

# Santalis mag

Santé, Vitalité, Bien-être

« Soyez prêts ! »



#4

**Plan d'actions  
pour des  
examens  
réussis !**



**Jeu  
concours**



**5 LOTS À GAGNER !**  
(D'UNE VALEUR DE 38,26€)

#27



**En savoir plus sur  
les mycoses !**

#10



**Soleil :  
je prépare et  
protège ma  
peau !**

#21



**Stop Tabac !**

#6

# 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.



# S

#4

**PLAN D' ACTIONS  
POUR DES EXAMENS  
RÉUSSIS !**



# M

#6  
**STOP  
TABAC !**

#10  
**EN SAVOIR PLUS  
SUR LES MYCOSES !**

# M

#15

**RÈGLES  
DOULOUREUSES :  
SOULAGEZ-LES !**

# A

#16

**COUP DE CŒUR  
DE MON  
PHARMACIEN !**

# I

#17

**CYSTITE :  
LES BONS GESTES !**

#18

**MÉDICAMENTS  
ET  
PHOTOSENSIBILITÉ.**

#21

**SOLEIL :  
JE PRÉPARE ET  
PROTÈGE MA PEAU !**

#23

**MON PHARMACIEN  
ET MOI !**

# RE



Messagerie : [info@santalisis.eu](mailto:info@santalisis.eu)

Site Internet : [www.santalisis.eu](http://www.santalisis.eu)

Rédaction :  
Santalisis en collaboration avec  
Madame Geneviève Lutens, pharmacien

Maquette : Adgenseite

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.

EXAMENS

# PLAN D'ACTION POUR DES EXAMENS RÉUSSIS !

## LE SOMMEIL : LA PRIORITÉ N°1 !

Une **bonne nuit** de sommeil permet une amélioration de la concentration et une consolidation de la mémoire !

- > Fais une nuit de **8h de sommeil**.
- > Couche-toi et lève-toi à des **heures régulières**.
- > **Évite les écrans** 1 heure avant d'aller te coucher.
- > **Ne fais pas de nuit blanche !** Cela peut diminuer les performances jusqu'à 25% !
- > Fatigué(e) pendant la journée ? Fais des **siestes** de 15 à 20 minutes.



## UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

Le booster indispensable du cerveau !

- > **Petit-déjeuner** : glucides complexes (flocons d'avoine, pain complet) + protéines (œufs, yaourt grec) + fruits.
- > **Repas** : féculents (riz, pomme de terre), protéines (poissons, œufs, lentilles), omega-3 (poissons gras), minéraux (noix, amandes), vitamines (fruits et légumes frais riches en vitamine C).
- > **Hydratation** : bois jusqu'à 2 litres d'eau par jour.
- > En plus : fais une cure de **compléments alimentaires** spécifiques.

**Demande conseil à ton pharmacien**

À proscrire : repas trop gras, trop lourds, sucres rapides, excès de café, boissons énergisantes.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE MOYEN POUR ÉVACUER LE STRESS !

- > **20 à 30 minutes par jour** : marche rapide, yoga, sport léger, vélo.
- > Pense aussi à pratiquer la **respiration profonde** : inspire 4 secondes, retiens 4 secondes et expire 4 secondes ou la méditation.

## L'ORGANISATION : LE MAÎTRE MOT POUR DES RÉVISIONS SERENES !

- > **Planifie tes révisions !** N'attends pas le dernier moment...
- > Prévois des **pauses régulières** en suivant la **méthode Pomodoro** : 25 minutes de révision, 5 minutes de pause et toutes les 2 heures, une pause plus longue.
- > **Alterne les matières.**

## FOCUS SUR LE GUARANA

Plante amazonienne très riche en caféine naturelle (2 à 4 fois plus que le café), le guarana présente de nombreux effets sur la santé si consommé à doses modérées.

### Booste l'énergie et réduit la fatigue.

Effet plus durable que le café grâce à une libération lente de la caféine.

### Améliore les performances cognitives.

Concentration, attention, mémoire à court terme, temps de réaction, vigilance...

**Soutient le métabolisme.** Associé à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière, il peut aider à la gestion du poids en stimulant légèrement la combustion des graisses.

**Lutte contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire.**

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN



Le guarana se trouve sous différentes formes :

- > **Extrait standardisé** : 200 à 800mg par jour (soit 10 à 22% de caféine).
- > **Poudre de graine** : 1 à 3 gr par jour (1gr = 20 à 60 mg de caféine selon la qualité).
- > **Associé à d'autres minéraux comme le magnésium, d'autres vitamines (vitamine B), d'autres plantes (ginseng, Ginkgo Biloba...).**

Ne pas dépasser 400mg de caféine totale par jour (tout apport confondu : compléments, café, thé, boissons énergisantes...).

Privilégiez la prise le matin en association avec une hygiène de vie saine : alimentation équilibrée, sommeil...

La prise de guarana est déconseillée en cas de grossesse, d'allaitement, de troubles cardiaques, d'anxiété, d'insomnie chronique, d'hyperthyroïdie.

**Avant tout usage, Demandez-nous conseil !**



En  Belgique\* :

**12.8%** DES BELGES FUMENT QUOTIDIENNEMENT DONT :

 **19%** CHEZ LES HOMMES

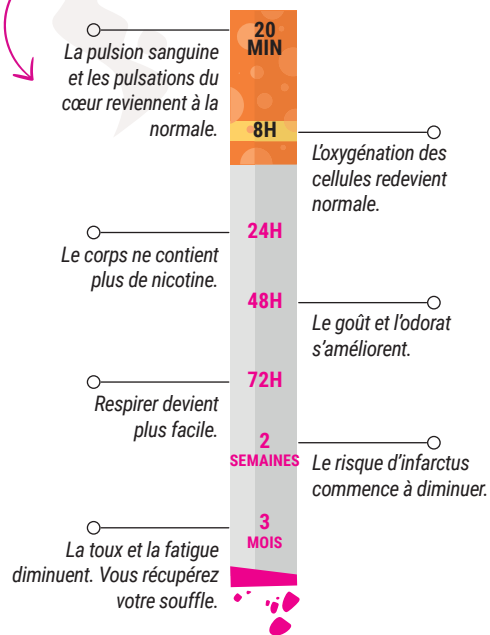
 **12%** CHEZ LES FEMMES

**17,8 ANS** EST L'ÂGE MOYEN AUQUEL COMMENCE LE TABAGISME QUOTIDIEN.

**LE TABAGISME EST À L'ORIGINE DE PLUS DE 8% DES DÉCÈS.**

\* [https://www.sciensano.be/sites/default/files/infographic\\_ta\\_fr.pdf](https://www.sciensano.be/sites/default/files/infographic_ta_fr.pdf)

### LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE :



### 10 CONSEILS POUR ÉTEINDRE VOTRE DERNIÈRE CIGARETTE :

- > **Ne soyez pas seul(e) !** Entourez-vous de votre famille, vos amis pour démarrer cette aventure.
- > **Fixez-vous un objectif.**
- > **Évitez toutes les tentations.**
- > **Dites non au découragement** en listant tous les avantages que l'arrêt du tabac peut vous apporter.
- > **Anticipez les situations** et mettez en place des stratégies pour ne pas succomber à une cigarette.
- > **Changez-vous les idées** dès que l'envie de fumer revient au galop.

- > **Adoptez un mode de vie sain :** bien manger, bien dormir, bien bouger.
- > **Évitez** de consommer de l'alcool et limitez votre consommation de café.
- > **Gérez votre stress** par des séances de relaxation, méditation.
- > **Faites-vous aider par un tabacologue.**

### LE VAPOTAGE : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?



**Bonne idée :**



> La cigarette électronique est un **outil de transition** qui va réduire les risques liés au tabac. Pas de goudron et de monoxyde de carbone issus de la combustion.

> **Gestion du geste de fumer :** pour les gros fumeurs, conserver ce rituel permet le « craquage psychologique » sans les effets néfastes de la cigarette.



**Mauvaise idée :**

> Utiliser la cigarette électronique pour du « vapo-fumage » : diminue le nombre de cigarettes mais renforce la prise de tabac.

> Apparition d'une **double addiction** : addiction à la cigarette électronique et addiction à la nicotine.

> L'impact possible (pas assez de recul à ce jour) que pourrait avoir les arômes chauffés sur les poumons après plusieurs années d'utilisation.



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Votre pharmacien est là pour vous aider à mener votre projet d'arrêter de fumer à terme !

Il pourra vous **conseiller** et vous **diriger** vers les meilleurs **substituts nicotiques** en fonction de plusieurs critères comme : le nombre de cigarettes par jour, depuis combien de temps fumez-vous...

**N'hésitez pas à lui parler de votre envie d'éteindre votre dernière cigarette et de lui demander conseil !**

# Arrêtez de fumer avec succès ! Demandez conseil à votre pharmacien



Patch

Spray buccal

Gommes 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. © 2024 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2400037



## LES ESSENTIELS DE LA SAISON. 🌸



### Hydrafresh

**HydraFresh** est une solution d'hydratation optimale grâce à ses électrolytes, idéale au quotidien, après le sport, une soirée ou en période de fortes chaleurs.

Sous forme de comprimés effervescents sans sucre, riches en vitamines et minéraux, HydraFresh booste votre énergie et votre vitalité avec une formule clean et agréable à boire.



### Physiomer Sinus & Allergie :

Le Spray nasal **PHYSIOMER**® Sinus & Allergie pocket est une solution naturelle et efficace pour décongestionner le nez bouché en cas d'allergie, de rhume et de sinusite.



### EPA-DHA FORTE

Boostez votre endurance et votre focus pour performer à chaque entraînement.

**EPA\*** & **DHA\*\*** soutiennent votre cœur, votre concentration et votre vision pour repousser vos limites.

\* L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahéxaénoïque (DHA) contribuent à une fonction cardiaque et au maintien d'une pression sanguine normales.

\*\* L'acide docosahéxaénoïque (DHA) contribue au fonctionnement normal du cerveau.



# EN SAVOIR PLUS SUR LES MYCOSES ! ❁ ?

## Les différents types de mycoses :

Une mycose est une prolifération de champignons microscopiques.

### MYCOSE CUTANÉE

Se situe principalement au niveau des plis, des pieds avec le fameux « pieds d'athlète ».

**Symptômes :**  
Démangeaisons, desquamation, fissures entre les orteils.

**Traitement :**  
Crème, poudre à appliquer sur une peau propre et sèche. L'application doit se faire sur la zone et sur le pourtour (+/- 2cm).

**Conseils :**  
Pour l'hygiène quotidienne, utilisez un savon anti-mycose. Pour les mycoses des pieds, utilisez des chaussettes en coton et désinfectez les chaussures avec un spray antifongique.

**Consultation médecin :**  
Si vous êtes diabétique.

### MYCOSE DES MUQUEUSES

Principalement la mycose vaginale.

**Symptômes :**  
Prurit au niveau de la vulve, leucorrhées pathologiques (sécrétions odorantes, jaunes claires).

**Traitement :**  
Crème extérieure et intérieure, ovules vaginales, à appliquer de préférence le soir.

**Conseils :**  
Pour l'hygiène intime, utilisez un savon adapté au pH alcalin entre 7-8. Pensez à restaurer le microbiote en faisant une cure de probiotiques spécifiques. **Demandez conseil à votre pharmacien.** Portez des sous-vêtements de préférence en coton.

**Consultation médecin :**  
Si pas d'amélioration après quelques jours, ou si vous avez souvent des mycoses vaginales.

### MYCOSE UNGUÉALE

Appelée aussi onychomycose.

**Symptômes :**  
L'ongle devient jaune, brun. Il est de plus en plus friable.

**Traitement :**  
Vernis antifongique à appliquer 1 à 2 fois par semaine si la base de l'ongle n'est pas atteinte. Avant chaque nouvelle application, il est nécessaire de retirer le vernis avec du dissolvant sans acétone. Durée : 3 mois pour les ongles de mains, 6 mois pour les ongles de pieds.

**Conseils :**  
Ne pas marcher pieds nus à la piscine ou chez vous afin d'éviter la contamination. Évitez le port permanent de chaussures fermées et favorisez l'aération des pieds.

# Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



## VERNIS À ONGLE MÉDICAMENTEUX

Actif sur un  
large spectre

Facile  
d'utilisation

ⓘ Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul S.A. 14-16, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg

Bailleul  
LABORATOIRES

PUBLI-COMMUNIQUÉ

## POUR DES BEAUX ONGLES EN ÉTÉ, TRAITEZ-LES MAINTENANT ! ❁

Les mycoses des ongles (ou « onychomycoses ») sont des infections fréquentes dues à des champignons microscopiques qui se nourrissent de kératine. Elles touchent plus souvent les ongles des pieds, mais peuvent aussi atteindre ceux des mains. Très contagieuses et inesthétiques, elles doivent être traitées au plus vite pour éviter une dégradation complète de l'ongle et une contamination de l'environnement.

### L'ORIGINE DES MYCOSES DES ONGLES

Les mycoses des ongles sont dues à une contamination par des champignons microscopiques, qui pénètrent sous l'ongle, envahissent la couche supérieure de la peau (couche cornée) et progressent peu à peu vers la base de l'ongle, entraînant une déformation de celui-ci.

### CES CHAMPIGNONS PEUVENT ÊTRE DE DEUX TYPES :

- > Dans la plupart des cas, il s'agit de **dermatophytes**, qui s'installent volontiers dans les ongles des pieds, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit et peut même finir par tomber, **sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux**, ce type de mycoses s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.
- > Plus rarement, des **Candidas albicans** (champignons de type levures), peuvent contaminer les **ongles des mains**. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes.

### LES FACTEURS FAVORISANTS

- > Chaleur, humidité, enfermement.
- > Transpiration excessive.
- > Contact répété avec l'eau.
- > Ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle.
- > Mycose des pieds non soignée.

### LES MESURES DE PRÉVENTION

L'adoption de bonnes habitudes d'hygiène de vie permet bien souvent d'éviter l'apparition des onychomycoses ou de limiter leur récurrence :

- > Ne pas marcher pieds nus.
- > Utiliser un gel douche désinfectant pour les pieds.
- > Éviter de se laver les mains trop fréquemment.
- > Se sécher parfaitement entre les doigts et les orteils, après contact avec l'eau.
- > Utiliser une serviette par personne.
- > Changer de chaussettes tous les jours.

### TRAITER LES MYCOSES DES ONGLES

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important **d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un anti fongique suffisamment dosé** : consultez votre pharmacien ou votre médecin...

**Le traitement est bien souvent de longue durée** : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.

# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

## RÈGLES DOULOUREUSES.



SOULAGE DÈS LE 1<sup>ER</sup> MASSAGE

Aux huiles essentielles.  
Biologiques\*. Pures. Intégrales.



FÉMININ

## RÈGLES DOULOUREUSES : SOULAGEZ-LES !



> **APPLIQUEZ DE LA CHALEUR !** **PATCH CHAUFFANT, BOUILLOTTE, BAIN CHAUD...** LA CHALEUR DÉTEND LES MUSCLES UTÉRINS ET RÉDUIT LES CRAMPES. À FAIRE PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

> **PRENDRE UN ANTI-INFLAMMATOIRE** POUR SOULAGER LES DOULEURS DÈS LE DÉBUT DES RÈGLES. AVANT TOUTE PRISE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

> PRATIQUEZ UNE **ACTIVITÉ LÉGÈRE** EN DOUCEUR : NATATION, YOGA...

> **REPOSEZ-VOUS.**



> **HYDRATEZ-VOUS** EN PRIVILÉGIANT LES BOISSONS CHAUDES COMME DES TISANES À BASE DE FENOUIL, FEUILLES DE FRAMBOISIER, CAMOMILLE MATRICIAIRE...

> **PORTEZ DES VÊTEMENTS CONFORTABLES,** PAS TROP SERRÉS.

> **CONSULTEZ UN MÉDECIN** SI VOS DOULEURS SONT TRÈS FORTES ET DURENT PLUS DE 3 JOURS.

> **MASSEZ DOUCEMENT VOTRE VENTRE ET VOTRE BAS DU DOS :** EFFECTUEZ UN MASSAGE CIRCULAIRE À L'AIDE D'UNE HUILE COMME L'HUILE D'ONAGRE POUR SOULAGER LES TENSIONS.

> **GÉREZ VOTRE STRESS** AVEC DES EXERCICES DE RESPIRATION, MÉDITATION.

> **ÉVITEZ LES FACTEURS AGGRAVANTS** COMME L'ALCOOL, LE TABAC, LE CAFÉ PENDANT VOS RÈGLES.

### LE CONSEIL +

Votre pharmacien est là pour vous accompagner et vous conseiller,

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

# ARKOGÉLULES® CHARBON VÉGÉTAL BIO



LE CONSEIL  
DE VOTRE  
PHARMACIEN



## Retrouvez votre confort digestif au quotidien

Vous vous sentez souvent ballonné(e) après les repas ? Les gaz et l'aérophagie empoisonnent votre confort digestif ? Le charbon végétal activé est une solution naturelle connue depuis longtemps pour ses propriétés adsorbantes. Arkopharma, laboratoire fort de plus de 40 ans de savoir-faire en phytothérapie, le propose sous forme d'Arkogélules® Charbon Végétal BIO.

### UN CHARBON VÉGÉTAL D'EXCEPTION, 100 % ÉCO-RESPONSABLE

Le charbon végétal utilisé dans cette formule n'est pas un charbon ordinaire. Il est issu de chutes de bois de châtaignier sauvage, provenant de forêts éco-gérées en Bourgogne. Sa production repose sur une technologie brevetée, CARBOÉPURÉ®, qui garantit une pureté exceptionnelle et une Haute Performance Environnementale. L'activation se fait uniquement à la vapeur d'eau, sans ajout de produits chimiques – une démarche propre, du début à la fin.

**RÉSULTAT** : un charbon végétal activé BIO présentant **92 % de micropores**, lui conférant une capacité d'adsorption particulièrement élevée. C'est cette structure microporeuse unique qui lui permet de piéger efficacement les gaz digestifs.

### COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Grâce à sa structure hautement poreuse, le charbon végétal activé contribue à réduire les ballonnements et favorise le confort digestif. Il aide ainsi à lutter contre la sensation de ventre gonflé liée aux gaz et à l'aérophagie.

### UNE FORMULE VÉGÉTALE ET CERTIFIÉE BIO

Les Arkogélules® Charbon Végétal BIO sont composées uniquement de poudre de charbon végétal activé BIO, de fibres de pomme BIO, et d'une gélule 100 % végétale (HPMC). Le produit est certifié BIO et fabriqué en France.

### CONSEILS D'UTILISATION

À prendre avec un grand verre d'eau, 1 heure après le déjeuner et/ou le dîner.

> **Adultes et enfants de plus de 12 ans** : 2 gélules, 1 à 2 fois par jour.

> **Enfants de 6 à 12 ans** : 1 gélule, 1 à 2 fois par jour (sur avis d'un professionnel de santé).

▲ CE PRODUIT POUVANT DIMINUER L'ABSORPTION DES MÉDICAMENTS, CEUX-CI DOIVENT ÊTRE PRIS À DISTANCE (PLUS DE 2 HEURES SI POSSIBLE). NE PAS DÉPASSER LA DOSE JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE.

Arkogélules® Charbon Végétal BIO est un complément alimentaire. Un complément alimentaire ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Disponible en pharmacie en boîte de 40 ou 150 gélules.

# CYSTITE : LES BONS GESTES !

25 À 30% des femmes entre 20 et 40 ans, ont déjà eu une cystite au moins une fois.

Comprendre le lien entre la cystite et l'hygiène intime est le meilleur moyen pour éviter que cette pathologie ne soit désagréable et ne devienne récurrente.

## QU'EST-CE QUE LA CYSTITE ?

C'est une inflammation de la vessie, le plus souvent causée par des bactéries (80% des cas par *E. coli* qui vit dans le tube digestif). Ces bactéries migrent de l'anus vers l'urètre et remontent dans la vessie où elles vont s'installer et provoquer l'inflammation.

### CONSULTATION MÉDECIN

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



### GESTES PRÉVENTIFS

- > **Hygiène intime** : utilisez un savon doux spécifique. Ne pas en abuser ! 1 à 2 fois maximum par jour.
- > **Ne vous retenez pas !** Urinez quand le besoin s'en fait sentir.
- > **Adoptez le bon geste** : aux toilettes, essuyez-vous toujours d'avant en arrière.
- > **Hydratez-vous régulièrement !** (1,5 à 2 litres d'eau par jour).
- > **Réduisez** votre consommation d'alcool, de café, irritants pour le système urinaire.

- > **Avant et après un rapport sexuel**, pensez à vider votre vessie.
- > **Privilégiez** les sous-vêtements en coton.
- > Lors de vos règles, **changez régulièrement** vos serviettes ou tampons hygiéniques.
- > **Luttez contre la constipation.**

Des solutions naturelles existent pour prévenir et soigner les cystites.

**Demandez conseil à votre pharmacien.**



LES CONSEILS  
DE VOTRE  
PHARMACIEN



## MÉDICAMENTS ET PHOTOSENSIBILITÉ. ✿



Chaque année, de nombreux patients se présentent dans les officines pour des réactions allergiques, des éruptions cutanées, des brûlures dues au soleil. Le coupable n'est pas seulement le soleil !

Certains d'entre vous ont dans leur traitement un médicament photosensibilisant. Le rôle du pharmacien est de vous le signaler et de vous aider à limiter les risques.



### LA PHOTOSENSIBILISATION, C'EST QUOI ?

C'est une réaction anormale de la peau provoquée par l'interaction entre les UV et une substance chimique présente dans le corps ou sur la peau.

#### DEUX RÉACTIONS PEUVENT SE PASSER :

**La phototoxicité** : réaction immédiate.

Apparition de rougeur comme un coup de soleil, douleur, cloques, quelques heures après l'exposition. Plus la dose de la substance chimique est élevée, plus la réaction sera importante.

**La photo-allergie** : réaction immunitaire.

Apparition d'éruptions cutanées du style eczéma, urticaire, 24 à 48 heures après l'exposition.

### QUELS MÉDICAMENTS SONT EN CAUSE ?

Si un médicament est photosensibilisant, le pictogramme suivant est indiqué sur la boîte de celui-ci :



> **Antibiotiques** : tétracyclines (souvent utilisés contre l'acné), quinolones...

> **Anti-inflammatoires** : kétoprofène (gel ou comprimés), naproxène, ibuprofène, diclofénac... Si vous traitez une zone avec un gel topique, couvrez la zone avec un bandage et ce jusqu'à 15 jours avant la fin du traitement.

> **Cardiologie** : amiodarone, diurétiques, thiazidiques...

> **Dermatologie** : isotrétinoïnes, gel aux rétinoïdes.

> **Psychiatrie** : neuroleptiques, antipsychotiques.

> **Plantes** : millepertuis, khella.

> **Huiles essentielles** : famille des agrumes, cumin. Attendre 6 à 12 heures avant de s'exposer.

Cette liste n'est pas exhaustive,  
**Demandez conseil à votre pharmacien !**



### SI VOUS AVEZ UNE RÉACTION :

> **Arrêtez de vous exposer au soleil.**

> **Continuez** votre médication.

> **Refroidissez** la zone avec de l'eau tiède et appliquez un soin apaisant.

> **Demandez conseil** à votre pharmacien ou à votre médecin.

### L'ANTICIPATION EST IMPORTANTE !



Si vous partez en vacances, demandez à votre pharmacien un bilan de vos médicaments afin de vérifier si aucun de ceux-ci n'est photosensibilisant.

« Le printemps de la santé ! »

DU 1ER MARS AU 15 AVRIL 2026

## Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :



QUI ONT REMPORTÉ UN  
MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS  
DE CHEZ CHEZ CENT PUR CENT  
D'UNE VALEUR DE 50€ !

Mme Martine Wambeke - Pharmacie Parvais (Braine-l'Alleud)

Mme Chantal Jassogne - Pharmacie Coeur de ville (Ottignies-Louvain-la-Neuve)

Mr Jean-Luc Preaux - Pharmacie de la Buisnière (Merbes-le-Château)

Mme Carla Gennari - Pharmacie de la Buisnière (Merbes-le-Château)

Mme Véronique Collet - Pharmacie Taillis-Pré (Châtelet)

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits du laboratoire Boiron  
d'une valeur de 38,26€ !

ALLEZ VITE PAGE 27!

CONSEILS

# SOLEIL : ☀️

## JE PRÉPARE ET PROTÈGE MA PEAU !

### Je prépare ma peau (3 à 4 semaines avant).

- > **Exfolier son visage et son corps 1 à 2 fois** par semaine avec un gommage doux.
- > **S'hydrater** : boire entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour et appliquer une crème hydratante sur son visage et son corps.
- > **Adapter son alimentation** : privilégier les aliments riches en bêta-carotène (carottes, tomates, mangues...) et en antioxydants (fruits rouges, noix...).
- > **Faire une cure de compléments alimentaires** riches en vitamine E et bêta-carotène. Demandez conseil à votre pharmacien.
- > **S'exposer progressivement** : avec une protection solaire élevée, commencer par 10 à 15 minutes en évitant les heures les plus fortes (entre 12h et 16h).

### Je protège ma peau.

La crème solaire est votre meilleur allié !

**Indice de protection** : pour les premières expositions, privilégier un indice de protection élevé SPF50+. Ensuite, choisir un indice adapté à votre type de peau (minimum SPF30). L'indice doit protéger contre les UVA et UVB.

**Application** : mettre une quantité généreuse pour chaque partie du corps. Appliquer la crème 30 minutes avant l'exposition et à renouveler toutes les 2 heures, après les baignades ou après une transpiration importante.

**Protection physique** : tee-shirt anti-UV, lunettes de soleil, chapeau à larges bords.

Le conseil + :

Essayez de ne pas vous exposer entre 12h et 16h.

Attention, même par temps nuageux, ou sous un parasol les UV passent !



# PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

## DIY • DÉTOX ANTI-FRINGALE.

Pour vous aider à surmonter vos envies sucrées et salées de la journée.

Flacon compte-gouttes 10 ml et Stick inhaleur (CNK: 419001 / 4148995)

Essence de Pamplemoussier .. 50	CNK: 2798387
HE de Camomille noble ..... 7	CNK: 2732063
HE de Marjolaine à coquilles .... 7	CNK: 2732279
HE de Litsée citronnée ..... 7	CNK: 2732261

Mettre 10 gouttes de la synergie sur un stick inhaleur vierge.  
À inhaler lorsque le besoin se fait sentir.



## DIY • BONNE MINE.

Un soin visage légèrement teinté pour un effet bonne mine assuré et une peau nourrie en profondeur.

Flacon pipette 30 ml (CNK: 4252185)

HE de Bois de Hô ..... 10	CNK: 3966884
HV de Carotte ..... 15 ml	CNK: 2488955
HV de Noyaux d'Abricot ..... 15 ml	CNK: 3246576

Appliquer 5 gouttes sur le visage, matin et soir.



Allergies :  
pensez au naturel !



LE CONSEIL  
DE VOTRE  
PHARMACIEN

### PRÉVENTION

(pour éviter le déclenchement de l'allergie)

- > **Gemmothérapie** : bourgeons de cassis ou un complexe de bourgeons pour protection allergies.
- > **Plantes** : plantain, cassis, desmodium. Probiotiques.
- > **Omega-3, Omega-6** (à retrouver dans l'huile de bourrache, l'huile de poisson).
- > **Manganèse, Cuivre.**
- > **Homéopathie** : Poumon histamine 15CH – 5 granules/jour.

### TRAITEMENTS

#### RHINITE ALLERGIQUE

##### PLANTES ET TISANES :

- > **Ortie** : riche en histamine, elle bloque les récepteurs des réactions allergiques.
- > **Menthe poivrée** : aide à diminuer la congestion nasale.
- > **Plantain** : à utiliser en gélules comme traitement de fond.
- > **Bourgeons de cassis** : pour un traitement de fond.

##### HUILES ESSENTIELLES :

- > Eucalyptus radié : décongestionne les voies nasales.
- > Menthe poivrée : lutte contre le nez bouché.
- > Estragon : à diluer et à appliquer sur le nez.
- > Citron, niaouli : à respirer sur un mouchoir ou en diffusion.

##### HOMÉOPATHIE :

- > Alium Cepa 9CH, Arundo Donax 9CH, Kalium Iodatum 9CH, Sabadilla 9CH, Nux Vomica 9CH, Euphrasia 9CH. Si gonflement muqueuse : Apis 9CH.

##### AUTRES :

- > Miel de préférence local pour une désensibilisation aux pollens.
- > Sérum physiologique : lavage du nez pour prévenir les surinfections.

#### CONJONCTIVITE ALLERGIQUE

##### PLANTES :

- Localement, appliquez avec une compresse :
- > **Hydrolat camomille** (pour bébé, femmes enceintes et allaitantes).
- > **Hydrolat de bleuet.**
- > **Gel d'aloë vera** dilué dans de l'eau stérile : à appliquer sur paupières fermées.

##### HOMÉOPATHIE :

- > Euphrasia 9CH.

### ASTUCES

- > Par journée ensoleillée avec du vent, **évit**ez de **sortir** et fermez vos fenêtres.
- > **Sortez** avec des lunettes de soleil.
- > **Évit**ez de porter des lentilles de contact.
- > Après une sortie en extérieur, **lavez vos cheveux.**
- > **Ôtez vos vêtements** portés à l'extérieur **en-dehors de votre chambre à coucher.**
- > **Ne séchez pas votre linge** à l'extérieur.
- > Si vous tondez votre gazon, **portez un masque.**



# SANTALIS JEUX

## GRILLE DE MOTS CACHÉS

### LES PLANTES AU SECOURS DES ALLERGIES !

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

ORTIE  
CASSIS  
EUCALYPTUS

CITRON  
ESTRAGON  
NIAOULI

LE JOURNAL D'UN SOURIRE EN DANGER



Illustration: L'ÉVALUÉ - Maman.com/illustration/lejournal

25

# LE SOIN MASSANT DES SPORTIFS



Votre santé mérite le plus grand respect

## SANTALIS CONCOURS

« Soyez prêts ! »

DU 1ER MAI AU 15 JUIN 2026

**PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DU LABORATOIRE BOIRON D'UNE VALEUR DE 38,26€ !**

### QUESTION 1

L'activité physique permet-elle de lutter contre le stress ?

- OUI  
 NON

### QUESTION 2

Combien de Belges fument quotidiennement ?

- 10,5%  
 12,8%

### QUESTION 3

La mycose de l'ongle est-elle une mycose unguéale ?

- OUI  
 NON

### QUESTION 4

Est-ce que des médicaments peuvent-être photosensibilisants ?

- OUI  
 NON

### QUESTION 5

Est-ce qu'Arnicrème est à base d'arnica ?

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

HARTMANN



# MoliCare<sup>®</sup> premium Mobile

Demandez  
votre échantillon  
**GRATUIT**  
dans votre  
officine.



La meilleure  
protection en cas  
de fuites urinaires  
modérées à sévères.