

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Préparez l'été !

**DES JAMBES
LÉGÈRES !**

**EXAMENS,
ON SOURIT !**

**BÉBÉ, SOLEIL :
ATTENTION DANGER !**

**SENIORS
ET ALORS ?
PRENONS
L'HYPERTENSION
À CŒUR !**



P/ .4
C'EST DE SAISON !
PRÉPAREZ L'ÉTÉ !

P/ .10
ZOOM
EXAMENS,
ON SOURIT !

P/ .12
BIEN-ÊTRE
DITES AU REVOIR AUX
MAUX DE TÊTE

P/ .14
MAMAN / BÉBÉ
SOLEIL : ATTENTION
DANGER !

P/ .18
SENIORS ET ALORS ?
PRENONS
L'HYPERTENSION
À CŒUR !

P/ .16
SOIN & BEAUTÉ
DES PIEDS DE TOUTE
BEAUTÉ !

Messagerie :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Jessica Friquet pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

Impression :
EVM Print

Regentlaan 37-40/5, Boulevard du
Régent 1000 Brussel | Bruxelles

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

Ce magazine est en papier
recyclé.



L'ÉDITO

A l'heure où nous mettons sous presse, nous sommes presque tous confinés. **Profitions** de ces moments à la maison pour prendre soin de soi en préparant sorties et vacances prochaines. Dans ce nouveau numéro, retrouvez tous nos conseils pour préparer l'été sereinement !

Soleil et chaleur sont de retour, quels sont les bons gestes à adopter pour des jambes légères, une peau prête pour un bronzage durable, des bébés bien protégés, et de jolis pieds ; sans oublier de constituer votre trousse de voyage idéale pour parer à tous les petits maux de l'été.

Des examens en vue, même à distance ? Retrouvez tous nos conseils pour planifier vos révisions et adoptez une routine saine afin d'être au top pour le jour J ! Maux de tête, céphalées de tension... comment traiter chacun de ces soucis ?

Découvrez enfin nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés en fonction de vos besoins. Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalis qui vous conseille et vous accompagne au quotidien.

Bonne lecture et surtout prenez soin de vous !

* dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.



PRÉPAREZ L'ÉTÉ!

DES JAMBES LÉGÈRES!



La sensation de jambes lourdes est souvent due à une insuffisance veineuse et, est favorisée par divers facteurs tels que la position debout ou assise trop longtemps, les vêtements serrés, ... mais aussi la chaleur.

Pour passer un été léger, **prenez les devants!**

SOUTENEZ

Au lit, surélevez vos jambes! Et en journée, pensez aux bas de contention: de nombreux coloris, textures existent.

MASSEZ

Deux fois par jour, massez vos jambes de bas en haut pour ramener la circulation veineuse vers le cœur.

SOIGNEZ

Pour favoriser la circulation et ainsi soulager l'enflure, les douleurs des jambes, pour calmer l'inflammation ou prévenir les œdèmes, de nombreux compléments alimentaires à base de plantes: vigne rouge, marronnier d'inde, fragon, ... existent en officine.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

PRÉVENEZ

Bougez: marchez, nagez, faites du vélo; buvez 2 litres d'eau par jour; évitez de sortir en pleine chaleur, rafraîchissez vos jambes à l'eau froide de bas en haut; portez des vêtements amples.

Clic & Collect

Arkofluide jambes légères

14,05€ **11,49€**

UNE PEAU PRÊTE POUR LE SOLEIL!

L'été arrive à grand pas: c'est le moment de préparer sa peau pour afficher une peau saine et un bronzage durable!

1. **Exfoliez** votre peau en douceur
2. **Hydratez** bien votre peau chaque jour
3. Faites le plein de vitamines! Optez pour une **alimentation colorée**: privilégiez les fruits et légumes colorés et riches en antioxydants comme le melon, carotte, tomate, poivron, mangue...
4. Vous souhaitez accélérer le bronzage? Prenez des **compléments alimentaires** riches en caroténoïdes, vitamines, antioxydants au moins 3 semaines avant l'exposition au soleil.



Et n'oubliez pas l'essentiel dès les premiers rayons de soleil: protégez votre peau! Utilisez une protection solaire adaptée à votre type de peau et renouvelez toutes les deux heures pendant l'exposition.

RECETTE POUR DES JAMBES LÉGÈRES

4 gouttes d'huile essentielle de menthe, de niaouli, de cyprès et de genévrier à mélanger dans 25ml d'huile végétale d'arnica ou de macadamia.

Clic & Collect

Solenium Intense

22,80€ **15,99€**



TROUSSE DE VOYAGE



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

MÉDICATION FAMILIALE

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

DOULEURS ET FIÈVRE

- Thermomètre
- Antalgiques et antipyrétiques

NEZ, GORGE, OREILLES

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



ALLERGIES

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

SPÉCIAL ENFANTS

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



PREMIERS SOINS : PLAIES, BLESSURES, ENTORSE

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

MOUSTIQUES ET PIQÛRES D'INSECTES

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

SOLEIL

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



PLAIES/COUPURES

Une chute, une égratignure...Aïe ça fait mal ! En cuisinant, en jardinant, en bricolant, un moment d'inattention et une coupure est vite arrivée !

LES BONS GESTES À ADOPTER :



- **Lavez** abondamment la zone concernée à l'eau claire pour enlever les éventuelles saletés



- **Désinfectez la blessure** avec un antiseptique



- **Rincez et séchez** la plaie



- **Protégez** avec un pansement qui protégera la plaie des saletés et bactéries

VOIR NOS PRIX MALINS PAGE 19 →



EXAMENS, ON SOURIT !

En cette période quelque peu inhabituelle, la fin d'année scolaire approche et avec elle le stress des examens même à distance. Voici quelques conseils pour réussir vos examens en toute sérénité !

PLANIFIEZ VOS RÉVISIONS

Afin d'avoir l'esprit tranquille ; chaque début de semaine, planifiez votre travail quotidien et en fin de semaine, faites le bilan de ce que vous avez acquis et de ce qu'il vous reste à réviser.



- Si vous avez des difficultés à trouver le sommeil, **privilégiez les médecines douces** comme la phytothérapie, l'aromathérapie ou l'homéopathie. Demandez conseil à votre pharmacien.
- Installez-vous dans un **endroit calme** et rangé.
- **Faites des pauses** de 10 à 20 minutes toutes les 2 heures.
- Limitez votre connexion aux réseaux sociaux, GSM voire éteignez tout !
- **Aérez-vous !** Et continuez à faire du sport !

ADOPTÉZ UNE ROUTINE SAINE

- **Dormez suffisamment** : pensez à vous coucher et à vous lever à des heures fixes. Un manque de sommeil favorise les pertes de mémoire !
- **Arrêtez de travailler** minimum 30 minutes avant de vous coucher afin de vous détendre. Et pourquoi pas faire une balade à ce moment-là ?

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION !



- Faites **quatre repas** par jour et **évitez le grignotage**.
- **Variez** vos menus, tout en faisant la part belle aux **féculents** (sucres lents), pensez aussi aux **omega-3** présents dans les poissons gras, et ce pour donner de l'énergie au cerveau.
- **Dopez** votre alimentation avec des aliments riches en **vitamines B** (foie, jaune d'œuf, cresson...) et en **magnésium** comme le chocolat, les céréales, les fruits secs.
- **Buvez** au moins **1,5 litres d'eau** par jour.
- **Évitez** les aliments riches en graisses saturées : pizza, chips, « fast-food », charcuteries, frites...
- **Éviter** les excitants comme le **café** ou les **boissons énergisantes** à base de caféine. Elles risquent de vous rendre irritable et insomniaque !
- **L'alcool est à proscrire** car il accentue la déshydratation et a un effet **négatif** sur la **mémoire**.



Clic & Collect

Metastudent
24,99€ **15,99€**

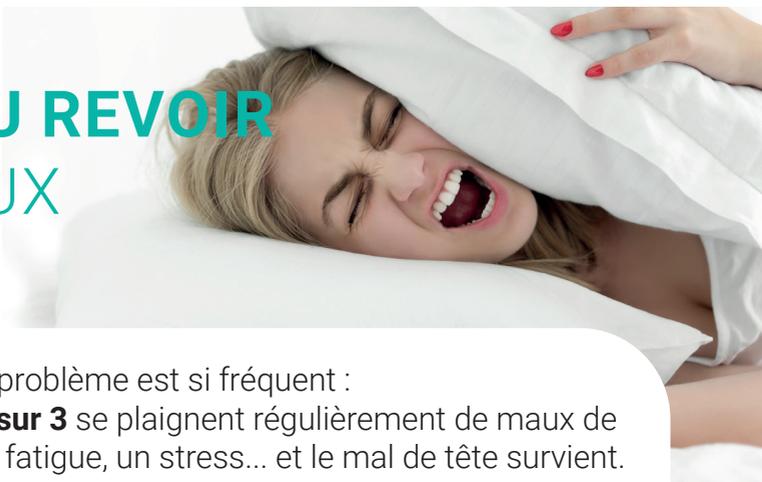
LE SAVIEZ-VOUS ?

Le soir, un repas riche en féculents et pauvre en graisses et en protéines aurait un **effet relaxant** propice à **l'endormissement**.

Mettez toutes les chances de votre côté pour « **booster** » vos performances intellectuelles ! Des **solutions naturelles** existent.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

DITES AU REVOIR AUX MAUX DE TÊTE



Mal à la tête ? Le problème est si fréquent : Plus de **2 belges sur 3** se plaignent régulièrement de maux de tête ! Un coup de fatigue, un stress... et le mal de tête survient.

Faites la différence entre migraine et céphalées de tension afin d'adopter le meilleur traitement !



LA MIGRAINE,
douleur spécifique.



LA CÉPHALÉE DE TENSION,
forme la plus fréquente des maux de tête. Elle peut-être liée à des tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules.

MIGRAINE	CÉPHALÉE DE TENSION
<ul style="list-style-type: none"> • unilatérale • pulsatile • modérée à sévère • aggravée par l'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> • bilatérale • de type pression • légère à modérée • non aggravée par l'activité physique
<p>SIGNES ASSOCIÉS À LA MIGRAINE</p> <p>au moins un des signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nausées et/ou vomissements - photo et phonophobie 	<p>SIGNES ASSOCIÉS À LA CÉPHALÉE</p> <p>présence des 2 signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de nausées, ni vomissements - absence de phonophobie et de photophobie ou à la rigueur présence d'un seul des 2



Une crise de migraine peut durer de **4 à 72h**. Dans certains cas, elle s'annonce par des signes avant-coureurs, c'est la **phase d'aura** (troubles visuels comme des scintillements, tâches, éclairs dans le champs de vision ; picotements dans les doigts, langue ; difficultés de parler, insensibilité au toucher..., se produisant 10 minutes à 1 heure avant la migraine).

On peut se sentir très fatigué et irritable après une crise, certaines personnes mettent même une journée à s'en remettre.

QUELQUES GESTES SIMPLES PERMETTENT D'ÊTRE SOULAGÉ RAPIDEMENT D'UNE CÉPHALÉE DE TENSION :

- **Massez vos tempes** avec le bout de vos doigts en effectuant de petits massages circulaires.
- **Appliquez** de l'huile essentielle de menthe poivrée sur vos tempes et dans votre nuque.
- **Hydratez-vous** ! de l'eau, de l'eau et encore de l'eau !
- **Couchez-vous** au calme dans une pièce sombre.
- **Vous êtes tendu ?** Appliquez de la chaleur (hot pack) sur la nuque ou prenez un bain chaud.
- Dans certains cas, les **changements de températures** ont un effet bénéfique sur les maux de tête, alternez douche froide et chaude sur vos pieds et vos bras.

LE MAL NE PASSE PAS ?

Prenez un antidouleur : Le paracétamol est l'antidouleur de choix pour soulager vos maux de tête. Si la douleur n'est cependant pas soulagée avec celui-ci, un anti inflammatoire ou des associations incluant du paracétamol, de la caféine, ... peuvent être la solution.

ATTENTION !

Les antidouleurs ne sont pas sans risques ! Il est indispensable de respecter les dosages prescrits par votre médecin ou recommandés par votre pharmacien.

En cas de migraine, ces gestes peuvent être aussi salvateurs mais souvent insuffisants. Il est recommandé de consulter votre médecin afin d'identifier les causes possibles et mettre un traitement en place.



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Établissez un **journal** de vos migraines : notez vos activités, heures de sommeil, tout ce que vous mangez, buvez, ...ainsi que l'apparition des migraines. Ceci permettra de mettre en avant les **facteurs déclenchants vos crises** et ainsi les éliminer en évitant ces facteurs.



SOLEIL : ATTENTION DANGER !

La peau des tout-petits est fragile car elle n'est pas encore totalement constituée, elle contient par exemple moins de cellules pigmentaires que l'adulte.

Il est donc indispensable de porter une attention toute particulière à la protection de la peau des bébés contre le soleil ; et ce afin d'éviter les dommages causés par les rayonnements UVA-UVB à court terme (coups de soleil, brûlures) et à long terme (vieillissement cutané, intolérance au soleil, cancers de la peau, lésions oculaires).

Avant l'âge de 2 ans, un enfant ne doit pas être exposé au soleil !

NOS CONSEILS

- **Évitez** d'exposer un bébé aux heures les plus chaudes : entre 11h et 16h.
- **Mettez-lui** un tee-shirt en coton foncé ou un tee-shirt de plage anti-UV, un chapeau à larges bords ou une casquette, des lunettes de soleil enveloppantes certifiées filtrantes.
- **Tartinez-le** d'une protection solaire waterproof toutes les 2 heures.
- **Changez-le** immédiatement s'il est mouillé.
- **Ne réutilisez pas** le tube de crème solaire de l'année dernière.
- **Faites-le boire régulièrement.**



ATTENTION, le parasol ne protège pas intégralement des rayonnements du soleil, il diminue juste leur intensité.

SOLEIL ET GROSSESSE

ATTENTION AU
« MASQUE DE
GROSSESSE »



Les femmes enceintes doivent impérativement se **protéger** du soleil afin d'éviter l'apparition du « **masque de grossesse** » ou **chloasma**. Le chloasma et une hyperpigmentation de la peau, à savoir des taches brunes qui apparaissent sur le visage. Il s'explique par le taux élevé d'hormones qui stimule la production de mélanine et provoque cette hyperpigmentation.

Ce dernier apparaît vers le **4ème mois** de grossesse et ne s'atténue que six à huit mois après l'accouchement.

Si les taches persistent,
CONSULTEZ UN DERMATOLOGUE.

LE CONSEIL +
DE VOTRE PHARMACIEN



Attention au coup de chaleur chez les bébés, il peut arriver **subitement** et les conséquences peuvent parfois être mortelles.

Pensez à lui donner de l'**eau** très **régulièrement**.

Si malgré vos précautions, votre bébé présente **des signes** d'insolation : vomissement, apathie..., **appelez les secours** puis placez votre enfant dans un endroit frais, à l'ombre, **appliquez-lui** un linge humide sur la tête et **donnez-lui de l'eau**.





DES PIEDS DE TOUTE BEAUTÉ !

Dès les beaux jours, nos pieds n'ont qu'une envie : prendre l'air !



RÉFLEXES POUR DE JOLIS PIEDS

HYGIÈNE

Savonnez soigneusement vos pieds avec un savon doux. Pensez à bien rincer et surtout à bien essuyer vos pieds sans oublier les espaces entre les orteils, lieux de prédilection des mycoses...

SOIN

L'épiderme des pieds est dépourvu de glandes sébacées, c'est pour cela que les pieds sont souvent secs, et notamment au niveau des talons qui ont tendance à fendiller. La solution pour avoir des pieds tout doux ? Hydratez-les quotidiennement avec une crème adaptée. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

ASSOUPPLISSEMENT

Une fois par semaine, pensez à vous offrir un soin complet des pieds pour éviter les callosités.



RECETTE

Dans une bassine d'eau tiède, mélangez une poignée de **sel marin** (pour relaxer) et deux petits tasses de **vinaigre de cidre bio** (pour détendre la peau). Trempez vos pieds pendant un **quart d'heure**, puis passez la pierre ponce pour enlever les callosités.

STOP VERRUES !



Quelques gestes simples et efficaces :

- **Évitez de marcher pieds nus** sur des sols contaminés comme les endroits à risque (piscines, saunas, douches ou salles de sport). Pensez à enfiler par exemple une paire de tongs ou de sandales.
- **Ne partagez pas** votre nécessaire de toilette, votre serviette de bain ni vos vêtements si vous souffrez de verrues. Pensez également à vous essuyer soigneusement les mains et les pieds ainsi que les doigts et les orteils.
- **Attention à la prolifération du virus** : lavez-vous soigneusement les mains après avoir touché ou soigné une verrue. Pour éviter la contamination et la prolifération du virus, ne réutilisez pas une lime ou pierre ponce ayant servi à frotter une verrue.

LA CRYOTHÉRAPIE :
le traitement par le froid est généralement considéré comme la méthode la plus efficace. Pensez donc à traiter vos verrues le plus rapidement possible avec un traitement par Cryothérapie.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect



PRIX malins

Clic & Collect

Neutrogena crême pieds très secs

13,85 € **9,55 €**

Wartner cryo
25,60 € **18,45 €**



PRENONS L'HYPERTENSION À CŒUR !

2 millions de belges souffrent d'Hypertension Artérielle. **1 belge sur 2** de plus de **60 ans** est touché. Il reste cependant plus de 4 millions d'hypertendus non dépistés...



QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le **coeur** est une **pompe** qui envoie le sang vers tous les organes et tissus du corps pour les oxygéner. La tension artérielle est la **mesure de la pression du sang dans les artères**. Lorsque cette pression est en permanence **trop forte**, on parle d'**Hypertension Artérielle**. Sous l'effet de l'hypertension, le vieillissement artériel s'accélère. Au fil des années, en l'absence de prise en charge, ces anomalies conduisent à une **mauvaise irrigation** des organes comme le coeur, le cerveau ou les reins, et entraînent des **maladies cardiovasculaires**.

SUIS-JE HYPERTENDU ?

L'**Hypertension** ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme. Nombreux sont les **hypertendus qui s'ignorent** et qui ainsi se mettent en danger. Le meilleur moyen de dépister une Hypertension Artérielle est de **mesurer** la tension artérielle au cours d'une visite médicale.

TRAITER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Il n'existe pas de traitement curatif de l'Hypertension Artérielle. C'est une maladie qui se soigne mais ne se guérit pas. Toute fois une **bonne prise en charge** pourra modifier son évolution. Les traitements antihypertenseurs, initiés dès que possible, doivent être poursuivis **tout au long de la vie**, et les mesures **hygiéno-diététiques** appliquées.



« A garder en tête »

LES FACTEURS DE RISQUE



50+

L'**âge** : supérieur à 50 ans chez l'homme et supérieur à 60 ans chez la femme.



Le **tabagisme** (actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans).



Les antécédents familiaux d'accidents cardiovasculaires précoces.



Le **diabète**.



Le **cholestérol**.



Le **surpoids**.



Le **stress**.

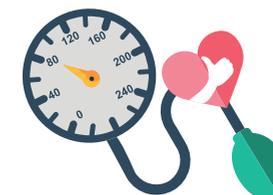


Le manque **d'activité physique**.

LES GESTES À ADOPTER

- **Surveillez votre poids** : votre **IMC*** doit être compris entre 19 et 25.
- **Limitez votre consommation de sel** : regardez les étiquettes des aliments et comparez leur teneur en sel.
- **Limitez votre consommation d'alcool**, qui peut notamment rendre votre traitement inefficace.
- **Pratiquez une activité physique régulière** : au moins 30 minutes, 3 fois par semaine.
- **Arrêtez de fumer** : 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus diminue de moitié.
- **Mangez équilibré** : évitez les aliments riches en graisses.
- **Gérez votre stress** : il existe des méthodes apaisantes : la relaxation, le yoga...
- **Veillez à une bonne qualité de sommeil** : dormir 7 à 8 heures par nuit.
- **Suivez bien votre traitement** : prenez votre(vos) médicament(s) tous les jours à heures fixes.
- **Participez au suivi de votre hypertension**, en mesurant votre tension régulièrement.

* **IMC** : indice de masse corporelle. Divisez votre poids (en kg) par votre taille (en mètres) au carré.



Veroval® DUO CONTROL

TENSIOMÈTRE



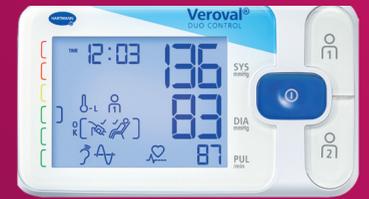
Veroval® DUO CONTROL

Le seul tensiomètre électronique qui combine la méthode Korotkoff ET oscillométrique en un seul appareil.

Garantie 5 ans

Validé cliniquement

Combine 2 méthodes de mesure
Technologie DUO SENSOR
Spécialement conçu pour les patients souffrant de troubles du rythme cardiaque



www.veroval.be
www.hartmann.be

C'EST DE SAISON : ...

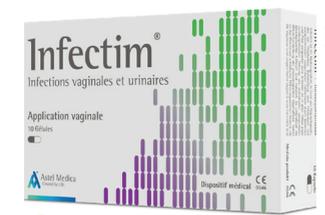
NOS PRIX MALINS



PRIX malins

Clic & Collect

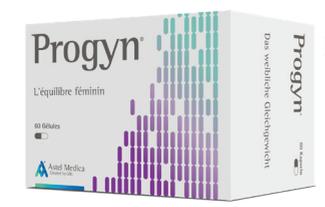
easy transil
18,07€ **12,45 €**



PRIX malins

Clic & Collect

infectim
18,75€ **12,15 €**



PRIX malins

Clic & Collect

progyn
30,95€ **19,99 €**



PRIX malins

Clic & Collect

calmiderm
8,91€ **5,45 €**



PRIX malins

Clic & Collect

lingettes mustela
8,49€ **3,69 €**



PRIX malins

Clic & Collect

dermaplast water resistant
4,36€ **2,55 €**

NOUVEAU !

Gagnez du temps

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

Pour voir les pharmacies participantes :



 Scannez-moi !



Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne


santalys
soin et santé