



VOS CONSEILS SANTÉ ET AVANTAGES DU MOIS



LE SOLEIL, ENNEMI DE L'ACNÉ ?

Les bons gestes à adopter (dossier en pages 2 et 3)



Votre pharmacien vous conseille :

Comment mieux **supporter la grossesse** en été ?

Un cocktail de vitamines ! Citron, gingembre et curcuma

Conserver vos médicaments lors de fortes chaleurs

VOTRE CHECKLIST vacances !

▶▶▶ P. 7

▶▶▶ P.22

▶▶▶ P.26

▶▶▶ P.27



LE SOLEIL ENNEMI DE L'ACNÉ ?

Les gestes à adopter

L'acné est un problème cutané bien connu, qui touche toutes les peaux, sans distinction de sexe ou de couleur de peau. Apparaissant souvent à l'adolescence, elle peut parfois perdurer pendant plusieurs années, même à l'âge adulte.

Alors, quels sont les effets du soleil sur l'acné ?

Le soleil est-il bénéfique ou au contraire néfaste pour les peaux à tendance acnéique ?

Quelles sont les causes principales de l'acné ?

La cause principale de l'apparition de l'acné vient d'une **hyperactivité des glandes sébacées**, responsables de la sudation. Ces glandes produisent une substance appelée le sébum, une substance huileuse qui, lorsqu'elle est sécrétée en excès bouche les pores de la peau, créant ainsi un environnement favorable à la prolifération des bactéries, et donc à l'apparition des boutons.

Quand on parle d'acné, on associe souvent l'apparition des boutons au visage. Ce n'est pas vraiment exact. S'il est vrai que celui-ci est

touché, les lésions peuvent tout aussi bien apparaître sur le cou, la poitrine, le dos, les bras et les épaules. Quand on parle d'acné, on regroupe en réalité **trois types de lésions** différentes :

- **Les points noirs**, ou comédon. Ils sont toujours générés par une production excessive de sébum par les glandes sébacées, ils emprisonnent alors les cellules mortes et de la saleté. Lorsqu'il rentre en contact avec l'air, celui-ci s'oxyde, formant alors ce qu'on appelle communément un point noir.
- **Les boutons à têtes blanches**
- **Les kystes** : des lésions plus profondes, rouges et souvent douloureuses au toucher.

À l'adolescence, ce sont généralement les **hormones** qui sont en cause lors de l'apparition des boutons.

Ce même phénomène peut également survenir à l'âge adulte chez certaines femmes, souvent lors du déclenchement de leurs règles. Cependant, on peut aussi identifier d'autres causes, comme l'hérédité, ou la prise de certains médicaments.



Effet trompeur du soleil sur l'acné

En effet, lorsqu'on bronze durant l'été, les lésions sur le visage s'assèchent et l'inflammation diminue. Cependant, la vérité est que l'exposition au soleil réduit la production de sébum. Cette substance, huileuse produite par les glandes sébacées qui bouche les pores et provoque des boutons. Mais à long terme ?

Ce phénomène est temporaire et peut être suivi d'un effet inverse. Après une période d'exposition au soleil, la peau réagit en produisant plus de sébum pour compenser l'assèchement causé par les rayons UV du soleil. Cette surproduction de sébum bouche les pores et entraîne de nouvelles poussées d'acné, souvent plus sévères qu'avant.

L'hyperpigmentation

Le soleil augmente le **risque de taches brunes**, appelées **hyperpigmentation**, car il est le principal facteur stimulant la production de mélanine. Ce risque est d'autant plus élevé si vous avez des boutons ou venez de terminer un traitement comme des rétinoïdes ou un peeling.

Risque des traitements contre l'acné

Certains traitements (rétinoïdes, peroxyde de benzoyle, antibiotiques comme la doxycycline, roaccutane, etc.) rendent la peau plus sensible au soleil. C'est pourquoi, il est important de protéger les zones touchées par l'acné avec des protections solaires

non comédogènes à large spectre, c'est-à-dire qui protège des **UVA** (ils sont responsables du photo-vieillessement mais aussi de divers troubles pigmentaires) et des **UVB** (ils sont responsables de divers troubles, déshydratation cutanée, etc).



EN RÉSUMÉ, SI VOUS ÊTES SUJET À L'ACNÉ PENDANT L'ÉTÉ, LE MOT D'ORDRE EST DE SE PROTÉGER :

- Utilisez une protection solaire non comédogène.
- Appliquez votre protection toutes les deux heures minimum.
- Utilisez un nettoyant doux pour éliminer l'excès de sébum et les cellules mortes.
- Gardez votre peau hydratée en buvant de l'eau et en appliquant une crème hydratante matin et soir.

PROTÈGE EFFICACEMENT LE VISAGE ET LES ZONES SENSIBLES CONTRE LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL

LA ROSÉE - Stick solaire à l'huile d'abricot BIO SPF50 15ml



Le Stick solaire **La Rosée SPF50** garantit une haute protection large spectre UVA / UVB, plus respectueuse des océans. Son format nomade en stick permet une application facile et homogène à tout moment de la journée. Il protège efficacement le visage et les zones sensibles des effets néfastes du soleil et prévient le vieillissement cutané lié au soleil.

Formulé pour tous les types de peaux, même les plus sensibles.

Pour toute la famille, dès la naissance.

Offre valable du 01/07/2025 au 31/08/2025

15 ml
13,91€** +250 points

LE 1^{ER} SOIN SOLAIRE QUOTIDIEN ANTI-POLLUTION POUR UNE PROTECTION GLOBALE CONTRE SOLEIL ET POLLUTION

BIODERMA PHOTODERM XDEFENSE ULTRA - 40 ml

Invisible ou 4 teintes disponibles

Protège contre les UV, la lumière visible, les infrarouges et la pollution. Renforce les défenses naturelles de la peau et stimule les mécanismes de détoxification naturels de la peau. Hydrate pendant 8h. Matifie et ultra-fluide avec fini sec et invisible.

Offre valable du 01/07/2025 au 31/08/2025



-50% à l'achat de 2 produits
2 x 40 ml
21,58€*

NE LAISSEZ PAS UNE CYSTITITE GÂCHER VOTRE JOURNÉE

URILYS-FORTE

14 comprimés effervescents

Urilys-Forte est un dispositif médical de classe IIa qui contribue au traitement et à la prévention des cystites. Urilys-Forte contient une dose élevée de D-mannose sous la forme d'un comprimé effervescent au délicieux goût de baies. Un comprimé effervescent 2x par jour

Offre valable du 01/07/2025 au 31/08/2025

14 comp.
28,79€** +400 points



EXIGEZ LE MEILLEUR POUR VOS CHEVEUX ET VOS ONGLES

PILOS FORTE 60 + 30

Pilos, depuis plus de 30 ans, est un complément alimentaire contre la chute accrue des cheveux.

Il contient du fer et du zinc en plus de la cystine et de la méthionine.

Pilos Anti-chute est sans gluten, sans lactose et est produit en Belgique.



-20%
2 + 1
38,35€*
~~47,94€*~~

LE SOMMEIL EST UN PILIER FONDAMENTAL DE NOTRE SANTÉ. UN BELGE SUR DEUX DORT MAL !

ERGSLEEP MELATONINE - 60 gélules



Ergysleep melatonine est une formule combinant mélatonine, plantes, vitamines et minéraux.

L'eschsoltzia favorise la qualité du sommeil naturel en contribuant à l'endormissement rapide et l'absence de réveils nocturnes.

L'ajout de magnésium et de vitamines B5, B6, B9 et B12 dans cette formule unique contribue à réduire la fatigue.

-50%
à l'achat de
2 produits

2 x 60
36,88€**
18,44€*

ERGSLEEP PHYTO - 60 gélules

Ergysleep Phyto est une innovation ! C'est une formule aussi puissante que les formules à base de mélatonine. Ergosleep Phyto contient un autre neurotransmetteur aussi important dans les cycles du sommeil : le GABA et des plantes. Cette formule ne ressemble à aucune autre, avec elle, retrouvez le sommeil dont vous rêvez.



-50%
à l'achat de
2 produits

2 x 60
36,88€**
18,44€*

FIXATION FORTE OU DOUCE AVEC LA PEAU, ZENOPLAST A UNE SOLUTION POUR TOUS LES BOBOS !

Zénoplast, une solution pour toutes les blessures ! Choisissez entre le Robust, très résistant et très collant ou le Zénoplast Soft et Sensitive doux avec la peau. Pratique, à découper, ils s'adaptent à vos besoins.

ZÉNOPLAST ROBUST

Pansement élastique

1 m x 6 cm

-30%
1 m x 6 cm
4,29€*
~~6,13€**~~



ZÉNOPLAST SENSITIVE

Pansement élastique

1 m x 6 cm



-30%
1 m x 6 cm
4,11€*
~~5,87€**~~

LA PLUS HAUTE PROTECTION SOLAIRE DANS DES TEXTURES & FORMATS INNOVANTS

URIAGE BARIÉSUN CRÈME HYDRATANTE NON PARFUMÉE SPF50+ - 50 ml

Cette crème très haute protection à la texture légère garantit un fini invisible et un plaisir d'utilisation renouvelé à chaque application.



-50%
à l'achat de
2 produits

2 x 50 ml
42,44€**
21,22€*

3 EN 1 : APAISE, HYDRATE ET RÉPARE LA PEAU

CALMIDERM GEL-CRÈME BIO - 40 g

Calmiderm Gel-crème certifié BIO calme les démangeaisons et soulage les irritations telles que les rougeurs, les égratignures, les piqûres d'insectes et de plantes ainsi que les légers coups de soleil. Sa texture nourrissante riche en actifs végétaux hydrate et aide à régénérer la peau.



-40%
40 g
6,37€**
10,61€*

Offre valable du 01/07/2025 au 31/08/2025

POUR DES GENCIVES SAINES ET DES DENTS FORTES

PARODONTAX ACTIVE REPAIR - 75ml

PARODONTAX ACTIVE REPAIR WHITE - 75ml

Le dentifrice Parodontax Active Repair Gencives aide à réparer les gencives dès la première semaine d'utilisation régulière. Il se distingue notamment par sa teneur élevée en bicarbonate de sodium, un ingrédient clé qui a un pouvoir abrasif contrôlé et qui aide à éliminer efficacement la plaque dentaire (4x plus qu'un dentifrice sans bicarbonate de sodium), la principale cause de maladies gingivales. Enfin, il intègre une technologie d'amélioration du goût, ce qui contribue à adopter une routine de soins bucco-dentaires régulière et efficace.



-30%
75ml
5,61€**
8,02€*

MOUSKITO VOUS PROTÈGE OÙ QUE VOUS ALLIEZ !

MOUSKITO - Gamme de produits anti-moustiques

Afin de vous protéger contre les moustiques, il est recommandé d'utiliser des produits insectifuges. Nos produits vous offrent une protection de longue durée contre différents insectes volants. Mouskito est votre solution pour toute destination. Ne revenez qu'avec des bons souvenirs.

-30%
sur notre sélection
Mouskito



Offre valable du 01/06/2025 au 31/08/2025.

UNE PROTECTION POUR TOUTE LA FAMILLE CONTRE LES RAYON DU SOLEIL !

NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS SOLAIRES ISDIN

- Fotoprotector ISDIN Transparent Spray Wet Skin SPF50 - 200ml
- Fotoprotector ISDIN Transparent Spray Wet Skin Pediatric SPF50 - 250ml
- Post-solar After Sun Spray - 200ml
- Foto Ultra Solar Allergy Protect SPF100+ - 50ml
- Foto Ultra 100 Solar Allergy Protect SPF50+ - 50ml
- Fotoprotector Fusion Water MAGIC SPF50 - 50ml
- Fotoprotector Fusion Water MAGIC COLOR Medium SPF 50 - 50ml
- Fotoprotector Fusion Water MAGIC Pediatrics SPF50 - 50ml
- Fotoprotector Stick Pediatrics SPF50 - 20g
- Fotoprotector Invisible Stick SPF50 - 10g

-50%
à l'achat de
2 produits



UNE PROTECTION POUR LES PETITS

BIOSOLIS SUNMILK KIDS - 100 ml

Très haute protection, résistant à l'eau. Entièrement composé de filtres minéraux et sans parfum, le Lait Solaire KIDS SPF 50+ assure une très haute protection et protège vos enfants des spectres UVA et UVB. Il respecte les peaux sensibles et résiste à l'eau. Certifié Ecocert, Ecopack et Vegan. 98,39% du total des ingrédients sont d'origine naturelle



-50%
à l'achat de
2 produits

2 x 100 ml
49,34€
24,67€*

COMMENT BIEN CHOISIR UNE CRÈME SOLAIRE POUR ENFANTS ?

Pour protéger efficacement la peau fragile des enfants, il est essentiel de choisir une crème solaire adaptée. Privilégiez une crème avec un indice de protection élevé, idéalement SPF 50+, pour offrir une barrière optimale contre les rayons UV.

Optez de préférence pour une crème à filtres minéraux (comme l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane), qui sont plus doux pour la peau sensible des tout-petits et moins susceptibles de provoquer des allergies. Les filtres

chimiques sont à éviter, surtout chez les enfants de moins de 3 ans.

Choisissez une formule résistante à l'eau, sans parfum, sans parabens, et testée sous contrôle dermatologique.

Ces critères garantissent une protection sûre, même après les baignades ou les jeux en extérieur.



KIDCOOL. COOL KIDS. COOL PARENTS

KIDCOOL® - Sirop 150ml

KidCool® est un complément alimentaire 100% naturel destiné aux enfants dès 3 ans. Il existe sous forme de sirop (au goût framboise et certifié bio), sous forme de gélules, ou encore sous forme de gummies (au goût fruits rouges). KidCool® contient 30mg d'extrait de safran (Crocus sativus L.) par dose journalière recommandée.



-5€
150ml
20,65€*
25,65€**

SOIN À LA TEXTURE RICHE QUI HYDRATE LA PEAU EN CONTINU 48H

CERAVE BAUME HYDRATANT - 454g



Le Baume Hydratant CeraVe, aux 3 céramides essentielles et à l'acide hyaluronique, procure une hydratation pendant 48 heures pour aider à réparer et à restaurer la barrière cutanée de votre peau, grâce à la technologie MVE, qui encapsule les actifs et les diffuse tout au long de la journée. Développée avec des dermatologues CeraVe.

454 g
23,84€** +350 points

MOLICARE® PREMIUM MOBILE, CONÇU POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE. PROTECTION. EVERY DAY.

MOLICARE® PREMIUM MOBILE 8 & 10 DROPS M & L - 14 pièces

MoliCare® premium Mobile vous garantit, en cas de fuites urinaires modérées à sévères : une rapidité d'absorption et un maintien au sec. Un confort de port optimal. Une sécurité antifuites. Un contrôle des odeurs. Une discrétion même sous des sous-vêtements ajustés.



-30%
sur toute
la gamme

TUE 100% DES POUX ET LENTES.

SHAMPOUX EXPRESS SHAMPOOING + PROTECT - 150ml

Shampoox est la marque belge anti-poux de nouvelle génération avec effet cristallisant. La gamme a des références qui sont curatives et qui tue 100% des poux et lentes et un produit préventif qui prévient l'infestation.



150 ml
35,09€** +450 points

PRENEZ SOIN DE VOS ARTICULATIONS. PARCE QUE BOUGER, C'EST LA SANTÉ

GLUCADOL TWIN - 2 x 84

Le cartilage est soumis à une loi mécanique : plus il est sollicité, plus il s'use. **Glucadol Twin** contient glucosamine, chondroïtine, vitamine C, zinc, manganèse et sélénium pour soutenir les articulations.



-50%
à l'achat de
2 produits

2 x 84
59,11€*
29,56€*

PROTECTION ULTRA LARGE SPECTRE ADAPTÉE AUX PEAUX LES PLUS VULNÉRABLES

SPRAY TRÈS HAUTE PROTECTION - 200ml

Le **Intense Protect SPF50+** est la protection solaire très large spectre adaptée aux peaux les plus vulnérables au soleil et aux conditions d'ensoleillement les plus intenses.



-50%
à l'achat de
2 produits au choix

Prix unitaire Spr. 200 ml
28,33€*

LIBÈRE LES MUSCLES ET ARTICULATIONS DES TENSIONS DU QUOTIDIEN !

FLEXO CREAM ROLL-ON - 75 ml

NOUVEAU : Format roll-on pour une utilisation facile et ciblée.

- Procure un effet chauffant apaisant.
- Agréable à utiliser : pénètre facilement, ne colle pas, fragrance légère.
- Excellente tolérance cutanée : ne dessèche pas la peau, n'est pas photosensibilisant.
- Peut être utilisé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants dès 6 ans.



-8€
75 ml
11,47€*
19,47€*

EXIGEZ LE MEILLEUR POUR VOS ARTICULATIONS, MUSCLES & TENDONS !

FLEXOFYTOL FORTE - 84 comprimés

- Pour des articulations, muscles & tendons souples.
- Technologie exclusive pour tirer le meilleur des extraits de curcuma, boswellia serrata et vitamine D.
- Formulation étudiée scientifiquement
- Peut être utilisé sur le long terme avec une très bonne tolérance.
- Produit belge



-15€
84 comprimés
46,10€*
61,10€*

L'ACIDE HYALURONIQUE AU SERVICE DE LA CICATRISATION DE LA PLAIE

HYALO 4 SKIN - Crème 25 g ou Gel 30 g

Hyalo 4 Skin Crème et Gel contiennent de l'acide hyaluronique qui fournit un environnement humide et favorise une cicatrisation plus rapide de la plaie aiguë comme des coupures, des éraflures, des brûlures (1^{er} et 2^e degré). Appliquez une fine couche sur la surface de la plaie, 2 ou 3 fois par jour.



-30%	-30%
Crème 25 g	Gel 30 g
8,58€*	8,32€*
12,25€**	11,89€**

Ces produits sont des dispositifs médicaux (CE 0123).

SOUTIEN LA DÉTOXIFICATION DU FOIE ET LE CONFORT DIGESTIF

DÉPURFOIE - 60 comprimés

DépurFoie, 100% d'origine naturelle, vous aide à nettoyer et détoxifier votre foie grâce à l'association de plantes qui soutiennent les fonctions du foie et des voies biliaires. L'artichaut soutient la détoxification, maintient le foie en bonne santé et facilite la digestion. Le chardon-Marie contribue au bon fonctionnement de la vésicule biliaire.

-5€
60 comprimés
10,76€*
15,76€**



DES SOINS POUR BÉBÉS, DÈS LA NAISSANCE, JUSQU'À 100% D'ORIGINE NATURELLE, TESTÉS PÉDIATRIQUEMENT ET AUX PACKAGINGS ÉCO-CONÇUS



LAIT DE TOILETTE NETTOYANT À L'HUILE D'AMANDE DOUCE BIO 400 ml

Le Lait de toilette Mon Petit La Rosée a une action 2 en 1 efficace. Il nettoie le corps et le siège de bébé et débarbouille le visage tout en douceur. Il élimine efficacement les impuretés, à l'aide d'un coton, sans rinçage. Grâce à l'huile d'amande douce BIO, il hydrate et renforce le film hydrolipidique immature de bébé, pour une protection maximale.

Il laisse la peau propre, douce et délicatement parfumée !

400 ml	+200 points
13,29€**	

MON PETIT LA ROSÉE

Lait solaire à l'huile d'abricot BIO SPF50+ 125 ml

Le lait solaire SPF50+ garantit une très haute protection large spectre UVA / UVB, efficace pour la peau fragile des bébés dès la naissance et plus respectueuse des océans⁽¹⁾ !

Sa formule est résistante à l'eau et facilement biodégradable⁽²⁾. L'huile d'abricot BIO nourrit pour une peau douce, souple et confortable.



+350 points	125 ml
	22,56€**

⁽¹⁾ Base d'ingrédients d'origine naturelle, hors filtres solaires.

⁽²⁾ Biodégradabilité testée selon la méthode OCDE 301F.

ÉLIMINE EFFICACEMENT ET RAPIDEMENT LES POUX ET LES LENTES

PRANAROM AROMAPOUX LOTION TRAITANTE FLASH - 100ml

Application facile avec son embout applicateur + Peigne en métal inclus. Actif dès 5 minutes. Avec son parfum doux et agréable, la lotion laisse les cheveux doux, brillant et non gras. Sans substance neurotoxique, alcool, parabène, silicone. Dès 6 mois, peut-être utilisé en cas de grossesse ou d'allaitement. Conseil d'utilisation : opération à renouveler au bout de 10 jours.

-10€
100ml
14,67€*
~~24,67€**~~



SOLUTION RÉPULSIVE NATURELLE CONTRE LES MOUSTIQUES EUROPÉENS ET TROPICAUX AINSI QUE LES TIQUES

AROMAPIC SPRAY LACTÉ RÉPULSIF - 100ml

Spray lacté répulsif hydratant au parfum léger et agréable. Efficacité prouvée jusqu'à 10h. Usage familial, adapté aux peaux sensibles. Texture lactée, parfum léger et agréable. Non gras, non collant, non photosensibilisant. Citridiol et HE Eucalyptus citronné. Dès 6 mois. Femmes enceintes à partir du 4ème mois.

100ml
17,46€** +300 points



VOTRE PHARMACIE TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Application mobile, newsletter, réseaux sociaux... Pour vous offrir tout le meilleur de Familia, nous sommes également présents sur les canaux digitaux. N'hésitez pas à nous rejoindre pour être tenu au courant des dernières actualités, promotions et conseils de saison pour prendre soin de votre santé... Même en dehors de votre pharmacie ! A bientôt !



TÉLÉCHARGEZ L'APPLI MONFAMILIA :

réservez vos produits, posez vos questions, gérez vos avantages fidélité et suivez vos traitements.

SUIVEZ-NOUS POUR NE RIEN MANQUER : conseils santé, nouveautés, promotions et toutes les actualités de votre pharmacie.



BESOIN D'UNE PHARMACIE PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Retrouvez-nous facilement sur Google Maps et vérifiez nos horaires en temps réel.



INSCRIVEZ-VOUS et recevez directement vos chèques fidélité, les conseils de votre pharmacien et les offres du moment par e-mail.



UN COCKTAIL DE VITAMINES !

Citron, gingembre et curcuma



- C'est le moment idéal pour faire une cure naturelle et revitalisante. L'association du citron, du gingembre et du curcuma forme un trio puissant aux multiples vertus pour la santé.
- Voici pourquoi et comment en profiter...

Une détox douce et naturelle

Le **citron** est connu pour ses propriétés détoxifiantes. Il stimule le foie, aide à éliminer les toxines et régule le pH du corps.

Le **curcuma**, quant à lui, soutient la fonction hépatique grâce à la curcumine, un puissant antioxydant.

Le **gingembre** complète cette action en facilitant la digestion et en réduisant les ballonnements. En été, cette cure permet de nettoyer l'organisme sans l'agresser, tout en restant hydraté.

Une barrière immunitaire !

Même en été, notre système immunitaire peut être mis à l'épreuve (climatisation, coups de froid, changements de rythme). Grâce à sa richesse en vitamine C, le citron renforce les défenses naturelles. Le gingembre et le curcuma possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes qui aident à prévenir les infections. Cette cure permet donc de rester en pleine forme malgré la chaleur.

Une meilleure digestion et un effet anti-inflammatoire

Les repas estivaux, parfois riches ou irréguliers, peuvent provoquer des troubles digestifs. Le gingembre stimule la digestion, limite les nausées et apaise les ballonnements. Le citron favorise la sécrétion de bile, essentielle à la digestion des graisses. Le curcuma, lui, soulage les inflammations digestives. En cure, ce mélange favorise un ventre plus léger et une meilleure assimilation des nutriments.

Le curcuma et le gingembre sont deux des anti-inflammatoires naturels les plus puissants. En été, ils sont particulièrement utiles pour apaiser les douleurs musculaires ou articulaires après le sport ou de longues marches. Leur effet combiné permet également de réduire les micro-inflammations chroniques, souvent silencieuses mais fatigantes.

Une énergie à toute épreuve

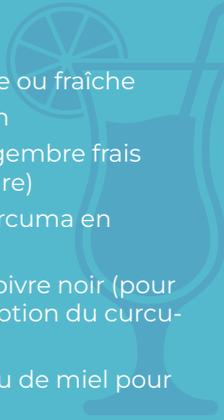
Plutôt qu'un café, commencer la journée avec un verre d'eau tiède au citron, gingembre et curcuma peut offrir un boost naturel d'énergie. Le citron tonifie, le gingembre dynamise la circulation sanguine et le curcuma soutient les fonctions métaboliques. Cette boisson matinale favorise la clarté mentale et la vitalité, sans effet de nervosité.



Cette cure est naturelle, mais elle n'est pas adaptée à tout le monde. Elle est déconseillée en cas de reflux gastrique, d'ulcères ou de troubles digestifs sensibles, de traitement anticoagulant (le curcuma et le gingembre fluidifient le sang), de grossesse ou d'allaitement sans avis médical.

PRÉPARATION

- 1 verre d'eau tiède ou fraîche
- Le jus de ½ citron
- 1 c. à café de gingembre frais râpé (ou en poudre)
- ½ c. à café de curcuma en poudre
- Une pincée de poivre noir (pour améliorer l'absorption du curcuma)
- Facultatif : un peu de miel pour adoucir



CONSERVER SES MÉDICAMENTS EN CAS DE FORTES CHALEURS



Il est important de conserver les médicaments à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'air, de l'humidité et de tout autre agent extérieur pouvant les altérer. Alors, comment bien conserver ses médicaments en été, lorsque le soleil et la chaleur sont omniprésents ?

Les différents types de médicaments et de conservations

Conservation inférieure à 25° - 30°

Si la notice indique qu'un médicament doit être conservé à une température inférieure à 25 ou 30 °C, un dépassement de ces températures pendant quelques jours n'a généralement pas d'impact direct sur la stabilité ou la qualité du médicament. Cela concerne des conditions de conservation habituelles, comme une armoire à pharmacie à la maison. En revanche, lors du transport, il est important que les médicaments voyagent dans des conditions respectant la chaîne du froid, sans toutefois provoquer de congélation du produit.

Conservation entre 2° à 8° :

Pour certains médicaments, la notice indique qu'ils doivent être conservés à une température comprise entre 2 et 8 °C. Ces médicaments sont généralement stockés dans des réfrigérateurs ou des chambres froides. Les températures élevées n'impactent pas leur

stabilité à condition qu'ils soient utilisés rapidement après avoir été sortis du réfrigérateur. Pour transporter ces médicaments, il est recommandé d'utiliser un emballage isotherme réfrigéré afin de maintenir la chaîne du froid.

Pas de mention de conservation

Si aucune température de conservation n'est indiquée sur la notice, le médicament doit être conservé à température ambiante, c'est-à-dire entre 15 °C et 25 °C.

Comment les conserver ?

Les conditions de conservation des médicaments varient selon leur type et leur forme. Par exemple, les suppositoires, les crèmes et autres formulations similaires sont particulièrement sensibles à la chaleur, ce qui nécessite une vigilance accrue quant à leur température de stockage. En règle générale, les médicaments doivent être protégés de la chaleur, de l'humidité et de la lumière. Évitez donc de les stocker près d'une fenêtre, d'un radiateur, dans la boîte à gants ou dans le coffre d'une voiture, qui peuvent subir des variations importantes de température. Lors de déplacements, utilisez des emballages isothermes réfrigérés pour les médicaments devant être conservés entre +2 °C et +8 °C, et des emballages isothermes non réfrigérés pour ceux nécessitant une température inférieure à 30 °C.

MA CHECK-LIST Vacances d'été

Médicaments

- Contre la diarrhée
- Contre les crampes d'estomac
- Antiacide pour l'estomac
- Contre les nausées
- Contre le mal des transports
- Contre la constipation
- Contre la douleur et la fièvre
- Pour soulager le rhume
- Contre la toux
- Contre les maux de gorge
- Contre les allergies
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Pommade contre l'herpès
- Médicaments habituels : *prévoyez une quantité dépassant de quelques jours la durée prévue de votre séjour.*

Petit matériel

- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Pince à tiques
- Aspivenin (piqûres de guêpes)
- Gel hydroalcoolique



Divers

- Lunettes de soleil et chapeau
- Carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111)

Et pour les enfants

- Médicaments ci-dessus, sous leur forme pédiatrique
- Sachets de réhydratation en cas de diarrhée
- Produits solaires à très haut indice de protection
- Répulsifs contre les moustiques adaptés aux enfants
- Comprimés pour stériliser les biberons
- Sérum physiologique
- Chapeau et lunettes de soleil adaptées

Autres produits

- Produits solaires
- Soins après-soleil, hydratant
- Gel ou comprimés contre les jambes lourdes
- Bandages, sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Répulsifs contre les moustiques
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs



+250
points

+350
points

+500
points

+750
points

ÉPARGNEZ DES POINTS... GAGNEZ DES EUROS EN CHÈQUES SOIN ET SANTÉ



A côté des conseils que nous vous prodiguons lors de vos visites, nous nous efforçons de vous **proposer des réductions toujours plus attrayantes** sur les produits de saison. Et grâce à **notre programme de fidélité**, nous pouvons encore plus étoffer nos offres avantageuses en vous permettant d'épargner des points supplémentaires à l'achat de certains soins. **Vous les retrouverez dans ce folder grâce aux pastilles jaunes placées à côté des produits.** Et n'oubliez pas... 500 points épargnés, c'est un chèque de réduction de 5€ qui vous est envoyé directement.

Avec le programme de fidélité **Passeport Soins et Santé**, vous **bénéficiez d'une foule d'avantages** dans toutes les officines Familia :

- 1** Des **promotions mensuelles très avantageuses** sur nos produits conseil et **des ristournes régulières** sur des larges gammes de produits sélectionnés avec soin
- 2** Cumulez rapidement des points lors de vos achats et **recevez, dès 500 points, un chèque de 5€¹**
- 3** Une **relation privilégiée avec votre pharmacien** qui vous donne ses conseils de saison
- 4** Un **espace perso** sur nos canaux numériques (site, app mobile...) pour gérer vos données et **vos avantages**
- 5** Un programme de fidélité **100% gratuit**

¹ sous réserve, voir conditions générales : www.pharmacie-familia.be

*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} août 2025. Ces offres sont valables du 01/08/2025 au 31/08/2025 ou jusqu'à épuisement des stocks disponibles, dans toutes les pharmacies Familia. **Prix le plus bas appliqué par EPC-Familia au cours d'une période de 30 jours avant l'application de la réduction. Les offres présentes dans ce folder ne sont pas cumulables (entre elles et/ou avec d'autres actions promotionnelles).

Éditeur responsable : EPC SCA - Rue Edouard Dinot 32, 5590 Ciney - vieprivée@pharmacie-familia.be