommeil ...

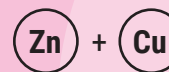


LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

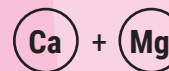
ATTENTION AUX DUOS DE VITAMINES QUI SE DISPUTENT L'ABSORPTION :



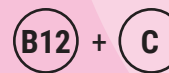
Inhibition de l'absorption du fer par le calcium – évitez le lait ou le yaourt lors de la prise de complément de fer.



Une forte dose de Zinc empêche l'absorption du Cuivre. Prenez vos compléments à des moments différents de la journée.



Si la dose de prise est importante >250mg, ils vont rentrer en compétition. De préférence, prenez vos compléments à des moments différents de la journée.



Si la dose prise est >500mg, la vitamine C peut dégrader ou détruire la vitamine B12. Là aussi prenez vos compléments au minimum à 2h d'intervalle.

VITAMINES ET ALIMENTATION

Vitamine A

œuf, foie, produits laitiers, carottes, épinards

Vitamine B9

légumes verts, lentilles, pois chiches, agrumes

Vitamine B12

viande, poisson, œuf, produits laitiers

Vitamine C

kiwi, agrumes, poivrons, brocolis, fraises

Vitamine D

poissons gras, jaune d'œuf

Vitamine E

amandes, noix, graines, huiles végétales

Vitamine K

épinards, brocolis, choux, laitues

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EXISTENT POUR SUPPLÉER L'ALIMENTATION. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN QUI VOUS ORIENTERA VERS LE MEILLEUR PRODUIT EN FONCTION DE VOS BESOINS.

NOUVEAU

**POURQUOI
SE PROTÉGER DE
L'EXTÉRIEUR...**

**SI NOUS SOMMES
VULNÉRABLES
À L'INTÉRIEUR ?**



**La protection et le soutien
commencent de l'intérieur¹⁻³**

ENTERODAY CARE®



IMMUNITÉ¹



FATIGUE²



MÉTABOLISME³

Complément alimentaire à base de la levure unique *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745^{®4}

www.entero-gamma.be

Enteroday Care® est un complément alimentaire et ne doit pas être substitué à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. 1) La vitamine D3 contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. 2) La vitamine C contribue à réduire la fatigue. 3) Le zinc contribue au métabolisme normal des macronutriments. 4) Réception du dépôt à la Collection nationale de cultures de micro-organismes, Institut Pasteur. 2026_EDC_GRP_014

BIOCODEX
Benelux

NATURALITÉ

LA VITAMINE C : VOUS LA PRÉFÉREZ NATURELLE ET SANS AUCUN INGRÉDIENT CHIMIQUE ?



fonctionnement du système immunitaire chez l'adulte et l'enfant.

La vitamine C contenue dans **Arkovital®** est exclusivement issue de baies d'Acérola BIO. Originaire d'Amérique du Sud et d'Amérique Centrale, l'Acérola est un fruit qui ressemble à une cerise, on l'appelle parfois « Cerise des Barbades ». L'Acérola est l'une des sources les plus riches en vitamine C dans le monde.

LA FORMULE ARKOVITAL® ACÉROLA 1000 BIO EST :

- > Sans ajout de vitamine C artificielle
- > Sans colorants chimiques
- > Sans ingrédients chimiques

Arkovital® Acérola 1000 BIO a été reformulé pour vous !

Arkopharma vous propose une vitamine C naturelle issue de l'acérola mais surtout une formule 100 % d'origine végétale (sans ingrédients chimiques et sans ajout de vitamines artificielles) apportant ainsi une vitamine C mieux reconnue et mieux assimilée par l'organisme.

Arkovital® Acérola 1000 BIO aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est recommandé en cas de surmenage ou de fatigue passagère, pour la reprise du sport ou lors des changements de saison.

Forts de leur expertise dans le domaine de la phytothérapie, les laboratoires **Arkopharma** ont spécialement élaboré **Arkovital® Acérola 1000 BIO** : une formule à base de vitamine C 100 % d'origine naturelle et sans aucun autre ingrédient chimique, dont l'assimilation par l'organisme est optimisée.

Mieux reconnue par l'organisme et mieux assimilée, la vitamine C naturellement présente dans **Arkovital® Acérola 1000 BIO** est utile pour aider à réduire la fatigue et contribue au bon

CONSEILS D'UTILISATION :

Complément alimentaire.

Réservé à l'adulte et à l'enfant à partir de 6 ans.

Adultes : Prendre 1 comprimé à croquer ou à sucer par jour, le matin de préférence.

Enfants (au-delà de 6 ans) : Prendre 1/2 comprimé à croquer ou à sucer par jour, le matin de préférence.

PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- > Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- > Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- > Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
- > Conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.
- > Les comprimés **Arkovital® Acérola 1000 BIO** contiennent des polyols. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.



CONTREZ L'ATTAQUE DES POUX !

La rentrée est souvent associée aux **retours des poux** sur la tête des enfants !

TRAITEMENT

- > **Choisissez une lotion/un shampoing** à base de dimeticones ou d'huiles végétales ou encore de cire végétale (*principes actifs qui vont étouffer le poux*).
- > **Laissez agir selon le temps indiqué** sur votre produit anti-poux.
- > **Rincez et faites un shampoing doux.**
- > **Passez un peigne** (de préférence un peigne anti-poux aux dents serrées) sur cheveux humides de la racine aux pointes en essuyant régulièrement celui-ci sur un essuie-tout.
- > **Renouvelez l'application** dans les 7 à 10 jours suivants.
- > **Lavez les draps, taies d'oreiller, bonnets, peluches, brosse à cheveux à 60°.** Pour les objets non lavables, enfermez-les dans un sac hermétique pendant 3 jours.
- > **Traitez l'entourage** en examinant toutes les têtes de la maison.

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

SOLUTIONS NATURELLES*

- > **Mélangez 3 gouttes** d'huile essentielle de lavandin, ½ cuillère à soupe d'huile de coco, ½ cuillère d'huile végétale de Neem.
- > **Appliquez cette solution sur toute la chevelure** des racines aux pointes. **Laissez poser 1 heure** puis **rincez** en lavant les cheveux avec un shampoing doux. Puis **passez un peigne anti-poux** dans la chevelure mèche par mèche pour éliminer les poux et les lentes.
- > **À répéter 1 à 2 fois par semaine pendant 3 semaines.**
- > **À ne pas utiliser sur de jeunes enfants.**

*source : <https://www.pranarom.fr/fr/blog/>

CONSEILS

LA RENTÉE AU NATUREL

STRESS/SOMMEIL

RENTÉE RIME SOUVENT AVEC TÂCHES MULTIPLES, CHARGE MENTALE PLUS ÉLEVÉE !

- ☐ **HE LAVANDE VRAIE** AUX VERTUS APAISANTES. VA PERMETTRE DE DIMINUER LES PENSÉES ET FAVORISER LE SOMMEIL RÉPARATEUR. EN DIFFUSION LE SOIR OU 2 GOUTTES SUR L'OREILLER
- ☐ **RHODIOLA**
- ☐ **ASHWAGANDHA**
- ☐ **PASSIFLORE**
- ☐ **FLEUR DE BACH « RESCUE »** : À AVOIR DANS LE SAC POUR GÉRER LES PICS D'ANXIÉTÉ OU DE STRESS.

Avant toute utilisation d'huiles essentielles, demandez conseil à votre pharmacien. Certaines huiles essentielles sont déconseillées pour les enfants, femmes enceintes...

Trousse de bobos à naturel

- Gel arnica pour les coups, bleus, bosses
- Gel Aloe pour les irritations
- HE de menthe poivrée pour les maux de tête (1 goutte sur les tempes) et pour les digestions difficiles après le déjeuner (1 goutte sur un sucre - Adulte)
- HE Tea tree pour ses propriétés antiseptiques
- Propolis pour les maux de gorge et aphtes
- Euphrasia en gouttes pour la fatigue oculaire et l'irritation de la conjonctivite.
- Calendula

IMMUNITÉ

BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ POUR AFFRONTER CE CHANGEMENT DE SAISON !

- ☐ **EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE** : EN CURE DÈS SEPTEMBRE.
- ☐ **HE DE RAVINTSARA** : 1 GOUTTE SUR CHAQUE POIGNET LE MATIN.

FATIGUE

CONTREZ LA FATIGUE !

- ☐ **MAGNÉSIMUM (BISYGLINATE, GLYCÉROPHOSPHATE)** : IDÉAL POUR RÉDUIRE LA FATIGUE NERVEUSE ET PHYSIQUE.

SANTALIS CONCOURS

« Santé : le guide de l'été ! »

DU 1ER JUILLET AU 15 AOÛT 2026

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :



QUI ONT REMPORTÉ UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DU LABORATOIRE EXPANSCIENCE D'UNE VALEUR DE 56€ !

Mme Judith Pierre – Pharmacie Ramlot (Meix-devant-Virton)

Mr Jean-Luc Dumont – Pharmacie Derasse (Ophain-Bois-Seigneur-Isaac)

Mme Josine Collard – Pharmacie Tilman (Durbuy)

Mme Odette Goebel – Pharmacie Pâques Pharma (Profondeville)

Mme Isabelle Martinovic – Pharmacie Mollica (Bruxelles)

**Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits du laboratoire Lepivits
d'une valeur de 71,20€ !**

ALLEZ VITE PAGE 29 !

PEAU

S.O.S, UN BOUTON !

On connaît tous ce grand moment de solitude : un événement important se profile et hop un bouton d'acné apparaît pile poil au milieu du visage !

NO STRESS, EN TANT QUE PHARMACIEN, VOICI NOS 10 CONSEILS POUR GÉRER LA SITUATION



Ne pas toucher, ne pas percer le bouton au risque de prolifération de la bactérie et surinfection !

Nettoyez avec un savon doux adapté ! L'utilisation d'un savon agressif va éliminer le film hydrolipidique de la peau et entraîner une séborrhée réactionnelle.



Appliquez un soin ciblé contenant de l'acide salicylique (désincruste le pore), du peroxyde de benzoyle (élimine les bactéries), du Tea Tree aux vertus antibactériennes.

Hydratez avec un fluide hydratant, matifiant et non comédogène.



À bannir les remèdes de grands-mères miracles comme le dentifrice sur le bouton !

Adaptez votre maquillage en utilisant des produits de camouflage non comédogènes.



Désinfectez et nettoyez vos accessoires de maquillage (pinceaux, éponges...).



Changez régulièrement votre taie d'oreiller afin de garder un environnement sain.

Le soleil, un faux ami ! Il assèche les boutons et épaissit la peau dans un 1^{er} temps puis quelques semaines plus tard, l'effet rebond : les boutons reviennent ! Pensez à appliquer un gel solaire SPF50+ pour éviter l'apparition de tache pigmentaire.



Patience ! Un bouton met entre quelques jours à une semaine pour disparaître.

Vos boutons sont douloureux, profonds... consultez un dermatologue ou demandez un traitement adapté à votre pharmacien.

LE CONSEIL +

Le stress, l'alimentation peuvent jouer un rôle déclencheur ! Pensez à gérer votre stress et à adopter une alimentation saine. Nous sommes-là pour vous aider !

Bien plus que du magnésium!



+ Zinc
+ Vit. B



ERGYMAG

- **4 sels de magnésium** pour une **assimilation optimale**.
- **Vitamines B** qui contribuent à la **réduction de la fatigue**.
- **Zinc** qui participe à un métabolisme acido-basique normal, pour une **action désacidifiante**.

 **Nutergia**
LABORATOIRE

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain.



Comment fonctionne ERGYMAG® ?

ERGYMAG® associe **4 sources de magnésium** (citrate de magnésium, carbonate de magnésium, bisglycinate de magnésium et magnésium marin) pour une **haute assimilation cellulaire** et une **tolérance digestive optimale**.

Le magnésium et les vitamines B3, B6 favorisent le maintien du bon **fonctionnement du système nerveux** et des fonctions psychologiques impliqués dans la **gestion du stress**.

ERGYMAG® est aussi riche en zinc qui aide au maintien d'un bon métabolisme acido-basique, pour **désacidifier l'organisme**.



Adultes : **2 à 3 gélules par jour**.

De 6 à 18 ans : 2 gélules par jour.

La prise peut se faire en dehors ou au cours du repas, matin et/ou soir, sans incidence sur son efficacité.

ERGYMAG® est compatible avec une grossesse.

 **Nutergia**
LABORATOIRE

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain.

PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

VOTRE RÉFLEXE DIY SOMMEIL.

Friction aromatique pour favoriser la détente et le sommeil réparateur.

Flacon compte-gouttes 10 ml (CNK: 419001)

HE de Lavande vraie25 🍷 CNK: 2431377

Essence de Mandarinier 5 🍷 CNK: 2098986

HV d'Amande douceQSP CNK: 3246584

Appliquer 4 gouttes en friction 30 minutes avant le coucher sur le plexus solaire. Peut être répété une fois en cas de réveil nocturne.



STRESS.

Idéale pour prendre soin de soi, cette huile permet de chasser les tensions et de renouer avec la sérénité.

Flacon pompe 60 ml (CNK: 4149142)

HE de Lavande vraie 15 🍷 CNK: 2431377

Essence de Mandarinier 75 🍷 CNK: 2098986

HV d'Amande douceQSP CNK: 3246584

À appliquer en massage sur le corps.



LES ESSENTIELS DE LA SAISON. 🍀

Immu Complex

Des défenses naturelles au top
Immu Complex a été spécialement formulé pour soutenir le système immunitaire, notamment lorsque ce dernier est fragilisé par les changements de saison.



Manhaë Ménopause 3+1 mois

Manhaë Ménopause 3+1 : 4 mois de cure pour accompagner les femmes pendant la pré-ménopause et la ménopause.
-60% de bouffées de chaleur par semaine après 2 mois* et amélioration des symptômes pour 77% des femmes dès le 1^{er} mois.

*Étude clinique 2017, 305 femmes.

ERGYKiD : l'allié des journées bien remplies, du lever au coucher.

Avec la gamme ERGYKiD, Nutergia accompagne les plus jeunes dès 3 ans pour les aider à vivre leurs journées avec équilibre.

Formules liquides prêtes à l'emploi, goût approuvé par les enfants, sans allergène, sans colorant, sans édulcorant.



OCTOBRE ROSE : MOBILISONS-NOUS !

Votre pharmacien se mobilise pour vous sensibiliser sur l'importance de la prévention et du dépistage du cancer du sein.

Octobre Rose, une campagne qui concerne toutes les femmes qui prennent soin de leur santé et notamment celle de leurs seins.



EN BELGIQUE,
1 FEMME SUR 8
EST TOUCHÉE PAR UN
CANCER DU SEIN.

L'AUTOPALPATION : UN GESTE EFFICACE, SIMPLE ET UTILE !

Il est recommandé de faire un auto-examen de vos seins et être attentive à certains signes inhabituels comme :



> Une masse dans l'un de vos seins,



> Un écoulement par le mamelon,

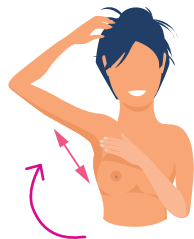


> Des crevasses, des plis ou la peau qui pèle sur le sein.

Si vous détectez un de ces signes, parlez-en rapidement à votre gynécologue ou à votre médecin traitant.

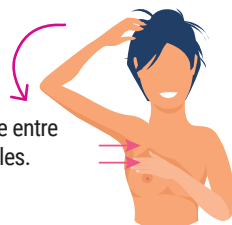
PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN AVEC L'AUTOPALPATION

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

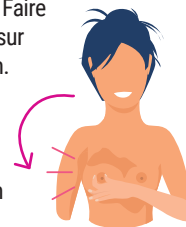


Placez vos mains vers le haut et regardez de nouveau si vous percevez un changement.

Examinez aussi la zone entre vos seins et vos aisselles.



Palpez le sein avec la main opposée en effectuant des mouvements circulaires en exerçant une légère pression de l'extérieur du sein vers le mamelon. Faire de même sur l'autre sein.



Pressez délicatement le mamelon et vérifiez si aucun écoulement apparaît.

LA MAMMOGRAPHIE

Examen important pour détecter un cancer du sein de manière précoce.



Vous avez entre 50 ans et 69 ans ?

Vous bénéficiez d'une mammographie de dépistage gratuite tous les deux ans. Alors n'hésitez pas à la faire !

Pour les femmes de moins de 50 ans, il est recommandé de faire un examen clinique des seins (avec palpation) chez votre gynécologue lors d'un contrôle annuel.

Après 70 ans, votre médecin traitant évaluera au cas par cas l'utilité d'une mammographie.

En cas de dépistage précoce, les chances de survie augmentent ! Plus vite vous êtes diagnostiquée, meilleures sont les perspectives de guérison.

Demandez conseil à votre pharmacien.



LE CONSEIL
DE VOTRE
PHARMACIEN

Si le cancer est diagnostiqué la patiente sera prise en charge et suivra un protocole de traitement. Ce protocole est généralement complexe et nécessite une organisation minutieuse.

Le pharmacien est là pour vous informer, écouter et vous accompagner tout au long de votre traitement notamment sur les effets secondaires comme les nausées, la chute de cheveux, le soin de la peau, les difficultés à vous nourrir...

Le pharmacien peut aussi vous aider à prévenir les facteurs de risques sur lesquels vous pouvez agir.

Demandez-lui conseil.

"Notre incontournable depuis 10 ans"

"Al 10 jaar onze bestseller"

Une poudre de fond de teint minérale sans talc qui offre un teint naturellement uniforme et lumineux, avec une sensation de légèreté et une couvrance modulable selon vos envies.

Minerale foundationpoeder zonder talk voor een natuurlijke, egale teint. Comfortabel, licht en opbouwbaar van subtiel tot dekkend.



1. DOSEZ · DOSEER

Versez un peu de Loose Mineral Foundation dans le couvercle. Doe een beetje Loose Mineral Foundation in het deksel.



2. TOURNER LE KABUKI · DRAAI IN KABUKI

Faites tourner le Kabuki Brush dans la poudre pour bien imprégner les poils. Draai de Kabuki Brush in het poeder zodat de borstel het product goed opneemt.



3. APPLIQUEZ · BRENG AAN

Déposez la poudre au centre du visage. Breng het poeder aan vanuit het midden van het gezicht.



4. ESTOMPEZ · WERK UIT

Travaillez par mouvements circulaires vers l'extérieur et répétez jusqu'à obtenir la couvrance souhaitée. Werk naar buiten toe met cirkelvormige bewegingen en herhaal tot je de gewenste dekking bereikt.

ASTUCE · TIP

D'une couvrance légère à plus soutenue, adaptez le résultat selon vos envies. Van een natuurlijke look tot meer dekking: jij bepaalt het resultaat.

	LIGHT	1.0	CNK: 3425626
		2.0	CNK: 3425634
		2.5	CNK: 4487203
		3.0	CNK: 3425659
	MEDIUM	3.5	CNK: 4487211
		4.0	CNK: 3425816
		4.5	CNK: 4487229
		5.0	CNK: 3425832
	DARK	6.0	CNK: 3425840
		7.0	CNK: 4862546
		8.0	CNK: 4862553
		9.0	CNK: 4862561
		10.0	CNK: 4862538

13 teintes/tinten · 6 g
PVC : 39,99 €

CHOOSE HEALTH & GLAM
www.centpurcent.com

FÉMININ

MÉNOPAUSE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !



LES DIFFÉRENTES SOLUTIONS NATURELLES

La médecine traditionnelle



> L'**acupuncture** pour aider à réduire les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil.

> La **méditation et la relaxation** pour gérer le stress et l'anxiété.

Compléments alimentaires



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

La Phytothérapie/L'Aromathérapie



> Le **soja**, le **houblon** pour les bouffées de chaleur.

> La **sauge** pour les sueurs excessives et les bouffées de chaleur.

> Le **millepertuis** pour les troubles de l'humeur.

> Le **ginseng** pour la fatigue et les troubles de la libido.

> La **valériane** pour les troubles du sommeil.

> Le **trèfle rouge** pour la prise de poids et les bouffées de chaleur.

> Les **huiles essentielles** de **lavande**, **safran** ou **menthe poivrée** pour les bouffées de chaleur et l'irritabilité.

Un mode de vie sain



> Adoptez une **alimentation équilibrée riche en calcium** (laitage, eau minérale...), **vitamine D** (sardines, œufs, chocolat, hareng...), **magnésium** (banane, chocolat, fruits secs, légumineuses...), **phytoestrogènes** (soja, pois chiches, lentilles, noix, fruits rouges, thé vert...).

> Pratiquez une **activité physique régulière**.
> Dites **stop au tabac** !
> Diminuez votre **consommation d'alcool**.

> **Dormez suffisamment.**
> Ayez un **état d'esprit positif** !
> **Prenez soin de vous** !
> **Parlez-en avec votre entourage.**

> **Détendez-vous** : Bougez ! Rencontrez des amis ! Faites des balades ! Pratiquez des activités qui vous plaisent comme la lecture, la peinture, le jardinage, la cuisine...



CENT PUR CENT





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

Souvent mal connus, le rôle et les missions du pharmacien sont très larges et ne se limitent pas à la délivrance d'un médicament.



Découvrez votre pharmacien sous un nouveau jour !



DERRIÈRE LE COMPTOIR

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



DEVANT LE COMPTOIR

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



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

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

**VOTRE PHARMACIEN,
VOTRE ALLIÉ SANTÉ AU
QUOTIDIEN !**

Delical Concentré

Pour reprendre du poids, et des forces !



29g protéines / 452 kcal / 2,6g à 3g leucine

**REPRENDRE DU POIDS, C'EST BIEN.
REPRENDRE DU MUSCLE, C'EST MIEUX.**

DÉNUTRITION : AGISSEZ !

QUELQUES CHIFFRES



29% DES BELGES DE 65 ET +
SONT À RISQUE DE DÉNUTRITION*.



38% DES PERSONNES
ÂGÉES EN INSTITUTION
SONT DÉNUTRIES.



2 À 4% DES 60-80 ANS
VIVANT À DOMICILES SONT
DÉJÀ DÉNUTRIS.

44% DES +65ANS
HOSPITALISÉES SOUFFRENT
DE SARCOPÉNIE.

* <https://denutrition-sarcopenie.com/> (enquête de consommation alimentaire belge. Sciensano 2022-2023)

LA DÉNUTRITION : C'EST QUOI ?

Résultat d'un déséquilibre entre les apports nutritionnels (énergie et protéines) et les besoins réels de l'organisme.

Elle se définit par :

- > Une perte de poids $\geq 5\%$ en 1 mois ou égale à 10% en 6 mois.
- > Un IMC < 22 pour les personnes de +70 ans ou < 18,5 pour les personnes de -70ans.
- > Présence de sarcopénie : réduction de la masse ou de la fonction musculaire.
- > Réduction de l'alimentation (baisse de +50% pendant 1 semaine) due à des troubles de l'appétit, des difficultés à déglutir, des problèmes de dents, de l'isolement social...

LA PERTE MUSCULAIRE

Le véritable danger, c'est la perte de muscle qui peut entraîner une perte d'autonomie avec perte d'équilibre, perte de mobilité..., une immunité affaiblie et donc risque d'infections.

Afin de récupérer de la masse musculaire* :

- > Il est essentiel que les apports nutritionnels soient augmentés de 0,83g/kg/jour (standard adulte) à au minimum 1 à 1,2g/kg/jour. Privilégiez des protéines à digestion rapide.
- > Pour déclencher efficacement l'anabolisme musculaire il est indispensable d'avoir au minimum 25 à 30gr de protéines à chacun des 3 repas principaux.
- > La pratique d'une activité physique (exercices doux) régulière est essentielle.

> La prise de compléments nutritionnels oraux enrichis en protéines et en leucine (signal moléculaire qui déclenche la construction musculaire) peut aider si l'alimentation ne suffit pas (manque d'appétit, difficulté à mâcher, à déglutir).

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

*Source : <https://denutrition-sarcopenie.com/>

RECETTES

Avec votre complément nutritionnel,
vous pouvez faire de nombreuses
recettes !



Café glace

Complément goût moka
+ glaçons
+ crème fraîche au-dessus.



Purée protéinée

200gr de purée (pommes de terre, patates douces) +
½ à 1 bouteille de complément goût neutre
+ un peu de beurre et 1 pincée de noix de
muscade.



Chocolat chaud

Complément goût chocolat
+ 2 à 3 cuillères de lait entier.



LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN



Le pharmacien occupe une
place stratégique dans le
repérage précoce et la prise en
charge de celle-ci.

Il vous conseillera la prise de
compléments nutritionnels
et vous accompagnera dans
l'optimisation de leur prise :

- > **Moment idéal** : 2 heures avant ou 2 heures après les repas ou en collation à 10h.
- > Les boissons lactées ou fruitées (meilleures servies fraîches) sont à prendre en collation à 16h.
- > **Consommation fractionnée** : il n'est pas nécessaire de boire la bouteille d'un seul coup. À consommer par petites gorgées réparties sur 30 minutes voire 1 heure.



CHUTE DE CHEVEUX ?

MINOXIDIL BIORGA 2% - 60ml ou 3 x 60ml

Traitement de l'alopecie androgenique chez l'adulte, homme ou femme.
Stabiliser la chute de cheveux et favoriser la repousse.



PRIX PUBLIC
60ml
14,00€

PRIX PUBLIC
3 x 60ml
33,90€



Minoxidil Biorga 2% solution pour application cutanée est indiqué dans le traitement de l'alopecie androgenique. Ceci est un médicament EXCLUSIVEMENT RESERVE À L'ADULTE, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleur s.a.

ALOPÉCIE ANDROGÉNÉTIQUE

D'origine hormonale et génétique, l'alopecie androgenique, aussi appelée calvitie est la forme la plus courante de chute de cheveux.

Très fréquente chez l'homme (1 homme sur 2 est concerné à 50 ans), elle peut parfois débiter dès la puberté et se manifeste d'abord par un dégarnissement des zones frontales et temporales.

Chez les femmes, on observe une raréfaction des cheveux sur le haut du crâne.

L'ALOPÉCIE ANDROGÉNÉTIQUE EST DUE À UNE SENSIBILITÉ ACCRUE DES FOLLICULES PILEUX AUX ANDROGÈNES.

Ces hormones mâles induisent une accélération du cycle de vie du cheveu, qui épuise peu à peu les follicules pileux. Le cheveu devient de plus en plus fin jusqu'à finir par disparaître.

Pour éviter la calvitie, adoptez de **bonnes habitudes en prévention** (veillez à une alimentation

équilibrée, évitez de fumer, limitez les pratiques de coiffage agressives pour les cheveux, protégez vos cheveux du soleil, évitez les sources de stress) et **réagissez rapidement** si vos cheveux commencent à tomber.

Le saviez-vous ?

Les traitements pour l'alopecie androgenique sont d'autant plus efficaces qu'ils sont débutés précocement et poursuivis régulièrement.

En Belgique, 2 solutions médicamenteuses sont actuellement approuvées par les autorités pour lutter contre ce problème. Ces 2 médicaments se présentent sous forme de spray à appliquer localement.

Utilisés de **façon continue**, ces traitements permettent souvent de stabiliser, voire de stopper la perte capillaire et permettent également de stimuler la repousse de vos cheveux.

N'attendez donc pas que vos cheveux soient nettement dégarnis pour réagir !

Demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre dermatologue dès les premiers signes.

CELUI-CI SAURA VOUS ORIENTER VERS UN TRAITEMENT ADAPTÉ.

HARTMANN



MoliCare® premium Mobile



Demandez
votre échantillon
GRATUIT
dans votre
pharmacie
Santalès



- + Sûr
- + Discret
- + Sensation au sec instantanée



OSTÉOPOROSE : ÉVITEZ LA CASSE !



Maladie osseuse chronique fréquente chez les personnes passées **50 ans**. Elle touche principalement les femmes avec des risques de fractures au poignet, à la hanche et de tassements de la colonne vertébrale.

EN BELGIQUE, **+ 600 000**
PERSONNES SONT TOUCHÉES
PAR L'OSTÉOPOROSE

QUI EST CONCERNÉ PAR L'OSTÉOPOROSE ?

- > Les personnes ayant des membres de leur **famille** avec de l'ostéoporose.
- > Les **femmes ménopausées**.
- > Les **personnes souffrant de maladies chroniques** comme le diabète, les maladies inflammatoires...
- > Les personnes prenant **certaines médicaments** qui peuvent perturber le **renouvellement osseux**.
- > Les **fumeurs et les buveurs d'alcool**.
- > Les personnes n'ayant aucune **activité physique**.

PRÉVENTION ANTI-CHUTE.



Tenue vestimentaire : chaussures maintenant votre pied avec des semelles anti-dérapantes. Pas de vêtements trop amples, ni trop longs.



Maison : sécurisez votre maison !



Prévoyez un **bon éclairage** surtout la nuit : mise en place de veilleuses avec capteurs de détection.



Veillez qu'**aucun tapis** ou câble électrique ne traîne au sol.

LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN



> **Supplémentation en vitamine D** nécessaire si dosage sanguin de la **vitamine D** est faible.

> **Supplémentation en calcium**.

> **Arrêt du tabac**.

> **Pratiquez une activité physique adaptée et suffisante**.

> **Mise en place de mesures pour prévenir les chutes**.

En cas de chute, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien et/ou à votre médecin.



Aménagez votre salle de bain avec des tapis anti-dérapants, 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.



Évitez la prise de **somnifères**.

SANTÉ MENTALE : ALLÉGEZ-VOUS !

En Belgique, la santé mentale est un enjeu de santé publique, particulièrement en ce qui concerne la surconsommation de psychotropes (benzodiazépines, anti-dépresseurs...).

Votre pharmacien agit comme un acteur de 1^{ère} ligne, véritable pivot entre le médecin traitant et le psychiatre !

PROGRAMME DE SEVRAGE PROGRESSIF DES BENZODIAZÉPINES.

Les benzodiazépines présentent un risque élevé de dépendance physique et psychologique après seulement quelques semaines d'utilisation.

CE PROGRAMME A ÉTÉ MIS EN PLACE POUR LUTTER CONTRE CETTE DÉPENDANCE.

Les différentes étapes de ce protocole :

- > **Accord écrit** patient, pharmacien et médecin.
- > **Choix du rythme** : 5,7 ou 10 paliers pour une durée totale de 50 à 360 jours.
- > **Paliers de stabilisation** : maximum de 2 paliers de 30 jours maximum.
- > Prescription du médecin et le pharmacien **délivrera les médicaments au fur à mesure.**

Dans ce cadre, il est important d'avoir un pharmacien de référence en santé mentale pour un meilleur suivi du schéma de médication.

DU PROGRAMME REMBOURSEMENT

Ce programme peut être remboursé par l'INAMI selon certaines conditions :

- > Être âgé de **18 ans** et être un patient ambulatoire.
- > **Usage chronique** : consommer de manière quotidienne un seul et unique benzodiazépine depuis au moins 3 mois.
- > **La dose de départ** ne doit pas dépasser 3 fois la dose quotidienne définie.
- > **Contrat** : le patient s'engage à suivre son programme dans la même pharmacie.
- > **Consentement** : avoir donné son accord pour le partage de données de santé afin que le pharmacien ait accès au dossier pharmaceutique.
- > **À savoir**, le patient n'a droit au remboursement qu'une seule fois dans sa vie.

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

SANTALIS JEUX

GRILLE DE MOTS CACHÉS

TROUSSES DE BOBOS AU NATUREL !

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

ARNICA
ALOE
PROPOLIS

EUPHRASIA
CALENDULA
MENTHE

Jouez et gagnez un pack immunité !



SANTALIS CONCOURS

« Nouvelle énergie, nouvelle saison ! »

DU 1ER SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2026

**PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER
UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DU LABORATOIRE LEPIVITS
D'UNE VALEUR DE 71,20€ !**

QUESTION 1

La vitamine D est-elle indispensable à l'absorption du Calcium ?

☐ OUI
☐ NON

QUESTION 2

L'huile essentielle de lavandin est-elle une solution naturelle
contre les poux ?

☐ OUI
☐ NON

QUESTION 3

En Belgique, combien de femmes sont touchées par le cancer du
sein ?

☐ 1 FEMME SUR 4 .31
☐ 1 FEMME SUR 8

QUESTION 4

Un IMC < 18,5 est-il un signe de dénutrition ?

☐ OUI
☐ NON

QUESTION 5

Lepivits est-il un laboratoire Belge ?

☐ 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 !

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 patches 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

