

santalís

Santé, Vitalité, Bien-être

mag

Soleil, Santé,
Sérénité !

DES VACANCES
SANS BOBO !

BRÛLURE
D'ESTOMAC :
PENSEZ NATUREL !

DÉBUT DE
GROSSESSE :
SOS NAUSÉES !

ÉTÉ :
DES JAMBES LÉGÈRES
COMME L'AIR !

MÉNOPAUSE :
FRANCHISSEZ
SÈREINEMENT LE CAP !





P/ .4
C'EST DE SAISON !
DES VACANCES
SANS BOBO

P/ .10
ZOOM
PRÉVENTION
CANCER DE LA PEAU

P/ .12
BIEN - ÊTRE
BRÛLURES D'ESTOMAC :
PENSEZ NATUREL !

P/ .16
MAMAN / BÉBÉ
DÉBUT DE GROSSESSE :
SOS NAUSÉES !

P/ .22
SENIORS ET ALORS ?
MÉNOPAUSE :
FRANCHISSEZ
SEREINEMENT
LE CAP !

P/ .20
SOIN & BEAUTÉ
ÉTÉ :
DES JAMBES LÉGÈRES
COMME L'AIR !

Messagerie :
info@santalıs.eu

Site Internet :
www.santalıs.eu

Rédaction :
Santalıs en collaboration avec
Madame Geneviève Lutens,
pharmacien

Maquette :
Adgensite

Crédits photos :
Istock

Impression :
db Group.be
Boulevard Paepsem, 11A
1070 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

Ah ce soleil que nous avons tant attendu ! Il est enfin là et nous voulons en profiter au maximum !

Le soleil est notre ami : il nous apporte de la bonne humeur, il recharge notre organisme en vitamine D mais il peut aussi devenir notre ennemi si nous ne respectons pas les gestes essentiels pour protéger notre peau des effets néfastes du soleil : vieillissement de la peau, voire cancer de la peau.

Alors profitons de ce soleil avec modération en étant 100% protégés !

Pour des vacances en toute sérénité, retrouvez dans ce nouveau numéro de nombreux conseils pour prendre soin de votre santé et de celle de notre entourage et surtout pensons prévention pour passer des vacances sans bobo.

Découvrez aussi nos Prix Malins* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous.

Profitez-en vite chez votre pharmacien Santalis, votre meilleur allié santé.

Prenez bien soin de vous et passez un très bel été !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles. Valables du 1er juillet au 31 août 2021.

DES VACANCES SANS BOBO !



Enfin, les vacances sont là ! Hâte de pouvoir se reposer, bouger, partir vers d'autres horizons !

EXPOSITION AU SOLEIL : PROTÉGEZ VOTRE PEAU !



Vacances d'été riment souvent avec exposition au soleil ! Profitez sereinement de cette période estivale tout en protégeant votre peau des dangers du soleil !

LES BONS RÉFLEXES

- **Évitez** de vous exposer aux heures les plus chaudes (entre 11 h et 16 h).
- **Appliquez une protection solaire** adaptée à votre type de peau **30 minutes avant l'exposition au soleil** et renouvelez-la toutes les deux heures.
- **Adeptes de la baignade ?** Une fois sorti de l'eau, tartinez-vous de nouveau de crème solaire et optez pour une crème water résistant.

- **N'oubliez pas votre chapeau, vos lunettes de soleil.**
- Le temps est nuageux, ou vous pensez être à l'ombre ? **Utilisez quand même votre crème solaire !**
- **Hydratez-vous** régulièrement !
- **Protégez vos lèvres** avec un stick à indice de protection et protégez aussi vos cheveux avec un produit spécifique.
- **Utilisez un soin après-soleil** pour hydrater votre peau après votre exposition au soleil.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

SPÉCIAL ENFANTS



N'oubliez pas de mettre à votre enfant **un tee-shirt de plage anti-UV** ou **un tee-shirt en coton foncé**, un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil enveloppantes certifiées filtrantes.



Attention le parasol ne protège pas intégralement des rayons du soleil, **il est indispensable d'appliquer une crème solaire adaptée à la peau de votre bébé ou de votre enfant.**

PIQÛRES D'INSECTES : SOULAGEZ-LES !

En été, une piqûre d'insecte est vite arrivée ! **Les signes annonciateurs** : rougeur localisée, boursouflures, démangeaisons. Pas d'inquiétude, **elles sont généralement sans gravité** mais parfois douloureuses.



Clic & Collect

Calmiderm promo

8,90 €* **5,70 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

LES BONS GESTES À ADOPTER



Pour certaines piqûres, **ôtez le dard** de la peau avec une pince à écharde ou à épiler, désinfectée à l'alcool ou un aspi-venin.



Nettoyez la zone touchée avec un antiseptique.



Appliquez une pommade qui va diminuer l'inflammation et les démangeaisons (par exemple à base de calendula, d'arnica et de camomille) ou de l'huile essentielle de lavande aspic (1 goutte toutes les ½ heures sur la piqûre jusqu'à l'amélioration de la douleur).



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 **les solutions homéopathiques** : 1 dose d'Apis 9CH immédiatement après la piqûre puis 5 granules en 5CH toutes les heures jusqu'à disparition des signes inflammatoires.



Un œdème étendu ou de l'urticaire apparaît ?

CONSULTEZ UN MÉDECIN DE TOUTE URGENCE !

PRÉVENTION



Quelques règles d'or pour éviter les piqûres de moustiques :

- **Appliquez sur votre peau** un répulsif adapté à votre âge, à la région où vous vous trouvez.
- **Pensez** aux bracelets anti-moustiques pour les enfants.
- **Portez** des vêtements longs, amples de couleurs claires surtout à la tombée de la nuit.
- **Dormez** avec une moustiquaire.
- **Évitez** de marcher pieds nus dans l'herbe.
- **Pensez aux huiles essentielles** de citronnelle, de géranium rosat, d'eucalyptus citronné (ces huiles contiennent du citronello) à appliquer sur vos vêtements de préférence.

Le saviez-vous ?

Le répulsif (DEET) a tendance à **réduire l'efficacité de la crème solaire**, pensez à utiliser une protection solaire avec un indice UV supérieur à votre indice habituellement utilisé.



Appliquez d'abord la crème solaire, laissez-la pénétrer dans la peau **puis appliquez ensuite le répulsif**.



Moustimug Tropical Maxx Spray

14,95 €* **9,72 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

OREILLES : PRENEZ-EN SOIN !



Souvent oubliées, vos oreilles sont souvent mises à rudes épreuves pendant l'été : musique trop forte, baignades à répétition, avion... Comment les protéger ?



L'ÉTÉ, L'ABUS DE DÉCIBEL EST SOUVENT DE MISE !

L'abus de décibels plus de 2 h par mois est dangereux pour les oreilles, notamment pour les cellules ciliées qui amplifient les sons. Les dommages se feront sentir plus tard avec une baisse d'audition qui peut être importante.

NOS CONSEILS :

- **Ne pas écouter** de la musique trop forte.
- Lors de festivals, de concerts en plein air, **pensez à porter des bouchons d'oreilles adaptés**.
- Si vous êtes avec des enfants, **faites-leur porter un casque anti-bruit**.

BAIGNADES RÉPÉTÉES, ATTENTION AUX OTITES !



La baignade est une des causes principales qui favorise les otites externes.

En effet, lors de baignades répétées, l'eau stagne dans le conduit auditif et va éliminer le cérumen qui protège l'épiderme des bactéries et autres germes provenant de l'extérieur. La peau va s'irriter et l'otite externe va se déclarer ! Aie, Aie !

NOS CONSEILS :

- **Ne vous baignez pas** pendant des heures.
- En prévention, **appliquez un spray spécial oreilles** ou un peu d'huile d'amande douce, qui vont former un film gras créant une barrière protectrice.
- En sortant du bain, **évacuez l'eau de vos oreilles** en penchant votre tête d'un côté et d'un autre.
- **Utilisez des bouchons d'oreilles** (spécial piscine, étanches à l'eau) pour limiter l'entrée de l'eau dans le conduit auditif.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

C'EST DE SAISON : ...

PLONGÉE SOUS-MARINE !



En plongée, il est nécessaire d'équilibrer ou de « dégager » vos oreilles.

La méthode la plus fréquente est celle de Valsalva : pincez votre nez et expirez tout doucement.

Plusieurs heures avant la plongée, commencez à équilibrer vos oreilles en mâchant un chewing-gum par exemple toutes les deux minutes.

Une fois dans l'eau descendez doucement les pieds en premier et continuez à « dégager » vos oreilles.

À la moindre douleur, remontez doucement à la surface sans utiliser la méthode de Valsalva.

Ne pas faire de plongée si vous avez une otite, un rhume.

AVION, SOULAGEZ LA PRESSION !



Lors d'un voyage en avion, notre corps subit des changements de pression et ceci a un impact direct sur l'oreille.

En effet, la trompe d'Eustache, canal qui relie l'oreille au rhinopharynx, a pour fonction d'égaliser les pressions de part et d'autre du tympan pour éviter sa rupture. À haute altitude, la pression atmosphérique diminue et une différence de pression se crée entre l'oreille externe et l'oreille moyenne. Cela va bloquer la trompe d'Eustache d'où la **sensation d'oreille bouchée** qui peut parfois **s'accompagner d'une douleur**.

NOS CONSEILS :

Lors du décollage et de l'atterrissage :

- **Mâchez un chewing-gum**, baillez, buvez de petites quantités de liquide pour faire travailler la trompe d'Eustache
- **Pincez votre nez et expirez** doucement la bouche fermée.
- **Utilisez** des bouchons d'oreilles.
- Vous voyagez avec un bébé, **donnez-lui sa tute** ou **faites-lui boire** un biberon.
- **Pensez à dégager votre nez** avec un spray d'eau de mer.

Si la sensation d'oreille bouchée ou la douleur persiste après quelques jours, **CONSULTEZ UN ORL.**

💡 « A garder en tête »

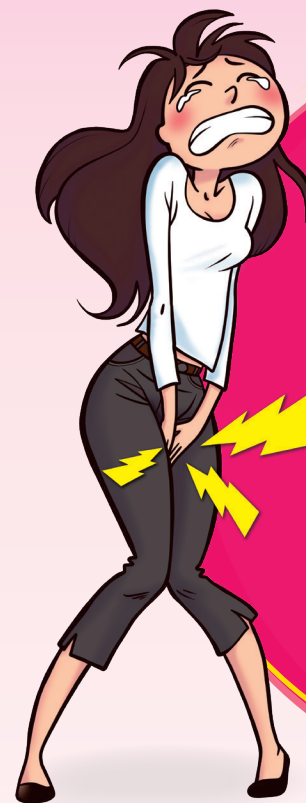
Si vous souffrez d'un rhume ou d'une sinusite ou d'une otite, **consultez votre médecin** avant de prendre l'avion pour éviter toute complication notamment chez les enfants.



A.Vogel oreilles spray démangeaisons

11,99€* **7,79 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



AÏE PIPPI!

dès les 1^{ers} symptômes



extrait sec de busserole

traitement en cas d'infections urinaires

Médicament sans ordonnance

UTILISATION



FEMMES ADULTES : 2 comprimés 3 x / jour avec un grand verre d'eau pendant maximum 7 jours.

Demandez conseil à votre pharmacien !



Médicament traditionnel utilisé pour traiter les symptômes d'infection bénigne récurrente des voies urinaires basses chez la femme, à utiliser dans cette indication spécifique, sur base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Réservé aux femmes adultes sans autres problèmes de santé et n'étant pas enceintes. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation de plus d'une semaine sans avis médical.





PRÉVENTION CANCER DE LA PEAU

Bien que le soleil soit essentiel et bénéfique pour certains aspects de notre santé : absorption de vitamine D, le moral, les cycles de veille-sommeil.

Il est également responsable de plus de 80% des cas de cancer de la peau.



Réduisons ensemble ce risque en adoptant quelques mesures de prévention pour toute la famille !

QU'EST-CE QUE LE CANCER DE LA PEAU ?

Il existe deux types de cancer de la peau : les carcinomes et le mélanome.

Au plus le diagnostic est précoce, meilleures seront les chances de guérison.

Les carcinomes : ce sont les plus fréquents. Ils surviennent généralement après 50 ans, sur les zones les plus exposées au soleil : visage, épaules, bras, jambes... Dans la majorité des cas, ils sont guérissables, mais pour certains types de tumeurs des métastases sont possibles si les lésions initiales ne sont pas prises à temps.

Le mélanome : il est plus connu, plus rare mais plus grave. En effet, il a une capacité de prolifération importante, ce qu'on appelle un haut potentiel métastatique ; il a donc une forte tendance à se propager en dehors de la peau en évoluant. Il peut se situer sur tout le corps, y compris le cuir chevelu ou dans les zones jamais exposées au soleil.

ÉVITEZ LES CABINES À UV

Il est désormais connu et reconnu par la médecine que **le bronzage artificiel augmente le risque de cancers cutanés.**

Le bronzage artificiel ne prépare pas la peau au soleil ! **Les UV artificiels sont tout autant nocifs que les UV naturels !**

PRÉVENTION : ABCDE DE LA PEAU



La prévention passe par l'**auto-surveillance** de la peau. Ainsi pour reconnaître un grain de peau suspect, il est recommandé de **suivre ces cinq règles** qui permettent de repérer les signes qui doivent vous alerter et vous amener à consulter :

- A** comme **Asymétrique** : un grain de beauté avec une forme non symétrique
- B** comme **Bords irréguliers** : déchiquetés, mal délimités
- C** comme **Couleur** non homogène
- D** comme **Diamètre** : augmentation du diamètre du grain de beauté
- E** comme **Évolution** : en cas de changement rapide de taille, forme, couleur ou épaisseur

Le saviez-vous ?

Nous ne sommes pas tous égaux devant le risque de cancer de la peau.

Vous êtes plus vulnérables si vous avez :

- La peau claire.
- Les cheveux blonds ou roux.
- Des taches de rousseur.
- De nombreux grains de beauté (plus de 40).
- Des antécédents familiaux de mélanomes.
- Reçu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence.
- Vécu dans un pays à forte exposition solaire.
- Une profession ou activité de loisirs à exposition solaire intense.

LES BONS GESTES À ADOPTER

PRÉVENTION



N'oubliez pas les gestes de prévention de base : se protéger du soleil !

PAS D'EXPOSITION

entre **11 h et 16 h**, appliquez une crème solaire, portez un chapeau et des lunettes de soleil...



En cas de bouton ou de croûte qui ne cicatrise pas dans un délai habituel, consultez rapidement un médecin pour l'évaluer.



Toute modification d'un grain de beauté : forme, taille, épaisseur, texture... doit mener à un avis médical.



Une visite régulière chez le dermatologue pour vérifier les grains de beauté (nombre, taille, couleur...) est recommandée afin de détecter au plus tôt les lésions suspectes.



BRÛLURES D'ESTOMAC : PENSEZ NATUREL !

Vous avez souvent mal à l'estomac ? Vous ressentez des sensations de brûlure après un repas ? Des remontées acides vous gênent régulièrement ? Sans aucun doute, vous faites partie des **25 à 40% des Belges** qui ont régulièrement des maux d'estomac !* (*Source Inami.be)



Les **brûlures d'estomac** sont dues à un excès d'acidité provoqué par des excès alimentaires qui enflamment la muqueuse de l'estomac ou à une lésion de la paroi de l'estomac.

Elles peuvent être accompagnées de renvois d'acides, de toux, en particulier la nuit. Quand l'excès d'acidité reflue régulièrement dans l'œsophage, on parle alors de **reflux gastro-œsophagien** (appelé communément RGO). Dans ce cas-là, il y a un risque d'œsophagite (inflammation de la muqueuse de l'œsophage).

Attention certains gestes peuvent aggraver ces symptômes comme se pencher en avant, se baisser, s'allonger ou encore un effort physique.

LES FACTEURS DÉCLENCHANTS

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

LES SOLUTIONS NATURELLES



De nombreuses plantes dites digestives existent sous forme de comprimés ou de tisanes comme :

- **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.

Mais aussi sous forme **d'huiles essentielles** (1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre ou dans de l'huile végétale de macadamia) comme :

- **La camomille romaine, le basilic exotique, la menthe poivrée.**

En gemmothérapie, le macérat glycérolé de bourgeon de figuier s'utilise comme draineur de l'estomac. 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).

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

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Le saviez-vous ?

Le gel d'Aloe Vera, riche en polysaccharides, acides aminés, enzymes va protéger la muqueuse de l'estomac et diminuer l'inflammation.

Si les brûlures d'estomac sont fréquentes et s'accompagnent d'autres symptômes : pertes de poids, fatigue intense, saignement dans les selles, CONSULTEZ UN MÉDECIN.



13,99€ **11,19€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

12 ASTUCES POUR PRÉVENIR LES BRÛLURES D'ESTOMAC

- 1 **Perdez du poids** si vous êtes en surpoids.
- 2 **Fractionnez** vos repas afin de les alléger.
- 3 **Buvez** peu pendant les repas et bien mâcher.
- 4 **Adoptez une alimentation équilibrée** en réduisant votre consommation de graisses.
- 5 **Limitez** les boissons alcoolisées et gazeuses.
- 6 **Ne vous allongez pas** dans les 2 à 3 heures **après vos repas.**
- 7 **Ne portez pas** de vêtements trop serrés.
- 8 **Tentez d'arrêter de fumer.**
- 9 **Gérez** le stress.
- 10 **Évitez** de faire du sport juste après avoir mangé.
- 11 **Surélevez** la tête du lit pour dormir.
- 12 **Dormez** du côté gauche.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



Saforelle fraîcheur 250ml
10,16 € **6,81 €**

PRIX malins

Clic & Collect



Ergycranberryl
20,00 € **13,40 €**

PRIX malins

Clic & Collect



A.Vogel Oreilles spray cérumen
11,99 € **7,79 €**

PRIX malins

Clic & Collect



Dettol hydroalcoolique 50ml
2,99 € **2,24 €**

PRIX malins

Clic & Collect



Compeed Mixpack
7,95 € **5,25 €**

PRIX malins

Clic & Collect



Saforelle soin lavant doux 250ml
10,16 € **6,81 €**

PRIX malins

Clic & Collect



Savon liquide de Marseille 1L
9,99 € **6,49 €**

PRIX malins

Clic & Collect



A.Vogel Collyre yeux
11,09 € **7,76 €**

PRIX malins

Clic & Collect

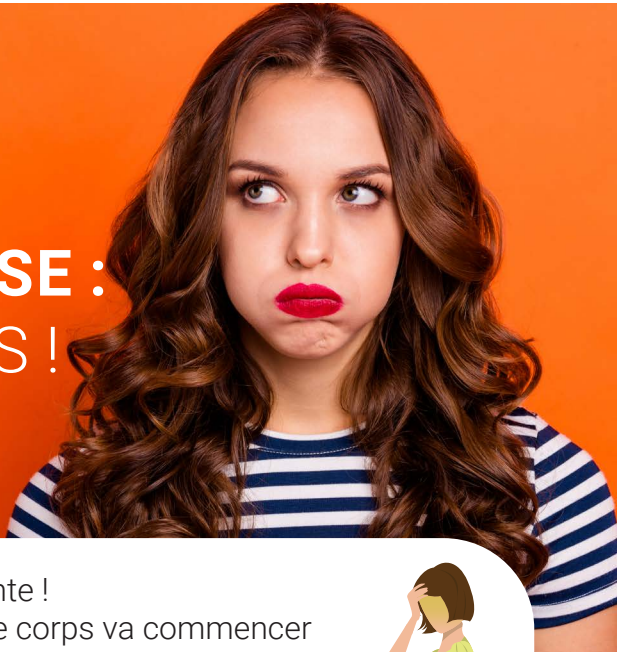


Dettol hydroalcoolique 500ml
19,99 € **14,99 €**

PRIX malins

*Prix mentionnés à titre indicatif susceptibles de modification.

DÉBUT DE GROSSESSE : SOS NAUSÉES !



Félicitations vous êtes enceinte ! Pendant ce 1^{er} trimestre votre corps va commencer à se transformer et vous pouvez souffrir de maux de grossesse comme les nausées.



50 à 90% des femmes vont avoir des nausées au début de leur grossesse !

1^{er} signe de la grossesse, les nausées sont un signe positif : votre bébé va bien !

Les nausées sont dues à l'hormone de grossesse Béta-HCG qui aura un pic de concentration dans le sang entre la 8^{ème} et la 10^{ème} semaine de grossesse.

Certaines femmes peuvent avoir des nausées uniquement au réveil à jeun, d'autres vont les subir tout au long de la journée. Elles peuvent être provoquées par des odeurs (tabac, alimentation, parfum...), au moment du repas ou devant un plat spécifique.

Les nausées s'accompagnent parfois de vomissements ou d'hypersalivation.

 *Le saviez-vous ?*

HYPERÉMÈSE GRAVIDIQUE

Vous avez de fortes nausées, **vous vomissez** sans vous contrôler **1 à 5 fois par jour** ? Sans doute, vous faites partie des 1% de futures mamans qui sont touchées par l'Hyperémèse gravidique.

Vos nausées peuvent s'accompagner d'une perte de poids allant jusqu'à 5% de votre poids total, de déshydratation, ce qui nécessitera une hospitalisation.

N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER VOTRE MÉDECIN.



QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN ?

- En cas d'**Hyperémèse gravidique**.
- Si vous avez des nausées accompagnées de vomissements et que vous êtes à votre 5^{ème} mois de grossesse. Cela peut être **les signes d'une pré-éclampsie** qui peut conduire à une naissance prématurée.

DES SOLUTIONS NATURELLES



LE GINGEMBRE

L'**aliment anti-nausées** par excellence, le gingembre va améliorer la motilité gastrique sans entraîner d'effets secondaires.

Il existe sous différentes formes : comprimés, tisanes et mêmes biscuits, bonbons (sans sucre). Prendre l'équivalent de 2g de gingembre séché par jour.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

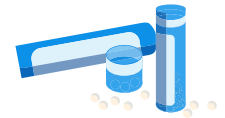
 Clic & Collect



Antimetil comprimés

11,90€ **7,62 €**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



L'HOMÉOPATHIE

À raison de 3 granules par prise, 4 à 5 fois par jour :

- A la vue ou à l'odeur, des aliments aggravent vos nausées ? Pensez à **l'Ignatia 5CH**
- Vos nausées se calment avec les vomissements et votre langue est blanche ? Pensez **Nux Vomica 5CH**
- Vous avez une hypersalivation et vos nausées ne se calment pas avec les vomissements ? Pensez **Ipeca 5CH**

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

ASTUCES ANTI-NAUSÉES

- 1 Avant de vous lever, prenez un petit encas** comme des biscottes, des fruits secs et une infusion.
- 2 Levez-vous doucement.**
- 3 Buvez beaucoup** : au minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- 4 Mangez peu mais régulièrement.**
- 5 Ne jamais rester le ventre vide.**
- 6 Privilégiez les féculents, les légumes, viandes blanches.**
- 7 Bannissez les plats trop gras et épicés.**

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 !

Dirigez ce QR code avec l'appareil photo de votre smartphone



Des promotions
Des conseils santé
L'ordonnance en ligne


santalisis
soin et santé




daflon[®] 500_{mg}

Retrouvez des jambes légères



daflon[®] 500_{mg} soulage les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique.

 Posologie dans la maladie veineuse : 2 cp/jour au moment des repas. daflon[®] 500 mg (Fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. BFR DN BI 2011 GS 01 - Date d'approbation de l'information médicale: 10/12/2019 Ce document est une publicité



ÉTÉ : DES JAMBES LÉGÈRES COMME L'AIR !

Prenez les devants et dites adieu à cette sensation de jambes lourdes !

Ce phénomène de jambes lourdes est souvent dû à une insuffisance veineuse c'est à dire à une mauvaise circulation du sang. La chaleur ne va qu'amplifier cette sensation.



Adoptez dès maintenant notre plan d'attaque pour des jambes légères :

EFFET GLAÇON !



Le froid est un allié de choix pour soulager cette sensation de jambes lourdes.

Sous la douche, **prenez un jet d'eau froide de vos pieds à vos cuisses !** Vos jambes vous diront merci. Certaines crèmes spéciales jambes lourdes ont aussi un effet glaçon.

LES JAMBES EN L'AIR !

Au lit, **surélevez vos jambes.** Cette position va aider le sang à remonter et va soulager la pression dans vos jambes.

LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

En journée, pensez aux bas de contention pour soutenir vos jambes et empêcher la dilatation de la veine et améliorer la circulation sanguine. Aujourd'hui vous pouvez être glamour avec des bas de contention : de nombreux coloris et textures existent.



DEMANDEZ-NOUS CONSEIL.

100% ALLÉGÉ !



Deux fois par jour, massez vos jambes de bas en haut pour les alléger et ramener la circulation veineuse vers le cœur.

LE CONSEIL + DE VOTRE PHARMACIEN

AUTOMASSAGE DES JAMBES

Commencez à malaxer la plante des pieds avec vos pouces du talon vers les orteils (sans oublier ceux-ci). Continuez par les malléoles, le tendon d'Achille et le mollet. Formez une sorte de bracelet avec vos deux mains autour du mollet en remontant doucement du mollet vers votre genou et votre cuisse. *

*<https://www.agathelapalut-naturopathe.com/single-post/2019/07/16/Soulager-les-jambes-lourdes-en-été-massages-automassages-et-ventouses>

Pour une meilleure efficacité, vous pouvez utiliser un gel anti-jambes lourdes souvent à base de menthol pour un effet fraîcheur immédiat !

SPORT ADDICT !



Prévenez cette sensation de jambes lourdes en pratiquant une activité physique ! Rien de mieux pour vos gambettes que de marcher, nager, faire du vélo (aquabike) pour tonifier vos muscles et améliorer votre circulation sanguine.

MISE AU VERT !

Il existe de nombreux compléments alimentaires à base de plantes pour favoriser la circulation, soulager l'enflure, les douleurs des jambes... Vigne rouge, marronnier d'Inde, fragon...

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN, VOTRE MEILLEUR CONSEILLER SANTÉ !



Vous préférez les tisanes ? Pas de soucis, vous trouverez votre bonheur dans votre pharmacie.



RECETTE

- 50gr de feuille de noisetier
- 30gr de feuille d'alchémille
- 20gr de feuille d'aspérule odorante

1 cuillère à soupe de ce mélange par tasse. Laissez infuser +/- 7 minutes.

Prendre 2 à 3 tasses par jour.

Attention certains sports ne sont pas recommandés comme l'athlétisme, le tennis, le squash, le football, les sports de combats, l'équitation...

MÉNOPAUSE : FRANCHISSEZ SEREINEMENT LE CAP !



La ménopause est une **période incontournable** chez la femme. On parle de ménopause quand la femme n'a plus ses règles pendant 12 mois consécutifs.



La ménopause n'arrive pas brutalement ! Aux abords des 50 ans, l'activité hormonale de la femme va commencer à s'estomper avec une irrégularité des menstruations et un taux d'hormones, notamment les œstrogènes, qui peut chuter comme augmenter. Cette période est appelée : **péri-ménopause**. Elle dure environ 4 ans.

- Sueurs nocturnes
- Sécheresse intime
- Baisse de la libido
- Troubles urinaires
- Sautes d'humeur
- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- Fatigue
- Ostéoporose
- Douleurs articulaires...

LES SYMPTÔMES

CHAQUE FEMME EST DIFFÉRENTE !

L'arrivée de la ménopause va apporter de nombreux changements physiologiques mais aussi psychologiques qui seront variables d'une femme à l'autre. Certaines n'en ressentent aucun.

Les symptômes les plus courants sont :

- L'irrégularité des règles
- Les bouffées de chaleur
- Les ballonnements
- La prise de poids

DES SOLUTIONS NATURELLES



LES OLIGO-ÉLÉMENTS

- **Le calcium** pour lutter contre la perte de densité osseuse. Vous pouvez le retrouver dans l'alimentation comme les laitages, yaourts, eau minérale. Il existe aussi des compléments alimentaires riches en calcium.
- **La vitamine D** pour une meilleure fixation du Calcium sur les os et une meilleure absorption.

La meilleure source de vitamine D, le soleil ! Seules 15 minutes d'exposition par jour (avec protection solaire) suffisent pour que votre organisme produise sa propre vitamine D ! Vous pouvez aussi retrouver la vitamine D dans certains aliments comme les sardines, hareng, chocolat, œufs... Vous pouvez faire aussi une cure de compléments alimentaires riches en vitamine D.

- **Le magnésium** pour diminuer son anxiété et lutter contre la fatigue. Vous le retrouverez notamment dans le chocolat, les bananes, les fruits secs, les légumineuses... ainsi que dans certains compléments alimentaires.

**N'HÉSITEZ PAS
À DEMANDER CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

LES PLANTES

- **Le soja** pour les bouffées de chaleur
- **Le houblon** pour les bouffées de chaleur
- **La sauge** pour les sueurs excessives et les bouffées de chaleur
- **Le millepertuis** pour les troubles de l'humeur
- **Le ginseng** pour la fatigue et la baisse de la libido
- **La valériane** pour les troubles du sommeil
- **Le trèfle rouge** pour les bouffées de chaleur et la prise de poids

Vous retrouverez toutes ces plantes sous la forme de compléments alimentaires et/ou de tisanes.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

UN MODE DE VIE SAIN

Afin de vivre au mieux cette période de changement, il est nécessaire d'adopter un mode de vie sain.



Privilégiez une alimentation saine et équilibrée riche en fruits, légumes, laitages, céréales.



Pratiquez une activité physique régulière.



Buvez beaucoup d'eau.



Arrêtez de fumer.



Diminuez votre consommation d'alcool.



Diminuez votre consommation de boissons excitantes : café, thé, autres...



Dormez suffisamment.

Restez positive !

LA SÉCHERESSE INTIME



De nombreuses solutions existent pour lutter contre ce désagrément :

- Utilisez **un produit d'hygiène adapté** avec **des actifs hydratants et apaisants**.
- Ne pas faire plus de **2 toilettes intimes par jour**.
- **Ne pas faire de douche vaginale**.
- **Évitez** de porter des sous-vêtements synthétiques.
- **Utilisez** des gels intimes lubrifiants, hydratants avant tout rapport sexuel.

MÉNOPAUSE?



**PLUS DE
POIDS
FÉMINITÉ**



Expert ménopause
ymea
SILHOUETTE

≡ DOUBLE ACTION

- 1. CONFORT À LA MÉNOPAUSE**
En cas de bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et sautes d'humeur¹
- 2. CONTRÔLE DE LA SILHOUETTE**
Aide au maintien du poids en stimulant le métabolisme des graisses²

¹ La sauge aide à réduire les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et l'irritabilité ² Le thé vert contribue à la perte de poids et la combustion des graisses