

**UN AIR DE  
PRINTEMPS !**

*Soyez plus « Forme »  
avec votre pharmacien !*

**JEU CONCOURS**

*Allez vite page 25 !*

**5 LOTS**

**À GAGNER !**

(D'UNE VALEUR DE 80,35€)



**AU PRINTEMPS,  
JE BOOSTE  
MA SANTÉ MENTALE !**

**LE MAGNÉSIUM  
ET SES BIENFAITS !**

**À VOS PAS,  
MARCHEZ !**



P/ .4  
C'EST DE SAISON !  
AU PRINTEMPS,  
JE BOOSTE MA SANTÉ  
MENTALE !

P/ .10  
BIEN - ÊTRE  
LE MAGNÉSIUM  
ET SES BIENFAITS !

P/ .8  
ZOOM  
MARS BLEU :  
LE MOIS DU DÉPISTAGE  
DU CANCER  
COLORECTAL !

P/ .16  
MAMAN / BÉBÉ  
MON ENFANT FAIT  
TOUJOURS PIPI AU LIT,  
QUE FAIRE ?

P/ .18  
SOIN & BEAUTÉ  
EN FINIR AVEC LA  
MAUVAISE HALEINE !

P/ .22  
SENIORS ET ALORS ?  
À VOS PAS, MARCHEZ !

**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

Enfin les beaux jours arrivent !

Période de renouveau, le printemps est le meilleur moment pour se lancer un nouvel objectif : prendre soin de soi et de sa santé !

À travers la lecture de cette nouvelle édition de votre Santalis Mag, suivez nos conseils pour être en pleine forme physique et mentale et bien d'autres conseils !

Le mois de mars est un mois très important en terme de prévention avec l'action « **Mois Bleu** » qui va vous sensibiliser au **dépistage du cancer du côlon** ! Vous avez entre 50 et 74 ans ? Alors, n'hésitez pas, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin et faites le COLOTEST !

Comme le dit le dicton : « Mieux vaut prévenir que guérir ! ».

Profitez de nos Prix Malins\* sur des produits sélectionnés spécialement pour vous, chez votre pharmacien Santalis.

Sans oublier de participer à notre jeu concours en page 25 !

Bonne lecture !

\* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.  
Valable du 1er mars au 30 avril 2024.

# AU PRINTEMPS, JE BOOSTE MA SANTÉ MENTALE !

Les jours rallongent, les températures remontent, le Printemps est là !  
Malgré cela, une certaine fatigue s'installe, le sommeil n'est pas au rendez-vous et le moral n'est pas au top. Pourquoi ?



## NOS CONSEILS « SUPER FORME » :

Faites des plantes vos meilleures amies pour lutter contre la fatigue printanière :

- **Le Ginseng** : plante adaptogène appréciée pour sa capacité d'améliorer le bien-être physique et mental en période de fatigue.
- **La Rhodiola Rosea** : plante qui offre de nombreux bienfaits pour la santé mentale et physique.
- **Le Chardon-Marie** : pour lutter contre la fatigue printanière.

Le changement de saison est une période où le corps doit s'adapter à un nouveau rythme de vie : changements de températures, journées plus longues mais sommeil plus court... et cela demande un certain temps d'adaptation.



## NOS CONSEILS « BONNE HUMEUR » :

• **Le Pissenlit** : dépuratif, diurétique la fatigue.



• **L'Artichaut** : plante, riche en vitamines et minéraux, qui va améliorer la santé mentale et physique.

• **Fleurs de Bach comme la fleur d'olivier** pour un coup de boost.



• **La gemmothérapie comme le macérât de bourgeons de cassis**, bourgeon "Elixir de vie".

• **Les huiles essentielles avec l'épinette noire et le pin sylvestre** (avant toute utilisation d'huiles essentielles, demandez conseil à votre pharmacien).

Sans oublier les minéraux et les vitamines comme le **magnésium** et la **vitamine C**.

**DEMANDEZ CONSEIL  
À VOTRE PHARMACIEN.**



• **Profitez de la lumière du jour** pour faire le plein de **vitamine D** ! La hausse de luminosité va aussi augmenter le taux de sécrétion de **sérotonine** qui va permettre une meilleure régulation de la **mélatonine** et augmenter le taux d'**endorphine** et de **dopamine**, hormones du bien-être et de la bonne humeur !



• **Mettez de la couleur dans votre assiette** en privilégiant les fruits et légumes de saison comme les fraises, les cerises, les abricots, les prunes, la rhubarbe..., les asperges, les artichauts, les pois gourmands, le cresson, les épinards...



• **Partez en promenade** pour profiter du bon air du printemps tout en pratiquant une activité physique !

C C'EST DE SAISON : ...



Faites le ménage de printemps dans votre maison ! Mettre de l'ordre, ranger, nettoyer, toutes ces tâches ont **des effets positifs sur votre humeur** ! Cela apporte un sentiment de renouveau, de nouveau départ ; une bonne dose de bonne humeur et l'air de rien vous faites du sport !

**Le ménage de printemps ne rime pas qu'avec la maison, mais aussi avec sa vie !** Il permet de pratiquer la pleine conscience, de se concentrer sur l'instant présent et de **chasser toute négativité**. C'est aussi l'occasion de faire le point sur sa vie personnelle et professionnelle, en se fixant de **nouveaux objectifs**, en se donnant un **nouveau départ** !



Faites une cure de compléments alimentaires pour vous aider à maintenir une **humeur positive**.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



Supradyn Energy cpr eff 30  
26,95€\* **20,21€**



Supradyn Vital 50+ cpr 90  
54,95€\* **41,21€**



Zaffranax Mood 30/60  
34,99€/54,99€\* **24,49€/41,24€**

\* 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

Santalisis

# MARS BLEU : LE MOIS DU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL !



**2<sup>ème</sup> cancer le plus meurtrier, le cancer colorectal** touche les hommes et les femmes et se développe au début sans symptômes.



**LES BELGES LES PLUS TOUCHÉS SONT LES PERSONNES ÂGÉES DE 50 ANS ET PLUS.**

## DÉPISTAGE

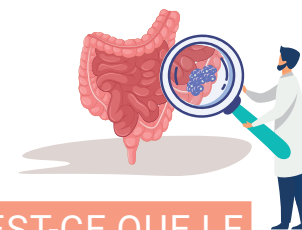
**S'il est dépisté à temps, le cancer colorectal peut se guérir 9 fois sur 10 !**

**Vous avez entre 50 et 74 ans ? N'hésitez pas et faites-vous dépister !**



### IL SUFFIT DE DEMANDER LE TEST COLOTEST :

- **Si vous habitez à Bruxelles :** demandez votre test à votre pharmacien !
- **Si vous habitez en Wallonie :** demandez à votre médecin généraliste par après le test sera envoyé par la poste tous les 2 ans.
- **Si vous habitez en Flandre :** le test est envoyé tous les 2 ans à toutes les personnes entre 51 et 74 ans.



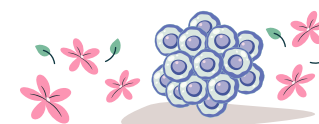
### QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ?

**Le cancer colorectal regroupe les cancers du côlon et du rectum.**

La plupart du temps, il se développe à partir d'un polype qui se forme sur la paroi intérieure. Au début ces tumeurs sont bénignes mais peuvent devenir malignes dans les 5 à 10 ans.

Il existe plusieurs **facteurs de risque** comme le **tabac, l'alcool, le surpoids et une alimentation excessive en viande rouge** et

**charcuterie et pauvre en fibres** mais aussi les antécédents familiaux et les maladies inflammatoires de l'intestin.



### Les symptômes du cancer colorectal sont variables :

douleurs abdominales, saignement du rectum, selles plus étroites, modification du transit intestinal, amaigrissement inexplicable, fatigue inexplicable, anémie, épisodes de fièvre.

À noter que ces symptômes ne sont pas spécifiques au cancer colorectal et peuvent être causés par d'autres pathologies. Si vous présentez l'un de ces symptômes, il est recommandé de consulter son médecin.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**

Sources : <https://www.institutroialbertdeux.be/fr/news/mars-bleu-mois-du-depistage-du-cancer-colorectal>  
<https://stopcancercolon.be/darmkanker-in-10-lessen/>



# LE MAGNÉSIUM ET SES BIENFAITS !

**75% de la population belge manque de magnésium ! \***

\*. Evaluation de l'apport journalier en magnésium dans l'alimentation (enquête nutritionnelle Suvimax chez 5.000 personnes).

Une carence en magnésium peut avoir des conséquences sur la santé comme de la fatigue, une faiblesse musculaire, des crampes musculaires, une hypertension, des maux de tête et migraine, de l'anxiété, des palpitations oculaires...

## LE MAGNÉSIUM

Le magnésium est un élément essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions de l'organisme.

Il est principalement apporté par l'alimentation et l'eau. Son apport doit être assez important car il est peu stocké dans l'organisme.

### LES BESOINS QUOTIDIENS EN MAGNÉSIUM\* SONT :



**CHEZ LA FEMME :  
360MG**










**CHEZ L'HOMME :  
420MG**

\*Source : Martin, A., Apports Nutritionnels Conseillés De La Population Française, 3ème édition, ed. L. TEC&DOC. 2001.



### SES BIENFAITS

-  **Aide au maintien de l'ossature et de la dentition :** le magnésium est un composant essentiel des os et des dents contribuant à leur solidité.
-  **Aide au maintien de la fonction musculaire normale** et participe à la **régulation des contractions musculaires.**
-  **Participe au bon fonctionnement du système nerveux.**
-  **Régule le taux de sucre dans le sang , prévention du diabète de type II.**
-  **Contribue à la production d'énergie.**
-  **Contribue à la réduction du stress et de l'anxiété.**
-  **Soulage les douleurs associées au syndrome prémenstruel, aux menstruations et aux migraines.**

 *Le saviez-vous ?*

**Le magnésium est le 11<sup>ème</sup> élément le plus abondant** en masse dans le corps humain. Il est stocké à **60% dans les os** et entre **25 à 30% dans les muscles\***.

\*Source : chwalfenberg GK & Genuis SJ, The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare. Scientifica (Cairo), 2017. p. 4179326.



### LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Afin d'assurer un apport adéquat en magnésium à votre corps, il est important de consommer régulièrement ces aliments :

-  **Chocolat noir et cacao**
-  **Graines et oléagineux :** cacahuètes, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes, amandes, graines de sésame, graines de lin
-  **Légumes secs :** haricots secs, pois chiches, lentilles
-  **Mollusques de mer :** bigorneaux, crevettes, calamars, moules, palourdes, coques
-  **Poissons gras :** anchois, maquereaux, sardines
-  **Céréales complètes :** germes de blé
-  **Fruits secs :** figues, dattes, abricots
-  **Fruits & légumes :** bananes, épinards, pruneaux, avocats
-  **Certaines eaux minérales**





Si votre alimentation ne vous permet pas d'avoir un apport suffisant en magnésium, il existe des **compléments alimentaires à base de magnésium**. Privilégiez ceux qui contiennent du **glycérophosphate de magnésium**.

**Attention**

**à l'excès de magnésium**

qui peut entraîner de la fatigue, des nausées, une baisse de la pression artérielle, des diarrhées et maux de ventre. Il est important de bien suivre les recommandations d'apport journalier.

Éviter de prendre du calcium et du magnésium en même temps : le magnésium le matin, le calcium le soir.

**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.**



ErgyMag promo 90+45

27,90€\* **19,53€**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

**RECETTE BIEN-ÊTRE**

*Smoothie à la banane, au chocolat et au sirop d'érable*

**Ingrédients :**

- 1 banane
- 1 cuillère de chocolat noir en poudre sans sucre (10gr)
- 1 cuillère de sirop d'érable (20gr)
- 1 verre de lait d'amande (200ml)

Épluchez la banane, coupez-la en trois puis mettez-la dans le mixeur avec le lait d'amande, le sirop d'érable et le chocolat noir en poudre.

Mixez pendant quelques secondes et dégustez !

À consommer 1 fois par semaine.

Source : <https://amelioresetasante.com/3-smoothies-riches-en-magnesium-pour-prendre-soin-de-votre-sante-spectaculaires/>



**CHUTE DE CHEVEUX ?**  
**MINOXIDIL BIORGA 2%**  
60ml ou 3 x 60ml

Traitement de l'alopecie androgénique chez l'adulte, homme ou femme.

Stabiliser la chute de cheveux et favoriser la repousse.



**PRIX PUBLIC**

3 x 60 ml **33,90€**

**PRIX PUBLIC**

60 ml **14,00€**



Minoxidil Biorga 2% solution pour application cutanée est indiqué dans le traitement de l'alopecie androgénique. Ceci est un médicament EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉ À L'ADULTE, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Baileul s.a.

NOS PRIX MALINS



ErgyStress Sleep  
16,00€\* **11,20€**



Pure C Junior 40  
9,95€\* **6,97€**



Pure multivitamines Junior 60  
19,95€\* **13,97€**



Mustela baume universel 3 ext avocat 75ml  
14,95€\* **11,21€**  
14,95€/100ml



Cholesfytol NG promo pack  
36,90€\* **25,83€**



Pure D Junior 90  
13,90€\* **9,73€**



Pure Zinc Junior 60  
10,95€\* **7,67€**



Mustela shampooing douche solide 2 en 1 75gr  
9,20€\* **6,90€**  
9,20€/100gr



Curcudyn Forte 90  
65,11€\* **43,62€**



Pure Immuni Junior 30  
16,90€\* **11,83€**



Arterin Cholesterol 45/90/150  
35,99€/49,99€/75,99€\*  
**25,19€/37,49€/56,99€**



Sève de bouleau Bio 500ml  
16,60€\* **12,45€**  
2,49€/100ml



Pure Immuni Junior 90  
36,90€\* **25,83€**



Magnecaps Muscles 30 caps  
17,45€\* **13,09€**



Cystiphane Fort 120  
**1+1 gratuit**

\* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.



# MON ENFANT FAIT TOUJOURS PIPI AU LIT, QUE FAIRE ?

Quelle maman ou quel papa n'a pas été réveillé en pleine nuit ou a eu la surprise au réveil de trouver son enfant et les draps trempés de pipi ?



Souvent accidentel, le « pipi au lit » nocturne se nomme **énurésie nocturne** quand celui-ci se produit régulièrement chez un enfant de plus de 5 ans (énurésie primaire) ou survient brusquement après 6 mois consécutifs sans accident (énurésie secondaire).

Pas de panique, ce n'est pas une maladie. Le plus important est d'aider l'enfant dans son apprentissage en évitant de le culpabiliser.

## DIFFÉRENTES CAUSES PEUVENT EXPLIQUER L'ÉNURÉSIE NOCTURNE :

- **L'immaturité** de la vessie.
- **L'hérédité** : si un des parents a été énurétique, l'enfant a presque 30% de chance de l'être et si les deux parents l'ont été, le risque sera de 70%.\*  
\*Source : Teodoro Ernesto Figueroa, Incontinence urinaire chez les enfants, Le Manuel MSD, 2018
- **Un apprentissage inachevé** de la propreté.
- **Trop boire** avant d'aller se coucher.

### 💡 Le saviez-vous ?

L'énurésie atteint environ **10% des enfants de 5 à 10 ans** et touche plus fréquemment les garçons que les filles.\*

\*Source : Énurésie nocturne primaire isolée : diagnostic et prise en charge, Association française d'urologie, 2010

## NOS CONSEILS



• **Limitez la consommation de liquide avant le coucher** afin de réduire la production d'urine pendant la nuit.



• **Faites aller votre enfant aux toilettes avant qu'il aille se coucher** pour vider sa vessie.



• **Créez une routine de sommeil** pour aider votre enfant à se détendre et à se préparer pour la nuit.

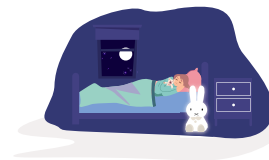
• Ne lui mettez pas de couches mais **privilégiez les culottes adaptées** à l'apprentissage selon son âge.

• **Préparez son lit** en mettant une alèze imperméable entre le drap housse et le matelas. Vous pouvez aussi rajouter par-dessus l'alèze, une protection absorbante jetable.



• **Restez patient(e) et soutenez votre enfant dans son apprentissage** en lui disant que ce n'est pas sa faute. Ne pas le punir ni l'humilier, cela pourrait empirer les choses.

• **Encouragez votre enfant** à parler de ses émotions et à trouver des moyens de les gérer. En effet, les facteurs émotionnels peuvent jouer un rôle dans l'énurésie nocturne.

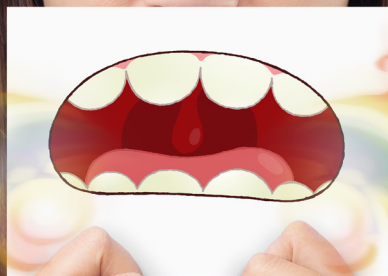


• **Placez des veilleuses** dans sa chambre et sur le chemin pour aller aux toilettes afin de le rassurer s'il veut aller aux toilettes. Vous pouvez aussi placer un pot près de son lit avec une veilleuse.

• **Félicitez-le quand celui-ci ne fait pas pipi au lit.**



# EN FINIR AVEC LA MAUVAISE HALEINE !



Chez certaines personnes, la mauvaise haleine peut être handicapante.



## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MAUVAISE HALEINE ?

Appelée aussi **halitose**, la mauvaise haleine est liée à la présence de bactéries dans la cavité buccale qui va provoquer des odeurs en dégradant des protéines.



### DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS PEUVENT ENTRAÎNER UNE MAUVAISE HALEINE :

- Une **mauvaise hygiène buccale**
- Une **inflammation** et une maladie des gencives
- La **présence de caries**, de restaurations dentaires défectueuses
- Le **tabac**
- La **consommation** de café, d'alcool
- Certains **aliments** comme l'ail, l'oignon
- Certaines **pathologies** : certaines affections ORL ou pulmonaires, des reflux gastro-œsophagiens, le diabète, une maladie du foie ou du rein, la sécheresse buccale...

## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MAUVAISE HALEINE ?



Adoptez une **hygiène buccale quotidienne** : se brosser les dents la langue deux fois par jour. Pensez à utiliser aussi du fil dentaire et des brossettes interdentaires.

Pour les personnes qui portent un **dentier**, pensez à bien le **nettoyer** ainsi que le reste de vos dents et vos gencives.



Consultez au **minimum 1 fois par an votre dentiste** faites **1 détartrage 1 fois par an**.

Évitez de consommer les aliments comme l'ail, l'oignon, les plats épicés, le café, l'alcool.

Buvez **beaucoup d'eau** pour lutter contre la sécheresse buccale.

### Le saviez-vous ?

Des chercheurs américains ont découvert que le **yaourt riche en protéines** comme le **yaourt grec** pouvait **lutter** contre la **mauvaise haleine** due à l'ail. À consommer juste après.\*

\*Source : <https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pour-masquer-l-odeur-de-l-ail-dans-votre-haleine-le-yaourt-est-votre-meilleur-allie-selon-cette-etude-223582.html>

Stoppez le **tabac**.



Utilisez des **produits spécifiques** comme les bains de bouche, les sprays buccaux, les chewing-gums sans sucre pour maintenir une haleine fraîche.



## LES SOLUTIONS naturelles

- Le **bicarbonate de soude** : à utiliser en bain de bouche ou mélangé au dentifrice
- Le **thé vert** : les antioxydants qu'il contient peuvent aider à lutter contre les bactéries responsables de la mauvaise haleine.
- Les **huiles essentielles** : menthe poivrée, thym, tea tree peuvent aider à rafraîchir l'haleine (à rajouter au dentifrice).
- Les **plantes aromatiques** : persil, menthe, basilic, romarin.
- Les **Fleurs de Bach** : Agrimony, Chestnut Bud et Heather (si mauvaise haleine due à un soucis de foie).
- Le **jus de citron**.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



# Félicitations à nos 5 gagnants de notre jeu concours :

2024  
1. SANTALIS  
2. CONCOURS  
3.  
4.

« En route vers une année 100% rianté ! »

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 15 FÉVRIER 2024

Qui ont remporté un magnifique  
lot de produits de **Beehub**  
d'une valeur de **75,39€ !**



**Mme Catherine Vanderbecq** - Pharmacie de la Maillebotte ( Nivelles)

**Mme Marie-Thérèse Jean-François** - Pharmacie Bomans-Denef (Gembloux)

**Mme Nathalie Deletrain** - Pharmacie Renai'sens Pharma (Fontaine l'Evêque)

**Mme Barbara Cagnetti** - Pharmacie de la Maillebotte (Nivelles)

**Mme Isabelle Van Ruymbeke** - Pharmacie La Pharmacie (Bruxelles)

Découvrez-vite notre nouveau Santalis Concours.  
Gagnez un magnifique lot de produits **laboratoire Expanscience**  
d'une valeur de 80,35€ !

**ALLEZ VITE PAGE 25!**

**PRANARÔM**  
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



LE PETIT ROLLER À AVOIR SUR SOI QUAND UN MAL DE TÊTE  
VOUS PREND SOUDAINEMENT.

FINIES LES SENSATIONS DE TÊTE DANS UN ÉTAU OU DE TENSIONS  
AU NIVEAU DES TEMPES !

### POUR COMPOSER MA SYNERGIE :

- Huile essentielle de Camomille noble Bio 5ml (CNK 2732063) - 20 gouttes ;
- Huile essentielle de Menthe poivrée Bio (CNK 2733459) - 60 gouttes ;
- Huile végétale de Noyau d'abricot (CNK 3246576) QSP 10 ml ;
- Flacon roller 10 ml.



### COMMENT L'UTILISER :

Appliquer sur les tempes et le front, **3 à 4 fois par jour**, selon le besoin.



Cutané



Femme enceinte



> 6 ans



Conservation 6 mois

### COMMENT FAIRE MON MÉLANGE

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

En partenariat avec Pranarôm



## À VOS PAS, MARCHEZ !

Bouger est essentiel pour vous maintenir en bonne santé !

La marche est une activité physique douce et très bénéfique pour votre santé.

### QUELS AVANTAGES PEUT-ELLE VOUS APPORTER ?

**Renforcement musculaires et osseux :** la marche régulière permet de renforcer les muscles et les os, de prévenir l'ostéoporose et de réduire le risque de fracture.

**Amélioration de l'endurance :** la marche régulière améliore l'endurance et la capacité cardio-respiratoire, ce qui permet de mieux supporter les activités quotidiennes.



**Prévention des maladies chroniques :** la marche régulière va vous aider à prévenir les maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires.



**Amélioration de l'humeur :** la marche va améliorer l'humeur, réduire le stress et l'anxiété et favoriser le bien-être mental.



**Maîtrise de son poids :** la marche permet de surveiller son poids et de brûler des calories.

**Conservation d'une bonne vue :** la marche fait appel à tous les sens et notamment la vue.

**Renfort des facultés cognitives :** la marche en plein air permet d'oxygéner l'organisme.

**Maintien d'une vie sociale :** la marche peut se pratiquer en groupe pour entretenir des liens sociaux.

**Accessibilité :** la marche est une activité physique douce accessible à tout le monde, peu coûteuse et facile à pratiquer.

Source : [independanceroyale.com](http://independanceroyale.com)



Il existe différents types de marche :

- La marche rapide :** marcher vite entre 5 et 7km/h.
- La marche nordique :** marche qui se pratique avec des bâtons. Elle va vous permettre de travailler votre souffle et votre endurance.
- La randonnée :** se pratique en pleine nature avec de bonnes chaussures pour éviter les chutes.



Quel que soit le type de marche que vous pratiquez, il est important de vous **hydrater régulièrement**, de porter des **vêtements et chaussures confortables** et surtout de vous écouter et de **marcher à votre rythme**.

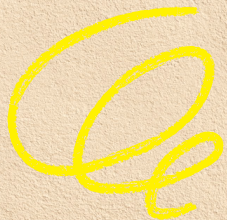
L'idéal, marchez avec un(e) ami(e) ou inscrivez-vous dans des clubs de marche.

 **Le saviez-vous ?**

**L'Organisation Mondiale de la Santé** recommande d'effectuer **10 000 pas par jour en moyenne** pour **bénéficier des bienfaits de la marche.**



Mustela®



Gamme de soins essentiels certifiés BIO<sup>(1)</sup>



Participez à notre jeu concours et tentez de gagner un magnifique lot de produits du laboratoire Expanscience d'une valeur de 80,35€ !

Question 1

Combien de Belges seront touchés un jour par le cancer du côlon ?

- 1 SUR 2
3 SUR 4

Question 2

En Belgique, combien de personnes manquent de magnésium ?

- 55%
75%

Question 3

Le yaourt grec peut-il aider à lutter contre la mauvaise haleine due à l'ail ?

- OUI
NON

Question 4

Quelle est la vitesse d'une marche rapide ?

- 6 À 12KM/H
5 À 7KM/H

Question 5

La marque Mustela a-t-elle une gamme Bio ?

- 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 avisés personnellement et pourront venir retirer leur cadeau chez leur pharmacien Santalis !

(1) COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.

# SANTALIS JEUX

## GRILLE DE MOTS CACHÉS

Plantes « Super Forme »

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

educol.net

Artichaut  
Chardon-Marie  
Magnesium  
Rhodiola Rosea

Cassis  
Ginseng  
Pissenlit  
Vitamine C

# Santalís

## SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

### À PRIX ACCESSIBLE



Découvrez notre gamme *exclusivement*  
dans les pharmacies Santalis !



L'autodiagnostic vous est enfin accessible à prix réduit grâce à la **nouvelle gamme Santalis**. Elle est composée de produits aux normes en vigueur, de haute qualité et développés par des usines certifiées.

Détectez une arythmie, mesurez votre tension ou votre température instantanément, et même celle du biberon de bébé.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1<sup>ER</sup> PRIX DU MARCHÉ



RETROUVEZ LA GAMME EXCLUSIVEMENT DANS LES PHARMACIES SANTALIS EN SCANNANT LE QR CODE



# NiQuitin®

Améliorez vos chances  
d'arrêter de fumer!



**24h** : sans besoin  
de fumer

*traitement de base*



Pour l'envie soudaine  
d'une cigarette

"Quand je fumais, je ne pouvais pas suivre les autres.

Maintenant, je peux de nouveau participer!"



NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Tenir hors de portée et de vue des enfants. Lire attentivement la notice. NiQuitin® contient de la nicotine. Demandez conseil à votre pharmacien. La thérapie combinée n'est autorisée que pour les adultes. Seul NiQuitin® Clear Patch peut être combiné avec une autre forme orale. Pour la posologie de la forme orale, il est fait référence à la notice correspondante. Pas d'utilisation pour des fumeurs occasionnels et non-fumeurs. Évitez de fumer pendant l'utilisation. Omega Pharma Belgium S.A.