

**HIVER SAIN,
HIVER SEREIN !**

*Soyez plus « Forme »
avec votre pharmacien !*

JEU CONCOURS

Allez vite page 31 !

5 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR DE 69,90€)



**PRÉPAREZ
LES FÊTES !**

**PASSEZ
UN HIVER SEREIN !**

**DÉCOUVREZ
LES VERTUS DU CALENDULA !**



P/.4
C'EST DE SAISON !
LES PRODUITS
DE LA RUCHE !

P/.8
ZOOM
TOUT COMPRENDRE
AU DIABÈTE !

P/.16
MAMAN / BÉBÉ
PASSEZ UN HIVER
SEREIN !

P/.12
BIEN - ÊTRE
PRÉPAREZ
LES FÊTES !

P/.19
LA NATURALITÉ

P/.20
SOIN & BEAUTÉ
DÉCOUVREZ
LES VERTUS
DU CALENDULA !

P/.26
SENIORS ET ALORS ?
OBJECTIF :
UN CŒUR EN
BONNE SANTÉ !

Message :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Santalisis en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

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

Éditeur 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'ÉDITO

La période hivernale approche tout doucement !

Découvrez dans cette nouvelle édition du Santalis Mag, des **solutions naturelles** pour :

- Contrer tous les petits maux de l'hiver avec les **produits de la ruche** ;
- Prendre soin de votre peau avec le **calendula** ;
- Préparer votre organisme aux repas de fêtes avec le **pissenlit**, l'**artichaut** et autres.

De nombreuses recettes bien-être et recettes au naturel vous sont proposées tout au long de ce magazine.

Le 14 novembre prochain, c'est la journée mondiale du diabète !

Près de 770 000 Belges sont touchés par cette maladie et suivent un traitement. C'est l'occasion de faire un focus sur cette maladie dite silencieuse qui peut avoir de graves conséquences sur notre santé !

Votre pharmacien est là pour vous accompagner, alors n'hésitez pas à lui demander conseils.

Profitez de nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, chez votre pharmacien Santalis.

N'oubliez pas de participer à notre jeu concours en page 31 !

Bonne lecture et belles fêtes de fin d'année !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valable du 1er novembre au 31 décembre 2023.

LES PRODUITS DE LA RUCHE !

Gelée royale, miel, 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**.
- Le miel de Manuka pour ses effets **antibactériens** et **antiseptiques** uniques.

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.

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

ATTENTION !

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.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



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 elle-même. 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.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Arkoroyal Dynergie ampoules 20x10ml

30,30€* **19,70€**
9,85€/100ml

Clic & Collect



Arkoroyal Immunité Fort Bio 20x10ml

23,75€* **15,44€**
7,72€/100ml

Clic & Collect



* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



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**.



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.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

RECETTE BIEN-ÊTRE

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>



BEEHUB

NATURAL & HEALTHY

Votre immunité ?

PROPOLIS / MIEL / POLLEN 100% BELGE



NOS ABEILLES
PRENNENT SOIN
DE VOUS



TOUT COMPRENDRE AU DIABÈTE !

Le 14 novembre prochain, c'est la journée mondiale du diabète.

LE DIABÈTE EN QUELQUES CHIFFRES.

6,8%



770 000
BELGES



770 000 personnes ont suivi un traitement pour le diabète en 2021 soit 6,8% de la population.

La prévalence augmente avec l'âge : plus de 18% des 65 ans et plus ont suivi un traitement pour le diabète.

Plus d'une personne sur 3 ne sait pas qu'elle est diabétique ce qui porterait la prévalence réelle à 10% de la population touchée par le diabète.

90% des diabétiques sont touchés par le diabète de **type 2**.

Source : <https://aim-ima.be/Le-diabete-en-Belgique?meta=oui&lang=fr>

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

La glycémie est la quantité de sucre (glucose) dans le sang.

Le diabète est défini par l'augmentation chronique de la glycémie dans le sang (= hyperglycémie chronique) : une glycémie supérieure à 1,26 g/l après un jeûne de 8 heures et vérifiée à 2 reprises.

Dans le diabète, la glycémie s'élève car l'hormone (l'insuline) qui permet au glucose d'entrer dans vos cellules pour leur fournir de l'énergie est **absente ou insuffisante ou a du mal à agir**.

L'insuline est en fait la clé qui permet au sucre (l'énergie de votre corps) de rentrer dans vos cellules, tout comme la clé de votre réservoir vous permet de mettre de l'essence dans votre véhicule.

Dans le **diabète de type 1**, la clé est perdue : il faut la remplacer.

Dans le **diabète de type 2** (le plus fréquent), la serrure est bouchée. Ce sont généralement les graisses au niveau du ventre qui empêchent

l'insuline d'agir : il faut déboucher la serrure, aider à la production de clés et à terme également la remplacer.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Généralement, il apparaît chez les **personnes de plus de 40 ans**.

Ses symptômes sont quasiment **inexistants** et il peut s'écouler entre 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic.

De nombreux **facteurs de risque** peuvent entraîner l'apparition du diabète de type 2 : **le surpoids, le manque d'activité physique, l'alimentation déséquilibrée, l'hérédité, le tabac, la naissance d'un enfant de plus de 4,5kg pour les femmes**.

Vous présentez un de ces facteurs, il est conseillé de réaliser un dépistage du diabète.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN.

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION.

Dans la prévention et le traitement de votre diabète, il est important de manger équilibré.

COMMENT PRÉPARER UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?

Lors de vos repas, tous les groupes d'aliments (mis à part les produits sucrés) doivent être représentés :

• **Un fruit ou légume cru.**

• **Une portion de viande ou œuf ou poisson** à un des deux repas de la journée et au moins **une portion de féculents et/ou de pain**.

• **Un accompagnement à base de légumes cuits.**

• **Un produit laitier.**

• **Une portion de matière grasse** (1 à 2 cuillères à soupe par repas)

• **De l'eau.**

LE PETIT-DÉJEUNER

Il est essentiel de ne pas faire l'impasse sur le petit-déjeuner qui va couvrir **20 à 25% des besoins énergétiques quotidiens**.

Le petit-déjeuner idéal se compose de :

• **Une boisson** : eau, thé, café, lait à condition de limiter le sucre. 5gr de sucre suffisent soit 1 carré de sucre pour une tasse de 30cl environ. Évitez les cappuccinos, les jus de fruits, les smoothies, les milkshakes ...

• **Un féculent** : céréales complètes équivalent à 3 ou 4 tranches de pain ou 40gr d'avoine.

• **Un produit laitier** : nature et de préférence demi-écrémé. Évitez les produits laitiers 0% qui ont un indice glycémique plus élevé.

• **Un fruit frais ou une compote ; une portion de matière grasse et une petite touche de sucré.**

Nouveau

mbrace™
THE STORY OF MENOPAUSE



La gamme ménopause
100% dédiée
aux besoins spécifiques
de chaque femme



LA MÉNopause EST UNE ÉPREUVE POUR VOUS ?

Vous n'êtes pas la seule. **Jusqu'à 85% des femmes** ressentiront les effets des changements hormonaux dans leur corps lors de la ménopause.¹

La ménopause est **une étape naturelle** de la vie d'une femme qui se déroule **entre 40 et 60 ans** avec un âge moyen à 51 ans. Elle s'annonce par des cycles irréguliers (la péri-ménopause) jusqu'à l'arrêt complet des règles depuis 12 mois (la ménopause).

Les fluctuations hormonales, notamment la forte diminution de la production d'œstrogènes, présentes dès la péri-ménopause, provoquent chez un grand nombre de femmes une série de désagréments.

Ceux-ci peuvent être d'ordre physique tels que les **bouffées de chaleur**, les **sueurs nocturnes**, la sècheresse vaginale, la perte de masse osseuse... et/ou d'ordre psychologique tels qu'un **sommeil perturbé**, une **baisse d'énergie**, de la **fatigue**, de **l'irritabilité**, des **difficultés à se concentrer** ou encore de l'oubli,... Leurs manifestations sont variables d'une femme à l'autre et peuvent également se modifier au fil du temps chez une même femme.

mbrace™ est une nouvelle gamme de compléments alimentaires spécialement conçus pour aider les femmes pendant la ménopause lorsque le corps évolue sous l'effet des changements hormonaux.

¹McKinlay SM, Brambilla DJ, Posner J. The normal menopause transition. Maturitas. 1992;14(2):103-115

mbrace™

A chaque besoin sa solution.
Parce que nous avons chacune notre expérience de la ménopause !

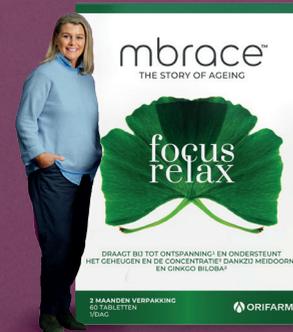
Bouffées de chaleur ?
Sueurs nocturnes ?



Fatigue ?
Stress temporaire ?



Sautes d'humeur ?
Mémoire floue ?



Envie de garder la forme ?
Vitalité & Immunité ?



Les + de notre gamme :

- Des formules spécifiques pour répondre à chaque besoin.
- Des solutions naturelles à base de plantes, vitamines et minéraux.
- Des produits combinables entre eux.

Envie d'en savoir plus ?

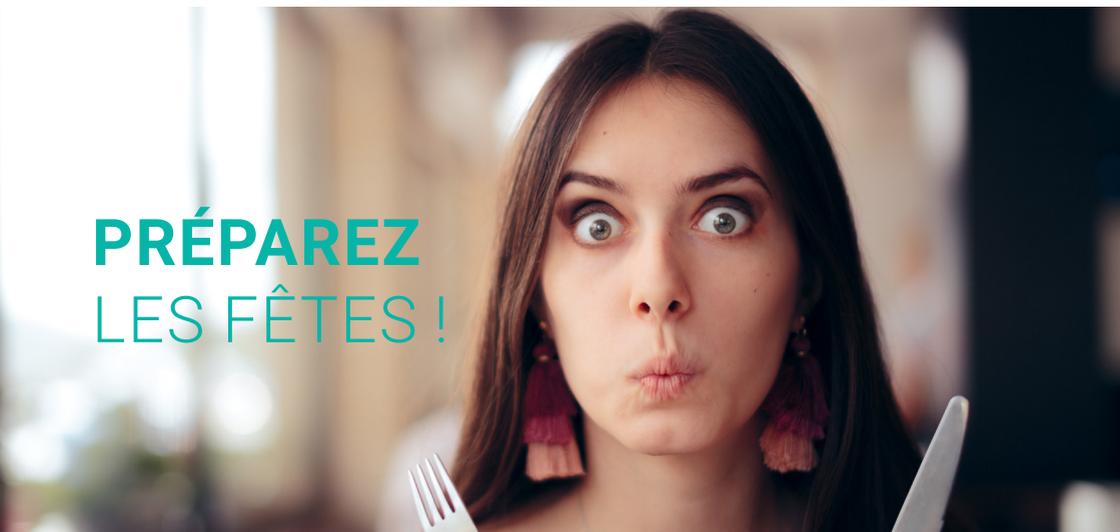
Visitez notre site web
www.mbraceorifarm.be



Complément alimentaire.
BE-MBRA-2300050-10/2023



PRÉPAREZ LES FÊTES !



La période de fêtes est souvent synonyme de troubles digestifs !

NOS CONSEILS



En effet, l'excès de graisse, de sucre, d'alcool lors des repas de fête ne met pas « à la fête » votre organisme.

Afin de préparer au mieux votre corps à cette période d'excès, il est recommandé de faire une **cure détox préventive** appelée aussi « **Prétox** » !

Cette cure va consister à **nettoyer et soulager notre organisme** pendant **5 à 7 jours** afin de pouvoir affronter les excès alimentaires à venir.

Ses bienfaits : énergie, vitalité et confort digestif optimal retrouvés immédiatement !

Adoptez une alimentation saine et légère :

- En privilégiant les fruits et légumes surtout vert (épinard, artichauts, haricots, brocolis...).
- En évitant au maximum les produits industriels, la charcuterie, les produits laitiers.
- En évitant de consommer des protéines en même temps que des glucides comme des féculents.
- Le soir, privilégiez les soupes, les bouillons de légumes, de volailles ou encore de poissons.

Limitez la consommation de café, d'alcool, de sodas...

- Buvez chaque matin un demi citron pressé dans de l'eau tiède.
- Hydratez-vous au quotidien ! (1,5 litres d'eau au minimum par jour).
- Dormez au minimum 8 heures par nuit dans une chambre à 18°C.
- Pratiquez une **activité physique** 30 minutes par jour.
- Faites-vous aider avec des **compléments alimentaires** « spécial détox ».

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

L'huile essentielle de citron jaune, l'essence pour nettoyer le foie.

Mélangez 1 litre d'eau de source avec 1/2 cuillère à café de miel + 1 sachet de thé vert + 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

Dégustez cette boisson tout au long de la journée.



Dépur Foie 4x15 cpr

15,30€* **10,71€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



RECETTES BIEN-ÊTRE

Infusion maison

Dans de l'eau chaude, mélangez :
2 cm de gingembre frais râpé + 1 cuillère à café de curcuma + le jus de 1/2 citron + 1 cuillère à café de miel.

Velouté de potiron et châtaignes

Ingrédients (4 personnes) : 1,5 kg de potiron + 200gr de châtaignes + Amande cuisine + lait d'amande non sucré + oignon blanc

1. Tranchez le potiron en morceaux et retirez la peau. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir 3 minutes dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les morceaux de potiron et faites cuire à feu doux environ 15 minutes en remuant régulièrement.
3. Couvrez à moitié d'eau et à moitié de lait d'amandes (non sucré) et laissez cuire pendant 20 minutes.
4. Ajoutez les châtaignes et laissez cuire encore 10 minutes.
5. Mixez et servez chaud avec un filet d'Ammande cuisine, des morceaux de châtaignes et de noisettes.

Source : <https://faismoicroquer.com/veloute-potiron-chataigne-prettox/>



NOS PRIX MALINS

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Quatral 30/60 tabl
16,60€/23,90€* **9,96€/15,54€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Q10 Quatral 28 tabl/56+14
28,30€/45,80€* **18,40€/29,77€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Refluthin cpr 48 menthe
16,12€* **12,90€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

MagneBplusD 60 cpr
24,84€* **16,15€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

MagneBplusD Femina 60 cpr
29,42€* **19,12€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Zaffranax Humeur Positive 45 caps/90 caps
39,99€/65,99€* **27,99€/49,49€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Zaffranax Sleep 20/40 tabs
32,99€/49,99€* **23,10€/37,49€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Aromaforce spray nasal décongestionnant bio
15ml
9,95€* **6,97€**
46,47€/100ml

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Artechol NG 96
33,50€* **23,45€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Compeed patch bouton de fièvre 15
avec applicateur
12,89€* **7,09€**

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Baume à lèvres Bio 15ml
(bois de rose, fraise, lavande, néroli, vanille)
9,90€* **6,93€**
46,20€/100gr

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Sel de bain 250gr
(romarin, lavande, eucalyptus)
9,90€* **6,93€**
2,77€/100gr

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Weleda huile de grossesse 100ml
17,99€* **12,59€**
12,59€/100ml

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Savon liquide de Marseille 1L (surgras,
coquelicot, fleur d'oranger, verveine)
11,45€* **7,44€**
0,744€/100ml

Clic & Collect   **PRIX malins** 

Pure Zinc
12,15€* **7,90€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



PASSEZ UN HIVER SÉREIN !

Les températures commencent à baisser, les jours raccourcissent... l'hiver arrive !



Voici quelques conseils pour vous, futures mamans et pour vos bouts de chou afin de passer un hiver en toute sérénité !

FUTURES MAMANS

REPOSEZ-VOUS !

Enceinte, il est primordial de se reposer afin que **vosre organisme soit le plus armé pour lutter contre les petits maux saisonniers**.

Se reposer n'est pas forcément synonyme de dormir mais allongez-vous au calme, lisez un livre ou regardez un film et si le sommeil vient, c'est un plus !

ADOPTÉZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE !

En hiver, il est important de **vitaminer votre assiette !**

Privilégiez des aliments riches en **fer** (fruits secs, viande rouge, lentilles, poissons...), en **magnésium** (chocolat, épinards, fruits et légumes secs, pain complet, céréales complètes, eau naturellement enrichie en magnésium...), en **vitamine C** (kiwi, agrumes,

fruits rouges, chou, brocoli, persil...), en **vitamine B** (mandarine, graines de tournesol, légumes vert foncé, légumineuses...)

FAITES LE PLEIN DE VITAMINE D !

La vitamine D est une vitamine importante pour fixer le calcium qui est essentiel dans la construction du squelette de votre bébé.

Retrouvez cette vitamine dans l'alimentation : huile de foie de morue, jaune d'œuf, saumon, sardines, produits laitiers...



Vous pouvez suppléer votre alimentation avec des complémentaires alimentaires : multivitamines, vitamine D, vitamine B...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

HYDRATEZ-VOUS !

Il est essentiel de bien s'hydrater en hiver car l'air des maisons est asséché par le chauffage.

L'hydratation est importante pour le développement du bébé quand vous êtes enceinte.

L'eau est la boisson idéale mais pensez aussi aux **tisanes**, jus de fruits, bouillons de légumes. Le café et le thé sont à consommer avec modération et il est interdit de boire de l'alcool lors de la grossesse !

BÉBÉ



Lors de cette période hivernale, les bébés, les enfants sont souvent sujets aux petits maux hivernaux comme le nez qui coule ou le nez bouché, le rhume, la gastro-entérite, la toux...

Le premier geste essentiel est de se laver les mains et de laver les mains de vos enfants afin de les protéger au maximum des microbes et/ou virus qui circulent.

NETTOYER SON NEZ !

Il est indispensable de lui **nettoyer le nez régulièrement** à l'aide d'un **spray d'eau de mer** adapté à son âge ou au **sérum physiologique** afin d'évacuer les saletés et d'éviter la propagation de virus à la sphère ORL.



LE FAIRE DORMIR !

Votre enfant a besoin de se reposer. S'il est fatigué, il sera plus sensible aux virus.

Couchez votre enfant à des **heures régulières** dans une chambre à **18°C**. Il n'arrive pas à s'endormir ? Versez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie pure sur un mouchoir près de l'oreiller. (à partir de 3 ans)

NE PAS TROP LE COUVRIR !

Souvent, en période de froid, les bébés ont tendance à être trop habillés ! Il faut trouver le juste milieu afin que votre enfant ne transpire pas.

VEILLER À SON ALIMENTATION !

Bien manger est important pour la santé. Pour tous les enfants qui ne prennent plus le biberon, il est important qu'ils aient une alimentation saine et équilibrée riche en fruits et légumes qui leur apporteront le plein de vitamines.

N'HÉSITÉZ PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Sinutab®

Soulagez les sensations de rhume ou de grippe !



LA NATURALITÉ ...



PRIMROSE, LE MEILLEUR DE LA NATURE

Compléments alimentaires à base d'ingrédients 100% naturels. Découvrez la gamme Primlair pour les voies respiratoires.

Primlair : Respirer librement avec le meilleur de la nature*

Une gamme complète de compléments alimentaires naturels pour les enfants et les adultes qui aide à apaiser les voies respiratoires* et à respirer (plus) librement.

Le mélange de 7 extraits de plantes, sans alcool, et naturellement sucré au miel est disponible en pastilles, sirop et gommes uniques.



**Primula officinalis*, *Althaea officinalis* et *Plantago lanceolata* aident à apaiser les voies respiratoires et *Glycyrrhiza glabra* favorise le confort respiratoire. *Zingiber officinale* aide à respirer plus librement.

Le baume Primlair est un baume respiratoire 100% naturel à base de 6 huiles essentielles.



Primairini : le meilleur de la nature pour le nez.

Primairini est une gamme pour enfants (liquides) et adultes (gélules) à base de thym vrai*, de niaouli, de cannelle et de thé vert.

*Le thym vrai dégage le nez et permet de mieux respirer.



Sinutab® en **Sinutab® Forte** (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) sont des médicaments. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. © 2023 Johnson & Johnson Consumer SA. BE-SI-2300011

DÉCOUVREZ LES VERTUS DU CALENDULA



LE CALENDULA EST UNE PLANTE AUX MULTIPLES BIENFAITS !

Originaire d'Europe, le Calendula, *Calendula officinalis*, encore appelé souci des jardins, pousse dans les zones chaudes et ensoleillées, notamment en méditerranée.

La floraison débute au printemps et dure jusqu'aux premières gelées.

Surnommée la « **fiancée du soleil** » car l'ouverture et la fermeture de ses fleurs dépendent de la position du soleil.

Le Calendula contient plus de **15 principes actifs** dont des flavonoïdes, des caroténoïdes, des huiles essentielles mais surtout des composés triterpéniques appréciés pour leur action cicatrisante², anti-inflammatoire¹ et antiseptique³.*

Le Calendula est connu pour ses propriétés protectrices, **apaisantes, réparatrices et antioxydantes**.

Ses bienfaits sont reconnus par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'Agence Européenne des médicaments (EMA).*

Source : <https://www.boiron.be/fr/nos-conseils-sante/le-calendula-et-ses-bienfaits>

1 - Preethi KC, Kuttan G, Kuttan R (2008) Anti-inflammatory activity of flower extract of *Calendula officinalis* L. and its possible mechanism of action. *Indian Journal of Experimental Biology*, vol 47, 113-120

2 - Preethi, K.C., Kuttan, G., and Kuttan, (2008). R.: Antioxidant potential of *Calendula officinalis* flowers in vitro and in vivo. *Pharmaceutical. Biol.*, 44(9), 691-697, 2006.

3 - C. Devillers, et al. (2007) Complications cutanées des lymphoedèmes. *Revue médicale suisse (RMS 136)*, volume 3. 32130

LES BIENFAITS DU CALENDULA POUR LA PEAU.



Depuis le Moyen-Âge, le Calendula est apprécié pour ses propriétés cicatrisantes et utilisé pour favoriser la guérison des petites plaies, des brûlures légères.

SES PRINCIPALES ACTIONS :

- Apaise.
- Aide à la cicatrisation.
- Stimule la régénération de la peau irritée ou abîmée.
- Traite les coups de soleil.
- Hydrate.
- Apaise les piqûres d'insectes.

Le Calendula sera donc fortement apprécié pour traiter :

les irritations, les rougeurs, les inflammations de la peau, les démangeaisons, les crevasses, les gerçures, les coups de soleil, les brûlures légères, le feu du rasoir, après une épilation ou un peeling...

RECETTE *au naturel*

Huile pour prendre soin de la peau de bébé.

Dans un flacon pompe 60ml, mélangez 2 gouttes de Bois de rose, 30ml d'huile de Calendula, 30ml d'huile de noyaux d'abricot.

Après la toilette, massez votre bébé avec 3 à 4 gouttes de ce mélange.

Recommandations : Huile à usage externe. Conserver jusqu'à 3 mois après ouverture.

Source : www.pranarom.be

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Clic & Collect



Dermoplasmine Calendula Care 70gr

12,95€* **9,07€**
12,96€/100gr

Clic & Collect



Dermoplasmine Calendula Mousse 20gr

11,95€* **8,37€**
11,85€/100gr

Clic & Collect



Dermoplasmine Lip Balm 10gr

7,60€* **5,32€**
53,20€/100gr

Clic & Collect



Dermoplasmine Lipstick 4gr

5,40€* **3,78€**
94,50€/100gr

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Fresubin® PRO COMPACT

NOUVEAU

Reprendre des
forces plus
rapidement

-
Moins de
volume

125
ML
300
kcal
18g
protéines



Vanille	4701-009
Cappuccino	4700-993
Pêche-Abricot	4700-985



**FRESENIUS
KABI**
caring for life

PUBLI-REDAC PRO

Récupérer plus vite, limiter la perte de poids & combler les carences nutritionnelles !

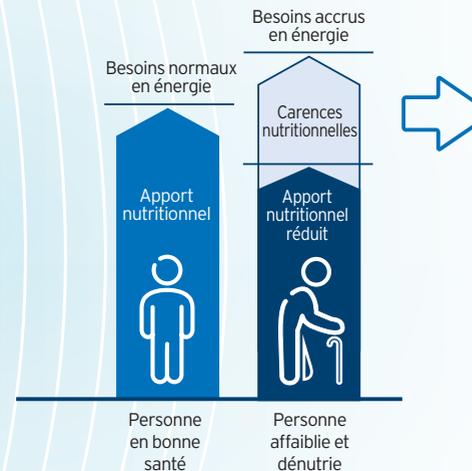
Une perte de poids non désirée est souvent la conséquence de problèmes de santé ou de traitements médicaux.

Une perte d'appétit peut provoquer des carences nutritionnelles qui ont un impact négatif sur votre rétablissement, votre fonctionnement au quotidien et votre qualité de vie. Vous vous sentez faible et fatigué, votre force et votre mobilité sont amoindries.

Saviez-vous qu'une perte d'appétit survient souvent à des moments où nous avons justement besoin de plus d'éléments nutritifs ? Par exemple, en cas de maladie, de traitements médicaux, après une opération ... mais aussi en cas de solitude ou de dépression. Dans ces situations, votre organisme est affaibli, alors qu'il faudrait justement le renforcer !



2022-08-11/27a



Fresubin® Plein d'énergie

Fresubin est une vaste gamme de produits nutritionnels à usage médical proposant des formules scientifiquement équilibrées riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux. Un concentré de vitalité pour vous aider à combler vos carences nutritionnelles quotidiennes.

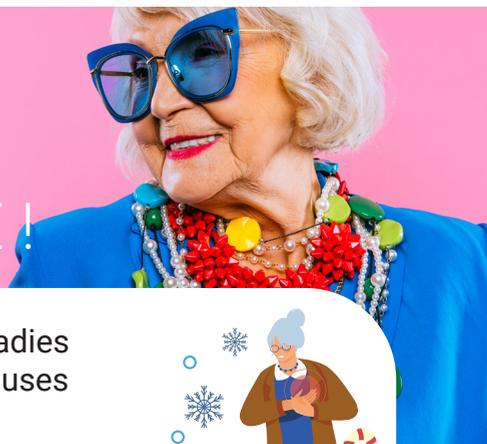
Fresubin propose par ailleurs un vaste choix de saveurs variées et délicieuses, pour tous les goûts !

Fresubin est une nutrition destinée à des fins médicales. A utiliser uniquement sous contrôle médical, en cas de risque de dénutrition, chez des patients nécessitant un besoin élevé en énergie et en protéines et/ou une restriction hydrique.

Nouvel emballage
... même qualité!



OBJECTIF : UN CŒUR EN BONNE SANTÉ !



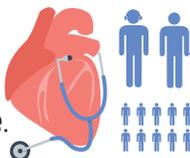
Sous-estimées par les Belges, les maladies cardiovasculaires sont une des 1^{ères} causes de mortalité en Belgique.



Chaque année, **31 000 Belges** meurent d'une **maladie cardiovasculaire** (Statbel).



Environ **754 000 Belges** souffrent d'une **maladie cardiovasculaire**.



cerveau (accident vasculaire cérébral ou AVC), ou encore au niveau des membres inférieurs (artérite).

LES FACTEURS DE RISQUE

Certains facteurs de risque ne peuvent pas être évités comme l'hérédité, l'âge mais d'autres le peuvent comme : l'hypertension, la sédentarité, le tabagisme, le surpoids, le stress, le cholestérol, le diabète...

Source : <https://www.lespecialiste.be/fr/actualites/vers-un-plan-national-laquo-maladies-cardiovasculaires-raquo-en-belgique.html>

LES CAUSES

La cause principale de ces maladies cardiovasculaires est un dépôt de graisse (cholestérol) sur les parois des artères. Cela va entraîner un ralentissement de la circulation sanguine et donc une moins bonne oxygénation des organes vitaux (cœur, cerveau). La formation d'un caillot peut stopper brutalement la circulation sanguine et provoquer un accident vasculaire au niveau du cœur (infarctus ou crise cardiaque), au niveau du

LE TABAGISME



La cigarette est l'ennemi n°1 du cœur !

Le monoxyde de carbone produit lors de la combustion du tabac va prendre la place de l'oxygène dans les globules rouges et va diminuer leur capacité à transporter l'oxygène dans le corps.

Le tabac va détériorer les parois des vaisseaux sanguins et va augmenter le risque de dépôt de graisses sur les parois des artères.

Le risque est encore plus accru chez les femmes avec l'association du tabac et d'une pilule contraceptive.

Quel que soit votre âge et la durée pendant laquelle vous avez fumé, il est important de s'arrêter de fumer car les bénéfices pour votre santé seront au rendez-vous !

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

qui peut vous accompagner dans votre démarche d'éteindre votre dernière cigarette.

L'ALIMENTATION

Une alimentation saine et équilibrée sera plus que bénéfique pour votre organisme.

Celle-ci va permettre de limiter les problèmes de surpoids, d'hypertension, de diabète, de cholestérol.

Voici quelques bons réflexes à adopter :

- Limitez votre consommation de graisses saturées : charcuterie, fritures, fromages, beurre, crème...
- Privilégiez les matières grasses végétales comme l'huile d'olive, l'huile de colza.
- Évitez la consommation de plats industriels qui sont généralement riches en sel.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Privilégiez la consommation de viandes blanches, de poissons, de fruits et légumes frais, de céréales complètes...



LA TENSION ARTÉRIELLE

Il est important de mesurer votre tension régulièrement afin de vérifier une éventuelle hypertension. Plus votre tension sera élevée en permanence, plus vos artères vont vieillir rapidement, plus le risque de maladies cardiovasculaires sera important !

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect

Arterin Cholestérol 45/90/150 tabs
35,99€/49,99€/75,99€*

25,19€/37,49€/56,99€

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



NOUVEAU !

Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos produits de parapharmacie en ligne avec les sites **Clic & Collect** !

Retrouvez votre pharmacie en ligne via ce QR Code



Scannez-moi !

Prenez ce QR code avec l'appareil photo de votre smartphone



Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne

Santalis

Compeed®

ANTI-IMPERFECTIONS*

FINI LES BOUTONS & LES POINTS NOIRS*

Un allié fiable dans la lutte contre les petites imperfections tenaces (boutons et points noirs)



Patch Anti-Imperfections
Discret

JOUR



Patch Anti-Imperfections
Purifiant

NUIT



- Pour les peaux présentant des **impuretés*** (persistantes) (non enflammées)
- **Protège** du contact et des contaminations
- Peut être utilisé avec du **maquillage** pour camoufler les imperfections sans risque de contamination supplémentaire

- Pour les peaux **grasses**, les zones sujettes aux points noirs
- Maintient le niveau d'humidité pour une peau **douce** et **lisse**, sans la dessécher
- **Absorbe** l'excès de sébum et les saletés pour un **effet exfoliant**

Un patch hydrocolloïde s'attaque aux impuretés avec une triple action



NETTOIE¹

Contient des hydrocolloïdes, connus pour leurs grandes propriétés d'absorption

ABSORBE L'EXCÈS DE SÉBUM ET D'HUILES DE LA PEAU QUI PEUVENT BOUCHER LES PORES



EXFOLIE¹

Conçu pour offrir une très bonne adhésion à la peau

✓ **ÉLIMINE LA SALETÉ, LES IMPURETÉS ET LES CELLULES CUTANÉES MORTES**

✓ **ADHÈRE PLUS LONGTEMPS À LA PEAU SANS AVOIR BESOIN DE LE CHANGER**

✓ **POUR UNE PEAU PLUS DOUCE**

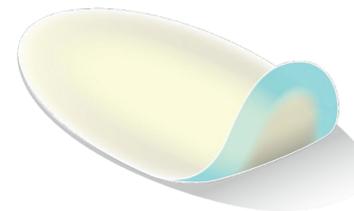
✓ **NE DESSÈCHE PAS**



PROTÈGE¹

Forme une barrière physique qui empêche les impuretés d'y pénétrer

EMPÊCHE DE FROTTER, GRATTER ET PINCER, CE QUI POURRAIT INVOLONTAIREMENT AUGMENTER LES DÉSAGRÈMENTS



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

HYDRA-AOX [5]

INNOVATION

UNE PEAU D'APPARENCE
PLUS JEUNE PLUS LONGTEMPS

5 PUISSANTS ANTIOXYDANTS
ANTI-ÂGE

90%
DES FEMMES
LE CONSTATENT

RIDULES LISSÉES
GRAIN DE PEAU AFFINÉ
TEINT PLUS LUMINEUX
APRÈS 7 JOURS⁽¹⁾

RECOMMANDÉ
PAR NOS
MÉDECINS
ESTHÉTIQUES*



1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE**

Fabriqué en France

⁽¹⁾ Auto-évaluation - 32 volontaires - résultat après 7 jours d'application d' HYDRA-AOX [5].
* Médecins esthétiques membres du comité scientifique de FILORGA. ** Fondé en 1978.

SANTALIS
CONCOURS

« Hiver sain, hiver serein ! »

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2023

Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits des laboratoires Filorga
d'une valeur de **69,90€ !**

Question 1

Pouvons-nous proposer du miel à un enfant de moins de 1 an ?

- OUI
 NON

Question 2

Combien de Belges sont suivis pour un traitement pour le diabète ?

- 690 000
 770 000

Question 3

En phytothérapie, la Passiflore est-elle une plante apaisante ?

- OUI
 NON

Question 4

Combien de principes actifs contient le Calendula ?

- 15
 20

Question 5

Quel est le nom du sérum antioxydant intensif des laboratoires Filorga ?

- Hydra-Activ
 Hydra-Aox

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 de 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°24 / NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2023

Arrêter de fumer?

Demandez conseil à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gommes à mâcher



Comprimés à sucer



Inhaler

nicorette® est l'allié de votre volonté !