



VOS CONSEILS SANTÉ ET AVANTAGES DU MOIS



Action "Salaires"
-50%
à l'achat de 2
produits
participants
P.18

Nez bouché, éternuements, yeux qui piquent...
ET SI C'ÉTAIT UNE ALLERGIE ? (PP.27-28)

Votre pharmacien vous conseille :

Prenez soin de
votre équilibre
féminin

Ménopause :
mieux vivre cette
nouvelle étape
de la vie

Quand
le gluten
pose problème

▶▶ P.5

▶▶ P.11

▶▶ P.14

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.



DÉCOUVREZ LA PROTECTION POUR LES PLAIES QUI AGIT COMME UNE SECONDE PEAU

HANSAPLAST SECOND SKIN PROTECTION - 6 strips



Ce pansement dermatologiquement approuvé, couvre et protège les petites plaies (égratignures, coupures). Le pansement est doux pour la peau pour une cicatrisation optimale. Nettoyer la plaie et sécher délicatement la peau. Appliquer sans étirer.



Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.



ÉQUILIBRE INTIME, SOINS EXPERTS

SAFORELLE

CRÈME INTIME APAISANTE

40 ml

La formule de la Crème Intime Apaisante Saforelle, enrichie en Bardane et Allantoïne, apaise immédiatement les irritations et les sensations d'inconfort liées aux désagréments intimes. Elle calme également les sensations d'échauffement après épilation. Votre peau est durablement apaisée et hydratée.

-50%
40 ml
5,62€*
~~11,23€**~~



SOIN LAVANT DOUX APAISANT

100 ml

Le Soin Lavant Doux Apaisant Saforelle a été spécialement formulé pour la toilette intime et corporelle au quotidien. Ce soin 2 en 1, à l'extrait de Bardane, apaise les irritations en période d'inconfort et respecte la zone intime au quotidien.



-50%
100 ml
3,20€*
~~6,39€**~~



SENTEZ-VOUS PARFAITEMENT EN ÉQUILIBRE

BACTIOL WOMEN



BACTIOL WOMEN - 30 gélules



Combinaison puissante de microbiotiques, spécialement développée pour les femmes.

Pour soutenir la santé urogénitale, l'équilibre hormonal, la santé intestinale, l'immunité et le bien-être mental.

-8€

30 gélules

25,56€*

33,56€**

Prenez soin de votre équilibre féminin

La santé féminine repose sur une harmonie subtile entre plusieurs systèmes : digestif, immunitaire, hormonal et émotionnel. Lorsque l'un d'eux est déséquilibré, c'est tout l'organisme qui peut en ressentir les effets. Mais comment prendre soin de cet équilibre au quotidien ? Découvrons quelques clés essentielles pour préserver votre bien-être féminin de manière naturelle.

L'importance d'un microbiote équilibré

Le microbiote intestinal et vaginal joue un rôle clé dans la santé des femmes. En plus de favoriser une bonne digestion, il agit comme une barrière protectrice contre les agents pathogènes et soutient le bon fonctionnement du système immunitaire. Un microbiote équilibré contribue également à la régulation hormonale, ce qui peut avoir un impact positif sur le cycle menstruel et le bien-être général.

Cependant, cet équilibre est fragile et peut être perturbé par plusieurs facteurs, notamment l'alimentation, la prise d'antibiotiques, les fluctuations hormonales et certaines habitudes de vie. Pour le préserver, il est essentiel d'adopter une alimentation riche en fibres et en prébiotiques, qui nourrissent les bonnes bactéries et favorisent leur développement. Les aliments fermentés, comme le yaourt, le kéfir ou la choucroute, apportent naturellement des probiotiques qui aident à maintenir un microbiote



diversifié et résilient. En revanche, une consommation excessive de sucres raffinés et d'aliments ultra-transformés peut favoriser son déséquilibre.

L'impact des hormones et des émotions sur l'équilibre féminin

Le lien entre équilibre hormonal et bien-être émotionnel est particulièrement fort chez la femme. La connexion entre le cerveau et l'intestin est aujourd'hui bien connue : un stress chronique peut altérer la flore intestinale et affaiblir les défenses naturelles, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections et aux déséquilibres hormonaux. Pour limiter ces effets, il est recommandé de pratiquer des activités relaxantes comme la méditation, le yoga ou la marche en pleine nature, qui aident à réguler les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Un sommeil de qualité est également indispensable, car il participe à la régénération cellulaire et à la bonne régulation des hormones.

Enfin, l'hygiène intime joue un rôle complémentaire dans la préservation de l'équilibre féminin. L'utilisation de produits adaptés, non agressifs et le choix de sous-vêtements en coton plutôt qu'en matières synthétiques contribuent à maintenir une flore intime saine et à prévenir les inconforts.

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€**~~



RESSENTEZ UNIQUEMENT VOTRE PARTENAIRE

DUREX INTENSITY - Boîte de 10 ou 20 pièces, XL 10 pièces



Ultra fin et fabriqué à partir de nitrile, une matière qui épouse la forme du pénis et procure plus de chaleur corporelle que du latex, Durex Intensity a été conçu pour que vous ressentiez uniquement votre partenaire.

Extra lubrifié à base de silicone. Préservatif transparent, adapté aux personnes souffrant d'allergie au latex.

Durex Intensity XL : largeur nominale moyenne 61 mm.

-30% **13,69€***
10 pièces ~~19,56€**~~

-30% **21,62€***
20 pièces ~~30,89€**~~



IL EST TEMPS DE SE RECHARGER

MAGNESIUM EG OPTI 225 mg - 60 comprimés

Magnesium EG Opti est un complément alimentaire destiné aux adultes et enfants à partir de 12 ans. Le magnésium ainsi que la vitamine B6 contribuent aux fonctions psychologiques normales et à une diminution de la fatigue. Le magnésium contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système nerveux.



Offre valable du 01/10/2024 au 31/05/2025.

LE TRIO GAGNANT POUR UNE NUIT COMPLÈTE

SEDIPLUS SLEEP COMPLETE - 30 comprimés

Comprimé 3 phases.

- Aide à l'endormissement.
- Pour un sommeil naturel de qualité.
- Pour un réveil reposé.



UN TRANSIT FACILITÉ, UN BIEN-ÊTRE RETROUVÉ AVEC EASY-TRANSIL NF !

EASY-TRANSIL NF - 64 gélules

Easy-Transil NF est un complément naturel qui favorise un transit régulier et confortable. Grâce à sa formule enrichie en fibres et ingrédients d'origine végétale, il aide à retrouver un bien-être digestif tout en douceur. Facile à utiliser, il s'intègre parfaitement à votre quotidien !



BOOSTEZ VOTRE ORGANISME DE FAÇON RAPIDE ET NATURELLE

RED ENERGY CITRON GINGEMBRE BIO

10 fioles de 15 ml, sans alcool

Vous ressentez une perte d'énergie, un coup de pompe ? Red Energy contient un extrait superactif de graines de guarana, une plante traditionnellement utilisée par les Indiens d'Amazonie pour réduire la fatigue en fournissant rapidement un boost naturel d'énergie. Le guarana aide à garder l'esprit actif et à soutenir la vigilance.



AFFRONTÉ LA JOURNÉE ET BOOST TON FOCUS

METARELAX & METASTUDENT

METARELAX - 105 comprimés + 15 gratuits

MetaRelax est un complément alimentaire complet apportant du magnésium et aide en cas de moments de stress (folate) et de fatigue (folate, magnésium, vitamines B6, B12) et lors de tensions musculaires (magnésium, vitamine D). MetaRelax est sûr pour chacun. Convient aussi aux enfants, sportifs, femmes enceintes et personnes âgées.



-11€ 25,41€*
105+15 comp. 36,41€**

METASTUDENT - 60 comprimés

Un soutien spécifique aux étudiants. Mélange équilibré de nutriments apportant chacun un soutien spécifique aux étudiants et leur permettant d'augmenter leurs chances de réussite.

Soutient 4 domaines d'activité différents : énergie et vitalité - immunité - mémoire - en cas de moments de stress.



-11€
60 comp. 20,52€*
31,52€**

À CHAQUE DÉSÉQUILIBRE FÉMININ, UNE SOLUTION NATURELLE

HERBALGEM GEMMOCAPS

CONFORT PRÉMENSTRUEL BIO - 30 gélules

La solution unique pour le syndrome prémenstruel et les règles irrégulières.

Le romarin favorise l'énergie physique et une humeur plus positive.

L'achillée millefeuille apaise les crampes menstruelles et réduit les désagréments.

Le framboisier régularise l'équilibre hormonal.

Pasologie : à partir d'1 gélule par jour.



-30%
30 gélules

16,55€*
~~23,64€**~~

MÉNOPAUSE BIO - 30 gélules



Le cassis aide à la gestion du poids.
L'aubépine favorise le sommeil.

Solution naturelle conçue pour améliorer votre confort et votre qualité de vie.

Pasologie : 1 gélule le matin, avec un grand verre d'eau.

-30%
30 gélules

17,99€*
~~25,70€**~~

Ménopause : mieux vivre cette nouvelle étape de la vie

La ménopause est une phase naturelle du cycle de vie des femmes, marquant la fin de la période reproductive. Si elle s'accompagne de bouleversements hormonaux parfois inconfortables, il est possible d'adopter certaines habitudes pour mieux l'appréhender et en atténuer les effets.

Comprendre les changements du corps

Avec la diminution progressive de la production d'œstrogènes et de progestérone, plusieurs symptômes peuvent apparaître : bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sautes d'humeur, sécheresse cutanée, prise de poids ou encore baisse de la densité osseuse. Chaque femme vit cette transition de manière différente, mais il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et d'agir en conséquence.

Les troubles du sommeil sont particulièrement fréquents et peuvent impacter la qualité de vie au quotidien. Insomnies, réveils et sursauts nocturnes sont souvent rapportés.



Pour favoriser un sommeil réparateur, il est conseillé d'adopter une routine de coucher régulière, d'éviter les écrans avant de dormir et de privilégier des infusions relaxantes comme la camomille ou la mélisse.

Des solutions naturelles pour un meilleur équilibre

Adopter une alimentation équilibrée est un premier levier important. Les aliments riches en phytoestrogènes, comme le soja, les graines de lin ou les légumineuses, peuvent aider à compenser en partie la baisse hormonale. L'apport en calcium et en vitamine D est également primordial pour préserver la solidité osseuse.

L'activité physique joue aussi un rôle clé : elle contribue à réduire le stress, à stabiliser le poids et à préserver la santé cardiovasculaire. La marche, le yoga ou encore la natation sont particulièrement recommandés.

Enfin, les plantes et les compléments naturels peuvent apporter un soutien précieux. Certaines formulations à base de bourgeons et d'extraits végétaux sont spécialement conçues pour accompagner cette période de transition et atténuer les inconforts.

Vers un nouvel équilibre

Bien que la ménopause soit souvent perçue comme une épreuve, elle peut aussi être envisagée comme une opportunité de mieux prendre soin de soi et de redéfinir son bien-être.



DÉCONTRACTER ET SOULAGER : ACTION FLASH EN CAS DE DOULEURS AIGÜES

PRANAROM AROMALGIC - Baume traditionnel 30 ml



Hautement concentré en huiles essentielles. Sensation de chaleur intense et diffuse⁽²⁾. Inspiré de la formule traditionnelle asiatique. Tensions musculaires & raideurs telles que torticolis, entorse, mal de genou soudain, lumbago.

30 ml
16,17€*

1+1
au choix^(*)

⁽²⁾La perception de la chaleur peut être différente selon les personnes.

FORMULE CONCENTRÉE EN HUILES ESSENTIELLES ET À BASE D'ARNICA

PRANAROM AROMALGIC

Huile de massage articulations & muscles 100 ml

À utiliser en cas de récupérations après l'effort et prévient les courbatures et raideurs.

Préparation à l'effort physique, massage détente.

Effet chaud, texture qui facilite le massage.

Jusqu'à 3 applications par jour, en massage sur les zones concernées. Vegan. Dès 15 ans.

1+1
au choix^(*)

100 ml
22,56€*



^(*)Recevez 50% de réduction sur le prix annoncé de chaque produit à l'achat de 2 références dans notre sélection Pranarom Aromalgic.



VOTRE HUILE ESSENTIELLE ANTIBACTÉRIENNE

PRANAROM HUILE ESSENTIELLE TEA-TREE BIO - 10 ml



À utiliser en cas d'infection bucco-dentaire (aphte, abcès, gingivite) ou d'infections dermatologiques (herpès, zona, plaies, acné, mycoses cutanées).

Posologie : usage local, oral et en diffusion.

Appliquer 3 à 4 gouttes pures localement 3 fois par jour.

Voie orale : 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour.



LA SOLUTION POUR DES PAUPIÈRES SAINES !

POSIFORLID® - 20 lingettes pour l'hygiène des paupières

Posiforlid® offre une gamme complète et ciblée pour la thérapie, le traitement par la chaleur, l'hygiène des paupières et le soin, en cas de paupières enflammées.

- Pour le nettoyage quotidien et le soin des paupières sensibles, également en cas d'inflammation des paupières.
- Sans ajout de conservateurs ni de parfum.
- Nourrissons : à partir de 3 mois.



Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.

PARCE QUE TOUT COMMENCE
PAR LE BON DIAGNOSTIC !

BIO SYNEX PHARMA

AUTOTEST GLUTEN - 1 test



-30%

1 test

9,75€*

13,93€**

La consommation d'aliments contenant du gluten peut engendrer la maladie cœliaque. Le système immunitaire de ces patients réagit à la présence d'une protéine du gluten (la gliadine), en produisant divers auto-anticorps.

Ce test détecte des anticorps spécifiques de la maladie : IgG anti DGP.

Test rapide : 10 minutes.

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⁽¹⁾

⁽¹⁾Recevez 50% de réduction sur le prix annoncé de chaque produit à l'achat de 2 références dans notre sélection Parakito.

POUR UN BRONZAGE SUBLIMÉ TOUT L'ÉTÉ !

SOLENIUM BRONZ - 98 comprimés + 28 gratuits

Sublimez votre bronzage tout en assurant une protection optimale grâce à une formulation renforcée en antioxydants.

-18€
98 + 28 comp.
22,60€*
~~40,60€**~~



HYDRATE, NOURRIT & PROTÈGE

TOPICREM UM LAIT CORPS HYDRATANT - 500 ml

Lait onctueux, non gras et non collant.

Fond instantanément sur la peau. L'hydratation 24h⁽²⁾ 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.



PROTECTION SOLAIRE POUR PETITS ET GRANDS

TOPICREM UM HÂLE PROGRESSIF - 200 ml



Le soin corps qui procure un hâle naturel et progressif, hydrate 24h⁽²⁾, facile à appliquer pour les peaux sensibles, même pour celles qui ont peur des auto-bronzants.

Texture légère pour une application facile.

Fini naturel et sans tache avec un parfum développé pour convenir aux peaux sensibles.



⁽¹⁾ Prix de vente conseillé.

⁽²⁾ Test instrumental sur 21 sujets.

-50%

à l'achat de 2
produits
participants¹

avec votre

Passapart SOIN ET SANTÉ



FAMILIA

PHARMACIE CONSEIL



¹ L'action valable jusqu'au 31 juillet 2025, sur une sélection de produits solaires et après-solaires (Avène, Biosolis, de 50% à l'achat simultané de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres actions disponibles. Les produits Nuxe et Caudalie sont uniquement disponibles dans les officines dépositaires. Voir

ACTION SPÉCIALE

Ma protection solaire

Une protection pour toute la famille, dès l'apparition des premiers rayons ! Mixez, combinez et profitez de cette offre exclusive sur vos marques préférées de solaires et après-solaires¹.



s, Caudalie, Isdin, La Roche-Posay, Nuxe, Uriage, Vichy). Bénéficiez d'une réduction immédiate
ons en cours, réservée aux détenteurs du Passeport Soin & Santé et dans la limite des stocks
ir conditions en pharmacie.

PROTECTION SOLAIRE POUR LE VISAGE À LA TEXTURE ULTRA-LÉGÈRE

ISDIN FOTOPROTECTOR FUSION WATER MAGIC SPF50 50 ml

Protégez votre peau avec Fusion Water MAGIC SPF 50, 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€*



Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.

LA GAMME DE PROTECTION BELGE

BIOSOLIS - Spray Solaire SPF 50 100 ml



Le spray solaire SPF50 assure une haute protection naturelle grâce à ses filtres minéraux qui protègent dès l'application des spectres UVA/UVB.

Enrichi en huiles végétales BIO, sa texture lactée laisse un parfum doux et naturel de Monoï.

Certifié Ecocert et Vegan - 100% des ingrédients sont d'origine naturelle.

-50%
à l'achat de
2 produits
100 ml
24,67€*

Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.



PROTECTION SOLAIRE POUR PETITS ET GRANDS

BARIÉSUN - Spray invisible non parfumé SPF 50+ 200 ml



Ce spray très haute protection à la texture légère garantit un fini invisible et un plaisir d'utilisation renouvelé à chaque application. Ce soin démontre une haute sécurité et une haute tolérance.

Prévient les dommages cellulaires et le photo-vieillessement dus aux UV et à la lumière bleue.

Optimise la photoprotection.

Prévient le dessèchement cutané. Enrichi en Aquaspongines et en vitamine E, le spray assure une protection intense contre le dessèchement et possède une action antioxydante.

-50%
à l'achat de
2 produits

200 ml

27,50€*

Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.

TRÈS HAUTE PROTECTION SOLAIRE ADAPTÉE À TOUTES LES PEAUX SENSIBLES

AVÈNE - Spray très haute protection SPF50+ 200 ml

La très haute protection solaire pour les peaux sensibles, visage et corps. Un système filtrant breveté.

Des formules éco-conçues pour un minimum d'impact sur l'environnement.



-50%
à l'achat de
2 produits

200 ml

28,33€*

Offre valable du 01/04/2025 au 31/05/2025.

FATIGUÉ DE COMPTER LES MOUTONS ?

BIO-MELATONINE COMPLEX - 60 ou 180 comprimés

Le Bio-Melatonine Complex de Pharma Nord peut aider à avoir la bonne quantité de mélatonine au bon moment, soutenant ainsi votre rythme naturel de sommeil. Ce supplément alimentaire contient 0,29 mg de mélatonine et 10 mg de vitamine B3. C'est un comprimé sublingual qui est rapidement absorbé et peut être pris 10 à 15 minutes avant le coucher. Laissez-le fondre lentement sous la langue. Le Bio-Melatonine Complex a une action naturelle et ne crée ni accoutumance ni dépendance.



-40%
60 comp.
7,39€*
~~12,31€**~~

-40%
180 comp.
13,57€*
~~22,61€**~~

SPÉCIALEMENT CONÇUE POUR TOUS CEUX QUI HÉSITENT À PASSER AU BROSSAGE ÉLECTRIQUE

ORAL-B iO LABORATOIRE 2 - Brosse à dents électrique

Notre dernière brosse à dents électrique iO est conçue pour une transition facile du brossage manuel au brossage électrique.

D'une simple pression sur un bouton, vous découvrirez la technologie iO la plus avancée, douce pour les gencives et efficace contre la plaque dentaire.

-20€
Brosse à dents
66,69€*
~~86,69€**~~



LA COMPRESSE DE GAZE ABSORBANTE STÉRILE IDÉALE POUR COUVRIR LES PLAIES ET LES PROTÉGER

STERILUX® ES 1 - Compresses stériles de gaze en coton absorbant 5 cm x 5 cm 40 pièces



Les compresses de gaze Sterilux ES 5x5 cm ou 10x10 cm peuvent être dépliées plusieurs fois sans risque d'effilochage pour être utilisées en formats plus grands.

Elles ont un bon pouvoir absorbant. Elles sont aérées, douces et souples.

-25%

5 cm x 5 cm

2,39€*

~~3,19€**~~

LA BANDE DE FIXATION COHÉSIVE IDÉALE POUR FIXER UNE COMPRESSE

PEHA-HAFT® - Bande de fixation cohésive 4 cm x 4 m

- Application facile – aucune fixation supplémentaire n'est nécessaire ;
- Bandage auto-adhésif qui ne colle ni à la peau, ni aux cheveux, ni aux vêtements ;
- Particulièrement utile pour les articulations, les parties rondes et coniques du corps ;
- Liberté de mouvement grâce à l'élasticité du produit ;
- Doux pour la peau.



-25%

4 cm x 4 m

1,82€*

~~2,42€**~~



DES SOINS POUR BÉBÉS, DÈS LA NAISSANCE, TESTÉS PÉDIATRIQUEMENT



MON PETIT LA ROSÉE Gel lavant ultra doux 400ml

Le gel lavant ultra doux à 96% d'origine naturelle nettoie délicatement le visage, le corps et les cheveux dans le bain. Sa formule hypoallergénique protège la flore cutanée immature de bébé grâce à ses actifs doux, comme la glycérine végétale, l'huile d'olive et l'allantoïne. Sa texture onctueuse mousse tout en douceur et ne pique pas les yeux.

+350
points

400ml

13,29€*

MON PETIT LA ROSÉE

Lait solaire à l'huile d'abricot BIO SPF 50+ 125 ml

Le lait solaire SPF 50+ 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

125ml

22,56€*

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

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

L'EFFICACITÉ À L'ÉTAT PUR DU CHAUD POUR APAISER LES RAIDEURS ET TENSIONS

PURESSENTIEL ARTICULATIONS & MUSCLES

Duopack patches chauffants Pure Heat®



Les patches chauffants Pure Heat® Articulations & Muscles aident à décontracter les raideurs et les tensions musculaires douloureuses. Leur formule associant 14 huiles essentielles et du Capsicum, procure une sensation agréable et durable de chaleur pendant 8 heures, qui favorise la décontraction du muscle.

Promopack
2 x 3 patches **19,36€**

DÉCOUVREZ UNE FAÇON SIMPLE D'UTILISER LES COULEURS DANS LA GESTION DU DIABÈTE !

ONETOUCH VERIO REFLECT - Système de surveillance de la glycémie

- Facile à configurer.
- Test facile à exécuter.
- Les codes couleurs peuvent vous aider à comprendre quand votre résultat est élevé, bas ou dans l'objectif.
- La fonction Coach de Glycémie donne une guidance personnalisée et des encouragements avec des messages à l'écran qui sont faciles à comprendre⁽¹⁾.
- Conçu pour se connecter sans fil avec l'application OneTouch Reveal®. Scannez le QR Code pour la télécharger.



Échangez gratuitement votre ancien lecteur de glycémie contre le OneTouch Verio Reflect*.

Faites l'échange directement en officine.



⁽¹⁾ Comparé avec l'utilisation d'un lecteur sans messages de Coach de Glycémie (Blood Sugar Mentor™).

STRESS, MANQUE DE SOMMEIL, MOTIVATION... PENSEZ ERGYSTRESS !

ERGYSTRESS

Les facteurs de stress et de perturbation du sommeil sont nombreux dans nos modes de vie modernes et épuisent nos réserves énergétiques et nutritionnelles. Les conséquences : fatigue, manque de motivation et de concentration, troubles de l'humeur, anxiété, etc.

ERGYSTRESS ACTIV - 60 gélules



Oubliez le stress passager !

Synergie unique de schizandra, tyrosine, vitamines et minéraux.

Sans conservateur.

-40%
60 gélules
12,98€*
~~21,63€**~~

ERGYSTRESS SEREN - 60 gélules

Vivez sereinement !

Synergie unique de rhodiola, tryptophane, vitamines et minéraux afin de favoriser la relaxation.

Sans conservateur.



-40%
60 gélules
14,53€*
~~24,21€**~~

Nez bouché, éternuements, yeux qui piquent...

ET SI C'ÉTAIT UNE ALLERGIE ?

Le retour des beaux jours s'accompagne souvent d'un phénomène moins réjouissant : les allergies saisonnières. Chaque année, des millions de personnes voient leur quotidien perturbé par des éternuements à répétition, des yeux larmoyants et un nez qui coule sans répit. Si ces symptômes vous sont familiers, il y a de fortes chances que vous soyez concerné par la rhinite allergique. Mais quelles en sont les causes, comment atténuer les symptômes et surtout, comment éviter qu'elle ne gâche votre printemps ? Plongeons dans l'univers des allergies pour mieux les comprendre et mieux les combattre.

LES CAUSES DES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières sont principalement déclenchées par le pollen des arbres, des graminées et des herbacées. Ces particules microscopiques, transportées par le vent, pénètrent dans les voies respiratoires et déclenchent une réaction immunitaire excessive chez les personnes sensibles. Le système immunitaire, pensant à tort qu'il s'agit d'une menace, libère de l'histamine, une substance responsable des réactions inflam-

matoires : le nez se bouche, les yeux piquent, la gorge gratte et les éternuements se multiplient. Ce phénomène est particulièrement marqué au printemps et en été, lorsque les concentrations de pollen dans l'air sont les plus élevées.

COMMENT LIMITER L'EXPOSITION AUX ALLERGÈNES ?

Pour limiter l'impact des allergies sur votre bien-être, quelques précautions s'imposent. Il est conseillé de consulter les bulletins polliniques et d'adapter ses activités en conséquence. Les jours où la concentration en pollen est particulièrement élevée, il vaut mieux éviter les sorties prolongées en extérieur, surtout tôt le matin et en fin de journée, périodes où les pollens sont le plus en suspension dans l'air. Aérer son intérieur est une bonne habitude, mais il est préférable de le faire en dehors de ces créneaux à risque. Après une sortie, se laver les cheveux et changer de vêtements permet aussi de réduire l'exposition aux allergènes.

ADOPTER LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Outre les médicaments, l'adoption de certains gestes quotidiens peut faire une réelle différence. Le port de lunettes de soleil limite le contact direct

entre le pollen et les yeux, réduisant ainsi l'irritation oculaire. L'installation d'un purificateur d'air chez soi peut également améliorer la qualité de l'air intérieur en capturant les particules allergènes.

Pour les personnes particulièrement sensibles, la désensibilisation, consistant à administrer de petites doses d'allergènes pour habituer progressivement le système immunitaire, peut être une solution efficace à long terme.

QUELS TRAITEMENTS POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES ?

Face aux symptômes persistants, divers traitements existent. Le lavage nasal à l'aide de sérum physiologique ou d'une solution d'eau de mer est une première étape simple et efficace pour éliminer les allergènes accumulés dans les fosses nasales. Si cela ne suffit pas, les sprays nasaux à base de corticoïdes, comme la mométasone, sont souvent recommandés. Leur action anti-inflammatoire réduit le gonflement des muqueuses et permet un soulagement durable. Toutefois, leur efficacité optimale ne se manifeste qu'après plusieurs jours d'utilisation régulière. En complément, les antihistaminiques pris par voie orale peuvent atténuer les réactions allergiques et améliorer le confort quotidien. Ils sont particulièrement utiles en cas d'allergies intenses, mais peuvent provoquer une légère somnolence chez certaines personnes.

VIVRE AVEC LES ALLERGIES : UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE

Si les allergies saisonnières peuvent sembler anodines, elles ont un véri-

table impact sur la qualité de vie. Fatigue, troubles du sommeil, difficultés de concentration... Autant de désagréments qui peuvent être évités grâce à une bonne connaissance du phénomène et une prise en charge adaptée.

En adoptant les bons réflexes et en suivant un traitement adéquat, il est tout à fait possible de profiter pleinement du retour des beaux jours sans subir les désagréments des allergies.

Alors, respirez profondément, le printemps ne doit plus être synonyme de souffrance !



LE CONSEIL EN PLUS !

Beaucoup ont le réflexe d'utiliser des décongestionnants nasaux en spray, séduits par leur effet immédiat. Cependant, leur usage prolongé, au-delà de cinq jours, peut entraîner une dépendance et aggraver la congestion nasale à long terme. Mieux vaut donc privilégier des traitements adaptés aux allergies. En cas de symptômes persistants ou si l'allergie évolue vers une sinusite chronique, une consultation médicale s'impose pour ajuster le traitement.



BONNE FÊTE



À TOUTES

les mamans

-30%

SUR UNE SÉLECTION
DE COFFRETS DE
DERMO-COSMÉTIQUE



*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} mai 2025. Ces offres sont valables du 01/05/2025 au 31/05/2025 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 - vieprivee@pharmacie-familia.be