

**EN ROUTE VERS
UNE ANNÉE
100% SANTÉ !**

*Soyez plus « Forme »
avec votre pharmacien !*

SANTÉ,
LES BONNES
RÉSOLUTIONS 2024 !

LE NEZ
DANS TOUS SES ÉTATS !

BÉBÉ :
LA DERMATITE ATOPIQUE.

JEU CONCOURS

Allez vite page 27 !

5 LOTS

À GAGNER !

(D'UNE VALEUR DE 75,39€)





P/ .6
ZOOM
LE NEZ DANS TOUS
SES ÉTATS !

P/ .4
C'EST DE SAISON !
SANTÉ, LES BONNES
RÉSOLUTIONS 2024 !

P/ .10
BIEN - ÊTRE
HYGIÈNE INTIME :
LES BONS GESTES !

P/ .19
LA NATURALITÉ

P/ .14
MAMAN / BÉBÉ
BÉBÉ :
LA DERMATITE
ATOPIQUE.

P/ .20
SOIN & BEAUTÉ
L'ACNÉ HIVERNALE :
COMMENT PRENDRE SOIN
DE VOTRE PEAU.

P/ .24
SENIORS ET ALORS ?
PROTHÈSES DENTAIRES :
RETROUVEZ
LE 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

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2024 !

Comme chaque début d'année, la plupart d'entre nous avons établi une liste des bonnes résolutions et c'est très bien ! Soyons motivés pour tenir la plus importante de toutes : prendre soin de soi pour rester en pleine santé toute l'année !

Retrouvez dans ce nouveau numéro du Santalis Mag, tous nos conseils pour adopter les bonnes résolutions santé 2024 !

Votre pharmacien est là pour vous accompagner, alors n'hésitez pas à lui demander conseil.

Découvrez aussi comment prendre soin de votre peau durant cette période hivernale que vous ayez une peau acnéique ou une peau sèche à très sèche et d'autres astuces pour faire face aux frimas de l'hiver.

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 27 !

Bonne lecture !

* Dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.
Valable du 1^{er} janvier au 29 février 2024.

SANTÉ, LES BONNES RÉSOLUTIONS 2024 !



Chaque début d'année est synonyme de prise de bonnes résolutions !

Quelles sont les bonnes résolutions santé à adopter pour passer la nouvelle année en pleine forme ?



1 **Pratiquez une activité physique régulière !** Nous ne le dirons jamais assez mais bouger est excellent pour la santé ! Bouger ne signifie pas pratiquer du sport à outrance. Seules **30 minutes d'activité physique par jour suffisent** pour que votre corps en perçoive les bénéfices. Natation, yoga, Pilate, marche, cyclisme, jogging, danse, tennis, sport d'équipe ou encore jardinage, bricolage... Le choix des activités physiques est très large et chacun peut y trouver son bonheur.

2 **Dormez !** Le sommeil est un élément clé de la santé et il est important de veiller à dormir suffisamment chaque nuit. **Un manque de sommeil chronique peut être néfaste à votre organisme** et augmenter le risque de maladies comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires...



3 **Adoptez une alimentation équilibrée ! Manger sainement** contribue à une bonne santé générale ! L'assiette idéale : 50% de légumes et de fruits, 25% d'aliments protéinés (viande, poisson, œuf, produits laitiers, légumineuses), 25% de féculents sans oublier de boire de l'eau !



4 **Améliorez votre santé mentale !** En premier lieu, il est important **d'adopter une meilleure hygiène de vie** (sport, alimentation équilibrée et dormir suffisamment). À cela, vous pouvez pratiquer des exercices de méditation dits de « pleine conscience » c'est-à-dire se focaliser sur le moment présent afin de diminuer votre anxiété, votre stress. Connectez-vous avec les autres afin de discuter et écouter pour arriver à mettre de l'ordre dans vos idées et soulager votre esprit.



5 **Faites un bilan de santé annuel !** L'occasion de faire un **check-up complet** pour vérifier votre tension, votre poids, votre taux de cholestérol, votre taux de glycémie et bien d'autres choses à travers une prise de sang (vit. D, Fer, ...).



6 **Planifiez vos rendez-vous annuels** avec vos médecins spécialisés comme le dentiste, le gynécologue, l'ophtalmologue, le dermatologue... Ceci permet **de prévenir et/ou de dépister certaines maladies.**



7 **Stoppez le tabac !** Ceci ne peut être que bénéfique pour votre santé ! Dès les premières heures, les effets sont là : l'oxygénation du sang s'est améliorée, le goût et l'odorat s'améliorent, votre respiration s'améliore...

POUR VOUS AIDER, N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

8 **Réduisez votre consommation d'alcool !**



Pour réussir à réaliser et à maintenir toutes ses bonnes résolutions au cours de l'année, **commencez doucement en vous fixant des objectifs atteignables.**

Soyez constant(e) dans vos nouvelles habitudes et si vous manquez un jour, ce n'est pas grave !

Trouvez du soutien auprès de vos proches et fêtez chacun de vos succès !





LE NEZ DANS TOUS SES ÉTATS !

Durant l'hiver, votre nez n'est pas à la fête, il est dans tous ses états ! Une fois vous avez le nez bouché, une autre fois, vous avez le nez qui coule... Que faire dans ces cas-là ?



MON NEZ EST BOUCHÉ.



Le nez bouché est la conséquence d'une infection sous-jacente telle qu'un rhume, une sinusite, une allergie... Il s'agit d'une congestion de la muqueuse nasale qui a pour objectif d'interdire l'accès aux intrus et de limiter l'invasion.

POUR SOULAGER UN NEZ BOUCHÉ VOICI QUELQUES CONSEILS :

- **Humidifiez votre nez** à l'aide d'un spray d'eau de mer ou avec du sérum physiologique afin d'évacuer le mucus et les microbes et/ou faites une douche nasale avec du sérum physiologique pour un nettoyage en profondeur.
- **Mouchez-vous correctement !** Il est important de se moucher régulièrement, doucement, une narine à la fois afin d'éviter l'irritation des muqueuses.

- **Hydratez-vous !** Boire de l'eau (6 à 8 verres par jour) peut aider à fluidifier les sécrétions nasales et à soulager la congestion.
- **Faites des inhalations** qui vont déboucher les voies respiratoires et diminuer la congestion. L'idéal : ajoutez dans de l'eau chaude non bouillante, **3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus ou de pin sylvestre ou de thym**. Après une inhalation, restez 30 minutes à l'intérieur. **Attention** à l'utilisation des huiles essentielles notamment pour les enfants et les femmes enceintes. **Demandez conseil à votre pharmacien.**
- **Prenez une douche chaude !** Ceci peut aider à dégager les voies nasales et à soulager la congestion.
- **Utilisez des gouttes nasales salines** ou des sprays nasaux qui peuvent aider à dégager les voies nasales et à soulager la congestion. Attention à l'utilisation des décongestionnants

nasaux qui peuvent avoir des **effets secondaires ou des contre-indications.**

- **Humidifiez votre intérieur** en utilisant un diffuseur d'huiles essentielles (demandez conseil à votre pharmacien) avec la fonction humidificateur d'air ou en plaçant un bol d'eau sur votre radiateur.

MON NEZ COULE.



Le nez qui coule est un symptôme courant, en particulier l'hiver. Celui-ci est souvent dû à une surproduction de mucus causée par le froid et le temps sec.

- Pour limiter l'écoulement nasal, votre meilleur allié est le **lavage de nez** à l'aide d'un spray d'eau de mer ou en utilisant du sérum physiologique.
- **Pensez à vous hydrater régulièrement** avec de l'eau ou des tisanes à base de thym.
- À force de vous moucher, vous avez les **narines irritées** ? Pensez à utiliser une **crème apaisante** à base de Calendula à appliquer autour des narines.



Physiomer Normal Jet 135ml
15,49€* **10,84€**
8,03€/100ml



Physiomer Express pocket 20ml
9,99€* **6,99€**
34,95€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

PENSEZ AUX GESTES PRÉVENTIFS !



- Lavez régulièrement vos mains.
- Utilisez des **mouchoirs à usage unique**.
- Enrichissez votre alimentation en **vitamines, fruits et légumes**.
- Suppléez votre alimentation de **compléments alimentaires** afin de renforcer votre immunité afin de maintenir un bon équilibre immunitaire.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Sinutab®

Soulagez les sensations de rhume ou de grippe !



Santalis®

MESUREZ VOTRE TEMPÉRATURE

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.

Mesurez votre température instantanément, et même celle du biberon de votre bébé.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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

Sinutab® en **Sinutab® Forte** (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) sont des médicaments. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. © 2023 Johnson & Johnson Consumer SA. BE-SI-2300011



HYGIÈNE INTIME : LES BONS GESTES !

L'hygiène intime passe par la toilette intime qui a lieu quotidiennement lors de votre douche ou de votre bain.



La toilette intime est nécessaire au quotidien pour éviter les mauvaises odeurs, et la prolifération de bactéries.

Lors de celle-ci, il est nécessaire de préserver votre flore vaginale en adoptant une hygiène intime non agressive.



LES BONS GESTES À ADOPTER.

- **Choisissez les bons produits :** des produits spécialement conçus pour l'hygiène intime ayant un **pH physiologique** adapté pour préserver l'équilibre naturel de la flore intime. Demandez conseil à votre pharmacien.
- **Faites au maximum 2 toilettes intimes**, matin & soir sans excès d'hygiène.

- Lavez les parties intimes **en préférant vos mains** au préalable nettoyées à un gant de toilette.
- Lors de votre toilette intime, faites toujours un **mouvement d'avant vers l'arrière** et pas l'inverse.
- **Rincez-vous à l'eau tiède** après votre toilette intime.
- **Séchez délicatement** en tamponnant la zone intime avec une serviette propre et douce.
- **Privilégiez des vêtements en coton et non serrés.**
- Consultez un **gynécologue** régulièrement.
- **Lors de vos règles**, privilégiez les **serviettes hygiéniques en coton bio** et non parfumées. Changez vos protections toutes les 4 heures maximum.



LES GESTES À NE PAS FAIRE.

- **Les douches vaginales** même à l'eau claire ; le vagin s'auto-nettoie naturellement.
- **Les vêtements trop serrés.**
- **Les sous-vêtements synthétiques.**
- **Les vêtements mouillés.**
- **L'excès d'hygiène.**
- **L'utilisation de produits parfumés comme des déodorants ou savons ou encore de shampoings.**

SPÉCIAL BÉBÉ



Pour les petites filles

Nettoyez toujours la vulve de l'avant vers l'arrière et ne pas dépasser l'entrée du vagin. Utilisez un savon d'hygiène intime adapté aux enfants.

Pour les petits garçons

Avant l'âge de 3 ans, le prépuce n'est pas décollé. Lors du bain, tirez délicatement sur le prépuce et essuyez les sécrétions blanches qui se trouvent sur le bout du pénis mais ne cherchez pas à l'ouvrir puis ramenez ensuite le prépuce par-dessus le pénis. Ne forcez jamais le prépuce.

En général, évitez d'utiliser des lingettes et du talc.

Source : <https://naitreetgrandir.com/fr>



Saforelle soin lavant doux 250ml

11,30€* **7,91€**
3,16€/100ml



Saforelle soin lavant doux 500ml

17,00€* **11,90€**
2,38€/100ml



Saforelle crème apaisante 40ml

10,50€* **7,35€**
18,38€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

NOS PRIX MALINS

Clic & Collect



PRIX malins

Ergy D / Ergy D Plus 15ml
13,90€/18,90€* **9,73€/13,23€**
64,87€/88,20€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Santalys Thermomètre infrarouge sans contact
22,50€* **19,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

BeeHub Spray Propolis 15ml
12,50€* **10,00€**
66,67€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Compeed bouton de fièvre + applicateur 15
12,99€* **7,15€**

Clic & Collect



PRIX malins

Santalys Tensiomètre Bras
32,90€* **29,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

Santalys Thermomètre numérique flexible
3,90€* **2,99€**

Clic & Collect



PRIX malins

BeeHub Bonbons Miel & Propolis 80gr
5,90€* **4,72€**
5,90€/100gr

Clic & Collect



PRIX malins

Dettol Pharma 1L
15,99€* **12,79€**
1,28€/100ml

Clic & Collect



PRIX malins

Santalys Tensiomètre Poignet
22,50€* **19,90€**

Clic & Collect



PRIX malins

BeeHub Miel & Propolis 150gr
15,99€* **12,79€**
8,53€/100gr

Clic & Collect



PRIX malins

Omnibionta Pronatal 12sem/Pronatal+ 12sem/
Postnatal+ 8 sem
39,95€/73,95€/54,95€*
29,96€/55,46€/41,21€

Clic & Collect



PRIX malins

Biocyte Collagen Express Gummies 45
19,50€* **13,07€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

BÉBÉ : LA DERMATITE ATOPIQUE.



En Belgique, de 10 à 20% des enfants souffrent de dermatite atopique.



La dermatite atopique ou eczéma atopique est une maladie inflammatoire chronique de la peau due à une anomalie de la réponse immunitaire et à une déficience de la barrière inflammatoire.

ELLE SE CARACTÉRISE PAR :

- Une extrême sécheresse cutanée.
- Des démangeaisons.
- Des rougeurs.
- Une forte sensibilité de la peau.

La dermatite atopique évolue par poussées et elle touche particulièrement le visage, les bras, les mains, les jambes.

Lors des poussées, il faut suivre le traitement prescrit par votre médecin souvent une crème de type dermocorticoïde à appliquer directement sur les zones inflammatoires.

Évitez que votre enfant ne se gratte lors des poussées en lui coupant les ongles.

COMMENT PRÉVENIR LES POUSSÉES ?

- **Hydratez** la peau de votre enfant en utilisant des soins, **crèmes hydratantes spécifiques aux peaux atopiques** et appliquez-les régulièrement.



- **Évitez les irritants** tels que les savons parfumés, les nettoyants agressifs, les vêtements en laine ou en matière synthétique.

- **Donnez des bains tièdes** en utilisant des huiles émoullientes adaptées aux peaux atopiques. Ne surtout pas frotter la peau lors du séchage mais tamponner doucement.



- **Évitez les facteurs déclenchants des poussées** : le stress, la transpiration excessive, les changements de températures...

- **Privilégiez les vêtements en coton** et le polaire pour les bonnets et tour de cou.



- Lavez le linge de bébé avec une lessive liquide hypoallergénique et **évitez les assouplissants trop parfumés**.

- Faites sécher le linge de votre enfant au **sèche-linge** de préférence afin d'éviter le dépôt d'allergènes sur le linge à l'air libre.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

PRÉPAREZ-VOUS !

Avant de prendre soin de votre bébé, il est important de vous préparer afin de ne pas aggraver sa peau fragile :

- **Lavez vos mains.**
- **Coupez** vos ongles.
- **Retirez** vos bijoux.
- Portez des vêtements à **manches courtes** ou en coton en cas de contact avec la peau de votre bébé.
- **Pensez à chauffer la crème** dans vos mains avant de l'appliquer.

Source : Mustela.be



Clic & Collect

Stelatopia Intense eczéma atopique 30ml

16,00€* **11,20€**
37,33€/100ml



Clic & Collect

Stelatopia+ crème relipidante anti-grattage 300ml

21,50€* **15,05€**
5,02€/100ml

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

mustela®

Stelatopia + *Vous*

Apaise efficacement
les peaux à tendance atopique
et l'esprit des parents.

Crème
relipidante
anti-grattage



99%
d'ingrédients
d'origine
naturelle



Sans parfum

Apaise
instantanément

Anti-récidive

mustela®

Eczéma crème sans cortisone



Ne cherchez plus

Stelatopia® Intense : traitement SOS
des crises d'eczéma chez le bébé et l'enfant

Mode
d'action
naturel



Dispositif
médical

Sans
cortisone

Sans
parfum

Bitop AG. Lire attentivement la notice. En cas de doute, demandez à votre médecin ou pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'élaboration de la publicité : 11/2023

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

Santalís

LA NATURALITÉ ...



ARKOGÉLULES® CHARBON VÉGÉTAL BIO

Arkogélules® Charbon Végétal BIO est un complément alimentaire.

Le charbon végétal activé possède une structure hautement microporeuse qui lui permet de piéger les gaz digestifs. Il favorise ainsi le confort digestif et contribue à réduire les ballonnements.

Le Charbon végétal

Le Charbon végétal est obtenu par carbonisation de coques de noix de coco. Le procédé permet de créer tout un réseau de pores qui augmente considérablement la surface spécifique d'adsorption du Charbon végétal.

Le Charbon végétal est traditionnellement utilisé pour son action bénéfique sur les **ballonnements** et les **flatulences**.

Grâce à son savoir-faire unique, Arkopharma restitue 100% des substances actives du Charbon végétal qui agissent en synergie.



Détail des ingrédients

Poudre de Charbon végétal activé BIO - Fibres de pomme BIO (Malus domestica). GÉLULE 100% VÉGÉTALE : Hydroxypropylméthylcellulose.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN.**

ATTENTION !

Ne pas prendre du charbon végétal en même temps que vos médicaments : les gélules de charbon végétal se prennent 1h avant ou 2h après la prise de vos médicaments.



L'ACNÉ HIVERNALE : COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU



Pas de répit pour votre peau en hiver. Plus les températures vont diminuer, plus l'acné va apparaître. Pourquoi ?

La sécheresse de l'air va faire augmenter la production de sébum, nécessaire à l'hydratation de votre peau. Du coup, il va avoir un excès de sébum surtout au niveau de la zone T du visage : front, nez, menton.

NOS CONSEILS.



- Utilisez des produits adaptés dans votre routine beauté quotidienne. **Nettoyez votre peau** avec des soins doux et non irritants. Évitez les produits à base d'alcool qui vont assécher encore plus votre peau.
- Évitez les gommages exfoliants lors de cette période de froid.



- Hydratez votre peau avec une crème hydratante non comédogène.
- Buvez au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour.



- Protégez votre peau du froid et du vent à l'aide d'un foulard, d'une écharpe, d'un tour de cou. Ceci va permettre à votre visage d'éviter les brusques changements de températures entre l'extérieur et l'intérieur qui peuvent irriter votre peau.



- Lavez vos mains avant de toucher votre visage afin d'éviter la propagation de bactéries et l'aggravation de votre acné.



- Adaptez votre alimentation en privilégiant les aliments riches en vitamine A, vitamine B6, vitamine C, zinc.
- Limitez le tabac.
- Pour les hommes, choisissez une mousse à raser spéciale peaux sensibles et utilisez un rasoir à deux lames.

À NE PAS FAIRE.

- Ne touchez pas vos boutons ou ne les percez pas ! Cela peut entraîner un risque d'aggravation de l'acné, un risque d'infection et de créer des cicatrices..0
- Ne pas utiliser de produits agressifs pour la peau comme des antiseptiques, dégraissants.
- Ne pas utiliser de brosses nettoyantes électriques ou aspirateur à comédons au risque d'endommager votre peau.
- Évitez de mettre plusieurs couches de maquillage sur votre visage, laissez-le respirer !

LE STRESS.



Lors de cette période hivernale, le stress peut entraîner l'apparition de boutons d'acné. Pour éviter cela, pensez à faire du yoga, de la méditation afin de réduire votre anxiété et donc l'apparition de boutons.



Clic & Collect

Compeed patch discret anti-imperfections 15
13,50€* **9,45€**



Clic & Collect

Compeed patch purifiant nuit anti-imperfections 7
12,50€* **8,75€**

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

Félicitations à nos 5 gagnants

de notre jeu concours :

SANTALIS
CONCOURS

« Hiver sain, hiver serene ! »

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2023

Qui ont remporté un magnifique
lot de produits des **Laboratoires Filorga**
d'une valeur de **69,90€!**



Mme Nadine Slembrouck - Pharmacie Wilquin (La Louvière)

Mr Marc Van Damme - Pharmacie Vandervellen (Bruxelles)

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

Mme Martine Magotteaux - Pharmacie Derasse (Ophain-Bois-Seigneur-Isaac)

Mr Martin Uyttenhoef - Pharmacie Ns Pharma (Arsimont)

Découvrez vite notre nouveau Santalis Concours.
Gagnez un magnifique lot de produits **BEEHUB**
d'une valeur de 75,39€ !

ALLEZ VITE PAGE 27!

Santalis[®]

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.



SIMPLE D'UTILISATION



FIABLE ET DE QUALITÉ



1^{ER} PRIX DU MARCHÉ



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





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



Différents facteurs peuvent entraîner une altération de la santé bucco-dentaire comme : une mauvaise hygiène dentaire, un flux salivaire diminué, une récession gingivale accrue, une alimentation plus sucrée, un accès au soin dentaire plus difficile.

La mise en place d'une prothèse dentaire va permettre aux seniors d'avoir une meilleure qualité de vie notamment au niveau de l'alimentation, du parler, de l'esthétique, du moral...

LEURS AVANTAGES :

- Fixation forte.
- Confort amélioré.
- Protection contre les particules.
- Application précise.
- Résistance à la mauvaise haleine.

RÉSINES DENTAIRES :

Ce sont une alternative aux crèmes adhésives traditionnelles. Elles vont réajuster la prothèse à la gencive et redonner un effet de succion pour les maintenir.

COMMENT BIEN APPLIQUER LA CRÈME ADHÉSIVE ?



- 1 **Nettoyez et séchez** votre prothèse avant toute application.

LES SOLUTIONS POUR FIXER LES PROTHÈSES DENTAIRES.

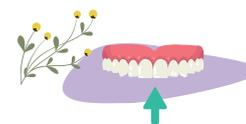
Pour fixer une prothèse dentaire il existe plusieurs options :

CRÈMES ADHÉSIVES :

Elles sont souvent utilisées pour fixer les prothèses dentaires. Elles vont permettre d'empêcher les prothèses de bouger.



- 2 **Appliquez la crème adhésive** avec l'applicateur en lignes fines et continues. Pour trouver la quantité idéale, il vous faudra peut-être plusieurs essais.
- 3 **Ne pas appliquer** la crème trop près du bord de la prothèse dentaire.



- 4 **Mettez votre prothèse dentaire et maintenez-la brièvement** pour une fixation solide. Si de la crème sort des bords, cela veut dire qu'il y en a trop et il faudra réajuster la quantité.



- 5 **Pour enlever votre prothèse dentaire**, rincez votre bouche à l'eau tiède, faites un mouvement de va-et-vient et enlevez votre prothèse.

Source : fixodent.fr

Si votre prothèse ne tient pas avec une crème adhésive ou si elle bouge, consultez votre dentiste.

Pour choisir la bonne crème adhésive, votre pharmacien est là pour vous conseiller.

COMMENT ENTREtenir SA PROTHÈSE DENTAIRE ?

- **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.
- **Après chaque repas, rincez votre prothèse dentaire à l'eau claire.** Ne pas utiliser d'eau chaude au risque de déformer votre prothèse.
- Faites tremper votre prothèse dans une solution nettoyante prévue à cet effet ou dans de l'eau tiède (maximum 15 minutes) afin d'éliminer les bactéries et le tartre.
- La nuit, **rangez votre prothèse dentaire** dans une boîte hermétique dédiée.
- Pensez aussi à **nettoyer vos dents restantes.**

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



Fixodent Pro Professional 40gr/57gr

9,00€/12,54€* **6,30€/8,78€**
15,75€/15,40€/100gr

* Prix mentionné à titre indicatif susceptible de modification.

BEEHUB

NATURAL & HEALTHY

Votre immunité ?
PROPOLIS / MIEL / POLLEN
100% BELGE



NOS ABEILLES
PRENNENT SOIN
DE VOUS



RETROUVEZ NOUS SUR INSTAGRAM !
BEEHUB.EARTH



« En route vers une année 100% santé ! »

2024 DU 1^{ER} JANVIER AU 15 FÉVRIER 2024

Participez à notre jeu concours et **tentez de gagner**
un magnifique lot de produits de chez BEEHUB
d'une valeur de **75,39€ !**

Question 1

Est-il important de laver son nez à l'aide d'un spray d'eau de mer en hiver ?

- OUI
 NON

Question 2

En Belgique, combien d'enfants souffrent de dermatite atopique ?

- DE 5 À 15%
 DE 10 À 20%

Question 3

Le stress peut-il entraîner l'apparition de boutons d'acné ?

- OUI
 NON

Question 4

Combien de Belges portent une prothèse dentaire amovible ?

- PLUS DE 25%
 PLUS DE 40%

Question 5

Le miel de chez BEEHUB est-il produit en Belgique ?

- 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 !



Arrêter de fumer?

Demandez conseil à votre pharmacien



Invisi Patch



Spray



Gommes à mâcher



Comprimés à sucer



Inhaler

nicorette® est l'allié de votre volonté !

nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch, nicorette® Spray buccal, nicorette® Comprimés à sucer et nicorette® Gommes à mâcher contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Évitez les patches pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2023 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NI-2300016