

Santalismag

Santé, Vitalité, Bien-être

« Faites-vous
un cadeau ! »

**Jeu
concours**
5 LOTS À GAGNER !
(D'UNE VALEUR DE 50€)



#31

* exemple de lot à gagner

**Rhume/État grippal,
faites la différence !**

#4

Aromathérapie :
Faites le bon choix !

#15

**Prévention
bouton de fièvre
en hiver**

#8



Brûlures d'estomac :
éteignez le feu !

#19



**Je prépare mon corps
pour les fêtes !**

#16



NOUVEAUTÉ



BEEHUB GOMME
miel, propolis, zinc

BIENFAIT DU ZINC
contribue au fonctionnement
normal du système immunitaire



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE*
DISPONIBLE DÈS À PRÉSENT EN PHARMACIE
CNK : 4974085

*Un complément alimentaire ne peut pas remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie sain.

S

#4
RHUME/ÉTAT
GRIPPAL, FAITES LA
DIFFÉRENCE !

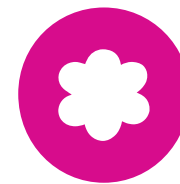
M

#15
AROMATHÉRAPIE :
FAITES LE BON CHOIX !

#17
MON KIT DE SURVIE
« SPÉCIAL FÊTES DE
FIN D'ANNÉE » !

#23
MESSIEURS, PRENEZ
SOIN DE VOTRE
SANTÉ !

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



M

#10
DIABÈTE :
PRÉVENTION ET
PRISE EN CHARGE

I

#19
BRÛLURES
D'ESTOMAC :
ÉTEIGNEZ LE FEU !

Impression :
Drukkerij Daneels BVBA
Dennenlaan 5
2340 Beerse

Éditeur responsable :
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.,
bd de l'humanité, 55 - 1070 Bruxelles

#7
DES FÊTES AU
NATUREL !

#8
PRÉVENTION
BOUTON DE FIÈVRE
EN HIVER

A

#16
JE PRÉPARE MON
CORPS POUR LES
FÊTES !

RE



Ce magazine est en papier certifié PEFC.
Ne pas jeter sur la voie publique.

PRÉVENTION

RHUME/ÉTAT GRIPPAL, FAITES LA DIFFÉRENCE !

Le rhume et l'état grippal sont des infections virales des voies respiratoires mais ils diffèrent par leur gravité, leurs causes et leurs symptômes.

Virus responsable

Généralement
Rhinovirus

Virus **influenza**
(types A, B, C)

Organes touchés

Principalement
le nez et la gorge



Tout l'organisme

Rhume

État grippal
(grippe)

Période

Toute l'année

En hiver

Gravité

Bénin, symptômes légers

Plus sévère,
symptômes intenses

Fièvre

Pas ou faible

Forte, souvent
entre 39 et 40°C

Fatigue

Modérée

Intense et durable, peut
durer jusqu'à 3 semaines

Douleurs musculaires

Rares ou légères

Fréquentes
et intenses

Maux de gorge

Fréquentes

Rares

Maux de tête

Peu fréquents, légers

Fréquentes, sévères

Toux

Légère, occasionnelle

Toux sèche souvent
persistante

Éternuements

Fréquentes

Moins fréquentes

Congestion nasale

Fréquente, nez qui coule

Parfois, mais moins
marquée

Complications

Peu
Risque de complications
chez les personnes fragiles :
personnes âgées, maladies
chroniques, femmes
enceintes, personnes
immunodéprimées...



LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN



> **Lavez-vous régulièrement les mains :**
soit à l'eau et au savon pendant au moins
2 minutes, soit avec du gel
hydroalcoolique.



> **Aérez les espaces :** même s'il fait
froid dehors, ouvrez les fenêtres pour
renouveler l'air des pièces et diminuer le
risque de contamination.



> **Renforcez votre système immunitaire :**
adoptez une alimentation riche en
vitamines C comme le kiwi, l'orange,
la goyave, le brocoli, le chou-fleur, le
poivron... ; faites une cure de compléments
alimentaires spécifiques immunité.



> **Nettoyez régulièrement votre nez :**
utilisez des sprays à base d'eau de mer ou
du sérum physiologique.

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>



DES FÊTES AU NATUREL

**Weleda Relax crème
douce à la lavande**
200ml/400ml
Crème de douche
à base d'huile
essentielle de
lavande.



**Mustela Bio Stelatopia+
Anti-Grattage Crème**
300ml
Crème réparatrice pour
les peaux très sèches à
tendance eczémateuse
atopique.



Herbalgem – gamme Propolis
Gorge et immunité - Dès les premiers
signes du refroidissement.



BOUTON DE FIÈVRE

BOUTON DE FIÈVRE EN HIVER ❄️

L'herpès labial dit aussi « bouton de fièvre » est une maladie virale cutanée due au virus Herpès simplex (HSV-1). Elle apparaît sous forme d'éruption de vésicules sur la bouche et ses contours.

Après contamination, le virus reste dans le corps et peut ressurgir en poussées périodiques lors de certaines périodes : maladies, stress, fatigue, froid, exposition au soleil...

SYMPTÔMES :



J+1 :

Apparition des signes annonciateurs : picotements, sensations de brûlures, démangeaisons au niveau des lèvres.



J+2 :

Apparition de petites cloques douloureuses regroupées « en bouquet » remplies de liquide.



J+4 :

Éclatement des vésicules.



J+5-8 :

Apparition d'une croûte.



J+8-10 :

Détachement de la croûte.

L'herpès labial est contagieux à chaque poussée notamment quand les vésicules ont éclaté.

NOS CONSEILS :



> N'embrassez pas ou ne donnez pas de câlins.



> Évitez les contacts avec les jeunes enfants, femmes enceintes et personnes immunodéprimées.



> Ne touchez pas les boutons avec les doigts.



> Lavez-vous régulièrement les mains.



> N'utilisez pas les mêmes serviettes, couverts, verres d'une personne atteinte.

TRAITEMENTS

> Utilisez une **crème antivirale** à appliquer sur le bouton.

> Les vésicules sont là, utilisez des **patches** spéciaux qui vont accélérer la cicatrisation en évitant la formation d'une croûte et limiter le risque de contamination.

AROMATHÉRAPIE :

> **Huile essentielle de niaouli** * : appliquer 1 goutte toutes les 4 heures sur le bouton de fièvre dès l'apparition des symptômes.

*Avant toute utilisation d'huile essentielle, demandez conseil à votre pharmacien.

HOMÉOPATHIE :

> Dès sensation d'éruption, prendre systématiquement une dose de globule **Vaccinotoxinum 15CH**.

> Si gonflement, chaleur, sensation de piqure, prendre **Apis 15CH** 5 granules/heure puis espacer la prise selon l'amélioration.

> Si apparition de petites vésicules de liquide clair, prendre **Rhus Toxicodendron 9CH** 5 granules/heure puis espacer la prise selon l'amélioration. Dès les premières sensations de brûlures, alterner toutes les heures Apis et Rhus Toxicodendron.

> Si présence d'une croûte, prendre **Mezereum 15CH** 5gr 3x/jour jusqu'à guérison.

LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN



> Pensez à prendre du **zinc et du sélénium** pour renforcer votre système immunitaire.

> **L-Lysine** (acide aminé) freine la croissance du virus de l'herpès. Prendre sous forme de complément alimentaire à titre préventif ou en début de crise lorsque le picotement au niveau de la lèvre se fait ressentir.

Prévention : 800mg à 1200mg/jour

Crise aigüe : maximum 3gr/jour pendant quelques jours.

Demandez conseil à votre pharmacien.

PRÉVENTION

DIABÈTE : PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

QUELQUES CHIFFRES

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

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

+1 DIABÉTIQUE SUR 3
NE SAIT PAS QU'IL EST
ATTEINT CE QUI PORTE
À **10%** LA PRÉVALENCE
RÉELLE ESTIMÉE DU
DIABÈTE.

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

*Source : <https://aim-ima.be>

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Maladie chronique, le diabète se manifeste par une concentration excessive de sucre (glucose) dans le sang, appelée hyperglycémie.

Ce taux élevé de sucre dans le sang est dû à un défaut de production ou d'action de l'insuline, hormone normalement sécrétée par le pancréas permettant au glucose (source d'énergie) d'entrer dans les cellules de l'organisme.

On parle de **diabète** quand la **glycémie à jeun** (8 heures) **dépasse les 1,26g/l** à deux reprises.

Il existe trois principaux types de diabète :

- > **Le diabète de type 1** : maladie auto-immune touchant souvent les plus jeunes.
- > **Le diabète de type 2** : le type le plus fréquent survenant généralement après 40 ans.
- > **Le diabète gestationnel** : diabète qui se manifeste pendant la grossesse.

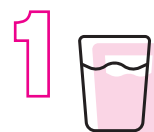
LE DIABÈTE DE TYPE 2

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

De nombreux **facteurs de risques** peuvent entraîner l'apparition du diabète de type 2 :

- > **Surpoids ou obésité**
- > **Sédentarité** (moins de 30 minutes d'activité physique par jour)
- > **Alimentation déséquilibrée**
- > **Tabac**
- > **Hérédité**
- > **Hypertension artérielle**
- > **Naissance d'un enfant de plus de 4kg**
- > **Prise de certains médicaments** (glucocorticoïdes, antidépresseurs, neuroleptiques, diurétiques...)
- > ...

CERTAINS SIGNAUX PEUVENT ALERTER SUR L'ÉVENTUELLE PRÉSENCE D'UN DIABÈTE DE TYPE 2 :



Vous avez souvent **soif**.



Vous avez souvent **envie d'aller aux toilettes**.



Vous vous sentez souvent **fatigué**.



Votre **vision** devient floue.



Vous ne **cicatrisez** pas rapidement.



Vous ressentez des **picotements** ou des **engourdissements** dans vos mains, vos pieds.



Vous **souffrez d'infections** (vessie, vagin).

Vous présentez l'un des facteurs de risques ou l'un des signaux d'alerte, il est vivement conseillé de réaliser un dépistage du diabète. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

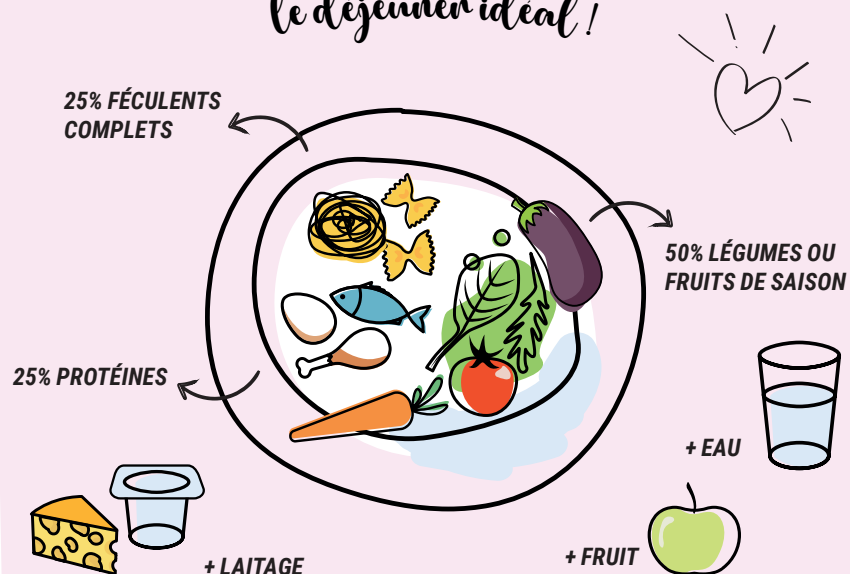


Dans la prévention et le traitement du diabète,
il est important d'avoir une alimentation équilibrée.

le petit déjeuner parfait !



le déjeuner idéal !



LE CONSEIL
DE VOTRE
PHARMACIEN

Je suis diabétique, mon pharmacien m'accompagne !

Votre pharmacien de référence
va jouer auprès de vous, **un rôle
dans l'éducation et l'observance
thérapeutique** tout au long de
votre trajet de soin.

Vous êtes un patient diabétique
qui se trouve dans une phase
précoce de la maladie ? Votre
médecin peut mettre en place
**un trajet de démarrage diabète
type 2.**

Ce trajet de soin permet un
accompagnement spécifique du
médecin et d'autres prestataires
de soin comme votre pharmacien.

Dans ce cadre-là, votre
pharmacien va vous dispenser des
séances d'éducation au diabète :

- > **Mieux comprendre le diabète.**
- > **Mieux gérer le diabète.**
- > **Mieux suivre votre traitement**

prescrit par votre médecin
en vous expliquant les
médicaments, le moment
optimal de la prise, les effets
indésirables potentiels,
la conduite à tenir en cas
d'hypoglycémie, le suivi de
l'observance...

Ces séances peuvent se dérouler
individuellement ou en groupe.

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

PRANARÔM

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.



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 jusqu'à 2 à 3 fois par jour durant 5 jours.



*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.

LES RECOMMANDATIONS DE MON PHARMACIEN

AROMATHÉRAPIE, FAITES LE BON CHOIX !

L'usage des huiles essentielles nécessite certaines précautions :

- > Certaines huiles essentielles peuvent être toxiques (neurotoxicité, hépatotoxicité).
- > Certaines huiles essentielles peuvent provoquer des réactions cutanées comme des brûlures, allergies si elles sont utilisées directement sur la peau.
- > Toutes les huiles essentielles ne conviennent pas à un usage oral.
- > Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées en diffusion.
- > Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées chez les femmes enceintes, les bébés, les enfants, les personnes asthmatiques, les personnes épileptiques.

LABEL HECT

Dans votre pharmacie, vous retrouverez des huiles essentielles certifiées HECT : Huile Essentielle Chémotypée. Ce label garantit que l'huile essentielle a été rigoureusement analysée sur le plan botanique et biochimique. Les huiles HECT sont 100% pures, naturelles, non diluées, non rectifiées et non modifiées par des composants chimiques ou synthétiques.

Selon le type d'huile essentielle, vous pouvez les utiliser :

- > Par voie cutanée : pure ou en mélange. Chez les enfants, toujours les diluer dans une huile végétale.
- > Par voie orale : mélangée dans du miel, sur un sucre, avec de l'huile d'olive ou sur un comprimé neutre.
- > En diffusion : à l'aide d'un diffuseur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'huile essentielle est :

- > Insoluble dans l'eau.
- > Soluble dans une huile végétale.
- > Sans valeur nutritive : pas de vitamines, minéraux...
- > Volatile : ne laissez pas votre flacon ouvert après utilisation.



Avant toute utilisation, il est important de nous demander conseil !

Nous sommes là pour vous guider dans le choix d'huiles essentielles adaptées à vos besoins et vous assurer une utilisation en toute sécurité.



Je prépare mon corps
pour la période des fêtes!

Adoptez une alimentation saine et légère :

- > **Fruits & légumes verts** (épinards, artichauts, brocolis, haricots...)
- > **Féculents à index glycémique faible** (quinoa, riz complet, légumineuses...)
- > **Collations protéinées** (œufs, fruits secs, yaourt grec).
- > **Soupes, bouillons de légumes, de volailles ou encore de poissons pour le soir.**
- > **Matin** : ½ citron pressé dans de l'eau tiède.



HYDRATEZ-VOUS !

1,5 litres d'eau minimum par jour

LIMITEZ : ALCOOL, CAFÉ, SODAS, PLATS CUISINÉS, CHARCUTERIE...

RECETTE TISANE BIEN-ÊTRE

Pour prévenir les excès et renforcer le tonus général.

- > Dans de l'eau chaude, mélangez :
 - 2cm de gingembre frais râpé
 - 1 cuillère à café de curcuma
 - Le jus d'1/2 citron
 - 1 cuillère à café de miel
- > Laissez infuser et filtrez.



Sommeil

Dormez suffisamment ! Essayez de dormir au minimum **7 à 8 heures** par nuit dans une chambre à 18°C.



Activité physique

Pratiquez une activité physique ! Bouger permet de faire le plein d'énergie et d'activer votre métabolisme ! Alors, prêts pour une grande balade ?

Cure de compléments alimentaires

Aidez-vous avec des compléments alimentaires spécifiques pour préparer votre corps à un excès. À prendre en cure d'une semaine avant les fêtes.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

CONSEILS

MON KIT DE SURVIE

« SPÉCIAL FÊTES DE FIN D'ANNÉE » !

Une coupure trop profonde,
une brûlure trop forte...

Consultez rapidement
un médecin !

- > **Coupures** : pansements de différentes tailles, antiseptique
- > **Brûlures** : compresses non adhérentes stériles, crème spéciale brûlure
- > **Digestion** : antiacide, antiémétique, anti-diarrhéique, médicaments pour les ballonnements...
- > **Coups, bleus, bosses** : cold pack, crème à base d'arnica
- > **Yeux** : gouttes oculaires, sérum physiologique
- > **Allergies** : antihistaminique
- > **Douleurs/fièvre** : paracétamol, ibuprofène
- > **Éthylotest**
- > **Préservatifs**
- > **Gel hydroalcoolique**
- > **Bonbons à la menthe**

**Demandez
conseil à votre
pharmacien pour
passer des fêtes
en toute sécurité !**

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...



PRÉVENTION

BRÛLURES D'ESTOMAC : ÉTEIGNEZ LE FEU !



Le reflux gastro-œsophagien appelé plus communément « **RGO** » est une maladie chronique caractérisée par la remontée du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Ce reflux survient à cause d'un dysfonctionnement du sphincter œsophagien intérieur.

EN BELGIQUE,

1 À 2 PERSONNES

SUR 10 SOUFFRENT DU RGO



Ce reflux va provoquer une **sensation de brûlures** au niveau du sternum pouvant remonter jusqu'à la gorge. Il peut être accompagné de régurgitations acides, de douleurs abdominales, de maux de gorge, de toux sèche, de nausées...

LES FACTEURS DÉCLENCHANTS :

- > L'alimentation
- > Le surpoids
- > La hernie hiatale
- > Les médicaments
- > Le stress

LES SOLUTIONS NATURELLES



De nombreuses plantes peuvent vous aider :

EN PHYTOTHÉRAPIE

- > **Angélique** : agit sur les spasmes digestifs.
- > **Guimauve mauve** : agit sur la gastrite.
- > **Camomille allemande** : agit sur la gastrite, l'œsophagite, les crampes abdominales.
- > **Mélisse, menthe poivrée** : agit sur les crampes d'estomac.
- > **Gingembre** : agit sur l'inflammation œsophagienne.

EN AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles (1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre ou dans de l'huile de macadamia) : **la camomille romaine, le basilic exotique, la menthe poivrée.**

EN GEMMOTHÉRAPIE

Le **macérât glycérolé de bourgeons de figuier** est un bon remède du reflux gastrique tant chez l'adulte (5 gouttes 3 fois par jour) que chez l'enfant (1 goutte par année d'âge par jour).

EN HOMÉOPATHIE

Robinia 5CH : 5 granules 3x/jour avant les repas. Si nécessaire, répétez la prise au moment des douleurs.

Sans oublier :

> **Lithothamne** (algue rouge source naturelle de calcium et magnésium) qui va aider à soulager l'acidité gastrique et les aigreurs d'estomac.

> **Les algines** (extraits d'algues brunes marines) qui ont des propriétés gélifiantes. Elles vont former un gel au contact de l'eau empêchant le reflux gastrique.

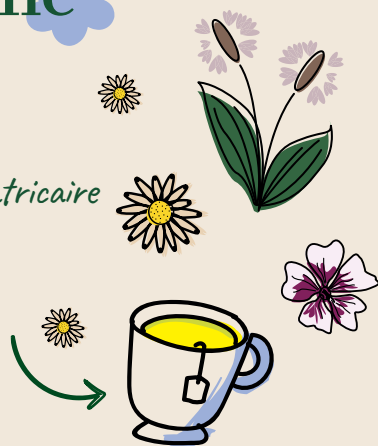
> **L'eau d'argile** : mélangez 1 cuillère à soupe d'argile verte dans un verre d'eau, laissez poser 6h puis buvez le surnageant sans boire l'argile verte déposée dans le fond du verre.

**Demandez
conseil à votre pharmacien.**

Recette tisane

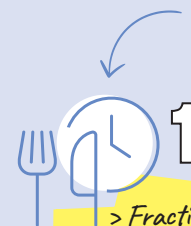
Mélangez :

- 80gr de feuilles de Guimauve
- 40gr de fleurs de Camomille matricaire
- 40gr de feuilles de Plantain
- 20gr d'Alchémille
- 20gr de fleurs de Soucis



- Utilisez **1 à 2 cuillères à café** de ce mélange par tasse d'eau.
- Versez de l'eau chaude (non bouillante) sur les plantes.
- Laissez infuser **20 à 15 minutes**.
- **Filtrez** la tisane avant de la boire.

12 astuces pour prévenir le RGO :



> Fractionnez vos repas afin de les alléger.



> Buvez peu pendant les repas et bien mâcher.



> Adoptez une alimentation équilibrée en réduisant votre consommation de graisses.



> Limitez les boissons alcoolisées et gazeuses.



> Ne vous allongez pas dans les 2 à 3 heures après vos repas.

> Ne portez pas de vêtements trop serrés.



> Surveillez votre poids.



> Arrêtez de fumer.



> Évitez de pratiquer du sport juste après avoir mangé.



> Gérez votre stress.



> Dormez du côté gauche.



> Surélevez la tête de lit pour dormir.

SANTALIS CONCOURS

En pleine santé, pour une rentrée réunie !

DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2025

Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

Qui ont remporté un magnifique lot de produits **Pediakid**
de chez **Ineldéa** d'une valeur de **60€** !



Mme Brouillard Patricia - Pharmacie Vanderelst (Sirault)

Mme Steenkiste Nathalie - Pharmacie Saint-Jacques (Tournai)

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

Mme Dufrasne Isabelle - Pharmacie Wuiame (Ottignies-Louvain-la-Neuve)

Mme Stammeleer Ine - Apotheek Van Holder (Zottegem)

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits Weleda d'une valeur de 50€ !

ALLEZ VITE PAGE 31 !

Messieurs,
prenez soin de votre santé !

Cancer de la prostate

Le cancer le plus courant chez les hommes,
souvent asymptomatique à ses débuts.

EN BELGIQUE,

12 500 PERSONNES

PAR AN **SONT TOUCHÉES** PAR
UN **CANCER** DE LA PROSTATE.

95,2% LE TAUX DE SURVIE
À 5 ANS.

Dépistage : il est recommandé à partir de
55 ans. En cas d'antécédents familiaux, il est
préférable de faire le dépistage à partir de
45 ans.



La santé mentale

Enclin à moins parler de leurs problèmes de
santé mentale, les hommes peuvent présenter
des troubles comme l'anxiété, la dépression
jusqu'à un mal être plus profond.

Le taux de suicide chez les hommes est plus
élevé que chez les femmes.

La solution : Communiquer ! Sensibiliser les
hommes à parler de leurs problèmes de santé
mentale, de leurs soucis. Ceci n'est pas un
signe de faiblesse !



Maladies cardiovasculaires

À partir de la **quarantaine**, les hommes sont
plus à risque que les femmes de maladies
cardiovasculaires.

LES FACTEURS DE RISQUES À CONTRÔLER :

LE CHOLESTÉROL, L'HYPERTENSION,
LE TABAGISME, LA CONSOMMATION
D'ALCOOL, LA SÉDENTARITÉ.



NOS CONSEILS SANTÉ.

- > Adoptez une alimentation équilibrée,
riche en fruits, légumes, protéines
maigres.
- > Évitez les aliments trop riches en sucres
ajoutés, graisses.
- > Pratiquez une activité physique
régulière.
- > Contrôlez le stress grâce à la
méditation, le yoga...
- > Faites un bilan de santé régulièrement.
- > Arrêtez de fumer.
- > Limitez votre consommation d'alcool.

**VOTRE PHARMACIEN EST LÀ
POUR VOUS AIDER,
DEMANDEZ-LUI CONSEIL !**

LA ROSÉE

PARIS

RETROUVEZ LES PRODUITS
LA ROSÉE DANS VOS
PHARMACIES SANTALIS !

SAIN

Une charte drastique de formulation
sans ingrédients controversés pour
une tolérance maximale

ENGAGÉ

Depuis 10 ans, nos équipes
placent la RSE au cœur de leurs
préoccupations, de la conception à
la livraison des produits

NATUREL

Des formules jusqu'à 100 %
d'origine naturelle. 1/3 de la
gamme est 100 % d'origine
naturelle et en moyenne à 98 %

EFFICACE

Actifs hautement dosés,
efficacité cliniquement prouvée

Une marque pensée
POUR LA PHARMACIE

SENSORIEL

Une sensorialité addictive avec
des odeurs coups de cœur et
des galéniques plaisir

DES PRIX JUSTES

accessibles au plus
grand nombre



LA ROSÉE

PARIS

LA BEAUTÉ 100 % D'ORIGINE NATURELLE

NOUVELLE POUDRE SOIN

RECHARGEABLE

Disponible dans
votre pharmacie
Santalís !



Santalís

PROFITEZ DES **CONSEILS**
ET DES **ACTUALITÉS**

DE NOTRE RÉSEAU DE **200 ADHÉRENTS**
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.



DÉCOUVREZ AUSSI DES NOUVEAUTÉS **PRODUITS**,
DES **RENDEZ-VOUS SANTÉ** ANNUELS, NOS **JEUX-CONCOURS**
ET MÊME DES **RECETTES SANTÉ** !

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SANTALIS !



SANTALIS JEUX GRILLE DE MOTS CACHÉS

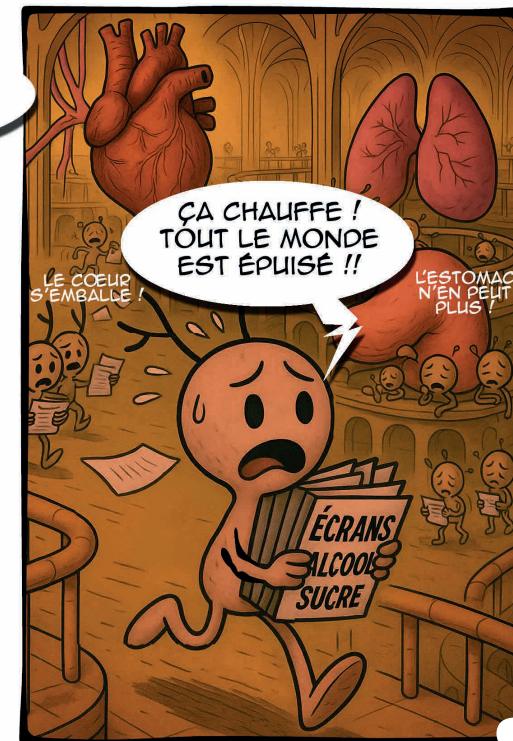
BRÛLURES D'ESTOMAC, LES SOLUTIONS NATURELLES !

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

GUIMAUVE
MELISSE
MENTHE

GINGEMBRE
ANGELIQUE
CAMOMILLE

LE JOURNAL D'UN CORPS EN PANNE



LE MANQUE DE SOMMEIL ÉPUISÉ TOUT L'ORGANISME. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN POUR RETROUVER UN CERVEAU PLUS SEREIN.

WELEDA
NATURAL SCIENCE

Concours !



Participez et tentez de gagner des produits* Weleda d'une valeur de €50

*Exemple de lot à gagner



- ✓ 100% naturel
- ✓ Cultivé biologiquement
- ✓ Sans ingrédients synthétiques

SANTALIS
CONCOURS

« Faites-vous un cadeau ! »

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2025

**PARTICIPEZ À NOTRE JEU CONCOURS ET TENTEZ DE GAGNER
UN MAGNIFIQUE LOT DE PRODUITS WELEDA
D'UNE VALEUR DE 50€ !**

QUESTION 1

Les maux de gorge sont-ils fréquents lors d'une grippe ?

- ☐ OUI
☐ NON

QUESTION 2

L'herpès labial est-il contagieux ?

- ☐ OUI
☐ NON

QUESTION 3

Quelle est la durée de conservation d'une huile essentielle pure ?

- ☐ 3 ANS
☐ 5 ANS

QUESTION 4

Combien de personnes sont touchées par le cancer de la prostate en Belgique ?

- ☐ 12 500
☐ 15 000

QUESTION 5

Les produits Weleda sont-ils des produits naturels ?

- ☐ 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 !

Nouveau Médicament

TOUX GRASSE

Le pouvoir du lierre et de la science.



À partir de 2 ans



Sans sucre



Goût doux

Bronchosedal® Herbal sirop (extrait sec de feuille de lierre) est un médicament à base de plantes, utilisé comme expectorant en cas de toux profonde et muqueuse. Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 2 ans. Pas d'utilisation pendant plus de 7 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Johnson & Johnson Consumer SA – BE-BR-2400031