

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

1,2,3... Vacances !

LES BOBOS
DE L'ÉTÉ !

CYSTITES :
PRÉVENEZ LES RÉCIDIVES !

PROTÉGER SA PEAU

**VACANCES ET
GROSSESSE :**
ALLIEZ CONFORT ET SÉCURITÉ !

**SENIORS
ET ALORS ?**
ARTHROSE :
BOUGER C'EST SE PRÉSERVER



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

P/ .6
ZOOM
CYSTITES : PRÉVEZ
LES RÉCIDIVES !

P/ .10
SOIN & BEAUTÉ
PROTÉGER SA PEAU !

P/ .8
MAMAN / BÉBÉ
VACANCES ET GROSSESSE :
ALLIEZ CONFORT
ET SÉCURITÉ !

P/ .12
SENIORS ET ALORS ?
ARTHROSE : BOUGER
C'EST SE PRÉSERVER

Messagerie :
info@santalisis.eu

Site Internet :
www.santalisis.eu

Rédaction :
Santalisis en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
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

Enfin les vacances !
Enfin sortir, changer d'horizon. Et bientôt partir !
Oublier cette période d'enfermement et ce virus.
Mais n'oublions pas pour autant les risques de
l'été pour ne pas se gâcher les vacances : le
soleil, les moustiques et bien d'autres maux nous
guettent.

Dans cette nouvelle édition, retrouvez nos
conseils et nos prix malins pour profiter
sereinement de ces vacances et prévenir tous
les petits bobos de l'été : mal des transports,
piqûres de moustiques, protection solaire et
prévention des cystites.

Et pour mieux préparer l'été, découvrez nos
Prix Malins* sur des produits sélectionnés en
fonction de vos besoins. Profitez-en vite chez
votre pharmacien Santalisis.

Bonne lecture et surtout bonnes vacances !

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

LES BOBOS DE L'ÉTÉ!

LUTTER CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS



Un voyage en voiture, train, bateau ou avion peut rendre sensible aux mouvements imposés par le trajet. C'est ce qu'on appelle « avoir mal au cœur » : pâleur, vertiges, nausées, voire vomissements.

Pour calmer cet inconfort, différentes solutions existent à base de plantes (gingembre, mélisse, thym), à base d'huiles essentielles ou encore l'homéopathie (Cocculine, pour les enfants : Argentum Nitricum 15CH, Borax 9CH).

NOS CONSEILS

- **Partez reposé** et détendu.
- Mangez léger avant le départ, **ne pas partir l'estomac vide**.
- **Choisissez votre place** : en voiture, privilégiez le siège passager avant ou conduisez ; en bateau préférez le centre ; en train placez-vous près d'une fenêtre et en bas si le train est à deux étages et en avion prenez place près d'une aile.
- **Évitez de lire** pendant le trajet et fixez l'horizon.
- En voiture si votre trajet est long, **faites des pauses régulièrement** et ouvrez les fenêtres.
- Pensez aux bracelets anti-nausées qui agissent par acupuncture. Ils sont efficaces.

Le saviez-vous ?

La racine de gingembre est bien connue pour combattre le mal des transports : en huile essentielle sur un morceau de sucre (1 goutte), en comprimé ou confite (excepté pour les diabétiques) à grignoter régulièrement avant et pendant le voyage. Vous êtes enceinte ? La consommation de gingembre est inoffensive.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Antimetil
ESTOMAC LÉGER • LICITE MAAG
Gingembre • Gesthal
ESTOMAC LÉGER • LICITE MAAG
Gingembre • Gesthal
ESTOMAC LÉGER • LICITE MAAG
Gingembre • Gesthal

Clic & Collect

Antimetil
11,90 € **7,99 €**

SOULAGER LES PIQÛRES D'INSECTES



L'été est la période propice aux piqûres d'insectes !

Rougeur localisée ? Boursoufflures ? Importante démangeaison ? Pas de doute, vous avez été victime d'un insecte ! Ces signes sont généralement ceux d'une piqûre d'araignée, d'abeille, de guêpe ou encore de moustique. Piqûres généralement sans gravité mais parfois douloureuses.

LES GESTES À ADOPTER

- Face à certaines piqûres, **ôtez le dard** de la peau avec une pince à écharde ou à épiler désinfectée à l'alcool.
- **Nettoyez la zone touchée** avec un antiseptique.
- **Appliquez** une pommade qui va diminuer l'inflammation et les démangeaisons (par exemple à base de calendula) ou de l'huile essentielle de lavande aspic.
- **Placez une poche de glace** ou un « cold pack » à l'endroit de la piqûre pour anesthésier la douleur et diminuer la réaction.
- **Pour les enfants**, privilégiez une solution homéopathique : 1 dose d'Apis 9CH immédiatement après la piqûre puis 5 granules en 5CH toutes les heures jusqu'à disparition des signes inflammatoires.

PRÉVENTION ANTI-MOUSTIQUES

- Évitez de marcher pieds nus, choisissez des vêtements amples, longs et clairs surtout à la tombée de la nuit.
- Choisissez un répulsif cutané adapté à l'âge, à la zone visitée et aux insectes visés. Pensez au bracelet répulsif pour les enfants.
- Dans certains pays, il peut être nécessaire de dormir avec une moustiquaire.

Apparition d'un œdème étendu, d'urticaire ou d'un malaise général ?

CONSULTEZ UN MÉDECIN DE TOUTE URGENCE !



Moustimug tropical maxx spray
14,95 € **10,45 €**

CYSTITES : PRÉVENEZ LES RÉCIDIVES !



Une envie continuelle et urgente d'uriner ? Des douleurs, brûlures lors de la miction ? La cystite affecte chaque année 10% des femmes ! Une femme sur deux au cours de sa vie sera touchée par la cystite dont le risque de récurrence est important.

TRAITER UNE CYSTITE

La solution première est de boire beaucoup, beaucoup d'eau ! Au moins 1,5 à 2 litres par jour afin d'uriner fréquemment et d'éliminer les germes présents dans la vessie. Si cela ne suffit pas, votre médecin vous prescrira un traitement antibiotiques. Les symptômes disparaîtront au bout de 48 heures.

En cas de cystites récurrentes, des solutions douces existent pour prévenir ces récurrences et faciliter l'élimination des bactéries.

CONSULTATION MÉDICALE

Douleurs au bas du dos, fièvre, vomissements... sont des signaux d'alerte qui font suspecter une infection rénale, consultez.

Enceinte, diabétique ou avec des défenses immunitaires affaiblies, dès les premiers symptômes, consultez.

CAUSES DE LA CYSTITE

La cystite est le plus souvent due à la bactérie intestinale Escherichia Coli, qui s'infiltrerait dans la vessie par le canal de l'urètre.

Plusieurs facteurs peuvent aussi entraîner une cystite :

- Une hydratation insuffisante.
- Un épisode de stress et de fatigue.
- Des rapports sexuels (surtout s'ils sont intenses et fréquents après une période d'abstinence).

DES SOLUTIONS NATURELLES

Plusieurs plantes sont connues pour leurs effets bénéfiques :

- La **canneberge** (cranberry) surtout, elle ne tue pas les bactéries Escherichia coli mais, grâce à son principe actif, la proanthocyanidine, réduit leur fixation sur les parois de la vessie. Elle existe sous différentes formes : baies séchées pour infusion, gélules et extraits secs qui garantissent en outre un apport suffisant car le dosage est important. Les études montrent que 36 mg de proanthocyanidines (PAC) par jour sont nécessaires.
- Le **D mannose**
- **L'échinacée**, à qui l'OMS reconnaît un intérêt pour stimuler le système immunitaire, donc mieux résister. En cures de tisanes, gélules ou comprimés.
- Et aussi, dès les premiers signes : **l'orthosiphon**, plante diurétique qui contribue à éliminer les bactéries. En tisanes, teinture-mère, ampoules ou gélules.



Ergycranberryl

20,00€ **15,49€**

LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

Attention à l'excès d'hygiène, utilisez de préférence un savon doux au pH adapté ou une lotion nettoyante spécifique pour la toilette intime.

PRÉVENTION : DE SIMPLES GESTES QUOTIDIENS

- **Buvez**, buvez beaucoup (eau, tisanes) !
- **Ne vous retenez pas** d'uriner quand le besoin s'en fait sentir.
- **Réduisez** la consommation d'alcool et de café qui irrite le système urinaire.
- **Urinez** après avoir fait l'amour pour chasser les germes qui auraient pu être apportés jusqu'à l'urètre pendant le rapport sexuel.
- **Adoptez le bon geste** : après un passage aux toilettes, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.
- Pendant les règles, **ne pas garder** trop longtemps les serviettes et tampons hygiéniques.
- **Évitez** de porter des vêtements trop serrés ou synthétiques.
- **Luttez** contre la constipation.

VACANCES ET GROSSESSE : ALLIEZ CONFORT ET SÉCURITÉ !

DESTINATION

Vacances, oui mais où partir ?

La destination dépendra de votre stade de grossesse :



1er trimestre : le premier trimestre est le trimestre le plus difficile : les nausées apparaissent, la fatigue et le stress se font sentir, les hormones sont en ébullition. Un seul conseil : reposez-vous ! L'endroit idéal, la campagne. Un coin perdu dans la nature au calme où vous pourrez vous préparer à cette nouvelle maternité.

Si vous vous déplacez en voiture, privilégiez les trajets courts ! Attention aux secousses et au risque de contractions précoces qui peuvent entraîner une fausse couche.

2ème trimestre : c'est le trimestre idéal ! Vous vous sentez en pleine forme ! Vous pouvez vous déplacer à la mer, à la montagne ! Nagez, marchez, aérez-vous !

3ème trimestre : ce dernier trimestre est celui de la détente absolue ! Restez au calme, relaxez-vous, prenez soin de vous avant l'arrivée de bébé. Selon le terme de votre grossesse, ne partez pas trop loin de l'endroit où vous devez accoucher. Envie de bouger, pratiquez la natation qui va détendre vos muscles et préparer votre périnée à l'accouchement.

AVANT TOUT DÉPART, pensez à vous rendre chez votre médecin pour une visite de contrôle.



CHALEUR & GROSSESSE

Le soleil est là, vous n'avez qu'une seule envie : farniente au soleil ! Oui mais à certaines conditions !

- **Fuyez les pics de chaleur :** ne pas s'exposer entre 11h et 16h !
- **Protégez-vous un maximum :** crème solaire SPF50+, port d'un chapeau à larges bords, lunettes de soleil afin d'éviter l'apparition du masque de grossesse.
- **Hydratez-vous régulièrement !** Buvez au minimum 2,5 litres par jour (eau, tisane...)
- **Bougez** de temps en temps pour éviter d'avoir les jambes lourdes. Idéalement, marchez au bord de l'eau ou passez de l'eau froide sur vos jambes de bas en haut.



Hyseke spray solaire SPF50+

16,00€ **9,59€**



Duo spray d'eau thermale Uriage 300ml

15,30€ **11,49€**

MA TROUSSE À PHARMACIE



La trousse à pharmacie est un élément indispensable à emporter quand l'on part en vacances encore plus pour les femmes enceintes.

- Protection solaire SPF50+
- Spray d'eau thermale
- Vitamines de grossesse
- Gel pour les jambes lourdes
- Crème anti-vergetures
- Crème hydratante
- Thermomètre
- Anti-moustique spécial femmes enceintes
- Antiseptique
- Pansements



A SAVOIR

N'oubliez pas de prendre tous vos papiers d'identité, votre dossier médical complet, vos ordonnances si vous suivez un traitement.

Si vous voyagez dans l'Union Européenne, faites une demande de carte européenne d'assurance maladie (CEAM) auprès de votre mutuelle. Vérifiez que votre contrat d'assurance et/ou rapatriement prenne bien en charge le fait que vous soyez enceinte quelle que soit votre destination.

PROTÉGER SA PEAU !



Vacances d'été riment souvent avec exposition au soleil ! Comment bien protéger sa peau tout en profitant sereinement de cette période estivale ?



Un coup de soleil est vite arrivé ! Quelques heures à la plage, en jardinant, en terrasse lors d'un déjeuner, une sortie au parc... suffisent pour que la peau commence à rougir voire à brûler.

LES BONS RÉFLEXES

- **Évitez** les expositions aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16h).
- **Appliquez** une protection solaire adaptée à votre type de peau une demi-heure avant l'exposition au soleil et renouvelez-la toutes les deux heures.
- Adeptes de la baignage ? Une fois sortie de l'eau, **tartinez-vous** de nouveau de crème solaire.
- **N'oubliez pas** chapeau, tee-shirt, et lunettes de soleil.
- Même à l'ombre ou par temps nuageux, **utilisez** une protection solaire.
- **Buvez** beaucoup d'eau !

- **Pensez** aussi à protéger vos cheveux contre le dessèchement mais aussi vos lèvres avec un stick avec indice de protection.
- **Hydratez** bien votre peau après l'exposition au soleil avec des soins après solaire enrichis en actifs apaisants.



Flamaspray
15,90€ **9,55 €**

BIEN CHOISIR SA CRÈME SOLAIRE

Les crèmes solaires sont classées en quatre catégories, selon leur facteur de protection solaire (SPF ou Sun Protector Factor) en matière d'UVB :

COMMENT CHOISIR UN INDICE ADAPTÉ ?

Haute protection SPF 30-50	Très haute protection SPF 50+	Très haute protection SPF 50+	
Moyenne protection SPF 15-25	Haute protection SPF 30-50	Très haute protection SPF 50+	
Faible protection SPF 6-10	Moyenne protection SPF 15-25	Haute protection SPF 30-50	
Faible protection SPF 6-10	Faible protection SPF 6-10	Moyenne protection SPF 15-25	

Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)



Le saviez-vous ?

L'utilisation d'un anti-moustique à base de DEET diminue l'efficacité de la protection solaire mais pas l'inverse.

Il est donc conseillé d'appliquer une crème solaire avec un indice de protection plus élevé puis d'appliquer le répulsif.

APAISER UN COUP DE SOLEIL

- **Prenez une douche ou bain froid** pour rafraîchir la peau pendant une quinzaine de minutes à condition de ne ressentir ni fièvre, ni frisson.
- **Appliquez une crème ou émulsion apaisante** ou un hydrogel pour stopper l'évolution de la brûlure.
- Si des cloques apparaissent, recouvrez-les d'un pansement stérile et surtout ne les percez pas.
- **Hydratez-vous** au maximum.
- **Pulvérisez** sur la peau de l'eau thermale.

- En cas de fortes douleurs, **prenez du paracétamol** (maximum 4gr/jour).
- **Prenez de la vitamine C** pour son action anti-radicalaire.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Si la brûlure est étendue, et si la douleur persiste au-delà de 48h ou en cas d'altération de l'état général (fièvre, nausées, vertiges),

CONSULTEZ UN MÉDECIN AU PLUS VITE.



ARTHROSE : BOUGER C'EST SE PRÉSERVER

Raideurs, douleurs ou craquements articulaires ? Ces changements rendent vos mouvements pénibles et les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir. Des solutions existent !



L'arthrose est une maladie qui se caractérise par l'usure du cartilage articulaire. Elle peut toucher toutes les articulations, mais elle se manifeste plus fréquemment au niveau des genoux, des hanches, des mains ou des épaules. L'arthrose est une maladie chronique qui évolue lentement. Elle est favorisée par le vieillissement des articulations, les traumatismes ou le surpoids.

 *Le saviez-vous ?*

800 000 personnes en Belgique sont concernées.

Les articulations les plus touchées sont :

- Le genou** : la gonarthrose (40% des patients) ;
- La hanche** : la coxarthrose (10% des patients) ;
- La main**, essentiellement le pouce : la rhizarthrose (30% des patients).

LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE ARTHROSIQUE

- La **douleur** est le symptôme principal qui survient en général à l'effort (après des activités physiques, de la marche prolongée, la montée des escaliers, etc...). La douleur peu importante le matin, augmente dans la journée et est maximale le soir. Cette douleur est soulagée par le repos.
- La **gêne fonctionnelle** avec une diminution de la mobilité articulaire (à cause de la douleur).

- Le **réveil** de la douleur à la pression et/ou à la mobilisation de l'articulation.
- Le **gonflement de l'articulation** (excès de liquide synovial dans l'articulation).
- Il peut exister des **poussées inflammatoires** d'arthrose, qui vous réveillent la nuit et entraînent un « dérouillage matinal » (lors de la mise en mouvement de l'articulation après une période de repos le matin ou après être resté assis un moment sans bouger).

QUELQUES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES



Évitez la station debout prolongée et les charges lourdes.



Si l'arthrose est située à la hanche ou au genou, **aidez-vous** d'une canne pour la marche.



Portez des semelles orthopédiques pour amortir les pas.



Favorisez la chaleur aux endroits douloureux (massage avec un gel, patch chauffant).



Luttez contre l'excès de poids. Un apport phosphocalcique, notamment chez la femme ménopausée ou préménopausée, peut être efficace.



En dehors des périodes de poussées inflammatoires, la pratique régulière d'une **activité physique** adaptée est fortement recommandée afin de préserver le tonus musculaire.



SOULAGER LA DOULEUR

L'objectif du traitement est de **ralentir la progression de la maladie** et de **vous soulager** :

- Les **antidouleurs** type paracétamol (maximum 4gr/jour), en première intention.
- Les **anti-inflammatoires** locaux lors des crises (comprimés, gel, crème, patch).
- Les **compléments alimentaires** qui permettent d'atténuer la douleur et/ou de protéger le cartilage. En cure de quelques semaines à quelques mois : à base de glucosamine et/ou chondroïtine, à base de plantes (curcuma, écorce de saule blanc, prêle des champs, cassis, harpagophytum, reine des prés, frêne, ortie).
- Les traitements homéopathiques.
- Les injections de cortisone ou d'acide hyaluronique.
- Les cures thermales.
- La kinésithérapie.

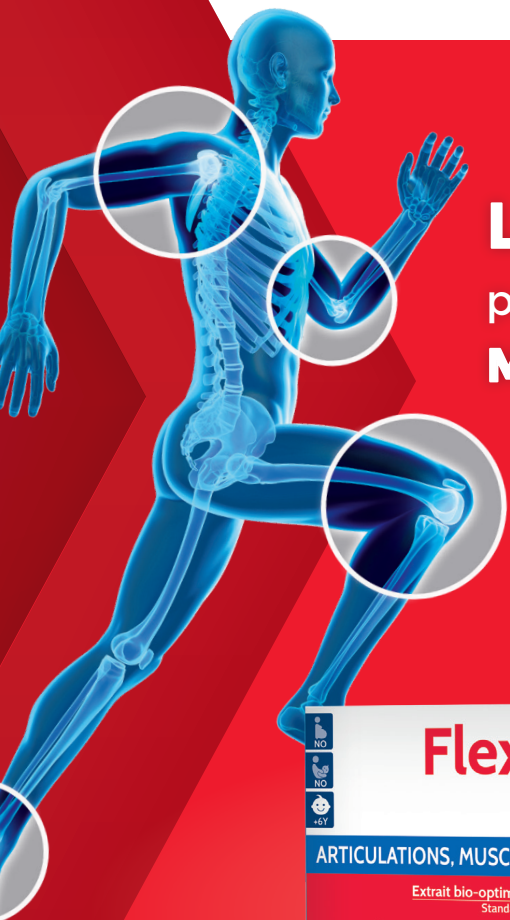


Quand faut-il consulter son médecin ?

Vous souffrez depuis plusieurs jours et malgré les conseils de votre pharmacien la douleur ne passe pas.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT

Flexofytol[®] PLUS



LA RÉVOLUTION
pour vos **ARTICULATIONS,**
MUSCLES & TENDONS

CURCUMA
hautement assimilable
+
BOSWELLIA SERRATA



OFFRE LIMITÉE
182 + 14 comprimés GRATUITS

C'EST DE SAISON : ...

NOS PRIX MALINS

PRIX malins

Clic & Collect

Huseke huile sèche 3-en-1
15,00€ **9,99 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Durex lubrifiant naturel ou hydra+
12,99€ **9,99 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Duo eau thermale Uriage 150ml
11,19€ **8,39 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Compeed Medium 5
7,15€ **4,99 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Durex feeling sensitive
13,99€ **9,99 €**

PRIX malins

Clic & Collect

Curcudyn forte caps 30
21,49€ **14,49 €**

NOUVEAU !

Gagnez du temps

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

Pour voir les pharmacies participantes :



 Scannez-moi !



Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne


santalys
soin et santé