



# VOS CONSEILS SANTÉ ET AVANTAGES DU MOIS



Action "Salaires"  
**-50%**  
à l'achat de 2  
produits  
participants  
P.22



**🕶️**  
Votre  
Checklist  
vacances  
P.44  
**✓**

## LES INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ pour soulager les petits bobos (pp.4-5)

*Votre pharmacien vous conseille :*

**Les troubles digestifs**  
chez les  
tout-petits

**En finir avec  
la sensation  
de jambes  
lourdes**

**Les bons  
gestes pour  
bien soigner  
une plaie**

**Protégez  
votre animal  
des parasites**

▶▶▶ P.29

▶▶▶ P.36

▶▶▶ P.41

▶▶▶ P.43

# 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.



## SOULAGEMENT RAPIDE ET PROTECTION NATURELLE EN CAS DE BRÛLURES D'ESTOMAC

### REFLUTHIN - 48 comprimés à mâcher arôme fruité ou menthe

Liant d'acide gastrique qui soulage rapidement et efficacement les brûlures d'estomac et les remontées acides. L'extrait de figuier de Barbarie forme un film apaisant et protecteur sur la muqueuse affectée dans l'œsophage.



Sans aluminium ni sodium, sans colorants ni conservateurs, sans gluten ni lactose, végétalien. Convient aux diabétiques.

**-5€**  
48 comprimés  
**12,49€\***  
~~17,49€\*\*~~



# DES SOINS MASSANTS QUI FAVORISENT LA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

## ARNICA BOIRON

### ARNICRÈME - Crème 70 g

Idéal pour le massage sportif, facilite la récupération physique et le bien-être après le sport : sensations de courbatures, fatigue et raideurs musculaires. 100% d'origine naturelle<sup>(1)</sup>, avec des plantes fraîches<sup>(2)</sup> d'Arnica bio<sup>(3)</sup>. Crème tonifiante et fluide pour masser les zones étendues. Pas de voile gras et ne dessèche pas la peau.



### ARNIROLLER - Roll-on 45 g

Roll-on avec une bille en métal pour un auto-massage facile et une action ciblée sur les zones à détendre et difficiles d'accès : nuque, épaules, dos. Formulé avec des plantes fraîches<sup>(2)</sup> d'Arnica bio<sup>(3)</sup>. Contribue à la détente musculaire et apaise les tensions du quotidien. Gel frais et apaisant pour un automassage agréable. Efficacité prouvée<sup>(4)</sup>.



<sup>(1)</sup> Selon la norme ISO 16128.

<sup>(2)</sup> Produit cosmétique formulé avec des extraits de plantes fraîches d'Arnica montana.

<sup>(3)</sup> Extrait d'Arnica issu de l'agriculture biologique.

<sup>(4)</sup> Efficacité perçue en association avec le massage. Test consommateur réalisé sur 83 personnes pendant 3 jours.

# LES INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

## pour soulager les petits bobos



Entre baignades, randonnées, jeux en extérieur et escapades au grand air, l'été est souvent synonyme d'activités intenses... mais aussi de petits bobos en tous genres. Coupures, chocs, bleus, piqûres d'insectes ou douleurs musculaires : autant de désagréments qui peuvent rapidement gâcher les vacances s'ils ne sont pas bien pris en charge.

Anticiper et bien réagir, c'est la clé. Voici donc un tour d'horizon des indispensables à avoir dans sa trousse de secours estivale et des bons réflexes à adopter pour apaiser en douceur les petits tracas du quotidien.

### LES PETITS BOBOS DE L'ÉTÉ : COMMENT BIEN RÉAGIR ?

En été, les petits traumatismes font souvent partie du quotidien, surtout lorsqu'on est actif. Une chute lors d'une promenade, un coup reçu en jouant avec les enfants, une piqûre au bord de l'eau ou une douleur musculaire après une activité sportive peuvent survenir à tout moment. Face à **une contusion ou un choc**, l'un des premiers gestes à adopter est l'application de froid sur la zone concernée. Une compresse

froide ou un tissu humide permet de limiter l'inflammation et de soulager la douleur rapidement. Dans les heures qui suivent, l'utilisation d'un soin local peut être bénéfique pour favoriser la résorption du bleu et améliorer le confort.

Les **piqûres** sont également souvent de la partie. Moustiques, guêpes, taons ou encore méduses peuvent provoquer des réactions parfois impressionnantes, mais le plus souvent bénignes. Il est recommandé de nettoyer la zone avec de l'eau et du savon, puis d'appliquer un soin apaisant pour calmer les démangeaisons. En cas de réaction allergique plus importante ou de piqûres multiples, il est important de rester vigilant et de consulter un professionnel de santé si nécessaire.

Les **éraflures et petites plaies** doivent, quant à elles, être lavées soigneusement, idéalement avec du sérum physiologique, puis désinfectées. Il est essentiel de couvrir la plaie avec un pansement propre pour éviter toute contamination. Ces gestes simples permettent souvent une cicatrisation rapide et sans complication.

Enfin, les **douleurs musculaires ou articulaires** liées à un effort inhabituel sont fréquentes en vacances. Une randonnée plus longue que prévu, une baignade un peu spor-

tive ou même une simple séance de jardinage peuvent provoquer des tensions ou des courbatures. Dans ces cas, il est conseillé de se reposer, de bien s'hydrater et, si besoin, de soulager les zones sensibles par un massage doux à l'aide d'un soin local à base de plantes, qui viendra détendre les muscles et apporter une sensation de fraîcheur immédiate.

## L'ARNICA, UN SOIN NATUREL À NE PAS OUBLIER

Parmi les plantes médicinales les plus connues et les plus utilisées en cas de petits traumatismes, l'**arnica montana** tient une place toute particulière. Utilisée depuis des générations, elle est reconnue pour ses propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et circulatoires.

Appliquée sur la peau sous forme de crème, de gel ou de roll-on, elle permet de soulager efficacement les douleurs liées aux chocs, aux bleus, aux tensions musculaires ou encore aux coups sans plaie. Son action est rapide et appréciée aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant, à condition bien sûr de ne pas l'utiliser sur une peau lésée. Certains formats, comme les roll-ons, sont particulièrement pratiques pour une utilisat-

tion nomade : ils se glissent facilement dans un sac à dos, une valise ou un sac de plage et permettent d'intervenir rapidement en cas de besoin.

## PRÉPARER SA TROUSSE DE SECOURS AVANT LE DÉPART

Pour profiter de l'été en toute sérénité, il est essentiel d'anticiper. Préparer une **trousse de secours** bien pensée vous permettra de faire face à la majorité des petits incidents, sans stress. Cette trousse devrait contenir, entre autres :

- un antiseptique doux,
- des pansements de plusieurs tailles,
- du sérum physiologique,
- un produit apaisant pour les piqûres,
- un soin à base d'arnica,
- un antalgique courant,
- vos traitements habituels si vous suivez une prescription.

Elle peut bien sûr être adaptée en fonction de votre destination, de la durée du séjour et des membres de votre famille. Que vous partiez à la mer, à la montagne ou à l'étranger, **votre pharmacien peut vous aider** à composer une trousse adaptée à vos besoins et à ceux de vos proches.



### LE CONSEIL EN PLUS !

Avant de partir, pensez à faire un point santé en pharmacie.

Un petit échange vous permettra de vérifier que vous avez tout le nécessaire pour faire face aux petits bobos, mais aussi d'adapter votre trousse en fonction de votre destination, de vos activités prévues et des personnes qui vous accompagnent. C'est l'occasion de poser vos questions, d'actualiser vos ordonnances si besoin et de partir l'esprit encore plus tranquille.



# POUR CEUX QUI ONT DÉJÀ TOUT ESSAYÉ CONTRE LES MOUSTIQUES !

## GAMME PARAKITO

Bracelets anti-moustiques rechargeables



Fun et tendance, les bracelets PARAKITO allient efficacité et confort.

En diffusant l'actif dans l'air autour de vous, le bracelet contribue à masquer les odeurs de votre corps. Les moustiques ont ainsi plus de difficultés à vous détecter.

Ultra simple, naturellement efficace.

1 bracelet

17,82€\*\*

1+1  
au choix<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Recevez 50% de réduction sur le prix annoncé de chaque produit à l'achat de 2 références dans notre sélection Parakito. Offre valable du 01/05/2025 au 30/06/2025.



# REDONNEZ À VOTRE PEAU UN APAISEMENT ET UN CONFORT IMMÉDIATS

## AVÈNE



### CICALFATE+

Crème restauratrice protectrice 40 ml

La crème Cicalfate+ apaise, protège et favorise la réparation des peaux irritées de toute la famille.

Elle assainit la peau, calme les effets des agressions quotidiennes subies par l'épiderme et en favorise la régénération. Elle crée un effet « pansement » qui protège les zones irritées.

**-40%**

**8,35€\***

40 ml

~~13,91€<sup>(1)</sup>~~

### EAU THERMALE - 300 ml

Le spray d'Eau Thermale Avène, apaise immédiatement les peaux sensibles, irritées ou à tendance allergique de toute la famille.

Sa richesse en silice apporte douceur et confort, idéale pour être intégrée dans une routine de soin.

En cas de chaleur, le spray permet également de se rafraîchir et de soulager la peau sans la dessécher.



**-40%**

**10,45€\***

300 ml

~~17,41€<sup>(1)</sup>~~

<sup>(1)</sup> Prix de vente conseillé



[www.pharmacie-familia.be](http://www.pharmacie-familia.be)

7



# SOUPLESSE IS MORE. SOUPLESSE C'EST CURCUDYN FORTE

## CURCUDYN® FORTE - 90 gélules + 15 gratuites

CurcuDyn® Forte est une association unique de 3 extraits de plantes puissants et faciles à absorber à savoir du curcuma, du boswellia et du gingembre qui aident à garder des articulations souples. La formule contient également de la vitamine C pour favoriser la formation du cartilage et de la vitamine D pour soutenir les muscles.

**-15€**  
 90+15 gélules  
**53,75€\***  
~~68,75€\*\*~~



Offre valable du 01/05/2025 au 30/06/2025.

# L'EFFICACITÉ À L'ÉTAT PUR POUR APAISER NATURELLEMENT LES PIQÛRES D'INSECTES ET DE VÉGÉTAUX

## PURESENTIEL ANTI-PIQUE

### Roller multi-apaisant 5 ml

Grâce à sa formulation enrichie en 11 huiles essentielles BIO aux vertus apaisantes, ce roller multi-apaisant aide à calmer les piqûres de moustiques et de végétaux. Il convient aux peaux sensibles sujettes aux démangeaisons ou irritations et peut être utilisé en cas de piqûre de moustique, guêpe, abeille, taon, aoûtat, araignée, puce. 99,5% d'origine naturelle. Format pratique, toujours à portée de main. Recommandé à partir de 3 ans.

**-40%**  
 5 ml  
**7,91€\***  
~~13,18€\*\*~~



# POUR UN SOULAGEMENT IMMÉDIAT DE LA DOULEUR EN CAS D'AMPOULES

## GAMME COMPEED®



### COMPEED® MEDIUM

Pansements pour ampoules 10 pièces

Ils absorbent l'excès d'humidité et constituent un coussinet protecteur, ce qui soulage immédiatement la douleur et crée les conditions idéales pour la cicatrisation des ampoules.

**-25%** 11,81€  
10 pièces ~~15,75€~~

### COMPEED® EXTRÊME MEDIUM

Pansements pour ampoules 10 pièces

Ils combinent la technologie hydrocolloïde avec un design moderne pour un amortissement amélioré et une protection accrue des grandes ampoules douloureuses.

**-25%** 13,13€  
10 pièces ~~17,50€~~



### COMPEED® MIXPACK

Conditionnement 3 en 1  
Format économique 10 pièces

Les Pansements ampoules Mixpack Compeed® sont la solution complète pour les ampoules. Ils comportent quatre pansements ampoules medium, quatre small et deux spécialement conçus pour les orteils. Idéal pour toute la famille et un indispensable de la trousse de secours !

**-25%** 12,35€  
10 pièces ~~16,47€~~

# BIEN VIVRE LA MÉNopause NATURELLEMENT

## SÉRÉLYS® MENO - 2 x 60 comprimés

L'option sûre et efficace durant la ménopause.

Bouffées de chaleur | Fatigue. 100% sans action hormonale.

Sans activité phytoestrogénique. Cliniquement prouvé dans 10 études sur le produit fini. Pour toutes les femmes, y compris celles qui présentent un risque élevé de cancer du sein.

**PROMO  
PACK**

2 x 60 comp.

**49,73€\*\***



## UN PROJET DE VACANCES ? N'oubliez pas votre LACTIBIANE VOYAGE

### LACTIBIANE VOYAGE - 14 gélules



LACTIBIANE Voyage contient 3 ferments lactiques dosés à 20 milliards par gélule. Spécialement conçu pour les voyageurs. La viabilité des ferments a été testée après 1 mois à 40°C.

Pratique ! Une gélule par jour, à prendre la veille du départ et pendant la durée de votre séjour.

**-5€**

14 gélules

**13,49€\***

**18,49€\*\***



# EN CAS DE PARESSE INTESTINALE RÉGULIÈRE OU OCCASIONNELLE

## FRUITS & FIBRES

### FRUITS & FIBRES REGULAR - 30 comprimés



Un transit perturbé ou ralenti est fréquent pour de nombreuses personnes et entraîne des désagréments au quotidien.

Fruits & Fibres Regular, 100% d'origine naturelle et riche en fibres, est une synergie unique de plantes qui aide à réguler efficacement un transit intestinal ralenti<sup>(1)</sup>.

**-8€**  
30 comprimés  
7,97€\*  
15,97€\*\*

### FRUITS & FIBRES FORTE - 24 comprimés

Un transit ralenti de manière occasionnelle est fréquent pour de nombreuses personnes et entraîne certains inconforts.

Fruits & Fibres Forte, 100% d'origine naturelle et riche en fibres, est une synergie unique de plantes pour rééquilibrer un transit intestinal ralenti accompagné de ballonnements grâce à l'action du carvi.

Action prévisible en 8h.



**-8€**  
24 comprimés  
7,97€\*  
15,97€\*\*

<sup>(1)</sup> Le tamarin aide à réguler le transit intestinal.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Consultez votre médecin en cas de grossesse ou d'allaitement.



# HYDRATE, NOURRIT & PROTÈGE

## TOPICREM UM LAIT CORPS HYDRATANT - 2 x 500 ml

Lait onctueux, non gras et non collant.

Fond instantanément sur la peau. L'hydratation 24h<sup>(2)</sup> au parfum iconique, floral, poudré et musqué.

Convient parfaitement aux peaux sensibles, sèches et/ ou déshydratées des adultes (par le froid, le soleil, etc.) ainsi qu'à l'épiderme fragile des bébés et enfants.



<sup>(1)</sup> Prix de vente conseillé

<sup>(2)</sup> Test instrumental sur 21 sujets

# SOLUTION RÉPULSIVE NATURELLE CONTRE LES MOUSTIQUES EUROPÉENS, TROPICAUX ET LES TIQUES

## PRANAROM AROMAPIC

### Spray lacté répulsif 100 ml

Spray lacté répulsif hydratant au parfum léger et agréable. Efficacité prouvée jusqu'à 10h. Usage familial, adapté aux peaux sensibles. Non gras, non collant, non photosensibilisant. Citridiol et huile essentielle d'Eucalyptus citronné. Dès 6 mois. Autorisé aux femmes enceintes à partir du 4<sup>ème</sup> mois.





# SENTEZ-VOUS PARFAITEMENT EN ÉQUILIBRE !

## BACTIOL WOMEN - 30 gélules

Combinaison puissante de probiotiques, spécialement développée pour les femmes. Pour soutenir la santé urogénitale, l'équilibre hormonal, la santé intestinale, l'immunité et le bien-être mental.



Offre valable du 01/05/2025 au 30/06/2025.

## CYSTITE ? VITE, FEMANNOSE N !

### FEMANNOSE N - 14 ou 30 sachets

- Traite les cystites aiguës et récurrentes.
- Traite les infections urinaires.
- À base de D-mannose : 2 grammes par sachet.
- Sans antibiotique et sans risque de résistance.



# UNE POMMADE, TOUTES LES PLAIES

## ABILAR 10% - Pommade 20 g

Abilar 10% est une pommade pour plaies à base de résine purifiée de Picea Abies. Naturelle, efficace et adaptée à toute la famille ! L'efficacité d'Abilar 10% repose sur les effets des composants de la résine d'épicéa de Norvège (Picea Abies), utilisée en Finlande depuis plus de 1000 ans. Abilar 10% forme une couche protectrice à la surface de la plaie, contribuant ainsi à une cicatrisation optimale. Traitement topique des plaies infectées et non-infectées, chroniques et aiguës.



Offre valable du 01/05/2025 au 30/06/2025.

# LE RÉFLEXE APRÈS UN REPAS TROP COIPEUX !

## DIGESTIL® - 24 pastilles à sucer

Grâce aux extraits de mélisse, gingembre et camomille, Digestil procure un effet bénéfique en cas de digestion difficile, de lourdeurs et de ballonnements d'après-repas. Ces pastilles à sucer ont un léger goût citronné.



# GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER

## ANTIMETIL

Grâce à sa formule naturelle à base de gingembre, Antimetil est parfaitement adapté pour vous aider à retrouver un équilibre digestif optimal<sup>(1)</sup> dans les situations suivantes : en cas d'excès alimentaires ou de régime alimentaire inhabituel (en vacances, par exemple), en cas de grossesse et lors de déplacements.

<sup>(1)</sup>Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif.

DISPONIBLE SOUS PLUSIEURS FORMES :

*à glisser dans  
la trousse de voyage*



### ANTIMETIL

#### 36 comprimés

Antimetil convient aux enfants dès 6 ans et aux femmes enceintes dès le début de la grossesse.

-5€

7,26€\*  
12,26€\*\*

### ANTIMETIL

#### 24 gommes

Ne pas utiliser Antimetil gom pendant la grossesse. Convient aux femmes allaitantes et aux enfants de plus de 6 ans.



-5€

7,26€\*  
12,26€\*\*



## PENSEZ À ÉLIMINER ET DRAINER



### ERGYDRAINE - 250 ml

ErgyDraine est un complexe unique associant des oligo-éléments (Chrome) et des plantes (Reine-des-près, Artichaut, Cassis, Aubier de Tilleul) favorisant l'élimination rénale et la détoxification qui aide au contrôle du poids. Sans alcool, édulcorant ni sucre ajouté.

-8€  
250 ml  
13,63€\*  
~~21,63€\*\*~~

## PENSEZ À SOUTENIR VOTRE FOIE !

### ERGYEPUR - 250 ml

ErgyEpur est un complexe unique associant des oligo-éléments (Zinc, Cuivre, Molybdène) et des plantes (Chardon-marie, Artichaut, Desmodium, Boldo) favorisant le maintien du bon fonctionnement hépatique et de la détoxification. Purifiez votre organisme ! Sans alcool, édulcorant ni arôme artificiel.



-8€  
250 ml  
13,63€\*  
~~21,63€\*\*~~

Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires.



# RÉPOND AUX BESOINS DES PEAUX SENSIBLES À TENDANCE ALLERGIQUE

## LA ROCHE-POSAY TOLERIANE



### TOLERIANE DERMALLERGO

Crème yeux 20 ml

Tolériane Yeux est une crème hydratante quotidienne pour le contour des yeux, formulée pour les peaux sensibles et sujettes à l'eczéma. Développée avec une approche respectueuse du microbiome cutané, elle hydrate et apaise cette zone fragile. Sa formule hypoallergénique, testée sous contrôle ophtalmologique, minimise les risques de réactions allergiques, offrant ainsi un confort optimal aux yeux sensibles, pour un regard frais et lumineux.

-8€

20 ml

18,52€\*

~~26,52€<sup>(1)</sup>~~

### TOLERIANE DERMALLERGO

Crème 40 ml

Tolériane Crème est l'hydratant quotidien idéal pour les peaux sèches à très sèches sujettes aux allergies. Cette crème apaisante intensive cible les signes d'irritation et de sensibilité cutanée. Spécialement testée sur les peaux à tendance allergique, Tolériane Crème offre une hydratation intense et un soulagement durable pour un confort optimal.



-8€

40 ml

21,36€\*

~~29,36€<sup>(1)</sup>~~

<sup>(1)</sup> Prix de vente conseillé



# INNOVATION DANS CHAQUE TEXTURE, PROTECTION POUR TOUTES LES PEAUX

## ISDIN FOTOPROTECTOR

### FUSION WATER MAGIC SPF50 50 ml

Protégez votre peau avec Fusion Water MAGIC SPF50, la crème solaire ultra-légère à la phase aqueuse et au fini soyeux. Pour le visage, à absorption immédiate et à usage quotidien. Se fond dans la peau et offre une protection élevée. Hydrate la peau et exerce une action antioxydante.



**-50%**  
à l'achat de  
2 produits

50 ml

**34,63€\***



### TRANSPARENT SPRAY WET SKIN SPF50 250 ml

Spray solaire SPF50 transparent et léger, résistant à l'eau. Sa technologie Wet Skin permet une absorption rapide sur peau sèche ou humide. Pour tous types de peaux, y compris atopiques.

Appliquer généreusement une demi-heure avant exposition, étaler uniformément et renouveler toutes les 2 heures.

**-50%**  
à l'achat de  
2 produits

250 ml

**38,71€\***

Offres valables du 01/04/2025 au 31/07/2025.

# ACTION SPÉCIALE

*Ma protection solaire*

Une protection pour toute la famille contre les rayons du soleil !

Mixez, combinez et profitez de cette offre exclusive sur vos marques préférées de solaires et après-solaires<sup>1</sup>.



<sup>1</sup>Action valable jusqu'au 31 juillet 2025, sur une sélection de produits solaires et après-solaires (Avène, Biosolis, Caudalie, Nuxe) à l'achat simultané de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres actions et promotions. Les produits Nuxe et Caudalie sont uniquement disponibles dans les officines dépositaires. Voir conditions en magasin.

-50%

à l'achat de 2  
produits  
participants<sup>1</sup>

avec votre



solis, Caudalie, Isdin, La Roche-Posay, Nuxe, Uriage, Vichy). Bénéficiez d'une réduction immédiate de 50% en cours, réservée aux détenteurs du Passeport Soins & Santé et dans la limite des stocks disponibles. Les produits sont disponibles en pharmacie.

# 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 15 ml



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.

15 ml  
**13,91€\*\*** +350 points

# PROTÈGE EFFICACEMENT LE VISAGE ET LE CORPS DES TOUT-PETITS CONTRE LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL

## 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<sup>(1)</sup> !

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



+350 points  
125 ml  
**22,56€\*\***

<sup>(1)</sup> Base d'ingrédients d'origine naturelle, hors filtres solaires.

<sup>(2)</sup> Biodégradabilité testée selon la méthode OCDE 301F.



# POUR SA SANTÉ. DU SOUHAIT<sup>(1)</sup> À L'ALLAITEMENT<sup>(2)</sup>

## FOLAVIT®



**-5€**  
90 comprimés

**10,44€\***  
**15,44€\*\***

### 0,4 START - 90 comprimés

**PRENEZ DE L'ACIDE FOLIQUE DÈS QUE VOUS SOUHAITEZ TOMBER ENCEINTE<sup>(1)</sup>.**

Folavit 0,4 Start contient la forme active de folate qui est immédiatement disponible dans votre corps. C'est une vitamine indispensable. Elle joue un rôle crucial dans le développement précoce de votre bébé et réduit d'au moins 50% le risque de spina bi-fida ou d'autres anomalies du tube neural.

### 0,4 ESSENTIAL - 30 comprimés et 30 gélules ou 90 comprimés et 90 gélules

**CONTINUEZ AVEC LES NUTRIMENTS ESSENTIELS JUSQU'À L'ALLAITEMENT<sup>(2)</sup>.**

Lorsque vous êtes enceinte<sup>(2)</sup>, votre corps a besoin de nutriments supplémentaires en plus de l'acide folique. Folavit 0,4 Essential est le produit à prendre. Il contient les nutriments essentiels ! C'est-à-dire la forme active de folate mais également l'iode, la vitamine D3 et DHA (huile d'algues).

**-8€**  
30 + 30  
**15,18€\***  
**23,18€\*\***

**-15€**  
90 + 90  
**39,57€\***  
**54,57€\*\***



Ce sont des compléments alimentaires ! Le Folavit 0,4 Start + le Folavit 0,4 Essential conviennent aussi aux végétariens et végétaliens.

Folavit 0,4 Start : recommandé dès le désir de grossesse et jusqu'à la fin du 1<sup>er</sup> trimestre. Passer ensuite au Folavit 0,4 Essential.

Folavit 0,4 Essential : recommandé dès la confirmation de la grossesse ou dès la fin du premier trimestre, pendant toute la durée de la grossesse et la période d'allaitement.

<sup>(1)</sup> L'administration d'acide folique augmente le statut en folates chez la femme. Un faible statut en folates chez la femme enceinte augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement.

<sup>(2)</sup> La prise d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal du cerveau et au développement normal des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.

# FORT DE L'INTÉRIEUR AVEC PROTECTIS®

## PROTECTIS® JUNIOR OU ADULT - 14 comprimés à croquer

- Une gamme adaptée pour toute la famille.
- Une combinaison puissante de millions de cellules de *Lactobacillus reuteri* Protectis et de la vitamine D.
- Renforce votre immunité : 70% de votre système immunitaire se trouve dans les intestins.
- 1 comprimé à croquer par jour. Sans risque et pour une utilisation prolongée. Même pendant la grossesse et l'allaitement.



### - OFFRE SPÉCIALE -



Bébé

## NUTRILON, UN CHOIX QUI VOUS RESSEMBLE

### NUTRILON® PROFUTURA 2 - Boite de 800 g



Nutrilon® Profutura 2 (lait de suite, 6-12 mois) est notre formule la plus avancée en complément de l'allaitement maternel ou en relais. Nutrilon® Profutura contient tous les ingrédients nécessaires pour nourrir votre bébé, en complément d'une alimentation saine et variée.



**Important :** L'allaitement maternel est l'alimentation idéale pour les nourrissons.





# BIEN DIGÉRER, C'EST NATUREL

## PRANAROM DIGESTAROM

### DIGEST PROTECT - 30 gélules

Agit contre les remontées acides et le reflux gastro-oesophagien. Neutralise l'excès d'acide, effet barrière et protection des muqueuses. Agit dès 10 minutes, efficacité prouvée cliniquement.

Huiles essentielles de gingembre, citronnier et lemongrass. À partir de 18 ans. Vegan.

*Posologie* : avec un peu d'eau, avaler 2 gélules après le repas, une à deux fois par jour.



**-5€** 9,83€\*  
30 gélules 14,83€\*\*

### DIGEST TRANSIT DUO - 10 sachets



Agit sur les crampes, maux de ventre, gaz. Effet laxatif et tonique digestif.

Rééquilibre le microbiote intestinal.

Idéal en voyage ou en cas de transit ralenti.

Huiles essentielles de gingembre et cardamome. Essence de Mandarinier.

À partir de 18 ans. Vegan.

*Posologie* : 1 sachet dilué dans un grand verre d'eau ou de jus de pomme après le repas. 1 à 2 fois par jour.

**-5€** 8,91€\*  
10 sachets 13,91€\*\*



# APAISE RAPIDEMENT LES BALLONNEMENTS, GAZ, NAUSÉES, VOMISSEMENTS ET LE MANQUE D'APPÉTIT

## DIGEST CONFORT - 21 comprimés

Procure un confort digestif rapide, protège les muqueuses, rétablit la digestion et aide au mal des transports. Effet eupeptique, antispasmodique et tonique digestif. Action antiémétique. Huiles essentielles de menthe poivrée, citronnier et gingembre. À partir de 12 ans. Vegan et sans sucre.

*Posologie* : laisser fondre en bouche ou croquer 1 à 2 comprimés, 1 à 3x/jour.

**-5€**  
21 comprimés  
**6,48€\***  
~~11,48€\*\*~~



## LA SOLUTION NATURELLE DES INFECTIONS GASTRO-INTESTINALES

### OLEOBIOTIC® SANTÉ INTESTINALE - 15 capsules



Action anti-infectieuse à large spectre et action symptomatique. Capsule gastro-résistante. Sans goût, sans odeur, pour un meilleur confort et une observance optimisée.

À partir de 18 ans. N'est pas autorisé pour les femmes enceintes et allaitantes.

*Posologie* : 1 capsule 3 fois par jour durant 5 jours. Terminer la boîte.

**-5€**  
15 capsules  
**9,37€\***  
~~14,37€\*\*~~

# IL EST TOUT POUR NOS PEAUX SÈCHES !

## DEXERYL



### HUILE LAVANTE 500 ml

Une huile qui nettoie et protège toutes les peaux sèches et peaux à tendance atopique, pour toute la famille, même les bébés. Réduit les sensations de démangeaisons<sup>(2)</sup> et renforce la barrière cutanée.

**-30%**  
500 ml  
**11,90€\***  
~~17,00€<sup>(1)</sup>~~

### LAIT NOURRISSANT - 500 ml

Le lait nourrissant Dexeryl, spécialement conçu pour les peaux sèches, combine la texture fluide d'un lait au pouvoir hautement nutritif et hydratant d'un baume. Il apaise immédiatement les tiraillements et démangeaisons et nourrit votre peau en profondeur pendant 24H.



**-30%**  
500 ml  
**13,88€\***  
~~19,83€<sup>(1)</sup>~~

<sup>(1)</sup> Prix de vente conseillé

<sup>(2)</sup> liées à la sécheresse cutanée



# INNOVATION FORMAT ROLL-ON NOUVEAU GESTE, NOUVELLE ICÔNE

**NUXE HUILE PRODIGIEUSE®** - Classique ou or 60 ml



L'icônique Huile Prodigieuse® aux 7 huiles précieuses 100% végétales se réinvente dans un nouveau format roll-on, offrant un geste ludique, rapide et pratique pour un plaisir sensoriel inégalé.

**+500 points**

60 ml  
**36,62€\*\***

60 ml or  
**44,78€\*\***

## LUTTE RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT CONTRE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE

**VITIS SENSITIVE** - Dentifrice 75 ml ou bain de bouche 500 ml

VITIS Sensitive est un produit à usage quotidien conçu pour lutter contre la sensibilité dentaire. Sa formule a été développée avec la technologie révolutionnaire Dentaid Haprepair (à effet quintuple). Les dents sont mieux protégées contre les agressions extérieures. Le bain de bouche assure un effet supplémentaire contre la sensibilité dentaire dans les zones difficiles à atteindre lors du brossage des dents.



**-3€**  
Dentifrice  
**3,59€\***  
~~6,59€\*\*~~

**-3€**  
Bain de bouche  
**6,27€\***  
~~9,27€\*\*~~





# REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ *Instagram*

Suivez-nous dès maintenant pour ne rien manquer de nos actualités !

- Évènements à ne pas rater
- Conseils santé et bien-être
- Services proposés dans nos officines
- Promotions exclusives
- Et bien plus encore !



## En finir avec la sensation de jambes lourdes



C'est un problème fréquent lorsqu'il fait chaud. De façon générale, les femmes sont plus touchées que les hommes mais ceux-ci peuvent aussi en souffrir. L'excès de poids, le vieillissement, le climat hormonal (fin de cycle, grossesse...) un mode de vie sédentaire, la fin de journée ou la chaleur sont autant d'éléments qui aggravent le problème.

### Quelle en est la cause ?

C'est la faute aux veines ! Le plus souvent, c'est le signe d'un mauvais retour du sang vers le cœur consécutif au relâchement des parois veineuses qui n'arrivent plus à chasser le sang vers le haut du corps. Suivant les lois de la pesanteur, le sang s'accumule alors dans le bas du corps, donc dans les jambes, y provoquant ainsi une sensation de lourdeur et de fatigue. Cette sensation est parfois accompagnée d'œdème (gonflement), de picotements et fourmillements, de crampes, d'impatiences...

Si le gonflement est persistant au niveau des chevilles et des pieds, il est nécessaire de consulter pour en identifier la cause exacte.

Il en va de même si une seule jambe est atteinte ; un problème veineux localisé (phlébite) est à envisager. Dans ce cas, le gonflement est accompagné d'une douleur située profondément et d'une sensation de chaleur au niveau de la jambe.

### Quelles sont les solutions ?

D'abord, quelques précautions simples peuvent être prises :

- **Porter des bas de contention** lors de situations à risque (longs voyages assis, grossesse, etc.).
- **Éviter les stations debout ou assise prolongées**, les vêtements serrés qui contraignent le retour veineux, les talons plats ou à l'inverse trop hauts ainsi que la chaleur.
- **Boire suffisamment**, faire de l'exercice physique car la contraction musculaire aidera les veines dans leur travail de retour veineux, surélever les pieds, masser les jambes à l'eau froide avec le jet de la douche en partant du pied et en remontant vers le genou.
- **Éviter le tabac.**

Si cela ne suffit pas, d'autres traitements sont indiqués : masser les jambes, toujours du bas vers le haut, avec des gels ou crèmes rafraîchissants à base de produits qui renforcent la paroi veineuse. L'effet froid qui favorise la contraction des parois veineuses sera renforcé en plaçant le produit au réfrigérateur avant son utilisation.

Il existe aussi des traitements par voie orale qui vont améliorer la circulation sanguine et renforcer les parois des veines. Ils visent à diminuer les symptômes causés par une mauvaise circulation, tels que les jambes lourdes. Néanmoins, les études n'ont pas montré d'action sur l'évolution de la maladie. Ils soulagent mais ne guérissent pas. Votre pharmacien vous aidera à faire le bon choix.

# Les bons gestes pour bien soigner une plaie

**Notre peau constitue une barrière naturelle essentielle contre les agressions extérieures, notamment les micro-organismes susceptibles de provoquer des infections. Lorsqu'une plaie survient, cette protection est rompue, laissant une porte d'entrée aux microbes qui peuvent pénétrer dans l'organisme.**

## Quels sont les bons gestes pour soigner une plaie ?

Une plaie mal soignée peut s'infecter, ralentir la cicatrisation et parfois, entraîner une infection plus grave, comme une septicémie. Pour éviter cela, voici la bonne méthode à suivre (*à effectuer après s'être bien lavé les mains et, mieux encore, en portant des gants*) :

**1. Laver la plaie :** la première étape consiste à éliminer les impuretés, poussières ou petits débris. Pour cela, lavez délicatement la plaie à l'eau claire et au savon, de préférence germicide ou utilisez du sérum physiologique. Si des corps étrangers persistent, une petite pince à épiler peut être utilisée, avec précaution. En revanche, si un débris est profondément incrusté, mieux vaut consulter un médecin. Une fois propre, la plaie doit être rincée puis séchée en tamponnant délicatement à l'aide d'une compresse stérile ou d'un linge propre. Évitez l'ouate, qui peut laisser des fibres sur la blessure.

**2. Désinfecter la plaie :** le désinfectant permet d'éliminer ou de limiter la prolifération des germes. Appliquez-le délicatement à l'aide d'une compresse, en par-

tant du centre de la plaie vers l'extérieur. Pour les petites plaies superficielles, les sprays désinfectants peuvent être très pratiques. L'idéal est d'opter pour un antiseptique à large spectre, actif sur les bactéries, virus et champignons. Les solutions à base d'iode sont souvent recommandées pour leur efficacité et leur facilité d'application, leur couleur brunâtre permettant de bien visualiser les zones traitées. Toutefois, elles sont contre-indiquées chez les personnes allergiques à l'iode, les nourrissons, et doivent être utilisées avec prudence chez les femmes enceintes ou allaitantes. En cas d'antécédent de réaction allergique à un produit iodé, il est préférable d'éviter d'en réutiliser. Une application prolongée ou sur une grande surface peut perturber la fonction thyroïdienne. Enfin, évitez de combiner plusieurs antiseptiques, car leurs effets peuvent s'annuler ou provoquer des réactions cutanées.

**3. Protéger la plaie :** il existe des pansements adaptés qui, outre la protection, assurent des conditions favorables à la cicatrisation. Si la plaie saigne ou suppure, il est indiqué d'utiliser un pansement absorbant et non adhérent. Enfin, ils doivent être changés régulièrement et les soins de la plaie renouvelés à cette occasion.



# Protégez votre animal contre les parasites

Les parasites externes comme les puces et les tiques sont une menace constante pour nos compagnons à quatre pattes. En plus d'être une gêne, ils peuvent transmettre des maladies graves. Heureusement, des solutions efficaces existent pour offrir une protection longue durée.

## Les puces

Les puces sont de petits insectes bruns qui se déplacent rapidement dans le pelage. Leur présence peut être détectée par des démangeaisons intenses, des rougeurs ou encore par de petites particules noires correspondant à leurs excréments. Lorsqu'un animal infesté se trouve dans la maison, des œufs de puces (de petites taches blanches) peuvent tomber de son pelage et se développer dans les tapis et les textiles, les fissures des planchers en bois dur et même sous les plinthes.

**Les puces peuvent rendre l'animal malade** : les classiques éruptions cutanées qui provoquent un grattage intensif, mais aussi de l'anémie si elles sont nombreuses et la transmission de vers.

**Pour s'en débarrasser**, il est essentiel de traiter à la fois l'animal et son environnement en lavant les textiles et en aspirant régulièrement tapis et sols. L'utilisation de solutions antiparasitaires adaptées permet d'éliminer les infestations et d'empêcher leur réapparition.

## Les tiques

Les tiques s'accrochent à la peau de l'animal et se

gorgent de son sang. Elles restent fixes et ne se déplacent pas. Elles deviennent actives dès que la température dépasse 10°C, avec un pic de la fin du printemps jusqu'à l'automne. Leur morsure peut entraîner la transmission de maladies graves comme la maladie de Lyme ou la babésiose et provoquer une inflammation locale. Après chaque promenade, il est important d'inspecter soigneusement son animal en passant les doigts à la recherche d'irrégularités, notamment au niveau de la tête, du cou, des oreilles, des aisselles, de l'aîne et des pattes, car les tiques sont parfois difficiles à repérer dans le pelage. Si vous décelez la présence d'une tique, il faut l'enlever à l'aide d'une pince à tiques. Détruisez enfin le parasite en le plaçant dans un récipient contenant de l'alcool et surveillez le comportement de votre animal dans les jours qui suivent. En cas de symptômes inhabituels ou d'infection sur le site de la piqûre, il faut se rendre chez le vétérinaire.

## S'en protéger

L'utilisation de solutions adaptées permet d'éliminer les infestations existantes et d'empêcher de nouvelles contaminations. Certaines protections offrent une action prolongée et facilitent ainsi la prévention. Pour toute question, demandez conseil à votre pharmacien.



# 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 échardes
- 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)

### 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

### 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 adaptés

