



**SANTÉ !**

*Soyez plus "Forme"  
avec votre pharmacien !*



**BOBOS DE L'ÉTÉ :**  
LE GUIDE DE « SURVIE » !

**VOYAGEZ**  
EN TOUTE TRANQUILLITÉ !

**PASSEZ UN ÉTÉ**  
AU FRAIS !

**JEU CONCOURS**  
Allez vite page 29 !

**5 LOTS**  
À GAGNER !  
(D'UNE VALEUR DE 94,70€)



P/ .4  
C'EST DE SAISON !  
BOBOS DE L'ÉTÉ :  
LE GUIDE DE  
« SURVIE » !

P/ .10  
ZOOM  
CANCER DE LA PEAU :  
SORTONS  
PROTÉGÉS !

P/ .12  
BIEN - ÊTRE  
LA FIGUE DE BARBARIE :  
SES BIENFAITS  
MÉCONNUS !

P/ .16  
MAMAN / BÉBÉ  
VOYAGEZ EN TOUTE  
TRANQUILLITÉ !

P/ .20  
SOIN & BEAUTÉ  
POUX :  
VRAI OU FAUX ?

P/ .26  
SENIORS ET  
ALORS ?  
PASSEZ UN ÉTÉ AU  
FRAIS !

**Messagerie :**  
info@santalismag.be

**Site Internet :**  
www.santalismag.be

**Rédaction :**  
Santalismag en collaboration avec  
Madame Geneviève Lutens,  
pharmacien

**Maquette :**  
Adgense

**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 estivale est enfin là ! C'est le moment de se détendre, de prendre des vacances, de pratiquer des activités sportives sans oublier notre santé !

Le soleil tant attendu pointe le bout de son nez et il est temps d'en profiter pour recharger notre organisme en vitamine D tout en respectant les gestes essentiels pour protéger notre peau des effets néfastes du soleil : vieillissement de la peau et surtout cancer de la peau, cancer le plus fréquent en Belgique ! Alors sortez protégés !

Retrouvez dans cette nouvelle édition de votre Santalis Mag, des conseils pour passer un été serein et prévenir les bobos de l'été : mal des transports, coupures, brûlures, piqûres, courbatures....

Votre pharmacien Santalis est là pour vous accompagner, demandez-lui conseil !

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

Sans oublier de participer à notre jeu concours en page 29 !

Bonne lecture et bonnes vacances !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valable du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2024.

# BOBOS DE L'ÉTÉ : LE GUIDE DE « SURVIE » !

Pour passer des vacances en toute sérénité, retrouvez notre guide de « survie » pour faire face aux bobos de l'été !



## PIQÛRES

### PIQÛRES DE MÉDUSE



- Sortez de l'eau et mettez-vous au repos, à l'ombre.
- Retirez délicatement les filaments de tentacules collés à la peau avec une pince à épiler ou autre objet fin comme un couteau.
- Piégez les bouts de filaments restants avec du sable et laissez sécher 10 à 15 minutes puis grattez légèrement afin d'éliminer les bouts restants.
- Rincez abondamment la plaie à l'eau de mer sans frotter ! Ne surtout pas rincer à l'eau douce, cela aggravera la douleur (pour les piqûres de méduses dans des eaux tropicales, rincez au vinaigre puis à l'eau de mer).
- Appliquez des compresses froides ou de la glace enveloppée dans un tissu pour réduire l'inflammation.

- Désinfectez la plaie avec un antiseptique et appliquez une crème cicatrisante.

- En cas de démangeaisons, prenez des antihistaminiques et évitez de gratter.

Consultez un médecin en cas de piqûres sur le visage.

En cas de réactions allergiques : gêne respiratoire, malaise, vertiges, vomissements...

**CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT LES SECOURS POUR UNE PRISE EN CHARGE RAPIDE.**

### PIQÛRES D'INSECTES

- Pour certaines piqûres, il est essentiel d'ôter le dard de la peau à l'aide d'une pince à écharde ou d'une pince à épiler préalablement nettoyées à l'alcool.



- Nettoyez la zone touchée avec un antiseptique.
- Appliquez une pommade à base de camomille, arnica, calendula... pour diminuer l'inflammation et calmer les démangeaisons.
- Placez une poche de glace à l'endroit de la piqûre pour anesthésier la douleur et diminuer la réaction.
- Solutions naturelles : mettre de la lavande aspic sur toutes les piqûres ; homéopathie : apis 9ch si gonflement, 5 granules toutes les 4 heures.

## PRÉVENTION

- Portez des vêtements amples et longs de couleurs sombres.
- Utilisez des répulsifs anti-moustiques selon la destination et l'âge de la personne. Pour les enfants, vous pouvez utiliser des bracelets répulsifs.
- Ne marchez pas pieds nus dans l'herbe.

## PLAIES/COUPURES

- Nettoyer
- Lavez la plaie abondamment à l'eau claire pour enlever les saletés.
- Retirez les corps étrangers si besoin.
- Désinfectez avec un antiseptique.
- Rincez et séchez la plaie.

## PROTÉGER

- Appliquez un pansement : utilisez des compresses stériles et un adhésif microporeux.
- Si la plaie est grande, utilisez des bandes adhésives pour rapprocher les bords de celle-ci.



Calmiderm gel crème Bio 40gr promo

9,95€\* **5,97€**  
14,93€/100gr



Parasidisse moustiques spray répulsif anti-moustiques & tiques actif végétal citriodiol 100ml

11,59€\* **8,11€**  
8,11€/100ml



Parasidisse moustiques lait anti-moustiques & tiques bébé zones tempérées IR3535 100ml

11,11€\* **7,78€**  
7,78€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

## BRÛLURES

- **Appliquez la règle des 3x20 :** Refroidissez immédiatement la brûlure avec de l'eau claire à 20cm de la plaie, pendant 20 minutes avec une eau tiède à +/- 20°C.
- **Appliquez une crème apaisante,** réparatrice spéciale brûlure ou des compresses de tulle gras si nécessaire.
- **En cas de cloques, ne les percez pas !** Recouvrez-les d'un pansement stérile et **prenez une solution homéopathique :** Cantharis 9CH, 5 granules 3 fois par jour.
- **Hydratez-vous !**
- Si besoin, prenez un antalgique (en suivant les recommandations de la notice).

**En cas de brûlures étendues, d'altération de l'état général : fièvre, vertiges, nausées...**

**CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN.**

## DOULEURS MUSCULAIRES

Pour soulager les douleurs musculaires, il est recommandé d'utiliser du chaud ou du froid en fonction de la douleur.

**Voici nos conseils :**

### CHAUD

- **Décontraction des muscles :** la chaleur va permettre au muscle contracté de se relâcher facilement en diminuant les tensions et la douleur.

- **Amélioration de la circulation sanguine :** la chaleur va dilater les vaisseaux sanguins et donc permettre une meilleure oxygénation des tissus.
- **Soulagement des douleurs musculaires :** comme les contractures musculaires, les crampes, les spasmes, les courbatures...

### FROID

- **Réduction de l'inflammation :** le froid va ralentir la production de molécules inflammatoires.
- **Réduction des œdèmes.**
- **Apaisement de la douleur :** le froid a un effet anesthésiant local.
- **Traitement des blessures aiguës :** le froid est spécialement indiqué dans les déchirures, élongations grâce à son action de réduction de l'inflammation.

Il est souvent recommandé d'alterner entre la chaleur et le froid. Retrouvez en pharmacie des Cold/Hot pack, des gels, crèmes, sprays...

**VOTRE PHARMACIEN EST LÀ POUR VOUS AIDER.**

**DEMANDEZ-LUI CONSEIL !**



**Gamme Biofreeze :**  
roll on 89ml / gel 118ml / spray 118ml

13,99€\* **11,19€**  
12,57€ / 9,48€ / 9,48€ / 100ml



Clic & Collect

Santalís

## TROUSSE DE PREMIERS SECOURS À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI !



À découvrir *exclusivement* dans les pharmacies Santalis !



- 25 éléments
- Trousse de qualité
- S'attache à la ceinture
- Norme CE



**IDÉALE POUR LA VOITURE, LES VACANCES, LES CAMPS, L'AVION, LA RANDONNÉE...**





## 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 nauséux.
- **Cystites.**

### DOULEURS ET FIÈVRE

- Thermomètre.
- Antalgiques et antipyrétiques.

### NEZ, GORGE, OREILLES

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

### ALLERGIES

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

### MOUSTIQUES ET PIQÛRES D'INSECTES

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

### 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.

### SPÉCIAL ENFANTS

- Thermomètre.
- Produits contre la fièvre.
- Protection solaire SPF 50+ waterproof.
- Chapeau, lunettes, tee-shirt de plage.



## ASPIVENIN

Cette mini-pompe aspirante fait ressurgir de façon indolore tous les venins injectés par les insectes (guêpes, abeilles, taons, frelons...), arachnides (araignées, scorpions...), poissons comme le poisson pierre et certaines plantes urticantes.

**EN VENTE EN PHARMACIE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

- Diarrhée : anti-diarrhéique, sels de réhydratation.
- Spray d'eau thermale.
- Mal de transport.
- Sérum physiologique.
- Anti-moustiques spécial enfants : répulsif et traitement des piqûres.
- Essence de citronnelle.
- Arnica.



Clic & Collect

Santalís Trousse Premiers Secours

14,95€\* **9,99€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



### SOLEIL

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

## Brûlant ? Douleurs gastriques ?

50 sachets

- Riopan diminue l'excès d'acide gastrique dans l'estomac et forme une couche protectrice sur la paroi gastrique.
- En sachets pratiques.
- Goût caramel.

20 sachets

Riopan® est un médicament. Riopan® contient du magaldrate. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale sévère ni chez les enfants en-dessous de 12 ans. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Takeda Belgium NV C-APROM/BE/RI/0038 - 01/2024 - FR



# CANCER DE LA PEAU : SORTONS PROTÉGÉS !

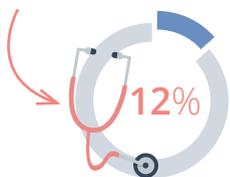
## QUELQUES CHIFFRES

Le cancer de la peau est le plus fréquent en Belgique.

**EN BELGIQUE,**  
**1 PERSONNE / 5**  
Y SERA CONFRONTÉE  
AVANT L'ÂGE DE 75 ANS.

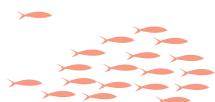


Près de **50 000**  
**NOUVEAUX CAS**  
DE CANCER DE LA PEAU  
SONT ATTENDUS EN 2024.

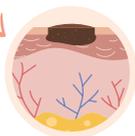


Le risque de récurrence existe !

**12%** DES PERSONNES ATTEINTES  
SONT SUSCEPTIBLES DE DÉVELOPPER  
UN 2<sup>ÈME</sup> CANCER DE LA PEAU.



Les formes de cancer de la peau les plus fréquentes :



Le carcinome basocellulaire (CBC) (homme : 68,72%, femme : 74,36%).



Le carcinome spino-cellulaire (CSC) (homme : 23,51%, femme : 15,97%).



Le mélanome (homme : 7,09%, femme : 9,13%).

Source : Fondation registre du cancer 2021



Le saviez-vous ?

**80% des dégâts causés à la peau par le soleil** surviennent avant l'âge de 18 ans par une exposition non protégée et la présence de coups de soleil !

**Alors protégez vos enfants !**

## SURVEILLANCE : ABCDE DE LA PEAU



**A** comme **Asymétrique** : un grain de beauté avec une forme asymétrique.



**B** comme **Bords irréguliers** : déchiquetés, mal délimités.



**C** comme **Couleur non homogène**.



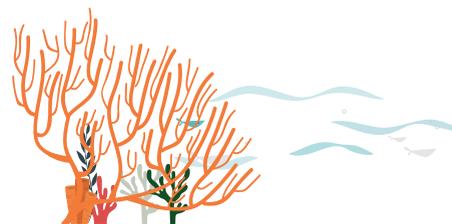
**D** comme **Diamètre** : augmentation du diamètre du grain de beauté.



**E** comme **Évolution** : en cas de changement rapide de taille, forme, couleur ou épaisseur.

Soyez vigilant(e) !

**CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN  
DÈS QU'AU MOINS DEUX  
SIGNES NOMMÉS CI-DESSUS  
SONT PRÉSENTS.**



## PRÉVENTION : LES BONS GESTES !

Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée : entre 11h et 16h !

Appliquez une **protection solaire adaptée à votre type de peau** 30 minutes avant l'exposition au soleil et renouvelez cette application toutes les 2 heures.

Adepte de la baignade ? **À la sortie de l'eau remettez de la crème solaire.**

Portez un **chapeau à larges bords** et des **lunettes de soleil**.

**Même si le temps est nuageux, utilisez une protection solaire.**

Portez un **tee-shirt anti-UV**.

Hydratez-vous !

Clic & Collect



Biosolis lait kids SPF50+ 100ml

23,95€\* **15,57€**  
15,57€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# LA FIGUE DE BARBARIE : SES BIENFAITS MÉCONNUS !

Le figuier de Barbarie de son nom *Opuntia ficus-indica* est une plante de la famille des Cactus originaire du Mexique. Il a été introduit dans le bassin méditerranéen par l'homme. Son fruit comestible s'appelle la figue de Barbarie.

La figue de Barbarie présente de nombreux bienfaits pour le système digestif, pour la peau.

## POUR LE SYSTÈME DIGESTIF

Ses principaux bienfaits :

- Régulation du transit intestinal** grâce à la présence importante de fibres qui va aider à lutter contre la constipation ;
- Hydratation et désaltération** grâce à la forte teneur en eau, la figue de Barbarie est un fruit désaltérant ;
- Des propriétés antioxydantes** grâce à la présence de vitamine C qui va permettre un bon renouvellement cellulaire.



### Le saviez-vous ?

Les **cladodes**, fausses feuilles du figuier de Barbarie, sont aussi riches en eau, en fibres tels que le mucilage composé de polysaccharides qui vont permettre de maintenir la structure cellulaire physiologique des muqueuses de l'organisme et à la protéger des influences extérieures nocives.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



## POUR LA PEAU

Souvent utilisée sous forme d'huile, la figue de Barbarie présente des bienfaits variés pour la peau :

- **Régénération cutanée** grâce à sa richesse en actifs antioxydants comme les stérols, la vitamine E. Elle va aider les cellules à lutter contre les radicaux libres et donc aider à ralentir le vieillissement cutané ;
- **Régulation du sébum ;**
- **Hydratation** grâce à sa forte teneur en Omega-6 ;
- **Éclat de la peau** grâce aux acides gras insaturés présents dans l'huile de figue de Barbarie ;
- **Cicatrisation** et réduction des marques telles que les vergetures, cicatrices...

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



## COMMENT LA CONSOMMER ?



- La figue de Barbarie peut se retrouver sur nos étals de marché d'août à octobre.
- À maturité, elle sera de couleur orange et sa peau sera souple.
- Elle peut être consommée crue, en jus de fruits, cuite, en confiture, en tarte...
- **Attention** tout de même car elle présente de nombreux pépins qui consommés en excès peuvent entraîner des symptômes digestifs désagréables notamment des occlusions intestinales.



Refluthin fruit/Refluthin menthe  
cpr à croquer 48.

16,12€\* **11,28€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Pediakid transit doux srp 125ml

12,65€\* **8,22€**  
6,58€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Pediakid nervosité srp 125ml

12,65€\* **8,22€**  
6,58€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Pediakid gommes sommeil 60 oursons

12,65€\* **8,22€**  
5,96€/100gr

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose lotion traitant anti-poux 200ml + peigne + charlotte

25,98€\* **18,13€**  
9,07€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose peigne fin anti-poux acier

4,64€\* **3,25€**

Clic & Collect



PRIX malins

Progyn 16 / Progyn 32 / Progyn 64

15,99€ / 29,95€ / 42,90€\*

**11,99€ / 22,46€ / 30,03€**

Clic & Collect



PRIX malins

Infectim+ 7 ovules vaginaux

16,95€\* **12,71€**

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda crème pour le change calendula 75ml

9,99€\* **6,49€**  
8,65€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda crème lavante corps & cheveux calendula 200ml

8,99€\* **5,84€**  
2,92€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda huile de soin de grossesse 100ml

17,99€\* **11,69€**  
11,69€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Weleda tisane d'allaitement Bio 20x2gr

6,49€\* **4,22€**  
10,55€/100gr

Clic & Collect



PRIX malins

Dettolpharma 1L

15,99€\* **11,19€**  
1,12€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Dettolpharma 1L fresh/pin

14,99€\* **12,74€**  
1,27€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

DépurFoie 4x15 cpr

15,30€\* **9,95€**

Clic & Collect



PRIX malins

Uri-Cran Forte 15/30 caps

29,95€ / 49,95€\* **19,47€ / 32,47€**

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose moustiques spray répulsif anti-moustiques & tiques zones tempérées IR3535 100ml

10,87€\* **7,61€**  
7,61€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose moustiques roll on calmant format pocket 15ml

6,50€\* **4,55€**  
30,33€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose moustiques soin calmant format familial 40ml

7,60€\* **5,32€**  
13,30€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# VOYAGEZ EN TOUTE TRANQUILLITÉ !



Partir en voyage avec des enfants n'est pas de tout repos surtout quand ils sont malades en voiture, train, bateau, avion...



Comment prévenir et soulager le mal des transports ou cinétose chez les enfants ?

## QUELLES SONT LES ORIGINES DU MAL DES TRANSPORTS ?

La principale cause est le **déséquilibre** entre les messages contradictoires envoyés au cerveau entre ce que voient les yeux de vos enfants comme le paysage qui défile et ce que ressent l'oreille interne qui lorsqu'un mouvement est constant, ne le perçoit plus comme un mouvement. Ce déséquilibre va entraîner les symptômes du mal des transports.

Les enfants sont plus sensibles au mal des transports du fait de leur petite taille et donc ils ont une visibilité réduite de l'extérieur mais aussi du fait que leur cerveau est moins habitué à gérer ces messages contradictoires.

**La fatigue, la faim et le stress** peuvent être aussi des facteurs déclenchant ces symptômes du mal des transports.

## LES SYMPTÔMES PRINCIPAUX SONT :

- Le teint pâle accompagné de sueurs froides.
- Une sensation d'inconfort au niveau du haut du ventre.
- Des nausées.
- Chez les jeunes enfants : du dégoût pour les aliments, des pleurs, des bâillements ou une agitation.

**D'autres symptômes peuvent apparaître comme :** des vomissements, des vertiges, des maux de tête...

## COMMENT SOULAGER LE MAL DES TRANSPORTS ?

- Leur faire **fixer l'horizon** pour réorienter leur sens de l'équilibre ou fermer les yeux pour se reposer.

- Leur faire **sucer des bonbons** ou mâcher des chewing-gums pour stimuler la salive et réduire la nausée.
- Leur faire **effectuer des exercices de respiration** pour se détendre.
- Leur donner un **médicament anti-nausées** de préférence naturelle.



## COMMENT PRÉVENIR LE MAL DES TRANSPORTS ?

- **Bien installer les enfants afin qu'ils puissent voir l'horizon** (place du milieu à l'arrière de la voiture, côté hublot dans l'avion, sur le pont du bateau) et qu'ils soient dans le sens de la marche (dans le train par exemple).
- **Faire des pauses régulières** lors d'un trajet en voiture afin que les enfants puissent prendre l'air et se détendre.
- **Les distraire** avec des jeux, des histoires à écouter.
- Leur faire passer une **bonne nuit de sommeil** la veille du départ.
- Leur donner une **collation** avant le départ **légère** mais consistante.
- **Bien les hydrater.**



## PENSEZ NATUREL !

Le **gingembre** est la plante par excellence pour lutter contre les nausées.

Il existe sous forme de jus, de poudre, de comprimés, bonbons mais aussi d'huile essentielle qui une fois diluée dans une huile végétale peut être appliquée au niveau du cou juste avant le départ.

L'**homéopathie** peut être aussi utilisée pour traiter en douceur les symptômes du mal des transports : prendre 5 granules de *Cocculus indicus* 9CH avant le départ. Renouveler la prise dès l'apparition des signes du mal des transports.

L'**acupression** : les bracelets anti-nausées vont stimuler des points sous la peau par pression continue d'une bille.

## DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Clic & Collect



Pediakid mal des transports 10 sticks

12,65€\* **8,22€**  
16,44€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

**PRANARÔM**  
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



## DIY • ROLLER COUPS ET BOSSES

Versez dans un roller 10 ml:

- HE Immortelle 60 gouttes (2431393)
  - HE Menthe poivrée 20 gouttes (2733459)
  - HV Amica (4277323)
- (quantité pour remplir le flacon)

\* Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE® (Contrôle Certisys).

En partenariat avec Pranarom

Santalís

## 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



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



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



# POUX : VRAI OU FAUX ?



Les poux, la hantise des parents ! Quel parent n'a pas craint d'entendre le mot poux à l'école et de les voir loger sur la tête de ses bambins ?



Retrouvez ici, le vrai du faux des poux de tête !

## LES POUX NE PEUVENT PAS SAUTER, NI VOLER.

**VRAI**

En effet, les poux sont des parasites rampants. Un pou adulte a 3 paires de pattes qui lui permettent de se déplacer rapidement sur la tête de vos enfants (environ 23 cm par minute). Ils peuvent se transmettre cependant à l'aide d'une brosse à cheveux, de bonnets, d'une écharpe...

## LES POUX NE RESTENT PAS DANS LES LITS.

**FAUX**

Un pou peut survivre jusqu'à 36 heures en-dehors des cheveux. Lorsqu'une personne de la famille est porteuse de poux, il faut traiter toute la famille et surtout traiter l'environnement : lavez à 60°C les draps, les oreillers, les doudous et à l'aide d'un spray pour l'environnement nettoyez le canapé, l'intérieur de la voiture...

## LES POUX NE SONT PRÉSENTS QU'À LA RENTRÉE.

**FAUX**

Les poux peuvent être présents tout au long de l'année. La proximité dans les écoles favorise la propagation des poux mais n'oubliez pas les camps, les stages pendant les vacances !

## Il est important de rester vigilant toute l'année !

## L'INFESTATION EST LIÉE À UN MANQUE D'HYGIÈNE.

**FAUX**

L'infestation n'est en aucun cas liée à un manque d'hygiène ou à la propreté des cheveux.

Les poux se propagent par contact direct avec une personne infectée ou via un objet comme une brosse à cheveux.

## LES POUX SE REPRODUISENT VITE.

**VRAI**

Les poux se reproduisent très vite. Une femelle pou peut pondre jusqu'à 10 lentes par jour, soit 300 lentes pendant sa vie d'adulte. La prolifération peut être très rapide sachant que dans 40% la présence de poux ne se traduit par aucun symptôme.

## Restez vigilants !

Source : [www.parasidose.com](http://www.parasidose.com)



## COMMENT COMBATTRE LES POUX ?

### EN PRÉVENTION :

- **Examinez** la tête de votre enfant régulièrement.
- Appliquez un peu d'**huile essentielle de lavande** (excellent répulsif) derrière les oreilles de votre enfant et sur ses vêtements.
- **Attachez** les cheveux de votre enfant s'ils sont longs.

### EN TRAITEMENT :

- Traitez les cheveux de votre enfant à l'aide de **traitement anti-poux avec action mécanique** (étouffement des poux et des lentes) ou à l'aide de **lotion anti-poux avec insecticides** (contre les poux mais pas les lentes).

Des **solutions naturelles** existent aussi : Mélangez **3 gouttes d'huile essentielle de lavandin** avec **½ cuillère à soupe d'huile de coco** et **½ cuillère d'huile essentielle de Neem**.

Appliquez cette solution sur l'ensemble de la chevelure des pointes jusqu'aux racines. **Laissez poser 1 heure** puis rincez les cheveux en les lavant avec un shampoing doux. Passez le peigne anti-poux dans la chevelure pour éliminer les poux et les lentes.

**À répéter** 1 à 2 fois par semaine pendant 2 semaines.  
**Ne pas utiliser sur des jeunes enfants.**

Source : [www.pranarom.fr](http://www.pranarom.fr)

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose spray environnement 3% géraniole 250ml  
19,74€\*\* **13,82€**  
5,53€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose lotion traitement anti-poux 100ml + peigne + charlotte  
15,96€\*\* **11,17€**  
11,17€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Parasidose shampooing lavande 200ml  
8,82€\*\* **6,17€**  
3,09€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

SANTALIS  
CONCOURS

« Un brin de légèreté ! »

DU 1<sup>ER</sup> MAI AU 15 JUIN 2024

Qui ont remporté un magnifique lot de produits  
du laboratoire **Alinessence**  
d'une valeur de **64€ !**



**Mme Natacha Roosen** - Pharmacie Parvais (Braine-l'Alleud)

**Mme Anne-Marie Verbiest** - Pharmacie Parvais (Braine-l'Alleud)

**Mme Annick Wouters** - Pharmacie Mollica (Watermael-Boitsfort)

**Mme Anycee Rouet** - Pharmacie Flowers Pharma (Mont-sur-Marchienne)

**Mme Cécile Duchêne** - Pharmacie Pharmasombreffe (Sombreffe)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits **Multiderm**  
du laboratoire **Repouss** d'une valeur de 94,70€ !

**ALLEZ VITE PAGE 29 !**

# NOUVEAU !

## Gagnez du temps

Réservez vos médicaments et vos  
produits de parapharmacie en ligne  
avec les rites **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

Santalisis

# Fresubin®

## 2 KCAL CRÈMES



### Coffret 4 goûts

- PLUS d'énergie!
- PLUS de protéines!
- + vitamines et minéraux!



Reprendre des forces plus rapidement

**FRESENIUS KABI**  
caring for life

Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous surveillance médicale.

# 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



Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous surveillance médicale.

**FRESENIUS KABI**  
caring for life

2023-01-022



# PASSEZ UN ÉTÉ AU FRAIS !

L'été est enfin là !

Les seniors sont plus sensibles à la chaleur car la capacité de leur corps à réguler la température diminue avec l'âge.



Voici nos recommandations pour passer un été serein, au frais malgré la chaleur estivale !



## BIEN S'HYDRATER

Même si vous n'avez pas soif, il est important de boire régulièrement, **environ un verre d'eau toutes les heures**. Il est important de garder à portée de main une bouteille d'eau en permanence. Privilégiez des eaux riches en calcium et/ou magnésium.

Évitez les boissons sucrées, le café et le thé qui auront une action diurétique.

## BIEN MANGER

Avec les fortes chaleurs, vous n'avez pas forcément faim mais il est important de se nourrir.

Plutôt que de faire des repas copieux, **fractionnez vos repas** en privilégiant des **repas légers** à base d'aliments faciles à digérer et prenez-les à heures fixes.

**Évitez les plats trop lourds, gras et épicés** qui peuvent aggraver le risque de déshydratation.

Préparez des plats « crus » comme des salades, des marinades, ou des plats liquides comme des soupes froides de légumes, du fromage blanc...

**Limitez votre consommation d'alcool** car il favorise la déshydratation.

## Aliments à privilégier :

- **Les fruits et légumes riches en eau :**  
Le concombre, la salade verte, les pousses de soja, le navet, le radis, la blette, le chou chinois, la courgette, la tomate, les champignons, les épinards...  
La pastèque, la rhubarbe, le melon, le citron, la papaye, la fraise, le pamplemousse, la pêche, l'abricot, le raisin...
- **Les féculents** comme le riz et les pommes de terre.
- **Les protéines** comme les œufs, les poissons, les yaourts, les fromages blancs.

## Aliments à éviter :

- **La viande rouge, la charcuterie, les fromages à pâte dure, les pâtes, les aliments trop sucrés.**

## RESTER AU FRAIS

- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée** (entre 11h et 16h).
- **Essayez de maintenir votre logement au frais :** fermez les volets ou baissez les stores pour éviter l'exposition au soleil, humidifiez les rideaux, disposez des serviettes humides devant les fenêtres...
- **Astuce :** si vous avez des ventilateurs, disposez devant l'appareil des bouteilles d'eau congelées pour diffuser de l'air frais. Attention de ne pas les mettre trop devant et de les isoler du fil électrique.

• **Pensez à vous humidifier** tout au long de la journée à l'aide d'un brumisateur ou d'une serviette mouillée.

## RECETTES D'EAU AROMATISÉE !

### Ananas/Menthe

- ¼ d'ananas frais épluché et coupé en tranches fines
- 10 à 12 feuilles de menthe fraîche
- Glaçons et eau froide

### Fraise/Basilic

- 4 à 6 fraises, équeutées et coupées en quartiers
- ½ citron coupé en rondelles
- 1 poignée de feuilles de basilic
- Glaçons et eau froide

## BONNE DÉGUSTATION !



Doliderm brumisateur 300ml

10,90€\* **7,63€**  
2,54€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# MULTIDERM

Votre bien-être par nos soins

**MULTIDERM**, une gamme de soin naturels pour la peau,  
créée par un pharmacien en Belgique !

Participez au jeu concours Santalis  
et tentez de remporter un des 5 packs  
Multiderm d'une valeur de 94,70€ !



## SANTALIS CONCOURS

« Santé ! »

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 15 AOÛT 2024

**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner**  
un magnifique lot de produits Multiderm du **laboratoire Repouss**  
d'une valeur de **94,70€ !**

### Question 1

Faut-il rincer une piqûre de méduse à l'eau douce ?

OUI

NON

### Question 2

Combien de personnes atteintes d'un cancer de la peau sont susceptibles de développer un nouveau cancer de la peau ?

12%

20%

### Question 3

Un pou peut-il sauter ?

OUI

NON

### Question 4

Le gingembre est-il bon pour soulager les nausées ?

OUI

NON

### Question 5

La marque Multiderm comprend-elle une gamme de soins hydratants ?

OUI

NON

### Question subsidiaire

Combien de pharmacies Santalis en Belgique offrent le service Clic and Collect en ligne ?

**Une hésitation sur une réponse ?**  
Parcourez ce numéro du Santalis Mag pour vous aider !



Scannez ce QR code et remplissez en ligne votre bulletin réponse !

**A VOUS DE JOUER !**

5 gagnants seront sélectionnés parmi les bonnes réponses. En cas d'ex-aequo, l'ordre d'arrivée primera. Faute de bonne réponse, la réponse la plus proche sera prise en compte.

Les gagnants seront avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

SANTALIS MAG N°28 / JUILLET - AOÛT 2024

# Santalís

## SURVEILLENZ 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



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



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



# SANTALIS JEUX

## GRILLE DE MOTS CACHÉS

« Les fruits & légumes riches en eau ! »

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

Source : [puzzle.org/fr](http://puzzle.org/fr)

concombre  
fraise  
pastèque  
blette

courgette  
raisin  
radis  
abricot

# durex®

TROUVE  
LE PRÉSERVATIF  
QUI TE CONVIENT



Dispositif médical. Lire la notice avant utilisation. Aucune méthode de contraception ne peut garantir une protection efficace à 100% contre une grossesse, le VIH (SIDA) ou les autres infections sexuellement transmissibles.