

santalis

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Faites rayonner
votre été !



DES VACANCES
EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

JAMBES LOURDES :
OBJECTIF LÉGÈRETÉ !

**NAUSÉES &
GROSSESSE :**
NOS SOLUTIONS NATURELLES !

ÉTÉ :
PROTÉGEZ VOS CHEVEUX !

P/ .4
C'EST DE SAISON !
DES VACANCES EN
TOUTE SÉRÉNITÉ !

P/ .8
ZOOM
JAMBES LOURDES :
OBJECTIF
LÉGÈRETÉ !

P/ .10
BIEN - ÊTRE
ÇA BRÛLE, ÇA PIQUE...
C'EST LA CYSTITITE !

P/ .14
MAMAN / BÉBÉ
NAUSÉES & GROSSESSE :
NOS SOLUTIONS
NATURELLES !

P/ .17
LA NATURALITÉ

P/ .18
SOIN & BEAUTÉ
ÉTÉ :
PROTÉGEZ
VOS CHEVEUX !

P/ .20
SENIORS ET ALORS ?
BIEN VIVRE
SA MÉNopause !

Messagerie :
info@santalismag.be

Site Internet :
www.santalismag.be

Rédaction :
Santalismag en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacienne

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

Impression :
db Group,be
Boulevard Paepsem, 11A
1070 Bruxelles

Editeur responsable :
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles
ne pas jeter sur la voie publique

Ce magazine est en papier
certifié PEFC.



L'été et les vacances sont là !

C'est le moment de prendre du bon temps, de se ressourcer et de faire le plein d'énergie ! Pour profiter de vos vacances en toute sérénité, découvrez nos conseils pour faire face aux petits soucis de saison :

- Piqûres d'insectes, plaies/coupures, brûlures
- Les sensations de jambes lourdes
- Les infections urinaires...

Sans oublier notre trousse de voyage idéale !

Dans cette nouvelle édition, les solutions naturelles sont mises à l'honneur pour les futures mamans et les femmes de 50 ans et plus avec l'arrivée de la ménopause. Votre pharmacien Santalis est là pour vous accompagner et vous conseiller.

La naturalité est mise aussi en avant à travers notre jeu concours. Alors n'hésitez pas et participez-y vite en vous rendant à la page 23 de ce Santalis Mag.

Profitez de nos prix Malins*, sélectionnés spécialement pour vous !

Bonne lecture et bel été !

*Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} juillet au 31 août 2022.

DES VACANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Vous souhaitez passer des vacances tranquilles ? Alors pensez à votre meilleur allié pendant cette période : la trousse de voyage ! Coupures, brûlures, plaies... sont vite arrivées ! Comment se comporter face à tous ces petits maux d'été ?



PIQÛRES D'INSECTES

L'été est la période propice aux piqûres d'insectes !

Voici quelques conseils pour les soulager :

- Certains insectes peuvent laisser un dard dans la peau au moment de la piqûre, **ôtez-le** avec une pince à épiler ou une pince à échardes, préalablement désinfectée à l'alcool. Si nécessaire, utilisez un aspirin.
- **Nettoyez** la plaie avec un antiseptique.
- Pour diminuer l'inflammation et les démangeaisons, **appliquez une pommade à base de calendula, d'arnica et de camomille ou une goutte d'huile essentielle de lavande aspic** (toutes les ½ heures jusqu'à l'amélioration de la douleur).
- Pour anesthésier la douleur ou diminuer la réaction, **placez un cold pack** ou une poche de glace à l'endroit de la piqûre.

SPÉCIAL ENFANTS



Privilégiez l'homéopathie avec **1 dose d'Apis 9CH** immédiatement après la piqûre, puis **5 granules en 5CH** toutes les heures jusqu'à la disparition des signes inflammatoires.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Calmiderm

8,90€* **5,79 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

GESTES PRÉVENTIFS



Pour **éviter les piqûres de moustiques** :

- Appliquez sur votre peau un **répulsif adapté** à votre âge et à la région où vous êtes.
- Pour les enfants, pensez aux **bracelets anti-moustiques**.
- **Évitez** de marcher pieds nus dans l'herbe.
- Portez des **vêtements longs et amples** surtout la nuit.
- **Pensez aux huiles essentielles** de citronnelle, de géranium rosat, d'eucalyptus citronné à appliquer sur vos vêtements.



Moustimug Tropical Maxx Spray

16,45€* **9,87 €**
9,87€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

PIQÛRE DE TIQUE



Envie d'une balade en forêt, dans les prés ? **Attention aux tiques !**

Petit acarien parasite, les tiques peuvent s'accrocher à votre peau et y rester. Elles peuvent être porteuses de la Maladie de Lyme d'où l'importance de retirer très rapidement la tique.

- **Important : ne pas appliquer de produits comme de l'éther, de l'alcool sur la tique.**
- **Utilisez un tire-tique** (disponible en pharmacie) pour retirer la tique d'un simple mouvement de rotation. Vous n'êtes pas arrivée à retirer toute la tique ? Ne touchez plus et rendez-vous rapidement chez un pharmacien ou un médecin.
- **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.
- **Surveillez la zone de morsure pendant un mois.** Si une plaque rouge apparaît et s'étend, alors consultez rapidement un médecin.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

* Source : ameli.fr

PLAIES/COUPURES

Les gestes à adopter :

- **Lavez abondamment** la zone concernée à l'eau claire pour enlever éventuellement les saletés.
- **Retirez** les corps étrangers si besoin.
- **Désinfectez** la blessure avec un antiseptique.
- **Rincez et séchez** la plaie.
- **Protégez** la plaie avec un pansement. Si la plaie est grande, utilisez des bandes adhésives pour rapprocher les bords de celle-ci.

BRÛLURES

Plusieurs types de brûlures existent de la simple brûlure à l'apparition de cloques jusqu'à la destruction de la peau.

- **Le 1er geste d'urgence** est d'appliquer la règle des 3X20 : **Refroidir immédiatement la brûlure avec de l'eau claire à 20cm de la plaie, pendant 20 minutes avec une eau tiède à +/- 20 °C.**
- Appliquez une **crème apaisante, réparatrice spéciale brûlure** ou des compresses de tulle gras si nécessaire.
- **En cas de cloques, ne les percez pas !** Recouvrez-les d'un pansement stérile et prenez une solution homéopathique : Cantharis 9CH, 5 granules 3 fois par jour.
- **Hydratez-vous !**

- Si besoin, prenez un **antalgique** comme le paracétamol (en suivant les recommandations de la notice).
- **Pensez homéopathie** pour activer le soulagement de la brûlure : Belladonna 5CH, 3 à 5 granules 3 fois par jour.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

En cas de brûlure étendue, de douleurs persistantes **au-delà de 48 heures** ou en cas d'altération de l'état général : fièvre, vertige, nausées.



Mustela trousse petits bobos

19,90€* **14,93 €**



Trousse de secours 1ères urgences

13,99€* **9,79 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

TROUSSE DE VOYAGE

La trousse de voyage idéale pour partir l'esprit tranquille !



MÉDICATION FAMILIALE

- Brûlures d'estomac : anti-acides
- Diarrhées : anti-diarrhéique/ probiotique
- Constipation : laxatif
- Ballonnements, crampes : antispasmodiques
- Nausées, vomissements, mal des transports : anti nauséeux
- Cystites

DOULEURS ET FIÈVRE

- Thermomètre
- Antalgiques et antipyrétiques

NEZ, GORGE, OREILLES

- Sérum physiologique, spray d'eau de mer
- Décongestionnant pour le nez
- Gouttes contre les otites
- Pastilles ou spray pour la gorge & pour la toux

ALLERGIES

- Comprimés antihistaminiques à avaler
- Gouttes pour les yeux
- Crème pour la peau

MOUSTIQUES ET PIQÛRES D'INSECTES

- Répulsifs
- Moustiquaire
- Crème apaisante contre les piqûres
- Aspivenin
- Alcool à 70° et compresse pour pansement humide

SPÉCIAL ENFANTS

- Thermomètre
- Produits contre la fièvre
- Protection solaire SPF 50+ waterproof
- Chapeau, lunettes, tee-shirt de plage
- Diarrhée : anti-diarrhéique, sels de réhydratation
- Spray d'eau thermique
- Mal de transport
- Sérum physiologique
- Anti-moustiques spécial enfants : répulsif et traitement des piqûres
- Essence de citronnelle
- Arnica

PREMIERS SOINS : PLAIES, BLESSURES, ENTORSE

- Pansements, compresses stériles
- Ciseaux, pinces à échardes
- Antiseptique
- Gel hydroalcoolique
- Crème pour traiter les brûlures
- Crème anti-traumatique (à base d'arnica)
- Cold/Hot pack
- Gel anti-inflammatoire local
- Bande de soutien

SOLEIL

- Protection solaire
- Stick lèvres
- Anti-herpétique écran total
- Traitement pour les coups de soleil
- Compléments alimentaires

JAMBES LOURDES : OBJECTIF LÉGÈRETÉ !



Sensation de jambes lourdes, mollets et pieds gonflés... avec l'arrivée de la chaleur, il est indispensable de prendre soin de ses jambes pour un été en toute légèreté !

3 millions de Belges souffrent de jambes lourdes !



Ce phénomène de jambes lourdes est souvent dû à une difficulté du sang à circuler correctement dans les extrémités et d'une dilatation des vaisseaux qui en résulte.

Les symptômes associés aux jambes lourdes s'accroissent notamment au fil de la journée, par exemple par temps chaud, quand on reste debout trop longtemps ou parfois dans les jours qui précèdent les règles.

Découvrez ici les meilleures solutions naturelles pour les soulager.

VIVE LE FROID !



Le froid est un allié de choix pour soulager la sensation de jambes lourdes !

Sous la douche, **prenez un jet d'eau froide de vos pieds à vos cuisses** ou en fin de journée, plongez vos pieds dans **un petit bain d'eau fraîche** en remuant les orteils pour faire circuler le sang. N'hésitez pas à personnaliser votre bain de pieds soit en ajoutant **une poignée de gros sel** (resserre les vaisseaux sanguins), soit en mettant **quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès** (aux propriétés circulatoires avérées).

Vous pouvez aussi masser vos jambes avec des **crèmes spéciales jambes lourdes**, à base de menthol qui ont aussi un effet glaçon !

Pour un massage efficace, commencez votre **automassage** de la plante des pieds du talon vers les orteils puis remontez du mollet, vers le genou puis vers la cuisse.

PENSEZ CONTENTION !

Pour soutenir vos jambes en journée et empêcher la dilatation de la veine et améliorer la circulation sanguine, **utilisez des bas de contention !**

Aujourd'hui contention rime avec glamour, de nombreux coloris et textures existent !



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



EN L'AIR !

À la fin de la journée, **allongez-vous et surélevez vos jambes !** Cette position va aider le sang à remonter et ainsi va soulager la pression dans vos jambes.



DU SPORT ET ENCORE DU SPORT !

Pour prévenir ce phénomène de jambes lourdes, **pratiquez une activité physique régulièrement.** Les sports les plus adaptés sont la natation, la marche, le vélo (de préférence l'aquabike) ! Rien de mieux pour tonifier vos muscles et améliorer votre circulation sanguine.

GREEN ATTITUDE !



Certaines plantes ont des propriétés dites veinotoniques et aident à tonifier les vaisseaux et faire circuler le sang comme le Marron d'Inde, la Vigne Rouge, le Fragon, l'Hamamelis, le Cassis...

Vous les retrouverez sous différentes formes : compléments alimentaires, ampoules, gélules ou encore tisanes.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



LA RECETTE BIEN-ÊTRE.

- 30 gr de feuilles de Vigne Rouge
- 40 gr de feuilles de Fragon
- 30 gr de feuilles de Melilot
- 30 gr de fruits de Cassis
- 30 gr de feuilles de Menthe

2 à 3 tasses par jour.





ÇA BRÛLE, ÇA PIQUE... C'EST LA CYSTITE !

Plus d'une Belge sur deux est touchée par une infection urinaire une fois dans sa vie !

La cystite est une infection de la paroi de la vessie, le plus souvent due à une bactérie « Escherichia Coli » (dans 80% des cas), qui s'infiltré dans la vessie par le canal de l'urètre.

SES SYMPTÔMES :

- Des **douleurs** ou **brûlures** en urinant.
- Une **fréquence anormalement** élevée de mictions (envie d'uriner).
- Un **sentiment persistant** d'avoir envie d'aller aux toilettes.
- Une **pesanteur** dans le bas ventre.

DES SOLUTIONS NATURELLES



De nombreuses plantes ont fait leur preuve pour leurs effets bénéfiques sur les infections urinaires :

La **canneberge**, aux puissantes propriétés antioxydantes, va réduire la fixation des bactéries sur les parois de

POURQUOI LES FEMMES SONT PLUS TOUCHÉES QUE LES HOMMES ?

Ceci est une question d'anatomie : l'urètre, conduit qui relie la vessie et le petit bassin du rein, est plus court chez la femme que l'homme, ce qui augmente le risque d'infection chez la femme.

La grossesse et la ménopause sont aussi des facteurs pouvant être à l'origine de cet inconfort.

la vessie, grâce à son principe actif : la proanthocyanidine.

Elle existe sous différentes formes : baies séchées pour infusions, compléments alimentaires, extrait secs...

La **canneberge est plus efficace en synergie avec d'autres plantes** aux

vertus traditionnelles favorisant le bon fonctionnement de la sphère urinaire :

- La **Busserole** qui va aider à augmenter le volume des urines et donc favoriser l'élimination des toxines par les voies urinaires.
- La **Queue de Cerise** qui va faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme.
- Le **Sureau noir** dont les baies ont de grandes propriétés diurétiques.
- Sans oublier la **bruyère**.

Le **D-mannose** : sucre simple naturel, va empêcher les bactéries de s'accrocher aux parois du système urinaire. Son **utilisation préventive** pour **réduire le risque de récurrence** des infections urinaires a été démontrée selon des études*.

Ses avantages : sans effet indésirable, convient aux enfants, femmes enceintes (sur avis médical) et personnes diabétiques.

* Kranjcec et al. (2014): D-Mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial. World J. Urol. 32:79-84.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

En cas de douleurs dans le bas du dos, de fièvre, de vomissements ou si vous êtes enceinte, diabétiques ou avec des défenses immunitaires affaiblies.

DES GESTES PRÉVENTIFS



- Hydratez-vous régulièrement ! (1,5 à 2l d'eau par jour).**
- Ne vous retenez pas !** Urinez quand le besoin s'en fait sentir.
- Réduisez** votre consommation d'alcool et de café, irritants pour le système urinaire.
- Adoptez le bon geste** : après être allée aux toilettes, essuyez-vous d'avant en arrière.
- Urinez** après avoir fait l'amour pour chasser les germes qui auraient pu être apportés par le rapport sexuel.
- Changez régulièrement** vos serviettes ou tampons hygiéniques lors de vos règles, privilégiez ceux en coton.
- Évitez** de porter des vêtements trop serrés ou synthétiques.
- Luttez** contre la constipation.



Clic & Collect

U-Cran Confort sachets 30

24,95€* **17,47€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

Bariésun SPF50+ spray 200ml + eau thermal 50ml offerte
22,56€* **16,92 €**
8,46€/100ml



PRIX malins

Clic & Collect

Antimetil gom 24
10,90€* **6,54 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Bactiol Duo 15
14,95€* **10,47 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Bactiol Duo 30
25,95€* **18,17 €**



PRIX malins

Clic & Collect

U-Cran confort cpr 60
27,95€* **19,57 €**



PRIX malins

Clic & Collect

U-Cran confort cpr 120
49,95€* **34,97 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Compeed Mixpack
8,15€* **5,30 €**



PRIX malins

Clic & Collect

Divo Vit D3 2000
13,99€* **10,49 €**

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

NAUSÉES & GROSSESSE : NOS SOLUTIONS NATURELLES !



Très fréquentes lors du 1^{er} trimestre de grossesse, les nausées peuvent survenir uniquement au réveil à jeun ou tout au long de la journée. Des odeurs spécifiques comme le tabac, l'alimentation, les parfums... peuvent aussi engendrer ces nausées.



50 à 90% des femmes vont avoir des nausées au début de leur grossesse !

De nombreuses solutions naturelles existent pour soulager ces nausées.

LE GINGEMBRE



L'anti-nausée par excellence !

Il va **améliorer la motilité gastrique** sans entraîner d'effets secondaires.

Vous le retrouvez sous différentes formes : comprimés, tisanes, biscuits, bonbons (sans sucre)... Prendre l'équivalent de 2gr de gingembre séché par jour.

Astuce : pour prévenir les nausées, mettez 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre à respirer sur un mouchoir, un oreiller ou un vêtement.

LES RECETTES

En infusion dans de l'eau chaude, **mélangez** un demi citron pressé avec quelques fines tranches de gingembre frais et du miel.

À boire tout au long de la journée.

ou

Mélangez 30 gr de racine séchée de gingembre dans une tasse d'eau bouillante ou une infusion Camomille, Mélisse, Menthe poivrée.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LE CITRON



Le citron est efficace pour certaines femmes enceintes. Dès le matin, mettez un zeste de citron dans un verre d'eau ou tout au long de la journée, buvez de l'eau avec une rondelle de citron frais. Il peut se consommer aussi en tisane avec de l'eau chaude et un peu de miel.

LA VITAMINE B6

Les compléments alimentaires riches en **vitamine B6** peuvent soulager les nausées.

Pensez aussi à consommer des bananes qui ont une forte teneur en vitamine B6.

L'HOMÉOPATHIE

À raison de 3 granules par prise, 4 à 5 fois par jour :

- **Ignatia 5CH** pour les nausées qui surviennent à la vue ou à l'odeur d'aliments.
- **Nux Vomica 5CH** dans le cas où vos nausées se calment avec les vomissements et que votre langue est blanche.
- **Ipeca 5CH** si vous avez une hypersalivation et que vos nausées ne se calment pas avec les vomissements.



Antimetil cpr 36

11,90€* **7,14€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

L'ACUPUNCTURE



Médecine chinoise, l'acupuncture va **agir en rétablissant la libre circulation des énergies** dans le corps.

Dans le cas des nausées, l'acupuncture va rétablir le lien énergétique entre le méridien du foie/vésicule biliaire et celui de l'estomac/rate.

Si vous êtes intéressée, **n'hésitez pas à consulter** un médecin spécialisé ou une sage-femme spécialisée en acupuncture.

DES GESTES SIMPLES POUR PRÉVENIR LES NAUSÉES

- Avant de vous lever, **prenez un petit encas** comme des biscottes, fruits secs, infusion.
- Levez-vous **doucement**.
- **Buvez beaucoup d'eau** : 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- **Mangez peu** mais régulièrement.
- **Ne jamais rester** le ventre vide.
- **Privilégiez** les féculents, viandes blanches, légumes.
- **Évitez** les plats gras, épicés.



ORTIS®

DEPUIS 1958

Les Laboratoires Ortis, pionniers et spécialistes de la détox depuis 25 ans, vous présentent leur nouvelle gamme D-Toxis.

40063783BEL20220523



DETOX SAISONNIÈRE:

Pour purifier l'organisme en profondeur à chaque changement de saisons*

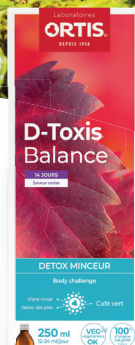
*Grâce au bouleau, au thé vert et au pissenlit



ÉLIMINATION DE L'EAU:

Pour aider vos reins à éliminer l'eau accumulée*

*Grâce au bouleau et au thé vert



DETOX MINCEUR:

Votre allié lorsque vous souhaitez déstocker les graisses accumulées

LA NATURALITÉ ...

Naturalité



DAPIS® GEL

Piqûres de moustiques ? Démangeaisons ? Vite, **Dapis gel** ! Apaise rapidement* les petites démangeaisons.



*Apaisement ressenti dès 5 minutes après la 1ère application.



OSMOBIOME® FLORA ADULT

Et si la flore intestinale était la clé de votre bien-être ?

Osmobiome® Flora Adult est un complément alimentaire à base de souches bactériennes.

DERMOPLASMINE® CALENDULA CARE

Le soin réparateur et apaisant au **Calendula** pour les peaux agressées et irritées.

À base de Calendula issu de l'Agriculture Biologique.



Agissez naturellement pour votre Santé!

ÉTÉ : PROTÉGEZ VOS CHEVEUX !



En été, les cheveux sont un peu les oubliés de la protection !

Agressés par le soleil, l'eau de mer, le chlore et le vent, nos cheveux ont besoin de soins pour rester en bonne santé.



Retrouvez ici nos conseils pour prendre soin de votre chevelure :

CHEVEUX GRAS

L'eau de mer va être bénéfique car le sel de mer va purifier les cheveux et tonifier le cuir chevelu.

Mais **attention**, il est indispensable le soir, de **rincer vos cheveux** et de les **laver** avec un shampoing très doux afin d'éliminer le sel, le sable.



CHEVEUX SECS

Ni le soleil, ni l'eau de mer ne sont bénéfiques pour ce type de cheveux.

Il est important de les protéger avec des soins adaptés afin de ne pas les dévitaliser.

- **Avant toute baignade, enduisez vos cheveux d'une huile végétale** comme l'huile de jojoba, d'amande ou encore de beurre de karité. Vous pouvez aussi les mouiller avant chaque plongeon dans la mer car l'eau va limiter l'absorption du sel par vos cheveux.
- **Après le bain, rincez** directement vos cheveux à l'eau claire.
- **Le soir, lavez** vos cheveux avec un **shampoing spécial cheveux secs**.

CHEVEUX COLORÉS



Évitez de faire une coloration juste avant de partir en vacances et de vous exposer au soleil.

Le risque, votre couleur va virer : le blond tourne au jaune et le brun prend des reflets orangés.

L'idéal, utilisez des **shampoings nutritifs** et des **masques réparateurs** pour réhydrater les cheveux.

MASQUE MAISON POUR PROTÉGER VOS CHEVEUX.

- 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat
- 1 jaune d'œuf
- 3 cuillères à soupe de beurre de karité

ATTENTION !
Laissez poser 30 minutes.



PROTECTION ANTI-UV

Pour éviter que la kératine qui constitue la fibre capillaire soit abîmée, il est primordial de protéger vos cheveux des rayons UV :



Limitez le temps d'exposition et protégez votre tête en portant un chapeau le plus souvent possible.



Comme pour la peau, **évitez de vous exposer entre 12 et 16h.**



Utilisez un **soin anti-UV** à appliquer sur votre chevelure.



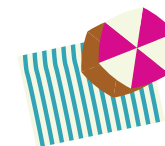
Adoptez une **alimentation riche en bêta-carotène, vitamine E, vitamine C...**



Hydratez-vous ! (1,5 à 2 litres d'eau par jour).



Laissez sécher vos cheveux à l'air libre et si vous avez les cheveux longs, privilégiez le chignon et la tresse.



BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE !



Étape naturelle dans la vie des femmes, la ménopause arrive progressivement aux abords des 50 ans.



Durant cette période, dite de périménopause, l'activité hormonale va commencer à s'estomper avec une irrégularité des menstruations, et une variation du taux d'hormones notamment les œstrogènes.

Chaque femme est différente, et pourra ou non ressentir les symptômes liés à l'arrivée de la ménopause comme : sueurs nocturnes, sécheresse intime, baisse de la libido, sautes d'humeur, troubles du sommeil, ostéoporose, douleurs articulaires, irritabilité...

De nombreuses **solutions naturelles** existent pour soulager les femmes touchées par la ménopause.

LES PLANTES

Le **soja**, le **houblon**, la **sauge**, le **trèfle rouge** seront efficaces contre les bouffées de chaleur.

Le **safran** ou le **millepertuis**, cibleraient les troubles de l'humeur.

Le **ginseng** sera à prendre pour la fatigue et la baisse de libido.

La **valériane** servira à lutter contre les troubles du sommeil.

Retrouvez toutes ces plantes sous formes de **compléments alimentaires**, **tisanes**.



Les **huiles essentielles** peuvent aussi vous soulager comme la sauge sclérée, le cyprès vert ou encore l'anis vert qui sont dites à action œstrogène. (à déconseiller en cas d'antécédent de cancer hormono dépendant).

La **gemmothérapie** avec les jeunes pousses de framboisier, le bourgeon de tilleul et le bourgeon de sorbier peuvent vous aider à lutter contre les bouffées de chaleur.

Homéopathie : Belladonna 5CH, 5 granules par bouffée de chaleur et Lachesis 9CH 5 granules 2 fois par jour.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LES OLIGO-ÉLÉMENTS

Le **calcium** à retrouver dans les produits laitiers, l'eau minérale mais aussi sous forme de compléments alimentaires. Son rôle : aider à lutter contre la perte de densité osseuse.

La **vitamine D** pour une meilleure fixation du calcium sur les os et une meilleure absorption. Elle se retrouve sous la forme de compléments alimentaires mais aussi dans l'alimentation (chocolat, sardines, hareng, œufs...) sans oublier la meilleure source de vitamine D : le soleil ! 15 minutes d'exposition par jour (avec protection solaire) suffisent pour que votre corps produise sa propre vitamine D !

Le **magnésium** va diminuer l'anxiété et lutter contre la fatigue. À retrouver dans le chocolat, les bananes, les fruits secs, les légumineuses... mais aussi sous forme de compléments alimentaires.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

UN MODE DE VIE SAIN.

Pour vivre au mieux votre ménopause, adoptez un mode de vie sain :

- Privilégiez une **alimentation saine et équilibrée** riche en fruits, légumes, laitages et céréales.
- Pratiquez une **activité physique régulière** comme la marche, le vélo, la natation...
- Buvez beaucoup d'eau** pour hydrater votre corps.
- Stoppez le tabac.**
- Réduisez** votre consommation d'alcool et de boissons excitantes comme le café, le thé...
- Dormez** suffisamment.
- Prenez du temps pour vous.**
- Restez positive !**





MIZU & KASAI

MADE IN BELGIUM

Découvrez une toute nouvelle gamme de compléments alimentaires naturels et locaux dans votre pharmacie.

- ▶ Des produits de **qualité supérieure** dosés de façon optimale.
- ▶ **100% belges et écoresponsables.**
- ▶ **Éthiques**: nous passons par un atelier protégé qui engage 120 personnes en situation de handicap pour conditionner nos sachets.
- ▶ Une partie des bénéfices est **reversée au Télévie** et sert également à **planter des arbres en Belgique.**
- ▶ Jusqu'à **6x moins de plastique** que les emballages traditionnels.



Sans excipients, sans lactose, sans OGM, sans gluten et sans nanoparticules



Plantes de haute qualité



Gélules végétales



Végan

SANTALIS CONCOURS

«Faites rayonner votre été !»

DU 1ER JUILLET AU 31 AOÛT 2022



Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner** un magnifique lot de produits Mizu & Kasai (Relax, Digest, Boost) d'une valeur de **69,70€ !**

Question 1

Le froid est-il bénéfique pour les jambes lourdes ?

- OUI
 NON

Question 2

Quel pourcentage de femmes enceintes sont touchées par les nausées ?

- 20 À 40%
 50 À 90%

Question 3

Devons-nous rincer nos cheveux après s'être baigné en mer ?

- OUI
 NON

Question 4

La vitamine D aide-t-elle le calcium à se fixer sur les os ?

- OUI
 NON

Question 5

Les produits Mizu & Kasai sont-ils belges ?

- 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 !



A 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 avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

SANTALIS MAG N°16 / JUILLET - AOÛT 2022

daflon[®] 500_{mg}

Retrouvez des jambes légères



daflon[®] 500_{mg} soulage les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique.

 Posologie dans la maladie veineuse : 2 cp/jour au moment des repas. daflon[®] 500 mg (Fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. BFR DN BI 20 11 GS 01 - Date d'approbation de l'information médicale: