

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Un printemps
sans souci !

DORMIR
COMME UN BÉBÉ,
UN RÊVE ?

ALLERGIES,
ON RÉAGIT !

VOTRE BÉBÉ
A MAL,
QUE FAIRE ?

SENIORS
ET ALORS ?
INCONTINENCE
ET SI ON EN PARLAIT ?



P/ .4
C'EST DE SAISON !
DORMIR COMME UN BÉBÉ,
UN RÊVE ?

P/ .6
ZOOM
ALLERGIES, ON RÉAGIT !

P/ .8
BIEN-ÊTRE
NOS PRIX MALINS

P/ .10
MAMAN / BÉBÉ
VOTRE BÉBÉ A MAL,
QUE FAIRE ?

P/ .14
SENIORS ET ALORS ?
L'INCONTINENCE URINAIRE :
ET SI ON EN PARLAIT ?

P/ .12
SOIN & BEAUTÉ
DE BEAUX ONGLES
EN PLEINE SANTÉ !

Messagerie :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Jessica Friquet pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

Impression :
EVM Print

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

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

Ce magazine est en papier
recyclé.

L'ÉDITO

Les jours s'allongent, la nature s'éveille,
pas de doute le **Printemps arrive !**

Dans cette nouvelle édition, vous retrouverez tous
nos conseils pour passer un Printemps sans souci !

Période de renouveau, le Printemps est aussi
synonyme d'allergies ! Comment réagir face à cette
période de pollinisation intense ? Quels sont les bons
gestes à adopter quotidiennement pour lutter contre
ces **allergies** saisonnières ?

Vitalité, bien-être et santé tels sont les leitmotifs
journaliers de votre pharmacien. Perpétuellement à
votre écoute, il vous conseille et vous accompagne
au quotidien.

Découvrez nos Prix Malins* sur des produits
sélectionnés en fonction de vos besoins.
Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalis !

Bonne lecture !

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

DORMIR COMME UN BÉBÉ, UN RÊVE ?

Qui n'a jamais passé de nuit à "compter les moutons" ou encore à regarder les heures s'égrainer sur le réveil sans pouvoir fermer l'œil ?

Cela peut bien sûr arriver à tout le monde occasionnellement pour l'une ou l'autre raison. Par contre, pour certains d'entre nous dormir comme un bébé et se réveiller l'esprit bien clair et vif, relève de l'inaccessible rêve.

LES « VOLEURS DE SOMMEIL »

L'anxiété et le stress sont numéro 1 au hit-parade des "voleurs de sommeil". Si cela est passager mais dure depuis plus de 3 jours, un petit coup de pouce pour faciliter l'endormissement ou limiter le stress vous sera bénéfique. Si cela dure plus d'un mois, cela peut être le signe avant-coureur d'une dépression.

Demandez conseil à votre pharmacien.



Metarelast promo cpr 90+15

25,99€ **15,59 €**



Le saviez-vous ?

Jours qui s'allongent, changement d'heure... peuvent aussi dérégler notre horloge biologique et notre corps doit s'y habituer.

Il est donc possible que vous vous sentiez épuisé, que vous ayez des problèmes de concentration, des changements d'humeur ou encore des troubles du sommeil momentanément.

Il s'agit du « **syndrome printanier** » !

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

- Adoptez un **rythme régulier** en allant vous coucher et en vous levant chaque jour à peu près aux mêmes heures.
- Essayez d'être aussi actif que possible durant la journée. Passez la dernière demi-heure de la journée à vous **préparer progressivement à l'endormissement** en vous relaxant.
- Évitez de faire des efforts intensifs durant l'heure qui précède le coucher.
- Effectuez un "**couvre-feu**" **digital** une heure avant d'aller dormir : coupez tous vos écrans !
- Fatigué la journée ? Faites une **petite sieste** mais pas plus de 20 minutes.
- Ne restez pas dans votre lit à vous agiter ! Si vous ne parvenez pas à dormir au bout de 20 minutes, levez-vous et effectuez une petite corvée utile, dans une autre pièce. **Remettez-vous au lit** lorsque vous sentez venir la fatigue.
- **Évitez les repas lourds ou très épicés, évitez de fumer, évitez les boissons riches en caféine** (café, thé, coca) et l'alcool dans les 2 heures avant de vous coucher. Si l'alcool facilite l'endormissement, il rend votre sommeil plus léger.
- Choisissez une **bonne literie**.
- Veillez à maintenir une **température agréable** dans la chambre à coucher (16 à 18°C), à l'**aérer** et à l'**occulter suffisamment**.



RECETTE DE TISANE « BIEN DORMIR » :

- 1 cuillère à soupe rase de Valériane
- 2 cuillères à soupe de Mélisse

Faire chauffer la Valériane dans 500ml d'eau et porter à ébullition pendant 3 minutes.

Ajouter la Mélisse et laisser infuser 5 à 6 minutes.

Prendre une **1^{ère} tasse 30 minutes** avant le repas du soir et une **2^{ème} tasse 1 heure** avant d'aller au lit.



Zaffranax Sleep cpr 20

29,95€ **20,95 €**



ALLERGIES, ON RÉAGIT !

L'ALLERGIE SAISONNIÈRE : EN RECRUESCENCE



Chaque année, le printemps est synonyme de nez qui coule et de démangeaisons pour de nombreuses personnes.

Le saviez-vous ? la période de pollinisation s'est allongée en raison du réchauffement de la planète : elle s'étend désormais de janvier à octobre et explique également le nombre croissant d'allergiques à travers le monde.

Le rhume des foins peut se manifester par toute une série de symptômes.

Souffrez-vous du rhume des foins ?

FAITES LE TEST !

- Avez-vous le nez bouché, le nez qui coule ou éternuez-vous régulièrement et cela dure pendant plusieurs semaines, même quand vous n'êtes pas malade ?

OUI - NON

- Vous arrive-t-il d'avoir les yeux qui brûlent ou qui pleurent et le nez qui chatouille en plus de vos autres symptômes ?

OUI - NON

- Avez-vous la gorge sèche ou des démangeaisons de la gorge ou encore une toux sèche persistante ?

OUI - NON

- Vos symptômes sont-ils déclenchés ou aggravés lorsque vous êtes à l'extérieur, en forêt, à la campagne ou par temps venteux ?

OUI - NON

Si vous avez répondu **OUI** à l'une de ces questions, il est probable que vous souffriez du rhume des foins.

Les symptômes apparaissent pendant la **période de floraison des graminées, des plantes et des arbres de janvier à octobre**. Certaines personnes souffrent de rhume des foins pendant toute la période de floraison, tandis que d'autres ne sont atteintes qu'un jour de temps en temps. Les symptômes s'estompent toujours dès que l'air ne contient plus de pollen.

NOS RECOMMANDATIONS QUOTIDIENNES

- Les jours où il y a du **soleil et du vent**, restez autant que possible à l'intérieur, fenêtres fermées. De même lors de vos trajets en voiture.
- Envie de se promener ou faire du vélo pendant la saison du pollen ? Programmez votre sortie après une averse.
- À l'extérieur, portez des **lunettes de soleil**.
- Ne faites pas **sécher votre linge dehors**.
- **Ôtez vos vêtements d'extérieur ailleurs que dans votre chambre à coucher**.
- Lavez-vous les cheveux tous les soirs après une sortie en extérieur.
- Évitez de tondre le gazon sinon portez un masque pour le faire.



- Au moment où des symptômes apparaissent au niveau du nez, de la gorge ou des yeux, effectuez un **rincage du nez et des yeux au moyen de sérum physiologique**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de démangeaisons au niveau du nez ou des yeux, **évit**ez de **frotter** avec les mains car cela ne ferait qu'augmenter les plaintes et pourrait même provoquer une infection.
En cas de symptômes oculaires, il vaut mieux ne pas porter de lentilles de contact.

Comme il est pratiquement **impossible** d'éviter **tout contact** avec le **pollen** – surtout lorsqu'on est allergique à plusieurs sortes de pollen – les mesures simples pourraient ne pas suffire. Les symptômes sont trop inconfortables ? Les médicaments peuvent vous aider.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Physiomer sinus 20ml
8,28€ **4,45€**

NOS PRIX MALINS



Prévention vergetures :
Prenez soin de votre peau : dès le 3^{ème} mois de grossesse, massez régulièrement ventre, poitrine, cuisses avec un soin anti-vergetures.



Bio-oil 60ml
13,99 € **8,85 €**



Adoptez les bons gestes :
Portez un tampon maximum de 4 à 6 heures. Ne dormez pas avec un tampon, privilégiez le port de serviettes la nuit.



Saforelle tampons applicateur 16
6,91 € **3,99 €**



Le change de bébé :
Pensez à bien nettoyer les fesses de bébé de l'avant vers l'arrière afin que les impuretés ne remontent des fesses de bébé à son appareil génital.



Pods Bio rectangle coton 8x10cm
(sachet 180)
5,99 € **3,59 €**



Astuces minceur :
Privilégiez les légumes et fruits ainsi que le poisson et viande maigre ; buvez 1 à 2 litres d'eau par jour ; et surtout pratiquez une activité physique régulière.



Elimin Turn & go
bouchons 7 ananas ou mojito
14,90 € **9,99 €**

VOTRE BÉBÉ A MAL, QUE FAIRE ?

Des cris, des pleurs, un corps crispé, un manque d'appétit ou au contraire un calme inhabituel... Une fois toutes les causes classiques écartées comme la faim ou la fatigue, que faire ?

Et s'il s'agissait de douleur ?
Chaque fois qu'une douleur est assez intense ou prolongée pour gêner ou empêcher les activités habituelles de votre enfant (jouer, manger, dormir...), il faut la traiter et éviter qu'elle ne revienne.

LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

Pour bien **soulager** votre enfant et empêcher la douleur de "revenir",
il est important de : donner la quantité de **médicaments** adaptée à son **âge** et à son **poids**, **respecter le rythme des prises**.

Si, malgré le traitement, votre enfant a encore mal ou s'il a de la température, **contactez un médecin**.

CHAUD OU FROID ?



Le chaud s'applique en cas de douleurs dues à des crispations
ex: douleurs au ventre

Le froid s'applique en cas de douleurs inflammatoires
ex: les douleurs dentaires

ATTENTION, afin de ne pas "brûler" la peau de l'enfant, toujours placer la bouillotte ou la poche de gel congelé dans une housse en tissu.

6 MOYENS POUR LIMITER LA SENSATION DE DOULEUR

Retrouvez ici des moyens complémentaires aux médicaments, facilement utilisables au quotidien et dans toutes les situations douloureuses.



- 1 Soyez présents :**
Votre présence ou celle d'une personne proche auprès de votre enfant est d'un grand soutien, tout comme son doudou s'il en a un.
- 2 Installez-le bien :**
Être dans vos bras, dans un lit ou sur un canapé, permet à votre enfant de se détendre et donc d'avoir moins mal.
- 3 Dédramatisez la situation :**
En lui disant par exemple : "Oui, je vois que tu as mal, on va trouver une solution."
- 4 Faites le "peau à peau" :**
Chez le bébé, être allaité ou être en contact «peau à peau» avec sa mère, produit un état de bien être qui peut bloquer la perception douloureuse.
- 5 Massez-le :**
Le réflexe de frotter l'endroit douloureux ou juste à côté, est un puissant moyen pour diminuer les influx de douleur.
- 6 Distrayez-le :**
Mettez de la musique ou lisez-lui une histoire, chantez, jouez, cela peut aider votre enfant à penser à autre chose, à "oublier" sa douleur.



DE BEAUX ONGLES EN PLEINE SANTÉ !

Vous avez remarqué une modification de l'apparence de vos ongles : ils se décollent et prennent une **coloration généralement jaunâtre ou blanchâtre** ?

Ils sont durs et s'effritent ?

Il s'agit sûrement d'une mycose de l'ongle ou « onychomycose » soit une **prolifération de champignons microscopiques sous les ongles** des mains ou des pieds. Les onychomycoses sont fréquentes chez l'adulte. Souvent, la mycose touche les espaces inter-orteils et les champignons colonisent ensuite l'ongle et se développent dans la kératine.

Uniquement esthétique ? Détrompez-vous : non traitées les onychomycoses peuvent se propager à d'autres ongles et d'autres parties du corps...



NOTRE CONSEIL



Traitez la mycose le plus **précocement possible**, dès l'apparition des premières manifestations car la durée totale efficace du traitement est d'environ **6 mois** pour les ongles de mains. Elle est plus longue, de **9 à 12 mois** environ, pour les ongles de pieds.

ATTENTION, le traitement dépend de la localisation de la mycose de l'ongle.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN OU MÉDECIN.

« A garder en tête »

NOS ASTUCES POUR ÉVITER UNE MYCOSE DES ONGLES :

- Veillez à avoir les ongles coupés courts.
- Changez les chaussettes quotidiennement et privilégiez le coton plutôt que les matières synthétiques.
- Limitez le port des chaussures de sport aux activités sportives.
- Alternez vos chaussures pour qu'elles aient le temps de sécher.
- Utilisez des anti-transpirants en cas de transpiration excessive des mains et/ou des pieds.
- Lors de votre toilette, séchez bien les pieds et plus particulièrement entre les doigts de pieds.
- Portez des gants pour éviter le contact des mains avec de l'eau.
- Ne prêtez pas et n'empruntez pas le linge de toilette.
- Portez des tongs sur les bords des piscines ou dans les salles de sport.



L'INCONTINENCE URINAIRE : ET SI ON EN PARLAIT ?



En Belgique, plus de **600 000** personnes seraient concernées mais peu osent en parler.

Pourtant, des solutions efficaces existent !

L'incontinence urinaire est variable : de quelques gouttes faisant parler de fuites urinaires à la totalité des urines contenues dans la vessie.

L'incontinence urinaire touche souvent les femmes âgées mais les plus jeunes ne sont pas épargnées, les hommes non plus.

ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?



OUI, S'IL VOUS ARRIVE D'AVOIR :

- **des fuites urinaires** en toussant, éternuant, éclatant de rire : on parle d'incontinence à l'effort.
- **une envie pressante d'uriner** : il peut s'agir d'incontinence par impériosité ou d'une vessie hyperactive.
- **des difficultés à uriner** : c'est une incontinence de type regorgement.

CAUSES POSSIBLES DE L'INCONTINENCE URINAIRE

- un **affaiblissement des muscles du périnée** pouvant être dû à une grossesse, à la ménopause ou à l'obésité.
- l'**hypertrophie de la prostate** chez l'homme.
- la **prise de certains médicaments** (antidépresseurs, psychotiques,...).
- des **troubles neurologiques** (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, d'Alzheimer,...).

Les **antécédents** de santé doivent être connus pour **identifier** les causes de l'incontinence urinaire.

Un **examen clinique** est parfois nécessaire, ainsi qu'une analyse d'urine pour détecter toute infection.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI LE PROBLÈME S'AGGRAVE OU PERSISTE.

TRAITER L'INCONTINENCE



Le traitement est prescrit en fonction de la cause et de l'importance de l'incontinence. Il peut s'agir d'une rééducation des muscles du plancher pelvien et de la vessie. Des médicaments ou un traitement chirurgical (ballonnets, sphincter artificiel) peuvent être envisagés selon les cas.

Les fuites urinaires peuvent aussi être améliorées par des **solutions naturelles** telles que l'homéopathie ou la phytothérapie.

Si ces mesures ne suffisent pas, il existe des **protections**. Elles sont discrètes et confortables et s'adaptent aux besoins de chacun. Découvrez-les chez votre pharmacien.

En l'absence de prise en charge, l'incontinence urinaire cause des éruptions cutanées, des infections urinaires voire une rétention urinaire dans le cas de l'incontinence par regorgement. Elle peut également avoir des répercussions psychologiques : isolement, dépression.

N'attendez plus : **Votre pharmacien peut vous conseiller !**

PRÉVENIR L'INCONTINENCE



- Faites tous les jours des **exercices pour renforcer votre périnée** (contractez-le une dizaine de fois comme si vous vouliez arrêter d'uriner).
- **Limitez les sports qui augmentent la pression abdominale** (course à pied, aérobic, tennis..) au profit de la natation, la marche et du vélo.
- **Ne portez pas de lourdes charges.**
- **Mangez sainement** pour éviter le surpoids.

CHUTE DE CHEVEUX?



Cystiphane Biorga

Shampooing
anti-chute
GRATIS*

Pour des cheveux et
des ongles en
pleine santé

* À l'achat de 2 boîtes de
120 comprimés Cystiphane Biorga




Cystiphane
BIORGA

L'expertise des troubles capillaires