



**RÉVEILLEZ  
VOTRE SANTÉ !**

*Soyez plus « Forme »  
avec votre pharmacien !*

**JEU CONCOURS**  
*Allez vite page 31 !*

**ATCHOUM !**  
LE RHUME DES FOINS EST LÀ !

**PRINTEMPS :**  
PURIFIEZ VOTRE ORGANISME !

**DENTS DE LAIT :**  
ÄË, ÄË, ÇA POUSSE !



**P/ .4**  
C'EST DE SAISON !  
ATCHOUM !  
LE RHUME DES FOINS  
EST LÀ !

**P/ .8**  
ZOOM  
PRINTEMPS :  
PURIFIEZ VOTRE  
ORGANISME !

**P/ .16**  
MAMAN / BÉBÉ  
DENTS DE LAIT :  
AÏE, AÏE, ÇA POUSSE !

**P/ .12**  
BIEN - ÊTRE  
VIVE LES  
SUPER-ALIMENTS !

**P/ .11**  
NOUVEAUTÉS

**P/ .21**  
LA NATURALITÉ

**P/ .22**  
SOIN & BEAUTÉ  
CHEVEUX :  
DITES ADIEU AUX  
PELLICULES !

**P/ .26**  
SENIORS ET  
ALORS ?  
1,2,3... SOURIRE !

**Messagerie :**  
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

Renouveau, renaissance, renouvellement... tous ces mots sont synonymes de Printemps ! Adieu, les journées courtes et froides et bienvenue aux journées ensoleillées !

Il est temps de réveiller votre corps et de prendre soin de votre santé ! Les plantes sont votre meilleur allié pour purifier votre organisme et pour vous fournir énergie et vitalité ! Alors adoptez la green attitude !

Le 20 mars 2023, c'est la journée mondiale de la santé bucco-dentaire ! À cette occasion, retrouvez nos conseils pour prendre soin de vos dents à partir de 50 ans et plus ainsi que nos conseils pour accompagner la poussée dentaire chez les bébés.

Dans cette nouvelle édition, découvrez aussi nos Prix Malins\* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous.

Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalisis !

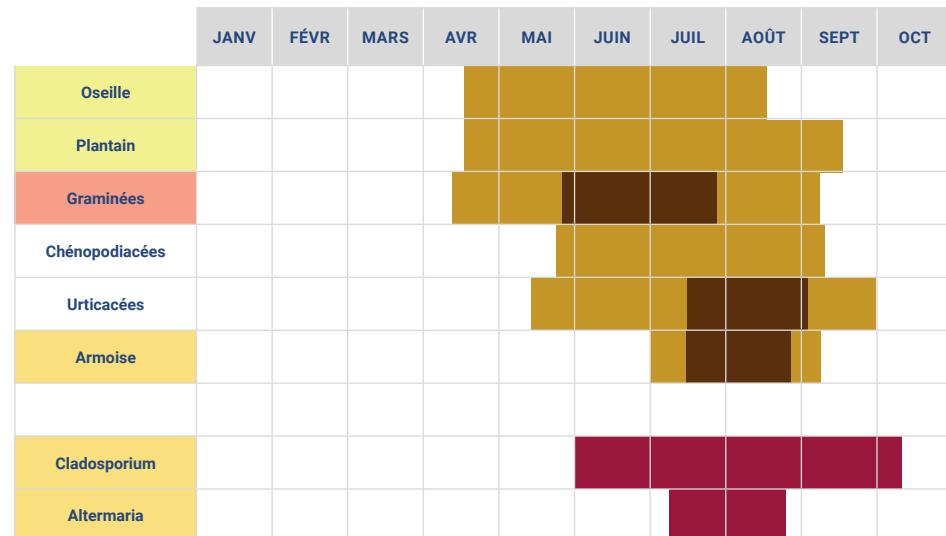
Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valable du 1er mars au 30 avril 2023.

# ATCHOUM ! LE RHUME DES FOINS EST LÀ !

Le retour des beaux jours rime avec le retour du rhume des foins !  
Yeux qui piquent, nez qui coule ou nez bouché, éternuements sont le quotidien des personnes allergiques aux pollens.

## LE CALENDRIER POLLINIQUE



Source : airallergy.be

### POUVOIR ALLERGISANT



**Le saviez-vous ?**

**En Belgique :**

**10%** des personnes seraient allergiques aux **pollens de bouleau**, de **noisetier**, **d'aulne** et de **charme** (arbres appartenant à la famille des **bétulacées**).

**18%** des personnes seraient allergiques au **pollen de graminées**.

Source : [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

**PRÉVENTION ALLERGIES**

Afin de **prévenir** le rhume des foins, il est important de **limiter** au maximum le **contact avec les pollens** :

-  La météo annonce du vent ? **Fermez vos fenêtres** chez vous et dans votre voiture.
-  Vous devez sortir ? **Portez des lunettes de soleil** afin d'éviter une conjonctivite allergique.
-  **Évitez de faire du sport en extérieur.**
-  **Ne séchez pas votre linge à l'extérieur** pendant la période des pollens.
-  **Évitez de tondre le gazon** ou faites-le avec un masque.
-  **Faites un shampoing tous les soirs** afin d'enlever les traces de pollens de vos cheveux.
-  **Changez régulièrement** vos taies d'oreillers.

**RECOMMANDATIONS SANTÉ !**

**Pour vous soulager pendant cette période, voici quelques gestes à adopter :**

-  **Lavez votre nez** avec une solution à base d'eau de mer ou une solution d'eau de mer enrichie en cuivre et en manganèse.
-  Vous avez le nez bouché ? **Utilisez un décongestionnant** à base d'huiles essentielles (katafray, tanaïsie, camomille noble, ledon du groenland,...).
-  Pour vos yeux, privilégiez les **larmes artificielles** ou les collyres à base d'euphrasia, calendula, camomille, qui soulageront les démangeaisons. **Évitez de porter des lentilles de contact** pendant cette période.
-  Votre nez est irrité à force de couler ? Appliquez une **pommade apaisante**.
-  Pensez aux **solutions naturelles** comme la gemmothérapie (bourgeon de cassis), les huiles essentielles (huile essentielle d'estragon) ou encore l'homéopathie (apis, poumon histamine, pollen...).

Selon le degré d'importance de vos symptômes, des antihistaminiques peuvent vous aider.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

**ALLERGIES CROISÉES**

L'allergie aux pollens peut entraîner des allergies alimentaires. Nous parlerons dans ce cas **d'allergies croisées**.

Environ **50% des personnes allergiques** aux pollens de bouleau vont présenter des symptômes oraux s'ils consomment des fruits comme la pomme, la cerise, le kiwi, la pêche ou encore des fruits à coque comme la noisette, la pistache, l'amande...

Source : [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)



**ALLERGIES CROISÉES ENTRE POLLENS ET ALIMENTS**

|           |  |
|-----------|--|
| Ambroisie | Pomme, pêche   |
| Armoise   | Céleri   |
| Bouleau   | Pomme, pomme de terre, pêche, cerise, poire, abricot, noisette, carotte, céleri, persil, tomate, soja, cacahuète |
| Cyprés    | Pêche  |
| Ficus     | Figue  |

Source : [stallergenesgreer.fr](http://stallergenesgreer.fr)



Physiomer normal Jet 135ml

15,29 €\* **10,70 €**  
7,93 €/100ml



Physiomer Sinus pocket 20ml

9,79 €\* **6,85 €**  
34,25 €/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

## Physiomer® Sinus Spray 135 ml et Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml : VOS PARTENAIRES PENDANT LA SAISON DES ALLERGIES

Le réchauffement de la planète aggrave la problématique des allergies, car les températures élevées et l'évolution des précipitations peuvent favoriser la croissance et la prolifération des allergènes comme le pollen, les moisissures et les acariens. L'une des allergies les plus courantes est **l'allergie au pollen**, également appelée **rhinite allergique saisonnière** ou **rhume des foins**.

C'est l'allergie au pollen des plantes, arbres, graminées et autres plantes herbacées qui prend la forme d'une multitude de symptômes souvent liés aux voies nasales : éternuements, nez bouché et nez qui coule.

La rhinite allergique peut avoir un impact négatif important sur la qualité de vie, par exemple en provoquant des troubles du sommeil.

### COMMENT TRAITER AU MIEUX LA RHINITE ALLERGIQUE ?

L'allergie se produit lorsque votre organisme pense qu'une certaine substance est nocive, alors que cette substance est inoffensive pour la plupart des gens. On appelle alors cela un allergène. Un allergène est donc une substance à laquelle certaines personnes sont allergiques. Le moyen le plus efficace est d'éviter l'allergène, mais en réalité, ce n'est pas possible,

comme dans le cas du rhume des foins, qui est causé par les minuscules grains de pollen émis par les herbes, les plantes et les arbres pendant les mois de printemps et d'été. Essayer d'éviter l'allergène est plus facile à dire qu'à faire dans le cas du rhume des foins, à moins de déménager au pôle Nord. Pendant la saison du rhume des foins, vous pouvez atténuer les symptômes en évitant autant que possible d'être en contact avec du pollen.

Les antihistaminiques peuvent être utilisés pour atténuer les symptômes de la rhinite allergique. Ils aident à soulager :

- les symptômes au niveau du nez et des yeux associés à la rhinite allergique saisonnière ou non saisonnière ;
- l'urticaire chronique (urticaire chronique idiopathique).

Les antihistaminiques traitent **les symptômes d'une allergie** en supprimant la réaction allergique, mais n'agissent pas sur la cause de cette allergie. La cause d'une allergie comme le rhume des foins est le pollen qui est partout pendant la saison et se retrouve aussi donc dans votre nez.

**Le rinçage nasal Physiomer® Sinus Spray Nasal 135 ml** vous permet d'éliminer de votre nez le pollen, cause du rhume des foins. Il est composé de **100 % d'eau de mer** et sa forte concentration en sel (22 g/l en sels minéraux totaux), élimine l'excédent d'humidité de la muqueuse nasale, ce qui réduit l'excès de mucus. L'utilisation

de Physiomer® Sinus Spray Nasal 135 ml pour aider dans la prévention de la rhinite allergique présente également les avantages suivants :

- > Un **traitement naturel** qui peut être utilisé **pendant la grossesse et l'allaitement**, ainsi que chez les patients à risque (notamment les diabétiques, les patients souffrant de maladies cardiaques ou de troubles de la thyroïde, les personnes âgées, les patients polymédicamentés, les asthmatiques).
- > Il peut être **utilisé à long terme**, jusqu'à 2 mois, idéal pour la saison des allergies.
- > Il respecte le fonctionnement naturel de la muqueuse nasale.
- > Il peut être utilisé dès **l'âge de 2 ans**.

**Le rinçage nasal doit être effectué le matin et le soir, avec un maximum de 6 fois par jour. Il doit être utilisé comme suit :**

- Avant l'utilisation : vérifiez que le spray fonctionne correctement.
- Tournez la tête sur le côté et placez doucement le spray nasal avec l'embout dans la narine supérieure et appuyez fermement une fois pendant 1 à 2 secondes. Laissez agir pendant quelques secondes.
- Tournez la tête de l'autre côté et répétez dans l'autre narine.
- Mouchez-vous.

Lorsque vous sortez pendant la journée, le pollen peut rentrer dans votre nez. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser le **spray Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml** pendant la journée. Ce produit a la même composition que le Sinus Spray Physiomer®, mais il s'agit d'un **spray nasal dans un format de poche pratique**, idéal pour une utilisation en déplacement et à emporter partout.

**Le spray nasal doit être utilisé comme suit :**

- 1 pulvérisation dans chaque narine jusqu'à 6 fois par jour, suivie d'un mouchage.
- Enlevez le capuchon protecteur et appuyez 1 à 2 secondes jusqu'à ce que vous obteniez la première vaporisation.
- Pulvérisez dans chaque narine, en gardant la tête bien droite.
- Laissez la solution agir pendant quelques secondes.
- Mouchez-vous.

La meilleure façon de s'armer pendant la saison des allergies est donc de se rincer le nez matin et soir avec **Physiomer® Sinus Spray 135 ml** et d'utiliser **Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml** pendant la journée. Ils contribueront à prévenir les symptômes de la rhinite allergique et se combinent parfaitement avec les antihistaminiques qui combattent les symptômes d'une allergie.

### ALLERGIE?



**DÉCONGESTIONNEZ  
UN NEZ BOUCHÉ AVEC  
TOUTE LA FORCE PURE DE LA MER**



RÉDUIT LES SYMPTÔMES AU NIVEAU DU NEZ PENDANT LA SAISON DU RHUME DES FOINS

# PRINTEMPS : PURIFIEZ VOTRE ORGANISME !



Le printemps arrive ! C'est le moment du « grand nettoyage de printemps » pour la maison mais aussi pour le corps !



En effet, après l'hiver, le corps et les organes sont chargés de toxines, il est donc essentiel de l'aider à les éliminer en faisant une cure « détox » d'une semaine à un mois.

**Le résultat : un regain d'énergie, moins de fatigue, un teint plus éclatant !**

**La reine des prés et le pissenlit** auront une action drainante.

**La spiruline et la chlorophylle** vont éliminer les métaux lourds.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**

## LES SOLUTIONS VERTES !

Rien de mieux que de s'aider des éléments de la nature pour une cure optimale !

### LES PLANTES

**La plus connue : la sève de bouleau !** Draineur naturel, elle va éliminer les substances nocives, purifier le foie et stimuler la perte de poids.

**Le desmodium, le radis noir, le chardon-marie, le sureau noir** vont aider au bon fonctionnement du foie et favoriser l'élimination des toxines.



Sève de bouleau Bio 500ml

16,60€\* **13,28 €**  
2,66€/100ml

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



### LES HUILES ESSENTIELLES

**L'huile essentielle de citron :** tonique digestive et dépurative, elle va permettre une détoxification générale !

**L'huile essentielle de carotte :** elle possède des vertus régénérantes, toniques et revitalisantes qui auront une action drainante sur le foie et les reins ainsi qu'une action purifiante au niveau de la peau, de la circulation sanguine.

**L'huile essentielle de romarin à verbénone :** un soutien idéal du foie grâce à ses propriétés dépuratives et décongestionnantes.

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

Source : pranarom.fr

### LES ALIMENTS

Lors d'une cure détox, il est important d'adopter **une alimentation saine et équilibrée**, riche en fruits & légumes frais. Mais lesquels ?

**Le citron :** L'incontournable de la cure ! À consommer le matin à jeun en jus pressé, dilué dans de l'eau tiède.

Mais aussi **la pomme, l'avocat, la betterave rouge, l'artichaut, le poireau, l'ananas, le pamplemousse rose...**

## RECETTE TISANE

Détox

- 1 litre d'eau de source.
- 4 feuilles de menthe fraîche.
- 4 brins de thym frais.
- 1 citron.
- Dans une théière, déposez le zeste de citron en 4 fines tranches, puis ajoutez le jus de citron et le thym.
- Portez l'eau à ébullition dans une casserole puis versez-la dans la théière.
- Laissez refroidir le mélange pendant 2 minutes avant d'y déposer quelques feuilles de menthe.

**À savourer tout au long de la journée !**

(Source : grands-mere.net)

En compléments d'une alimentation équilibrée !

○ **Hydratez-vous régulièrement :** 1,5 à 2 litres d'eau par jour ou buvez des tisanes à base de citron, de thé vert, de gingembre ou encore de fenouil.

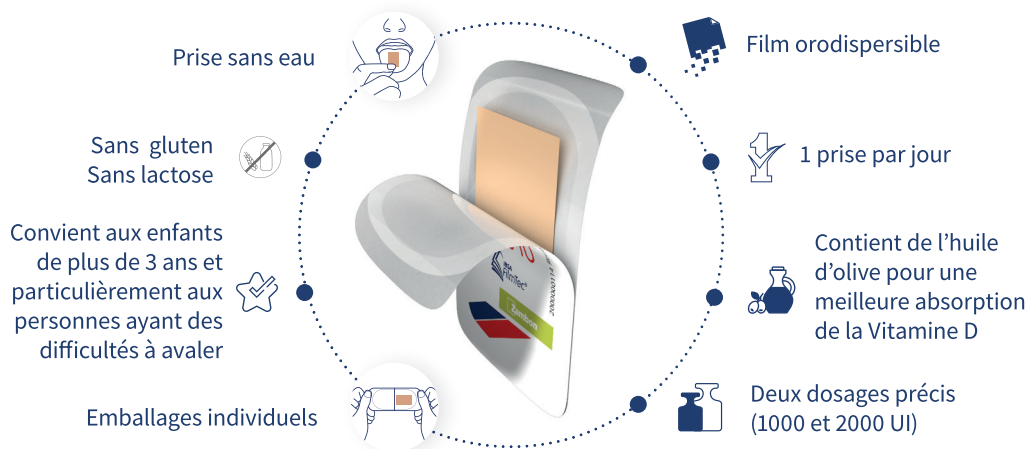
○ Pratiquez **une activité physique régulière.**

○ **Arrêtez** la consommation d'alcool.

# DivoD3® LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE VITAMINE D QUI FOND SUR LA LANGUE.



NOUVEAU



DivoD3® est un complément alimentaire à base de vitamine D avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser la quantité quotidienne recommandée d'1 prise par jour. Tenir hors de portée des petits enfants.



Arôme naturel



ZAMBON is an authorized distributor of IBSA



## NOUVEAUTÉS ...



### ORAL B IO5

Oral-B iO est conçu pour épater. Les micro-vibrations douces font que la brosse glisse doucement d'une dent à l'autre. Cela crée une expérience étonnamment agréable, transformant le brossage d'une corvée en un plaisir inattendu.

Jusqu'à 100% des dents plus propres et des gencives plus saines en 1 semaine\*.

\*par rapport à une brosse à dents manuelle.



### GAMME CALMOSINE

Experte de la petite enfance, la gamme Calmosine propose des solutions naturelles pour aider à soulager les inconforts du quotidien.

**CALMOSINE SOMMEIL** est un complément alimentaire d'origine naturelle BIO pour retrouver des nuits tranquilles.

**CALMOSINE ALLAITEMENT** est un complément alimentaire destiné à favoriser l'allaitement et le bien-être de la maman.

**CALMOSINE DIGESTION** est une formule à base d'extraits de plantes BIO pour apaiser les troubles digestifs et calmer les pleurs du bébé.

**CALMOSINE GELÉE APAISANTE POUSSÉES DENTAIRES** diminue les inconforts liés aux poussées dentaires et facilite la sortie des premières dents.

# VIVE LES SUPER-ALIMENTS !

Aliments naturels très riches en nutriments, en antioxydants, en vitamines, fibres, oligo-éléments, minéraux, protéines... Ils possèdent une **valeur nutritionnelle exceptionnelle !** Mieux vaut ne pas vous en priver et en faire profiter votre organisme !

Les principaux super-aliments :

## LA SPIRULINE



Micro-algue de couleur verte, appartenant à la famille des cyanobactéries, la spiruline présente de nombreuses vertus santé grâce à **sa richesse en protéines végétales (60%), en vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B12), en minéraux (fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium...)** et la présence de **phycocyanine**, un pigment aux **propriétés antioxydantes**.

### SES BIENFAITS :

- Soutient le système immunitaire.
- Réduit la fatigue passagère.
- Aide à la récupération sportive suite à des efforts.
- Aide à maintenir son poids.
- Aide à lutter contre le stress oxydatif.
- ...



Vous la retrouverez le plus souvent sous forme de gélules, poudre, paillettes chez votre pharmacien.

Privilégiez une spiruline Bio et les circuits d'approvisionnement les plus contrôlés comme les pharmacies afin d'éviter le risque de contamination aux métaux lourds.

## LA BAIE DE GOJI



Baie rouge, la baie de Goji présente une composition nutritionnelle très riche avec notamment la présence de 18 acides aminés dont les 8 acides aminés essentiels à l'organisme : le tryptophane, la lysine, la leucine, l'isoleucine, la valine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine. Elle est aussi riche en polysaccharides, vitamines C, E, B1, B2, B6, minéraux et oligo-éléments (fer, zinc...).

### SES BIENFAITS :

- Renforce le système immunitaire.
- Lutte contre le vieillissement cellulaire (propriétés antioxydantes).
- Régule la glycémie.

- Aide à lutter contre le stress, la fatigue.
- Aide à lutter contre le mauvais cholestérol.
- Aide à réduire les inflammations, douleurs articulaires.
- Favorise l'acuité visuelle.
- ...

Elle se retrouve sous forme de baies séchées, de jus ou de poudre. Les baies de Goji se mélangent facilement à la cuisine : dans un smoothie, un yaourt, dans des salades, dans du granola...

## LES GRAINES DE CHIA



Graines comestibles originaires du Mexique.

Riches en fibres, protéines, calcium, omega-3, magnésium, potassium, antioxydants..., les graines de chia sont une véritable source d'énergie pour votre organisme. Vous n'allez plus pouvoir vous en passer !

### LEURS BIENFAITS :

- Aident à lutter naturellement contre la constipation.
- Renforcent le système immunitaire.
- Protègent le système cardio-vasculaire.
- Renforcent les os et les dents.
- Améliorent l'endurance.
- Améliorent la qualité du sommeil.
- Hydratent la peau en profondeur.

### ASTUCE :

Faites gonfler les graines de chia 10 minutes dans de l'eau avant de les consommer. Elles peuvent être ajoutées à un smoothie, à un yaourt.

Sans oublier les super-aliments que tout le monde connaît comme : la pomme, la myrtille, la grenade, l'avocat, le chou vert frisé (Kale), la betterave, la patate douce, le saumon...

Source : naturaforce.fr

**DEMANDEZ CONSEIL À  
VOTRE PHARMACIEN.**



## RECETTE !

### Soupe crue à la spiruline

(d'après la santedanslassiette.com)

### Ingrédients :

1 avocat, 1 concombre, 1 cuillère à soupe de spiruline, une poignée de feuille de menthe, 50cl de lait de coco, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, une demie gousse d'ail, une pincée de piment de Cayenne, une cuillère à café de curcuma en poudre, 500ml d'eau, le jus d'un demi citron, une pincée de sel.

- Râpez le gingembre, pressez le jus d'un demi citron et coupez le concombre grossièrement.
- Placez tous les ingrédients dans le bol du mixeur.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Selon la consistance que vous souhaitez, vous pouvez ajouter de l'eau.

Bon appétit !





NOS PRIX MALINS

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Magnésium Quatro 900 60 caps  
18,60 €\* **14,88 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Cystiphane cpr 120 + 120 gratuit  
56,00 €\* **28,00 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Cholesfytol NG 112+14 promopack  
34,50 €\* **22,43 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Pure Multivitamine 30 /60 tabs  
19,95 € / 28,45 €\* **9,98 € / 14,23 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

CurcuDyn Forte 90  
62,00 €\* **43,40 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Physiodose 40+5  
9,95 €\* **4,48 €**  
1,99 €/100ml

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Dermalex UHM 500ml  
28,49 €\* **19,94 €**  
3,99 €/100ml

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

ErgyMag 90+45 promopack  
26,00 €\* **16,90 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

ErgySport Recup 60 caps  
22,00 €\* **14,30 €**

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Aroma Shower (Energy, Relax, Love, Harmony) 200ml  
6,99 €\* **4,89 €**  
2,45 €/100ml

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

**-25%**  
Gamme Mustela Family Essential Bio

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Mustela Baume universel 3 extraits d'avocat 75ml  
14,95 €\* **10,47 €**  
13,96 €/100ml

**Clic & Collect**



**PRIX malins**

Mustela shampooing douche solide 2 en 1 175gr  
9,20 €\* **6,90 €**  
9,20 €/100gr

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

# DENTS DE LAIT : AÏE, AÏE, ÇA POUSSE !



Bébé grognon, salivation abondante, joues et fesses rouges, sommeil agité... pas de doute une dent se prépare à sortir !



**En moyenne, la poussée dentaire dure 8 jours<sup>(1)</sup>** : c'est pendant cette période que les symptômes sont les plus fréquents.

## DES DENTS DE LAIT AUX DENTS DE SAGESSE

Bébé a soufflé sa première bougie mais toujours pas de dent ? Pas d'inquiétude, il existe des variations très importantes dans les dates d'apparition de la première dent.

Les premières « dents de lait » peuvent percer à partir de 6 mois et, vers 3 ans, l'enfant a ses 20 dents de lait.

**En moyenne, la première dent apparaît vers 8 mois** et les poussées dentaires vont se succéder par phases pendant environ 2 ans<sup>(2)</sup>.

(1) Source Symptoms associated with infant teething : a prospective study, in Pediatrics, Avril 2000.

(2) "Le pédiatre et les dents des tout petits" Paediatrica, No1 2010.








## LA POUSSÉE DENTAIRE

La poussée dentaire c'est quand les premières dents, appelées plus communément « dents de lait », se mettent en place dans la bouche du nourrisson. **Les dents se forment à l'intérieur des os des mâchoires et se déplacent progressivement pour en sortir.**

Elles traversent ensuite la gencive et continuent leur progression jusqu'à ce que toute la couronne de la dent soit visible. La racine restera quant à elle dans l'os des mâchoires.

## LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES



-  **Pleurs et irritabilité**, provoqués par la douleur.
-  **Gencives douloureuses et enflées, voire tuméfiées** (une petite bulle bleue apparaît là où la dent est en train de percer).
-  **Salivation plus abondante** (et tendance à mettre les doigts ou les objets à la bouche).
-  **Perte d'appétit.**
-  **Joues rouges**, souvent une seule du côté de la poussée.
-  **Difficultés à s'endormir**, voire le sommeil perturbé.
-  **Autres symptômes possibles** : légère fièvre (38°C) et/ou des troubles ORL (otite, rhinopharyngite, « bronchite dentaire »), qui ne seraient pas directement liés à la poussée dentaire mais à des infections simultanées (diarrhée, fesses irritées..) : l'organisme affaibli par les poussées dentaires est plus sensible aux infections environnantes, virales ou non.

**Attention toutefois à ne pas tout attribuer à la poussée dentaire !**

Un enfant qui se touche l'oreille ou présente une diarrhée ou une fièvre supérieure à 38°C doit vous inciter à **consulter rapidement un médecin.**

## 5 CONSEILS POUR LES PREMIÈRES DENTS

Avant d'avoir recours à des médicaments, il existe des gestes simples pour aider bébé !

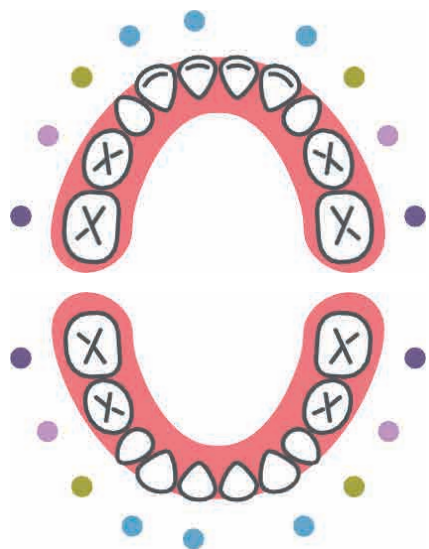
1. **Massez ses gencives** doucement avec un doigt parfaitement lavé.
2. Proposez à l'enfant des **aliments froids** adaptés à son âge (par exemple compotes ou yaourts).
3. Proposez à bébé **un anneau de dentition** à mordiller (préalablement réfrigéré mais pas congelé pour l'aspect anesthésiant du froid).
4. **Essuyez fréquemment le visage** de votre enfant avec un linge propre.
5. **Changez régulièrement les couches** de bébé et appliquez une crème protectrice.

Pensez également à **l'homéopathie** (Chamomilla), particulièrement utilisée chez les enfants : une solution intéressante pour accompagner la poussée dentaire et les troubles associés.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



## CALENDRIER D'ÉRUPTION DES DENTS



- **Les incisives : entre 6 et 16 mois.**  
Elles sont au nombre de 8. Elles servent à trancher les aliments.
- **Les 1ères prémolaires : entre 13 et 24 mois.**  
Elles servent à broyer les aliments en les écrasant.
- **Les canines : entre 16 et 23 mois.**  
Elles sont au nombre de 4. Très robustes. Elles déchiquètent les aliments.
- **Les 2èmes molaires : entre 2 et 3 ans.**



## Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :



Qui ont remporté un lot de produits **Laboratoire Gilbert** d'une valeur de **20,58€ !**



**Mr Martin Uyttenhoef** - Pharmacie NS Pharma (Arsimont)

**Mme Isabelle Aussems** - Pharmacie NS Pharma (Arsimont)

**Mme Nicole Verhelpen** - Pharmacie Genonceaux (Braine-l'Alleud)

**Mme Christine Corlier** - Pharmacie Guilmain Lambeau (Wavre)

**Mme Annette Janssen** - Pharmacie Smits (Wavre)

### ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours  
Gagnez un magnifique lot de produits Balade en Provence  
d'une valeur de **80 € !**

**ALLEZ VITE PAGE 31 !**

Félicitations à nos 5 gagnants  
de notre jeu concours :

SANTALIS  
CONCOURS

« Une année en pleine forme ! »

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 15 FÉVRIER 2023

Qui ont remporté un magnifique  
lot de produits **Weleda**  
d'une valeur de **40€ !**



**Mme Vinciane Grimard** - Pharmacie Maxpharma (Bruxelles)

**Mme Nathalie Toupet** - Pharmacie De Grootte (Walcourt)

**Mme Vincenza Flumene** - Pharmacie de l'Alliance (Braine-l'Alleud)

**Mme Jocelyne Lafolie** - Pharmacie Buxant (Saint-Ghislain)

**Mme Sarah Dufour** - Pharmacie de Battignies (Saint-Nicolas)

**ENVIE DE TENTER VOTRE CHANCE ?**

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours  
Gagnez un magnifique lot de produits Balade en Provence  
d'une valeur de **80 € !**

**ALLEZ VITE PAGE 31 !**

LA NATURALITÉ ...

Naturalité



### SPIRULINE 500 BIO

Cette **micro-algue** contribue à soutenir la vitalité de l'organisme et à **renforcer les défenses naturelles** grâce à sa teneur en vitamines, minéraux et protéines. Elle contient de la **phycocyanine**, un pigment qui lui confère sa couleur bleue ou verte et qui est un puissant antioxydant. Grâce à sa richesse nutritionnelle, la spiruline est considérée comme un super aliment.





## CHEVEUX : DITES ADIEU AUX PELLICULES !

Votre cuir chevelu vous démange ? Présence de petites peaux mortes sur votre cuir chevelu et sur vos vêtements ? Pas de doute, ce sont des pellicules ! Pas d'inquiétude, les pellicules sont bénignes et touchent une personne sur deux au cours de sa vie.



### ORIGINE

Elles proviennent d'un renouvellement excessif des cellules superficielles du cuir chevelu.

Il existe différents types de pellicules :

**Les pellicules sèches :** petits squames blanchâtres ou grisâtres qui tombent sur les vêtements ou lors du coiffage. Elles se développent sur un cuir chevelu sec.

**Les pellicules grasses :** squames de plus grandes tailles, plus épais, plus gras et plus visibles associés à de légères rougeurs sur le front à la limite des cheveux. À l'origine de ces pellicules grasses, la présence d'un champignon, le Malassezia qui va se nourrir de l'excès de sébum et donc déclencher une inflammation du cuir chevelu, une irritation qui entraîne un excès de squames.

### D'AUTRES FACTEURS PEUVENT FAVORISER L'APPARITION DE PELLICULES :

- L'hiver et le temps humide.
- Le stress.
- La fatigue.
- La pollution.
- Le manque de soleil.
- Certaines maladies.
- Certains médicaments (comme les neuroleptiques).
- L'usage excessif de produits capillaires agressifs.



### TRAITEMENTS

Différents traitements antipelliculaires existent adaptés aux types de pellicules sous forme de shampooing, lotions ou crèmes.

Des **solutions naturelles** peuvent aussi vous aider à lutter contre les pellicules comme certaines **huiles essentielles** qui vont purifier le cuir chevelu : Tea tree, Laurier noble, Palmarosa ou Cèdre de l'Atlas.

*(L'utilisation des huiles essentielles ne convient pas à tout le monde, demandez conseil avant tout usage.)*

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



### RECETTE *au naturel*

- HE Orange 3 ml
- HE Palmarosa 1 ml
- HE Cèdre de l'Atlas 2 ml

**Utilisation :** 3 à 4 gouttes du mélange dans votre noix de shampooing neutre.

Ou :

Appliquez sur des cheveux humides un mélange composé d'une vingtaine de gouttes d'essence de tea tree et de cinq cuillères à soupe d'huile de jojoba. Laissez poser pendant une heure et rincez abondamment.

Source : Aroma-zone.com

### NOS ASTUCES

**AU QUOTIDIEN, METTEZ AU REPOS VOTRE CUIR CHEVELU !**

- Espacez les shampooings (au minimum tous les 2 jours).
- Limitez au maximum les brushings, les mises en plis...
- Utilisez des shampooings doux "sans silicone".
- Laissez vos cheveux détachés.

**ADOPTEZ UNE HYGIÈNE DE VIE SAINNE :**

- Privilégiez une alimentation saine et équilibrée.
- Limitez l'alcool et le tabac.
- Hydratez-vous !
- Dormez suffisamment ! (entre 7 à 8 heures par nuit).
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Gérez votre stress.



**Cystiphane Biorga shampooing anti pell intensif DS 200ml Duo 2ème à 50%**

20,25€\* **14,18€**  
3,55€/100ml

\* 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



# SOIS FIER DE TA BOUCHE

Une bonne santé bucco-dentaire c'est la garantie d'un sourire à vie



ENGAGEZ-VOUS  
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



@worldoralhealthday #MouthProud #WOHD23



1,2,3...  
SOURIRE!

Pour avoir un beau sourire, il est important d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire !

Cela est d'autant plus vrai car avec l'âge, de nombreux facteurs peuvent altérer les dents et gencives : abus de sucre, flux salivaire diminué, déchaussement des dents...

### LES 5 GESTES ESSENTIELS\*

- **Se brosser les dents 2 fois par jour** (matin & soir) **pendant 2 minutes.**
- **Utiliser** un dentifrice fluoré.
- En complément du brossage, se servir du **fil dentaire** ou de brossettes interdentaires.
- **Effectuer une visite de contrôle** chez le dentiste **1 fois par an.**
- **Adopter** une alimentation équilibrée.

**Le tabac** nuit à la bonne santé des dents et des gencives, il est donc important **d'arrêter de fumer.**

\* Source : pourbienvieillir.fr

### FOCUS PROTHÈSE DENTAIRE

Malgré une bonne hygiène dentaire, avec l'âge, il est nécessaire de poser des prothèses dentaires amovibles partielles (pour remplacer quelques dents) ou entières.

#### RETROUVEZ NOS CONSEILS POUR BIEN LES ENTRETENIR !

- 1 **Nettoyez** votre prothèse dentaire au minimum 1 fois par jour : frottez-la avec une brosse spécifique ou une brosse à dents à poils souples sur les deux faces de la prothèse avec un dentifrice adapté non abrasif.
- 2 Après chaque repas, **rincez** votre prothèse à **l'eau claire.** Attention, ne pas utiliser d'eau chaude qui risque de déformer la prothèse.

- 3 **Faites tremper** votre prothèse dans **une solution nettoyante** prévue à cet effet ou dans de l'eau tiède (maximum 15 minutes) afin d'éliminer le tartre et les bactéries.
- 4 La nuit, **rangez** votre prothèse dans une **boîte hermétique** dédiée.
- 5 Pensez à nettoyer aussi vos dents restantes.
- 6 **Prenez soin de vos gencives.**
- 7 **Rendez-vous chez votre dentiste** 1 fois par an pour un check-up complet de votre prothèse et si besoin un réajustement de celle-ci.

### ADHÉSIFS DENTAIRES

Utiliser des crèmes adhésives apporte :

- **Un meilleur confort** : évite les petits mouvements de la prothèse dentaire et donc des irritations possibles.
- **Une meilleure hygiène** : évite que les particules alimentaires viennent s'intercaler entre la prothèse et la gencive. Grâce à la présence d'agents antibactériens, l'haleine est plus fraîche.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

 **Le saviez-vous ?**

**Plus de 40% des Belges** de plus de **50 ans** portent une prothèse dentaire amovible.

[https://www.inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/rapport\\_sante\\_bucodentaire\\_2012\\_2014.pdf](https://www.inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/rapport_sante_bucodentaire_2012_2014.pdf)



**Fixodent Pro Professional 40gr**

7,99€\* **5,19 €**  
12,98€/100gr

**Fixodent Pro Plus Dual Power 60gr**

9,59€\* **6,23 €**  
10,38€/100gr

**Fixodent Pro Plus Dual Protection 57gr**

8,99€\* **5,84 €**  
10,25€/100gr

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



Hydratez votre peau  
avec une routine beauté naturelle.



Prendre soin de sa peau et de la planète  
n'a jamais été aussi simple  
avec la gamme de cosmétiques solides  
Balade en Provence.

En participant au jeu concours de Santalis, tentez de  
remporter un des 5 packs routine beauté naturelle  
d'une valeur de 80€



**Participez** à notre jeu concours et **tentez de gagner**  
un magnifique lot de produits de Balade en Provence  
d'une valeur de **80 €** !

- Question 1**  
Une allergie aux pollens peut-elle entraîner une allergie alimentaire ?  
 OUI  
 NON
- Question 2**  
La spiruline est-elle un super-aliment ?  
 OUI  
 NON
- Question 3**  
Jusqu'à quel âge les dents de lait peuvent-elles pousser ?  
 3 ANS  
 5 ANS
- Question 4**  
Combien de Belges de plus de 50 ans portent une prothèse dentaire amovible ?  
 40%  
 60%
- Question 5**  
Les produits Balade en Provence sont-ils labellisés Ecocert ?  
 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 avertis personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !



# DAFALGAN PLUS CAFFEINE

VOTRE RÉFLEXE CONTRE  
LES MAUX DE TÊTE



Médicament au paracétamol et à la caféine, pas d'utilisation de plus de 3 jours sans avis médical.  
Dafalgan Plus Caffeine est réservé à l'adulte et à l'adolescent à partir de 15 ans et pesant plus de 50 kg.  
Lire attentivement la notice. UPSA. BE21D032-0723