VOTRE MAGAZINE SANTÉ OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN SANTALIS

N°42
NOVEMBRE/DÉCEMBRE
2026

Santalis mag

Santé, Vitalité, Bien-être

Rayonnez !

Les 10 conseils pour mieux dormir en hiver !
#23

Mise en beauté pour les fêtes de fin d'année !
#25

Les produits de la ruche
#4





La star des vitamines : la vitamine D !
#10

Jeu concours
5 LOTS À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE 107€)
#31

CAUDALÍE



#16
Diabète de type 2 : prévenez-le !

Santalis

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement*
dans les pharmacies Santalis !





L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Détectez une arythmie, mesurez votre tension.

SIMPLE D'UTILISATION

FIABLE ET DE QUALITÉ

1ER PRIX DU MARCHÉ

RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE

SOMMAIRE

#4
LES PRODUIT DE
LA RUCHE

#9
PASSEZ UN HIVER
EN FORME !

#10
LA STAR
DES VITAMINES :
LA VITAMINE D !

#13
GRIPPE
SAISONNIÈRE

#15
NOUVEAUTÉ

#16
DIABÈTE DE TYPE 2 :
PRÉVENEZ-LE !

#19
LES ESSENTIELS
DE L'HIVER

#20
LE COUP DE CŒUR
DU PHARMACIEN

#21
DENTS SENSIBLES :
RETROUVEZ LE SOURIRE !

#22
OTITE :
LES GESTES
PRÉVENTIFS.

#23
LES 10 CONSEILS
POUR MIEUX DORMIR
EN HIVER !

#25
MISE EN BEAUTÉ POUR
LES FÊTES DE FIN
D'ANNÉE !

Messagerie : info@santalis.eu
Site Internet : www.santalis.eu
Rédaction :
Santalis en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens, pharmacien
Maquette : Adgensite
Crédits photos : Istock

Imression :
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.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Miel, gelée royale, pollen, propolis... de véritables trésors de la ruche qui sont de super alliés pour vous aider à passer un hiver en pleine forme, loin des petits maux saisonniers.

Le miel

Le produit de la ruche, le plus connu de tous ! Généralement consommé en alimentation, il offre de **multiples bienfaits pour la santé ! Antibactérien, anti-inflammatoire** et **antioxydant**, il est le produit indispensable pour calmer les troubles de la sphère ORL comme la toux, les maux de gorge.
Riche en oligo-éléments comme le **zinc**, le **sélénium** et en vitamines comme la **vitamine B**, le miel va aussi vous aider à préserver votre **immunité**.

BIEN CHOISIR SON MIEL !

> **Le miel de sapin** est antitussif.
> **Le miel de thym** est un antimicrobien de premier choix.
> **Le miel de lavande,** désinfectant majeur, peut s'utiliser pour le soin des plaies bénignes ou encore les troubles de la sphère ORL.
> **Le miel de romarin** a un léger effet détox sur le foie mais est aussi stimulant et antiseptique.

Source : https://naturelles-magazine.com/comment-les-produits-de-la-ruche-peuvent-vous-aider-a-preparer-votre-immunite-pour-lhiver/

Il est important de faire attention à la provenance du miel et de privilégier un miel local voir 100% belge !

Demandez conseil à votre pharmacien.

LE CONSEIL +

Ne pas proposer de miel à des enfants de moins de un an car risque de botulisme.

Vous êtes diabétique ?
Prudence ! Le miel a un fort pouvoir glycémiant et doit être consommé à petites doses.

Le pollen

Concentré d'énergie, le pollen est un **véritable allié** contre la **fatigue hivernale**.
Riche en minéraux, oligo-éléments, antioxydants, ferments lactiques, le pollen est considéré comme un super-aliment !
À prendre en cure de 3 à 6 semaines à raison de 15gr par jour pour un adulte en l'associant à une compote, un yaourt.

La propolis

La propolis est fabriquée à partir de sève de conifères. Riche en nutriments et oligo-éléments comme le zinc, cuivre, manganèse... elle est considérée comme un **antibiotique naturel**.

Elle va aider à lutter contre les infections virales et bactériennes de la sphère ORL comme les laryngites, les angines ou rhinites et va **participer au soutien du système immunitaire**.

La gelée royale

La gelée royale est **l'élixir de la ruche !**

Elle sert à nourrir la larve d'abeille destinée à être reine ainsi que la reine. Celle-ci serait le secret de longévité de la reine des abeilles.

Substance laiteuse aux saveurs sucrées et acides, la gelée royale est très riche en eau, glucides, vitamines, protéines notamment en **apalbumine-1** qui va **intervenir** dans **le processus inflammatoire et booster les réactions immunitaires**.

Privilégiez une gelée royale à la pureté préservée, sans conservateurs, ni ingrédients chimiques.

Souvent associée à du **ginseng** ou de **l'acérola**, la gelée royale se retrouve souvent sous forme d'ampoules ou sirop. À utiliser en cure de quelques semaines.

RECETTES

Smoothie miel & pollen



Mixez dans un blender :
1 banane bien mûre coupée en rondelles,
+ 25cl de lait végétal,
+ 1 petite cuillère à soupe de miel,
+ 1 cuillère à soupe de pollen.
Ajoutez quelques fruits rouges en décoration.

Source : https://propolia.com/fr/blog/-sucre-smoothie-de-la-ruche-miel-pollen-n48

PUBLI

QUELLE GELÉE ROYALE CHOISIR ?

QU'EST-CE QUE LA GELÉE ROYALE ?

La gelée royale est une substance naturelle produite par les abeilles pour nourrir exclusivement leur reine. Reconnue depuis longtemps pour ses vertus sur la vitalité et les défenses naturelles de l'organisme, elle est particulièrement recherchée à l'approche de l'hiver.

Mais toutes les gelées royales ne se valent pas : leur composition varie fortement selon l'origine et la saison de récolte. **Le 10-HDA**, un acide gras propre à la gelée royale, sert de référence pour évaluer sa qualité et son authenticité. Toutes les gelées royales **Arkoroyal® des Laboratoires Arkopharma** sont systématiquement titrées en 10-HDA, un gage de qualité et de constance garanti sur chaque lot.

QUELLE SOLUTION ARKOROYAL POUR VOUS ?

IMMUNITÉ & PRÉVENTION
Arkoroyal® Gelée Royale *(1000, 1500 ou 2500 mg selon l'intensité recherchée)* ou **Arkoroyal® Vitadéfenses**, enrichi en 10 vitamines et sélénium — pour soutenir vos défenses au quotidien.

DÈS LES PREMIERS SIGNES
Arkoroyal® Propolis 1000mg ou **Arkoroyal® Immunité Fort BIO** *(gelée royale, propolis, échinacée, pollen, miel de Manuka)* — pour un soutien renforcé face aux agressions hivernales.

COUP DE FATIGUE
Arkoroyal® Dynergie BIO *(usage régulier, 20 jours)* ou **Arkoroyal® Booster BIO** *(cure flash 10 jours)* — gelée royale associée au ginseng pour retrouver énergie et tonus.

TOUTE LA FAMILLE
Arkoroyal® Gummies Famille BIO dès 3 ans ou **Sirop Fortifiant** — la gelée royale sous une forme gourmande, accessible à tous les âges.

DANS CHAQUE SOLUTION, LA GELÉE ROYALE ARKOROYAL® RESTE LE PILIER COMMUN : UNE ORIGINE MAÎTRISÉE ET UNE TENEUR EN 10-HDA SYSTÉMATIQUEMENT GARANTIE.



Arko PHARMA
La nature, notre expertise, votre santé.

Santalis

MESUREZ VOTRE TEMPÉRATURE

À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement*
dans les pharmacies Santalis !





L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Mesurez votre température instantanément,
et même celle du biberon de votre bébé.

SIMPLE D'UTILISATION

FIABLE ET DE QUALITÉ

1ER PRIX DU MARCHÉ

RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE

PASSEZ UN HIVER EN FORME !



Le froid arrive avec son lot de virus et de bactéries. Ne vous faites pas surprendre et suivez notre programme pour être en forme cet hiver !

1 ASSUREZ-VOUS UN APPORT SUFFISANT EN VITAMINES ET MINÉRAUX !

> **Vitamine C :** kiwi, agrumes, brocolis, choux, poivrons…

> **Vitamine D :** poissons gras, œufs…

> **Zinc :** fruits de mer, viande, œufs, légumineuses, noix…

> **Fer :** viande, légumes verts, lentilles…

> **Magnésium :** noix, amandes, légumineuses, céréales complètes…

> **Oméga-3 :** poissons gras.

À retrouver sous forme de compléments alimentaires si l'apport n'est pas suffisant.

2 RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE GRÂCE AUX PLANTES !

Plantes & extraits naturels : échinacée, ginseng, thym sous forme de tisane.

Huiles essentielles : Ravintsara, Tea Tree, Eucalyptus radié, Thym à Thujanol.

À utiliser en diffusion, massage, diluées dans une huile végétale selon le type d'huiles essentielles.

Demandez conseil à votre pharmacien avant toute utilisation d'huiles essentielles.

3 COMBATTEZ LE BLUES HIVERNAL !

> Prenez du temps pour vous !

> Sortez dès que possible pour prendre l'air et profiter des rayons du soleil.

> Dormez suffisamment.

> **Vous êtes trop stressé(e) ou anxieux(se) ? Demandez conseil à votre pharmacien qui vous conseillera des compléments alimentaires adaptés à vos besoins.**

4 BOUGEZ !

Il est essentiel de bouger tous les jours pour faire circuler l'énergie !

Demandez conseil à votre pharmacien.



SANTÉ

LA STAR DES VITAMINES : LA VITAMINE D ! ✿

QU'EST-CE QUE LA VITAMINE D ?

Autant pour les petits que pour les grands, la vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, notamment pour :

- **> La fixation du calcium sur les os,**
- **> Le renforcement du système immunitaire,**
- **> Le maintien de la minéralisation osseuse et de la masse musculaire.**

La vitamine D est apportée en petite partie par l'alimentation *(poissons gras : sardine, hareng, saumon..., produits laitiers, jaune d'œuf, chocolat noir...)* et majoritairement par la transformation de notre cholestérol en vitamine D, sous l'action des rayons UVB du soleil : 15 à 20 minutes d'exposition par jour suffisent pour assurer l'apport journalier suffisant en vitamine D.

7 BELGES SUR 10 SOUFFRENT D'UNE CARENCE EN **VITAMINE D,** ET VOUS ?

Personnes à risques ou pas, toute la population est touchée par une **carence en vitamine D**.

Nos modes de vie nous enferment une grande partie à l'intérieur, loin de la lumière du jour et selon la région où nous sommes, le soleil n'est pas toujours au rendez-vous !

Les recommandations actuelles préconisent désormais une supplémentation renforcée en vitamine D pour toute la population.

LES PERSONNES À RISQUES OU SENSIBLES À UNE CARENCE EN VITAMINE D SONT :

les personnes âgées, les femmes ménopausées, les enfants, les femmes enceintes, les personnes à la peau mate qui synthétisent moins bien la vitamine D.

La **vitamine D** existe sous forme de gouttes, de comprimés et sous différentes concentrations qui changeront en fonction de la prise et de l'âge du patient.

Pour les nourrissons, les bébés, il est recommandé de prendre une vitamine D médicament sous forme de gouttes pour être sûr de la bonne posologie.

Demandez-nous conseil sur le format le plus adapté à vos besoins.

LES AVANTAGES DE LA VITAMINE D.

Elle va **permettre l'absorption** de calcium et du phosphore par l'intestin, rendant les os denses et robustes. L'apport en vitamine D est donc essentiel pour la croissance, la réparation et la solidité osseuse.

Chez les enfants, il est primordial d'éviter une carence en vitamine D afin que la croissance se déroule correctement et de ne pas les exposer à des troubles du squelette ou de la marche.

Chez les personnes âgées, il est aussi important de ne pas manquer de vitamine D afin de réduire les risques de fractures et de pathologies osseuses et articulaires .

VITAMINE D ET MAGNÉSIUM.

Selon une étude parue dans « The journal of the American Osteopathic Association », il existe une interaction forte entre la vitamine D et le magnésium. La vitamine D favoriserait l'absorption du magnésium et celui-ci interviendrait dans les enzymes qui permettrait la métabolisation de la vitamine D.

Source : lanutrition.fr

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN



Attention au surdosage !

Il est important de respecter le dosage journalier indiqué, notamment chez les jeunes enfants ! Un surdosage peut avoir des conséquences cardiologiques et rénales.

Attention à la prise de plusieurs compléments alimentaires pouvant contenir de la vitamine D.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Santalis

GRIPPE SAISONNIÈRE

PROTÉGEZ-VOUS, VACCINEZ-VOUS !



Rien de plus simple :
Prenez rendez-vous chez votre pharmacien pour vous faire vacciner contre la grippe !

Le saviez-vous ?
Vous pouvez vous procurer votre vaccin *directement* auprès de **votre pharmacien** sans ordonnance.

Des questions sur la grippe ? Sur le vaccin contre la grippe ?

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN !

RETROUVEZ ICI LA LISTE DES PHARMACIES OÙ VOUS POUVEZ VOUS FAIRE VACCINER :

https://www.pharmacie.be/PharmacySearch?Query=&serviceFilter=GRPVACCIN

GRIPPE SAISONNIÈRE

QUELQUES CHIFFRES

+ 500 000 PERSONNES EN MOYENNE SONT TOUCHÉES PAR LE **SYNDROME GRIPPAL** EN BELGIQUE ***soit*** **2 à 8%**



1 PERSONNE SUR 1000 CAS

DE GRIPPE DÉVELOPPE DES COMPLICATIONS NÉCESSITANT UNE **HOSPITALISATION**.

90% DES DÉCÈS CONCERNENT LES PLUS DE **65 ANS ET +**

DANS LA PLUPART DES CAS, LA GRIPPE EST UNE MALADIE BÉNIGNE.

PERSONNES À RISQUES

- **Personnes âgées,**
- **Femmes enceintes,**
- **Personnes atteintes de maladie chronique.**

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN



Il est primordial de renforcer votre immunité avant la vaccination contre la grippe pour une meilleure efficacité.

Le vaccin vous protège après deux semaines de la vaccination et est efficace environ **6 mois.**

GESTES BARRIÈRES

- **Se laver les mains régulièrement**
- **Porter un masque**
- **Utiliser des mouchoirs à usage unique**

La grippe peut entraîner des complications qui peuvent s'avérer dangereuses. Pour éviter cela, le vaccin contre la grippe reste le meilleur moyen de prévenir ces complications.

N'hésitez pas à demandez conseil à votre pharmacien et prenez rendez-vous chez votre pharmacien pour vous faire vacciner !

PRANARŌM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

VOTRE RÉFLEXE DIY

IMMUNITÉ.

À toujours avoir sur soi pour renforcer vos défenses naturelles.



Roller 10 ml *(CNK: 4156394)*

HE de Ravintsara	45	*CNK: 2431526*
HE de Gingembre	15	*CNK: 2732246*
HV de Jojoba	QSP	*CNK: 3246600*

À appliquer le matin sur le thorax, maximum 10 gouttes par jour.

Cutané · + 6 ans · 3 mois

NEZ BOUCHÉ. (INHALATION)

En cas de refroidissement pendant l'hiver, cette synergie inhalation vous aidera à mieux respirer.

Flacon compte-gouttes 10 ml *(CNK: 419001)*

HE de Pin sylvestre	60	*CNK: 2732337*
HE d'Eucalyptus radié	60	*CNK: 2431401*
HE de Menthe poivrée	40	*CNK: 2733459*

Verser 8 gouttes du mélange directement dans un bol d'eau chaude ou dans le bol de votre inhalateur, inhaler. Répéter l'opération jusque 2 à 3 fois par jour durant 5 jours.

Diffusion · + 6 ans · 6 mois · Pas épileptique

*Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).
HE: Huile essentielle. HV: Huile végétale. Précautions d'emploi des huiles essentielles pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes.
Des précautions particulières sont à prendre pour les épileptiques et asthmatiques.

NOUVEAUTÉ



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

STOPLANTS NEZ & GORGE

Cette gamme de compléments alimentaires associe trois extraits de plantes reconnues : pin sylvestre, guimauve et plantain lancéolé, offrant une triple action pour un hiver serein :

> **Apaise les voies respiratoires** et facilite la respiration grâce au bourgeon de pin sylvestre.

> **Apaise et adoucit la gorge** grâce à la guimauve et à la feuille de plantain lancéolé.

> **Soutient les défenses naturelles** grâce à la feuille de plantain lancéolé.





LA GAMME EST DISPONIBLE EN DEUX FORMATS COMPLÉMENTAIRES POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DE TOUTE LA FAMILLE :

Le sirop, au goût agréable, convient aux adultes et aux enfants dès 3 ans.

Les pastilles, + 12 ans, au goût fruits rouges sans sucres.

La gamme StoPlants s'appuie sur les **bienfaits de la phytothérapie** et sur **l'expertise des Laboratoires Boiron** dans le développement de solutions naturelles. Cette approche s'inscrit dans une vision de la **santé intégrative**, qui considère la personne dans sa globalité et favorise la complémentarité des approches pour accompagner le bien-être au quotidien.

PRÉVENTION

DIABÈTE DE TYPE 2 : PRÉVENEZ-LE ! ✽

QUELQUES CHIFFRES

7.1% **DES BELGES** ÉTAIENT TRAITÉS POUR UN DIABÈTE EN **2023**.

+1 **DIABÉTIQUE SUR 3** NE SAIT PAS QU'IL EST ATTEINT

10% **CE QUI PORTE À** LA PRÉVALENCE RÉELLE ESTIMÉE DU DIABÈTE.

+20% **DES PERSONNES** DE **65 ANS ET +** SONT CONCERNÉES.

90% **DES DIABÉTIQUES** SONT TOUCHÉS PAR LE DIABÈTE DE **TYPE 2**.

*Source : https//aim-ima.be

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN :

Adoptez une alimentation équilibrée en privilégiant les fruits et légumes de saison, des céréales complètes, des légumineuses, produits laitiers. **Limitez** les boissons sucrées, les produits très sucrés et les produits ultra-transformés.

Buvez de l'eau !

Bougez ! Pratiquez une activité physique : marche, natation, vélo, monter les escaliers…

Dormez suffisamment !

Maintenez un poids de forme !

Stoppez le tabac !

DIABÈTE, QUEL EST VOTRE RISQUE ?

Faites le test !

RÉPONDEZ AUX 8 QUESTIONS SUIVANTES ET ADDITIONNEZ VOS POINTS :

1 VOTRE MÈRE OU VOTRE PÈRE EST-IL (ELLE) DIABÉTIQUE ?

☐ Non	= 0pt.
☐ Oui	= 2pt.

2 QUEL EST VOTRE ÂGE ?

☐ -45 ans	= 0pt.
☐ De 45 à 54 ans	= 2pt.
☐ De 55 à 64 ans	= 3pt.
☐ Plus de 64 ans	= 4pt.

3 QUEL EST VOTRE TOUR DE TAILLE ? (AU NIVEAU DU NOMBRIL)

HOMMES :

☐ Moins de 94 cm	= 0pt.
☐ Entre 94 et 102 cm	= 3pt.
☐ Plus de 102 cm	= 4pt.

FEMMES :

☐ Moins de 80 cm	= 0pt.
☐ Entre 80 et 88 cm	= 3pt.
☐ Plus de 88 cm	= 4pt.

4 MANGEZ-VOUS DES FRUITS ET DES LÉGUMES CHAQUE JOUR ?

☐ Oui	= 0pt.
☐ Non	= 2pt.

5 CALCULEZ VOTRE BMI À L'AIDE DU TABLEAU PAGE 18 :

☐ Moins de 25	= 0pt.
☐ Entre 25 et 30	= 1pt.
☐ Supérieur à 30	= 3pt.

6 PRATIQUEZ-VOUS AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?

☐ Oui	= 0pt.
☐ Non	= 2pt.

7 PRENEZ-VOUS DES MÉDICAMENTS CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

☐ Non	= 0pt.
☐ Oui	= 2pt.

8 VOUS A-T-ON DÉJÀ SIGNALÉ UN TAUX DE SUCRE TROP ÉLEVÉ DANS LE SANG À L'OCCASION D'UN EXAMEN MÉDICAL ? *(PRISE DE SANG, HOSPITALISATION, PENDANT LA GROSSESSE, ...)*

☐ Non	= 0pt.
☐ Oui	= 2pt.

BMI = poids (kg) / taille (m)²

Votre taille en mètre

Votre poids en kilos	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18	18			
60	27	25	23	22	21	20	20	18		
65	29	27	25	24	22	21	21	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29
115		48	45	42	40	38	38	34	32	30
120		50	47	44	42	39	39	35	33	32
125			49	46	43	41	41	37	35	33
130				48	45	42	42	38	36	34
135				50	47	44	44	39	37	36
140					48	46	46	41	39	37
145					50	47	47	42	40	38

Votre score total est de : / 20 points

RÉSULTATS :

Si votre score est inférieur à 8 :
Continuez à prendre votre santé en considération. Mangez bien et bougez régulièrement.

Score entre 8 et 13 :
Il est fortement conseillé de reconsidérer vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Il est vivement conseillé de consulter votre médecin traitant. Celui-ci vous prendra en charge.

Score supérieur à 13 :
Il est indispensable de vous rendre chez votre médecin traitant. Celui-ci posera un diagnostic et instaurera un traitement si nécessaire.

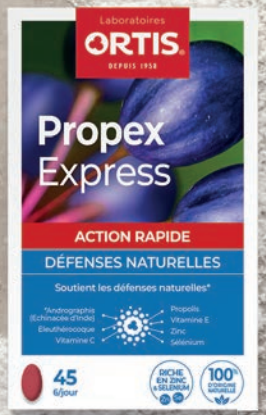
** Ce questionnaire n'est qu'une première évaluation du risque. Seul votre médecin est compétent pour diagnostiquer le diabète. Test basé sur le questionnaire FINRISC.*

LES ESSENTIELS DE L'HIVER.

Propex Express

Premiers signes de refroidissement ?
Grâce à sa synergie d'ingrédients, Propex Express agit naturellement dès les premiers signes de refroidissement pour soutenir les défenses naturelles.*

**L'andrographis et l'éleuthérocoque augmentent la résistance de l'organisme.*



Physiomer Express

PHYSIOMER® Plus Express Spray Nasal 20ml soulage une forte congestion nasale avec une sensation de fraîcheur supplémentaire grâce à l'eau de mer hypertonique, à l'huile essentielle de Niaouli et aux arômes de Menthe et Eucalyptus 100% naturels.



Ergy D

ERGY D est une solution huileuse riche en vitamine D3 issue de substance naturelle.



Designed by Magnific www.magnific.com

HYLO DUAL INTENSE ✿



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

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



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

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

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

> **L'acide hyaluronique** hydrate intensément la surface de l'œil et aide à maintenir l'humidité plus longtemps, améliorant ainsi le confort oculaire jour après jour.

> **L'ectoïne**, quant à elle, protège l'œil contre les agressions extérieures et aide à apaiser les sensations d'irritation et d'inflammation.

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

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

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

DENTS SENSIBLES : RETROUVEZ LE SOURIRE ! ✿

Un café chaud, une glace… aïe, aïe ! Vos dents sont sensibles !

La sensibilité des dents apparaît souvent quand l'émail s'use ou que les gencives se rétractent. Le contact du chaud, du froid ou du sucré peut alors amener à une douleur brève.

CAUSES FRÉQUENTES

> Usure de l'émail
> Récession des gencives
> Bruxisme
> Carries, dents cassées…
> Brossage trop agressif
> Alimentation trop sucrée, trop acide

LES BONS RÉFLEXES

Une brosse à dents **souple** ou **extra-souple**.

Un dentifrice adapté spécial « dents sensibles » à base de fluor.

Une bonne hygiène bucco-dentaire : se brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes.

Utiliser tous les jours, fil dentaire et brossette adaptée pour nettoyer les interstices entre vos dents.

Une alimentation pas trop acide : limiter la consommation d'aliments ou boissons acides.

LE CONSEIL DE MON PHARMACIEN

> Lors de votre brossage de dents, **ne pas trop rincez votre bouche** pour laisser le dentifrice agir.

> **Si vous mangez ou buvez des aliments ou boissons acides**, rincez votre bouche à l'eau tiède et attendez au minimum 30 minutes avant de vous laver les dents.

> **Bien suivre son protocole :** brosse à dents souple et dentifrice adapté au minimum 2 semaines pour une amélioration visible.

CONSULTATIONS

Consultez votre dentiste si la douleur persiste ou s'intensifie ; si un gonflement ou de la fièvre apparaissent.

Demandez conseil à votre pharmacien qui vous conseillera les meilleurs produits adaptés à votre situation.

OTITE

GESTES PRÉVENTIFS

> **Lavez fréquemment les mains** de vos enfants et les vôtres avec de l'eau et du savon afin d'éviter une infection virale qui risque de mener à une otite.

> **Nettoyez le nez de votre enfant** avec du sérum physiologique en flapules ou avec une solution d'eau de mer adaptée à l'âge de votre enfant.

> **Évitez d'exposer votre enfant** à la fumée de cigarette ou autres irritants environnementaux qui peuvent augmenter le risque d'otite.

> Votre enfant prend encore le biberon, ne lui donnez pas en position couchée.

> **Hydratez régulièrement votre enfant.**

> Après le bain ou la douche, **séchez bien les oreilles de votre enfant** en penchant sa tête sur le côté et utilisez une serviette pour essuyer le pavillon de l'oreille. Ne pas rentrer d'objets dans le conduit auditif.

> **À la piscine**, vous pouvez utiliser des bouchons d'oreilles pour protéger le conduit auditif.

Demandez conseil à votre pharmacien.

LE CONSEL DE MON PHARMACIEN

Pour soulager l'otite en pleine nuit, massez doucement l'os saillant à l'arrière de l'oreille pendant une minute avec une goutte d'eucalyptus radié.

Cela va calmer la douleur.*

**Source : quare.fr*

Demandez-nous conseil !

Les 10 conseils pour mieux dormir en hiver !

Manque de lumière, changement d'heure, froid peuvent perturber votre sommeil. Pour des nuits sereines, retrouvez nos 10 conseils pour un meilleur sommeil !

1 Lumière naturelle
Idéalement, exposez-vous à la lumière du matin ! Cela va aider à synchroniser votre cycle veille-sommeil.

2 Horaires réguliers
Essayez de vous coucher et de vous réveiller à des horaires proches chaque jour, même le week-end. Votre corps vous dira merci !

3 Air frais
Aérez votre chambre quelques minutes avant d'aller vous coucher, même en hiver.

4 Température adaptée
Maintenez une température de 18 à 19°C dans votre chambre. Vous êtes frileux(se), adaptez votre couette et vos vêtements de nuit.

5 Activité physique
Bougez en journée ! Sport, danse, marche, monter les escaliers à pied... Cependant évitez les séances intensives avant le coucher.

6 Stop aux stimulants
Limitez votre consommation de café, thé ou autres boissons énergisantes ou encore nicotine surtout après 15h.

7 Repas léger
Évitez les repas trop copieux ou trop gras le soir et surtout juste avant de vous coucher.

8 Rituel
Adoptez un rituel relaxant : lecture, musique douce, douche/bain tiède, étirements, méditation.

9 Écrans
Limitez l'utilisation des écrans, idéalement, 1 heure avant d'aller se coucher afin de ne pas retarder votre endormissement.

10 Endormissement
Vous n'arrivez pas à vous endormir au bout de 30 minutes ? Levez-vous, installez-vous dans un endroit calme avec une lumière tamisée et pratiquez une activité calme jusqu'à ce que la somnolence arrive.

LE CONSEL DE MON PHARMACIEN

Pensez à prendre des tisanes apaisantes, relaxantes à base de Valériane, Passiflore avant de vous endormir. Le moindre bruit vous réveille ? Pensez aux bouchons d'oreilles pour une nuit plus tranquille.

Demandez-nous conseil !

CENT PUR CENT

Make every look *Eyeconic.*

TWIST. SWIPE. GO.



Why we love it.

APPLICATION FACILE
MAKKELIJK AAN TE BRENGEN

TENUE LONGUE DURÉE
LANGHOUDEND RESULTAAT

CONFORTABLE SUR TOUTES LES PAUPIÈRES
COMFORTABEL OP ELK OOGLID



Gold CNK 4869087
Taupe CNK 4869061
Rosé CNK 4869046
Copper CNK 4869079
Bronze CNK 4869053
Light Bronze CNK 5800289
Burgundy CNK 5800321
Mauve CNK 5800263
Lilac CNK 5800271
Grey CNK 5800305
Light Blue CNK 5800297
Dark Blue CNK 5800313

One stick. Three easy ways.



1. ALL-OVER COLOUR

Appliquez sur la paupière et estompez immédiatement au doigt ou au pinceau, avant que la formule ne se fixe. Combinez les teintes pour plus de profondeur.

Breng aan op het ooglid en blend meteen met je vinger of penseel, voordat de formule fixeert. Combineer tinten voor extra diepte.

2. SOFT LINER

Tracez une ligne fine le long des cils supérieurs pour une définition subtile.

Trek een fijne lijn langs de bovenste wimperrand voor subtiele definitie.

3. SMUDGED LOOK

Appliquez le long des cils et estompez pour un effet smoky doux.

Breng aan langs de wimperrand en vervaag voor een zachte smokey finish.

12 teintes/tinten · 1,4 g · **PVC : 26,99 €**

www.centpurcent.com

MISE EN BEAUTÉ POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



Peau *éclatante !*

LE MATIN

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

LE SOIR

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

EN COMPLÉMENT

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

Astuces *maquillage*

- **Pour un teint lumineux**, utilisez une base illuminatrice. Privilégiez la légèreté !
- **Sublimez votre regard** avec des fards dorés, cuivrés ou pailletés et misez sur le mascara pour apporter de l'intensité à votre regard. Ne pas oublier vos sourcils !
- Des joues fraîches comme la rosée ! **Appliquez un blush légèrement rosé**, pêche pour un effet naturel.
- **Un sourire glamour** avec un rouge à lèvres rouge intense ou un rose élégant.
- **Des ongles parfaits** : rouge, paillettes… faites-vous plaisir avec votre manicure !

PUBLI

SPÉCIAL DIGESTION DES FÊTES

CHARBON VÉGÉTAL BIO

Description : Le Charbon Végétal Bio Arkopharma associe de la poudre de charbon végétal et des fibres de pomme Bio. Grâce à son effet adsorbant, il agit par voie mécanique *(sans passage dans le sang)* pour favoriser le confort digestif et contribuer à réduire les ballonnements.

Public cible : Dès 6 ans. Formule adaptée à toute la famille *(posologie ajustée selon l'âge)*.

Moment d'utilisation : Idéal après les repas de fêtes copieux ou riches : à prendre avec un grand verre d'eau, 1h après le déjeuner et/ou le dîner. Également utile en cas d'aérophagie ou de diarrhée passagère. Usage ponctuel, parfaitement adapté au lendemain d'un repas trop généreux.

Avantages :

> Effet adsorbant, action mécanique locale

> Formule 100% végétale *(gélule en hydroxypropylméthylcellulose)*

> Convient dès 6 ans

> Format pratique en gélules

> Polyvalent : ballonnements, aérophagie, diarrhée

CONSEIL DU PHARMACIEN :

Point de vigilance important à rappeler au comptoir : le charbon végétal peut réduire l'absorption des médicaments pris en même temps *(son action mécanique/adsorbante n'est pas sélective)*. Il faut donc conseiller de l'espacer d'au moins 2h de toute prise médicamenteuse — un rappel essentiel en période de fêtes où d'autres traitements *(chroniques ou ponctuels)* sont souvent pris en parallèle. Chez l'enfant de 6 à 12 ans et la femme enceinte : usage ponctuel et sur avis médical uniquement.

CHARDON-MARIE BIO

Description : À base de fruit de Chardon-Marie Bio *(Silybum marianum)*, titré en silymarine. Hépatoprotecteur et régénérateur, il contribue au maintien de la fonction hépatique normale et favorise ainsi une bonne digestion.

Public cible : Réservé à l'adulte.

Moment d'utilisation : À prendre au moment des repas, avec un grand verre d'eau — le compagnon naturel des repas de fêtes riches et prolongés *(foie gras, plats en sauce, chocolat, excès d'alcool...)*.

Avantages :

> Fruit de Chardon-Marie Bio titré en silymarine *(21 mg pour 3 gélules)*

> Action hépatoprotectrice et régénératrice pour le foie

> Particulièrement indiqué en cas d'abus d'alcool

> Soutien ciblé de la fonction hépatique

> Gélule 100% végétale

CONSEIL DU PHARMACIEN :

Un allié tout indiqué pour la période des fêtes, entre repas copieux et excès d'alcool ponctuels — à prendre directement pendant les repas *(contrairement au Charbon Végétal, à distance des repas)*. Bon point de différenciation à expliquer si le client hésite entre les deux ou souhaite les deux. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

LES FÊTES APPROCHENT : PENSEZ À VOTRE DIGESTION

Le duo foie & ballonnements



Compléments alimentaires

Arko PHARMA
La nature, notre expertise, votre santé.

SANTALIS **CONCOURS**

« Nouvelle énergie, nouvelle saison ! »

DU 1ER SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2026

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :



QUI ONT REMPORTÉ UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS DU **LABORATOIRE LEPIVITS** D'UNE VALEUR DE **71,20€** !

Mme Natache Roosen – Pharmacie Parvais (Braine l'Alleud)

Mme Marie-Françoise Moiens – Pharmacie Forest National (Bruxelles)

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

Mr Marc Van Damme – Pharmacie Vandervellen (Woluwé-Saint-Lambert)

Mme Angélique Gaspart – Pharmacie Taillis-Pré (Châtelet)

**Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un soin au Spa Caudalie
d'une valeur de 107€ !**

ALLEZ VITE PAGE 31 !

SANTALIS **JEUX**

GRILLE DE MOTS CACHÉS

LES BIENFAITS DES PRODUITS DE LA RUCHE !

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

PROPOLIS
GELEE
POLLEN
MIEL
GINSENG
THYM

Une parenthèse de bien-être avec Caudalie

Participez au jeu-concours Santalis
et tentez de remporter **un soin au Spa Caudalie**
de Bruxelles, **d'une valeur de 107 €.**

AU PROGRAMME :
- un moment de relaxation
- des gestes experts
- l'univers sensoriel de Caudalie
- vous ressourcez pleinement.



Découvrez plus

Caudalie

La science de la vigne.

Des formules brevetées, hautement efficaces et naturelles.

SANTALIS **CONCOURS**

Rayonnez !

DU 1ER NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2026

PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER UN SOIN AU SPA **CAUDALIE** D'UNE VALEUR DE **107€** !

QUESTION 1

La gelée royale est-elle souvent associée à du ginseng ou de l'acérola ?

☐ OUI
☐ NON

QUESTION 2

Combien de Belges souffrent d'une carence en vitamine D ?

☐ 5 PERSONNES / 10
☐ 7 PERSONNES / 10

QUESTION 3

Une alimentation acide est-elle recommandée pour les dents sensibles ?

☐ OUI
☐ NON

QUESTION 4

Pour bien dormir, quelle est la température idéale de la chambre ?

☐ 18°C
☐ 20°C

QUESTION 5

Caudalie utilise-t-elle des ingrédients issus de la vigne et du raisin ?

☐ 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 | Gommes à mâcher | Comprimés à sucer

nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray Buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommes à mâcher contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patchs pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2025 Johnson & Johnson Consumer SA
BE-NIC-2025-107605

nicorette®