



VOS CONSEILS SANTÉ ET AVANTAGES DU MOIS



**UN AUTOMNE PLEIN DE VITALITÉ
AVEC FAMILIA** - Profitez de nos actions saisonnières P.20

Votre pharmacien vous conseille :

Le calendula
Une plante
aux vertus
multiples

Les bienfaits
de la
coenzyme
Q10

Le magnésium,
ce minéral
indispensable

La dénutrition:
comprendre,
prévenir
et agir

**Apprivoisez
votre toux**

La constipation
causes,
symptômes
et solutions

▶▶▶ P.3

▶▶▶ P.11

▶▶▶ P.15

▶▶▶ P.31

▶▶▶ P.35

▶▶▶ P.38

LA SCIENCE DES FLEURS APAISANTES

DERMOPLASMINE STICK LÈVRES HYDRATANT - 4 g

DERMOPLASMINE BAUME À LÈVRES NOURRISSANT - 10 g



Prendre soin de sa peau, c'est avant tout la respecter.

La gamme **Dermoplasmine**, au calendula bio apaisant, prend soin des peaux et lèvres agressées, fragilisées et irritées. Les produits sont formulés avec un minimum d'ingrédients, non parfumés et adaptés à tous les types de peau, même sensibles.

UNE PLANTE AUX VERTUS MULTIPLES

Le calendula

Le calendula, aussi appelé « souci officinal », est une plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques. Reconnaisable à ses fleurs orangées vives, il est apprécié aussi bien en phytothérapie qu'en cosmétique naturelle. Ses vertus reposent principalement sur ses composants actifs tels que les flavonoïdes, les caroténoïdes et les huiles essentielles.

Les bienfaits du calendula

L'un des bienfaits les plus connus du calendula réside dans ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. En application locale, sous forme de pommade ou de macérat huileux, il favorise la régénération de la peau et apaise les irritations. Il est particulièrement recommandé pour traiter les brûlures légères, les coups de soleil, les gerçures ou encore les petites plaies. Sa douceur en fait également un allié pour les peaux sensibles, y compris celles des bébés.

Ses vertus apaisantes

Le calendula possède aussi des vertus apaisantes et calmantes. Ses extraits contribuent à réduire les rougeurs, les démangeaisons et les inflammations cutanées. Les personnes souffrant d'eczéma, de psoriasis ou d'irritations dues aux agressions extérieures trouvent souvent un soulagement grâce à son usage régulier. En cosmétique, il est intégré dans de nombreuses crèmes et lotions destinées aux peaux fragiles.

Au-delà de ses effets sur la peau, le calendula est reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et antifongiques. Il aide à limiter la prolifération de certaines bactéries et champignons, ce qui en fait un complément utile dans l'hygiène et la prévention des infections superficielles. De plus, certaines infusions de fleurs de calendula sont utilisées traditionnellement pour apaiser les troubles digestifs légers, comme les crampes ou la gastrite.

En outre, le calendula est une plante qui agit comme un antioxydant naturel grâce à sa richesse en caroténoïdes. Ces composés aident à protéger les cellules contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré. Ainsi, il contribue non seulement à la santé de la peau, mais aussi au bien-être général de l'organisme.

En conclusion

Le calendula est une plante aux bienfaits variés et complémentaires. Qu'il soit utilisé sous forme d'huile, de crème, d'infusion ou de lotion, il apporte une aide précieuse pour prendre soin de la peau, soulager les inflammations et favoriser la cicatrisation. Doux et efficace, il reste un incontournable de la phytothérapie et de la cosmétique naturelle.



DES SOINS POUR BÉBÉS, DÈS LA NAISSANCE

MON PETIT LA ROSÉE EAU NETTOYANTE ALOE VERA BIO - 400 ml

L'Eau nettoyante Mon Petit La Rosée, fraîche, légère et à 98 % d'origine naturelle, débarbouille en douceur le visage et nettoie efficacement le corps et le siège, à l'aide d'un coton, sans rinçage. Elle respecte le film hydrolipidique immature des bébés, en apportant des actifs apaisants et hydratants comme l'aloë vera BIO et la glycérine végétale BIO.

La peau est propre, douce et délicatement parfumée à la fleur d'oranger !



400 ml
12,26€**
+300 points

300 points = 3,00€ sur votre Passeport Soin et Santé

SAFORELLE, ÉQUILIBRE INTIME, SOINS EXPERTS

SAFORELLE SOIN LAVANT DOUX 500 ml

Le soin lavant apaisant doux **Saforelle®** a été spécialement formulé pour la toilette intime et corporelle. Ce soin 2 en 1, à l'extrait de Bardane, apaise les irritations en période d'inconfort et respecte la zone intime au quotidien. Sa formulation douce et sans savon en fait un soin particulièrement adapté au quotidien.



SENSIBIO PROTÈGE LES PEAUX SENSIBLES ET LES PEAUX À ROUGEURS. EAU MICELLAIRE SANS RINÇAGE

BIODERMA SENSIBIO H₂O - 100 ml et 250 ml

Nettoie et démaquille en douceur le visage et les yeux. Élimine les impuretés et les particules de pollution. Apaise et préserve l'équilibre cutané. Sans parfum. Existe aussi en 500 ml.



2 x 100 ml
7,47€*
14,94€ (1)

1+1

2 x 250 ml
15,91€*
31,82€ (1)

1+1

(1) Prix de vente conseillé

SPÉCIALEMENT FORMULÉE POUR LA PEAU EXTRÊMEMENT SÈCHE

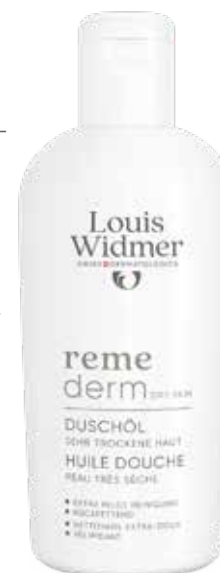
REMEDERM HUILE DE DOUCHE

200 ml

- Pour la peau sèche, très sèche ou sujette à l'eczéma atopique.
- Protège, soigne et hydrate.
- Pénètre au plus profond des couches cutanées.
- Fournit à la peau de précieuses substances actives.
- Favorise la microcirculation et normalise la kératinisation.
- Convient comme soin de jour et de nuit.
- Relipidante.
- Renforce la barrière cutanée.

200 ml
22,56€ (1)
+300 points

(1) Prix de vente conseillé
Prix au 100ml : 11,28€



300 points = 3,00€ sur votre Passeport Soin et Santé

CHAQUE COIFFURE MÉRITE UN TRAITEMENT ANTI-POUX DE 1^{ÈRE} CLASSE

SILIKOM ONCE SHAMPOOING - 200ml

-25%

200 ml

20,82€*

27,76€**



Le Silikom Once Shampooing élimine les poux et lentes efficacement en un seul traitement de 5 minutes. Comme il faut appliquer la méthode du peigne sur cheveux mouillés, chaque emballage contient un peigne gratuit.

UNE SOLUTION CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX !

CYSTIPHANE CHEVEUX ET ONGLES

2 mois + 1 gratuit

Agit directement à la racine de vos cheveux grâce à une formule hautement dosée en cystine. La cystine est un acide aminé essentiel à la synthèse de la kératine. **Cystiphane** l'associe à la vitamine B6, au zinc et à l'arginine pour nourrir la racine de vos cheveux et leur redonner force et vitalité.



-25%

3 x 120 comp

42,84€*

57,12€**

ÉLIMINE LES PELLICULES ET RÉÉQUILIBRE LE MICROBIOME

DERCOS SHAMPOOING ANTIPELLICULAIRE CHEVEUX SECS OU NORMAUX À GRAS - 390 ml

Un shampooing qui agit sur les pellicules tout en soignant les cheveux secs, normaux et gras. Dès la première utilisation, ce shampooing traite les pellicules visibles et prévient la rechute, pour un contrôle et un confort durables.

390 ml

28,79€⁽¹⁾

+300 points

⁽¹⁾ Prix de vente conseillé

Prix au 100ml : 7,38€

300 points = 3,00€ sur votre Passeport Soin et Santé



TECHNOLOGIE DE NETTOYAGE iO QUI EST EFFICACE CONTRE LA PLAQUE DENTAIRE ET DOUCE POUR LES GENCIVES

ORAL-B BROSSÉ À DENTS ÉLECTRIQUE iO SERIES 2

- 3 niveaux d'intensité de nettoyage qui commencent en mode ultra-sensible.
- Capteur automatique de pression sur les gencives qui réduit la vitesse de brossage et clignote en rouge lorsque trop de pression est appliquée.
- Minuteur de deux minutes qui vous guide pour vous brosser les dents pendant le temps recommandé par le dentiste.



AVEC COREGA, NE VOUS LAISSER PLUS DICTER QUOI MANGER

COREGA ULTRA FRESH - 70 g

Corega est conçu pour former un joint d'adhésion et protéger votre prothèse dentaire contre les particules alimentaires irritantes tout en assurant un maintien ferme et durable. L'embout précision doté d'une extrémité plus fine permet d'appliquer la quantité exacte de produit autour du bord de votre prothèse dentaire en formant un joint complet.

70 g
9,85€**

+250 points



250 points = 2,50€ sur votre Passeport Soins et Santé

MAINTIEN DE VOTRE CONFORT URINAIRE AU QUOTIDIEN

URI-CRAN® DAILY COMFORT - 60 comprimés

Uri-cran® Daily Comfort est un complément alimentaire à base de plantes, composé d'extraits hautement dosés (500mg) de fruits entiers de canneberges et d'extraits de thé vert pour votre confort urinaire et soutien de votre vessie au quotidien.

60 comp
33,61€**
+400 points

400 points = 4,00€ sur votre Passeport Soins et Santé



BIEN VIVRE LA MÉNOPAUSE NATURELLEMENT

SÉRÉLYS® MENO - Promopack 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.

Promopack
2 x 60 comp
49,73€*
66,30€**



METTEZ VOTRE IMMUNITÉ AU POINT

Q10 QUATRAL - 56 comprimés + 14 gratuits



L'alliance de la vitamine C, du zinc et du sélénium pour soutenir l'immunité¹. Un ensemble auquel est ajouté de la vitamine E, des bioflavonoïdes et du Q10. Une formule soigneusement élaborée pour soutenir le système immunitaire¹ et l'énergie² au quotidien.

¹ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce à la vitamine C, au sélénium et au zinc.

² Contribue à un métabolisme énergétique normal grâce à la vitamine C.

LES BIENFAITS DE LA COENZYME Q10

La Coenzyme Q10 est une substance très importante pour la production de notre énergie et dans certaines situations, nous pouvons en manquer.

Connaissez-vous la Coenzyme Q10 ?

La Coenzyme Q10 active la production d'énergie dans nos cellules en agissant sur nos petites centrales de production d'énergie, appelées les mitochondries. Tous les processus physiologiques qui exigent de l'énergie (ATP) ont donc besoin de Coenzyme Q10. Elle est d'ailleurs présente dans tout l'organisme, notamment dans le cœur, dans le foie, les reins, les muscles, les gencives... D'où son autre nom « ubiquinol » qui a la même étymologie que le mot « ubiquité », présent partout. La Coenzyme Q10 (CoQ10) est une substance naturelle qui a une structure très proche d'une vitamine et qui est aussi un antioxydant protégeant l'organisme des dommages causés par les radicaux libres. On la trouve dans l'alimentation (viandes, poissons) et surtout, dans l'organisme qui est capable d'en fabriquer lui-même.

Pourquoi des suppléments en CoQ10 ?

On constate cependant que les concentrations en CoQ10 diminuent avec l'âge (après 40 ans) et sont faibles chez certains patients malades (maladies cardiaques et musculaires, hypertension, DMLA, cancer...) chez qui un apport complémentaire de CoQ10 est reconnu comme très bénéfique. La prise de certains médicaments comme par exemple les statines contre le cholestérol, peut aussi engendrer une diminution des concentrations en CoQ10 provoquant des phénomènes de fatigue et de crampes musculaires.

La prise d'un complément alimentaire à base de Coenzyme Q10 peut donc s'avérer utile dans certaines situations précises, chez les sportifs et dans des états de fatigue chronique généralisée. La CoQ10 est mieux absorbée en présence de gras, il est préférable de la prendre en même temps qu'un repas ou sous forme de gélule molle dans une base grasse. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.



+450
points

60 Comp.

26,06€**



+300
points

20 ml

15,35€**



450 points = 4,50€ sur votre Passeport Soin et Santé 300 points = 3,00€ sur votre Passeport Soin et Santé

"LE STRESS ME PROVOQUE ANXIÉTÉ, FATIGUE ET TENSIONS MUSCULAIRES. JE ME SENS SOUS TENSION PERMANENTE"

INOVANCE SERENITE - 60 comprimés

Formulation bénéficiant de l'aminocomplexation pour garantir la biodisponibilité des actifs. Action unique de 3 plantes, 3 acides aminés, 3 vitamines B, et du magnésium pour une synergie complète sur la relaxation nerveuse. Agit sur le surmenage, la relaxation nerveuse et la détente.

"J'AI DES CRISES DE PANIQUE, DES PICS D'ANGOISSE, DES PALPITATIONS ! JE VEUX QUELQUE CHOSE DE RAPIDE !"

INOVANCE SERENITE FLASH - 20ml

Spray sublingual pour une absorption et un résultat rapide sur les pics de stress. Contient le freinateur du système nerveux, le GABA, qui diminue l'agitation et l'irritabilité, et de l'aubépine pour la nervosité et pour limiter les perceptions des palpitations.

PROFITEZ PLUS DE VOTRE SOMMEIL AVEC LUNESTIL

LUNESTIL DUOCAPS - 30 ou 60 duogélules

Lunestil est une duogélule unique à double action. D'une part, elle est relaxante et apaisante⁽¹⁾ avant le coucher et d'autre part, elle aide pour un repos nocturne bon et sain⁽²⁾. Découvrez Lunestil et profitez plus de votre sommeil^{(1),(2)}

30 duogélules

24,67€**

+300
points

60 duogélules

44,83€**

+400
points

300 points = 3,00€ sur votre Passeport Soin et Santé

400 points = 4,00€ sur votre Passeport Soin et Santé



Lunestil est un complément alimentaire dont l'utilisation est indiquée chez les adultes dès l'âge de 18 ans. Lunestil peut influencer le comportement routier et l'accomplissement d'activités dangereuses.

⁽¹⁾ Lavandula angustifolia est relaxant et apaisant et procure un repos nocturne bon et sain.

⁽²⁾ À utiliser pour un sommeil sain et pour être reposé le matin au réveil.

**SOUPLESSE IS MORE.
SOUPLESSE C'EST CURCUDYN FORTE**

CURCUDYN FORTE - 90 capsules + 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.

90 + 15

68,75€



BIEN PLUS QUE DU MAGNÉSIUM ! ENRICHI EN ZINC !

ERGYMAG - Promopack 90 gélules + 45 gratuites



Oubliez la fatigue et le stress ! Magnésium + vitamines B + Zinc. 4 sels de magnésium pour une assimilation optimale. Formule unique et désacidifiante.

LE MAGNÉSIUM, CE MINÉRAL INDISPENSABLE

Un minéral vital pour l'organisme

Le magnésium est un minéral essentiel dont le corps a besoin pour fonctionner correctement. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, ce qui en fait un véritable pilier de la santé. Il participe à la production d'énergie, à la régulation du système nerveux, au bon fonctionnement des muscles et au maintien de l'équilibre électrolytique. Pourtant, beaucoup de personnes n'en consomment pas assez au quotidien.

Gestion du stress et qualité du sommeil

Souvent surnommé « le minéral anti-stress », le magnésium aide à apaiser le système nerveux. Il favorise la relaxation musculaire et nerveuse, ce qui permet de mieux faire face aux tensions du quotidien. Un apport suffisant en magnésium contribue également à améliorer l'endormissement et la qualité du sommeil, réduisant les réveils nocturnes et la sensation de fatigue au réveil.

Soutien musculaire et osseux

Le magnésium joue un rôle clé dans la contraction et la détente des muscles. Il est donc particulièrement utile pour limiter les crampes, les spasmes et améliorer la récupération après l'effort physique. Il agit aussi en synergie avec le calcium et la vitamine D pour renforcer la densité osseuse, ce qui en fait un allié précieux pour prévenir l'ostéoporose.

Bienfaits pour le cœur et la circulation

Au niveau cardiovasculaire, le magnésium contribue à réguler la pression artérielle et le rythme cardiaque. Il aide également à prévenir certaines formes d'hypertension et protège ainsi contre les risques de maladies cardiovasculaires.

Une alimentation riche en magnésium est donc bénéfique pour le cœur et la santé des vaisseaux sanguins.

Où trouver du magnésium ?

Le magnésium est naturellement présent dans de nombreux aliments. Les principales sources sont les amandes, noix, noisettes, graines de courge, légumineuses, céréales complètes, légumes verts (épinards, brocolis) et chocolat noir. Une alimentation variée et équilibrée permet généralement de couvrir les besoins quotidiens, mais des compléments peuvent être envisagés en cas de déficit confirmé.

Magnésium et zinc : le combo gagnant

Le magnésium et le zinc agissent en synergie :

- Ensemble, ils réduisent la fatigue, soutiennent la concentration et protègent l'organisme du stress oxydatif.
- Ils renforcent l'immunité et améliorent la résistance aux infections.
- Leur combinaison est particulièrement bénéfique en période de fatigue intense, de stress chronique, ou pour soutenir la récupération sportive.



UN RESCUE® POUR TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE

BACH RESCUE® SPRAY - 20 ml

-30%
20 ml
17,30€*
24,71€**



Chaque produit **Rescue®** est à base d'ingrédients naturels et contient cinq fleurs de Bach : cherry Plum (prunier-cerise), clematis (clématite), impatiens (impatiente), rock rose (hélianthème) et star of bethlehem (étoile de Bethléem). Bach Rescue® est facile et discret à utiliser, peut être pris de manière prolongée et convient à toute la famille.

DEFATYL, REDÉCOUVREZ VOTRE ÉNERGIE

DEFATYL ENERGY PLUS - 28 x 15 ml

Defatyl Energy Plus contribue à réduire la fatigue¹ physique et psychologique et à optimiser le fonctionnement normal du système immunitaire².

¹ Grâce au magnésium et vitamines B1, B2, B6, B9 et B12

² Grâce aux vitamines B6, B9 et B12

-20%
28 x 15 ml
28,15€*
35,19€**

+150 points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



STIMULANT ET IMMUNITÉ

ARKOGÉLULES GINSENG BIO - 45 ou 150 gélules

Le Ginseng a une action tonique générale sur l'organisme : il stimule le système immunitaire et agit également sur la mémoire. De plus en agissant sur les corticosurrénales, il a une action stimulante sur les organes sexuels. Il améliore ainsi les performances aussi bien physiques qu'intellectuelles, quel que soit l'âge.

-20%
45 gélules
21,22€*
26,52€**

+150 points

-20%
150 gélules
52,55€*
65,69€**

+150 points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



SEDIPLUS SLEEP COMPLETE, 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.

-8€ 30 comp.
22,80€*
~~30,80€**~~



LA SOLUTION IDÉALE POUR TOUTES LES FORMES DE SÈCHERESSE OCULAIRE

HYLO DUAL GOUTTES OCULAIRES NORMAL OU INTENSE - 10 ml

Hydratation en cas de sécheresse oculaire modérée ou sévère. Stabilisation de la couche lipidique. Soulagement des symptômes inflammatoires, allergiques ou chroniques (rougeurs, démangeaisons).



Normal
18,90€

Intense
21,00€

HYLO NIGHT POMMADE OPHTALMIQUE - 5 g

Lubrifie et protège pendant la nuit. Pour tous les stades de sécheresse oculaire.



5 g
10,50€

INCONFORT INTestinal? VOTRE RÉFLEXE C'EST ALFLOREX+®

SYMBIOSYS ALFLOREX+® - 30 gélules

- Chaque gélule de **Symbiosys® Alflorex+®** contient 1 milliard de Bifidobacterium longum 35624™.
- Alflorex+® exerce sa contribution au niveau de l'intestin, est sans gluten, sans lactose, sans soja ni agents conservateurs, et convient aux végétariens et aux personnes suivant un régime pauvre en FODMAPs.

Prendre 1 gélule d'Alflorex+® par jour.

¹ Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.



30 gélules
34,68€

RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE AROMABOOST IMMUNITY - 60 capsules

Les capsules **Aromaboo** Immunity, un complexe unique pour renforcer les défenses de l'organisme, à base d'Echinacée et de vitamines B9, B12 et D3 boostés par les Huiles Essentielles Pranarôm : HECT Ravintsara - Gingembre - Giroflier.

En préventif : changements de saison, faiblesse immunitaire, maladies à répétition, exposition à des risques infectieux, en cas de pathologies infectieuses chroniques.

En curatif : pathologies ORL virales, pour renforcer l'immunité en complément d'un traitement conventionnel, en cas de faiblesses immunitaires systématiques.

-20% 60 capsules
16,44€*
~~20,55€**~~

+150 points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



PROFITEZ DES ACTIONS SAISONNIÈRES
ÉNERGIE & VITALITÉ

FAMILIA, ENSEMBLE
POUR TRAVERSER
L'AUTOMNE
EN PLEINE FORME !

JUSQU'À
-25%

SUR UNE LARGE
SÉLECTION DE
PRODUITS

150
points
de fidélité
en + *

sur votre



Vitamines, système immunitaire, magnésium... Rendez-vous dans
votre officine Familia pour découvrir les produits participant à l'action.

*Offre valable du 1er septembre au 30 novembre 2025 avec votre Passeport soin et Santé. Offres non cumulables avec d'autres actions en cours. La remise en pourcentage est appliquée directement au comptoir. Les points fidélité seront automatiquement crédités sur votre compte dans un délai maximum de 15 jours. Demandez-nous conseil pour connaître tous les produits participants à l'action. Les points fidélité sont ajoutés automatiquement sur votre compte fidélité dans un délai d'une quinzaine de jours. Éditeur responsable : EPC SCA - Rue Edouard Dinot 32, 5590 Ciney - vieprivée@pharmacie-familia.be



-25%
100 + 20
15,41€
~~20,55€~~

+150
points

-25%
120 + 40
23,14€
~~30,85€~~

+150
points

-25%
90 + 30
17,73€
~~23,64€~~

+150
points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport Soin et Santé

RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

D-PEARLS 1520 - Promopack 100 capsules + 20 gratuites

D-PEARLS 3000 - Promopack 120 capsules + 40 gratuites

8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D. Il est donc nécessaire de combler les carences par une prise journalière. La vitamine D est liposoluble et de ce fait, beaucoup mieux absorbée quand elle est dissoute dans de l'huile. **D-Pearls** apporte de la vitamine D naturelle dans des petites perles faciles à avaler (ou à croquer) pour chaque membre de la famille, dès l'adolescence.

LA CLÉ D'UNE DÉFENSE NATURELLE ROBUSTE

SELENIUM + ZINC - Promopack 90 comprimés + 30 gratuits

Le sélénium est d'une grande aide dans la destruction des intrus, dès notre première ligne de défense. Une quantité suffisante de sélénium assure le bon fonctionnement des macrophages et aide à éliminer les virus, les bactéries et les cellules mortes. Un bon taux de sélénium permettra de produire suffisamment de lymphocytes T et de protéger nos cellules d'attaques pour un fonctionnement optimal. **Sélénium+Zinc** est un complexe complet d'anti-oxydants de base contenant la seule et unique source de sélénium organique standardisée SelenoPrecise combiné au zinc ainsi que les vitamines A, B6, C et E.

DOULEURS MUSCULAIRES & ARTICULAIRES ? OPTEZ POUR FLEXICREAM !

FLEXICREAM - Crème 100 ml

Flexicream soulage rapidement les douleurs musculaires et articulaires¹ et procure un agréable effet chauffant. Flexicream offre une très bonne tolérance cutanée, est sans odeur, ne colle pas et ne dessèche pas la peau !

¹Grâce à l'action mécanique du massage myorelaxant et analgésique.



-8€ 100 ml
11,47€*
19,47€**

EXIGEZ LE MEILLEUR POUR VOS ARTICULATIONS, MUSCLES & TENDONS !

FLEXOFYTOL FORTE - 84 comprimés pelliculés + 14 gratuits

- 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 + 14
46,10€*
61,10€**

L'EFFICACITÉ À L'ÉTAT PUR POUR CONTRER LA DOULEUR

PURESSENTIEL ARTICULATIONS & MUSCLES ROLLER - 75 ml

La gamme **PuresSENTIEL Articulations et Muscles** se compose de trois rollers à base d'huiles essentielles 100% pures et naturelles pour soulager les douleurs.

- Le **Roller Anti-Douleur** soulage les douleurs musculo-articulaires chroniques durablement.
- Le **Roller Cryo Pure** offre un effet froid intense en cas de chocs.
- Le **Roller Pure Heat** chauffe les zones douloureuses pour détendre les muscles et réduire les tensions.



-25% 75 ml
16,92€*
22,56€**

VOS ESSENTIELS BEAUTÉ GLOW PINK

NUXE GLOW ON THE GO KIT PINK

Glissez ce trio dans votre sac pour une retouche glowy en toutes circonstances en 3 étapes :

1. **L'Huile Prodigueuse® Florale Or** pour des reflets or rose irisé sur le décolleté ou le maquillage.
2. Le **Sérum lèvres repulpant Very Rose** pour un effet volume instantané et 24h d'hydratation.
3. Transformez votre coiffure grâce au **chouchou mystère**.



-9€ Kit Pink
19,74€*
28,74€**



VOS INDISPENSABLES

HYDRATE, RÉPARE, PROTÈGE : UREADIN, LE SOIN EXPERT POUR VOS MAINS AU QUOTIDIEN

ISDIN UREADIN PROTECT CRÈME MAINS - 50 ml

La crème pour les mains **Ureadin** est spécialement formulée pour offrir une hydratation intense et durable aux mains sèches et abîmées. Enrichie en urée, sa texture légère pénètre rapidement sans laisser de film gras, procurant un confort immédiat et laissant la peau douce et protégée. Idéale pour un usage quotidien.



2 x 50 ml
7,16€*
14,32€**
1+1

TRAITEMENT ET PRÉVENTION DES GERÇURES LÈVRES ABIMÉES, GERCÉES, SÈCHES, IRRITÉES

DERMOPHIL INDIEN STICK LÈVRES 3,5 g

Formule indienne. Sa base émolliente phyto-dermatologique renforce le film protecteur, ralentit le dessèchement cutané et apporte un toucher doux, non gras et non collant.

- Efficacité et tolérance testées sous contrôle dermatologique.
- Convient aux lèvres desséchées et fragilisées.

-30%
3,5 g
6,85€*
9,79€**



POUR PRÉPARER L'HIVER !

UNE INDISPENSABLE SYNERGIE REVIGORANTE !

BEEHUB - 80 g

Bonbons miel, miel menthe poivrée, miel propolis, miel thym

De la ruche à la pharmacie ! **Beehub**, une gamme de produits 100% naturels (extrait à froid, sans arôme ni conservateur) confectionnée à partir des produits de NOS ruches, 100% belge, 100% circuit court et respectant les principes de l'économie circulaire, en toute transparence, avec éthique.

Miel nature 5,05€* 10,10€**	Miel menthe poivrée 6,08€* 12,16€**
Miel propolis 6,08€* 12,16€**	Miel thym 6,08€* 12,16€**

1+1



*Offre valable du 1^{er} septembre au 31 octobre 2025. Prix remisé pour 2 sachets de 80 g.

RHUME ? NETTOYEZ CHAQUE JOUR VOTRE NEZ DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES NASAUX

PHYSIOMER® NORMAL JET SPRAY NASAL - 135ml

Le lavage du nez **Physiomer® Normal Jet** est votre allié au quotidien pour soulager les symptômes du nez et prévenir les rhumes, la grippe et la rhinite allergique.

135 ml
16,47€**
+250 points

250 points = 2,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



L'EFFICACITÉ NATURELLE POUR GORGE ET RESPIRATION

PECTOLIS - 36 comprimés à sucer

Pectolis pastilles associent propolis, plantain, mauve et figue de barbarie pour un soulagement naturel et efficace. Elles aident les voies respiratoires supérieures, apaisent la gorge irritée et offrent une agréable sensation de fraîcheur grâce à l'arôme de menthe. Effet immédiat, formule unique et concentrée.

-30% 36 comp
8,97€*
12,82€**



SOUTIEN NATUREL DES VOIES RESPIRATOIRES POUR TOUTE LA FAMILLE

PROPOLIS SIROP - 200 ml

Le **sirop Propolis** est 100 % naturel et associe propolis, plantain, guimauve, eucalyptus, échinacée, sureau et plus encore. Il apaise la gorge, soutient les voies respiratoires et renforce l'immunité. Sans alcool, arômes ni colorants artificiels. Convient aux enfants, femmes enceintes et allaitantes.

200 ml
11,79€



DÉCONGESTIONNE ET FLUIDIFIE, PROTÈGE ET FAVORISE LA RÉGÉNÉRATION DE LA MUQUEUSE, EFFET RAFRAÎCHISSANT

FITONASAL SPRAY CONCENTRÉ 30 ml

Fitonasal Spray concentré est un décongestionnant protecteur indiqué dans le cas de rhume, d'allergie et plus généralement, en présence de congestion et d'irritation des cavités nasales, liées à des troubles aigus et chroniques.

30 ml
13,91€



TRAITEMENT DU MAL DE GORGE, DIMINUE LA DOULEUR ET PROTÈGE LA GORGE

SALVIGORGE SPRAY SANS ALCOOL - 30 ml

Salvigorge Spray sans alcool soulage douleur, brûlures et déglutition difficile en protégeant la muqueuse oropharyngée des facteurs irritants (virus, bactéries, allergènes, fumée, poussière, smog). Sa formule 100 % naturelle et biodégradable contient ActiFilm DOL, complexe végétal.

30 ml
14,01€



ERGYKIDS INFANTIS - 10 ml

Ergykids® Infantis est constitué d'une synergie unique de 4 souches scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés. Le format liquide est prêt à l'emploi dès le plus jeune âge. Souches vivantes, non microencapsulées, physiologiquement présentes dans le lait maternel.

10 ml

20,50€



ANTIVIRALE ET DÉCONGESTIONNANTE MAJEURE, L'HUILE DES INFECTIONS ORL

PRANAROM HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS RADIÉ BIO - 10 ml

En cas de douleur au niveau de l'oreille (suspicion d'otite), toux grasse et nez bouché. Antivirale, antibactérienne, anti-catarrhale, décongestionnante respiratoire, immunostimulante et anti-inflammatoire.

Utilisation : locale, orale et en diffusion.

- Appliquer 3 à 4 gouttes localement 3 fois par jour.
- Voie orale : 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour.

10 ml

9,58€



COMMENT UTILISER UN SPRAY NASAL

Le spray nasal est un traitement local souvent utilisé pour soulager la congestion, les allergies, etc. Bien qu'il soit simple à employer, une mauvaise utilisation peut réduire son efficacité, voire provoquer une irritation.



Avant d'utiliser le spray, il est conseillé de se moucher doucement afin de dégager les narines. Cela permet au produit de mieux pénétrer et d'agir efficacement. Si le flacon contient une solution médicamenteuse, un léger mélange est parfois nécessaire : il suffit alors d'agiter le spray avant l'application.

Lors de l'utilisation, maintenez la tête droite sans la pencher en arrière. Bouchez une narine avec un doigt et placez l'embout du spray dans l'autre narine. Orientez-le légèrement vers l'extérieur, afin d'éviter de diriger le jet vers la cloison nasale, ce qui pourrait causer une irritation. Pendant que vous pressez doucement le spray, inspirez par le nez pour bien faire pénétrer le produit. Répétez ensuite la même opération dans l'autre narine.

Une fois le traitement appliqué, pensez à nettoyer l'embout avec un mouchoir propre et refermez soigneusement le flacon. Il est important de respecter la dose et la durée indiquées par le médecin ou la notice, surtout pour les sprays décongestionnants, qui ne doivent pas être utilisés plus de quelques jours consécutifs afin d'éviter une dépendance ou une aggravation de la congestion.

Enfin, n'oubliez pas que le spray nasal est un produit personnel : il ne doit pas être partagé avec une autre personne pour des raisons d'hygiène. Bien utilisé, il constitue une solution pratique et efficace pour améliorer le confort respiratoire au quotidien.

VOTRE SPRAY NASAL DÉCONGESTIONNANT NATUREL EFFICACE DÈS 30 SECONDES, SANS VASOCONSTRICTEUR

AROMAFORCE BIO SPRAY NASAL - 15 ml

- En cas de rhinite, rhinosinusite.
- Sans accoutumance.
- Ne contient ni menthe ni menthol.
- Dès 3 ans.

Posologie :

Adultes : 1 à 4 pulvérisations par narine jusqu'à 5 utilisations par jour.

Enfants : 1 à 2 pulvérisations par narine jusqu'à 5 utilisations par jour.

-3€

15 ml

7,61€*

10,61€**



DANS VOTRE COMBAT CONTRE LE CANCER, AGISSEZ AUSSI CONTRE LA DÉNUTRITION

FORTIMEL PROTEIN ET COMPACT PROTEIN 2.4CKAL



Tropical
17,05€

Fraise givrée
17,05€

Vanille
13,89€

Fortimel, pour vous aider à reprendre des forces avant et pendant votre traitement contre le cancer. La gamme unique : «Sensations», validée par des patients atteints d'un cancer qui ont souvent des altérations du goût. À travers les saveurs suivantes pour des sensations de chaleur et de fraîcheur : saveur tropical-gingembre, saveur fraise givrée et saveur vanille.

LA DÉNUTRITION : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET AGIR



La dénutrition est un état pathologique qui se produit lorsque les apports alimentaires en énergie, protéines, vitamines et minéraux ne suffisent pas à couvrir les besoins de l'organisme. Elle ne se limite pas à une simple perte de poids ou à une maigreur visible : c'est un véritable trouble nutritionnel qui fragilise le corps et augmente les risques de complications médicales.

Les causes de la dénutrition

Elle peut survenir lorsqu'une personne ne mange pas assez, que ce soit par manque d'appétit, par difficultés physiques à s'alimenter ou en raison d'une précarité alimentaire. Elle peut également apparaître lorsque les besoins du corps augmentent, comme lors d'une maladie chronique, d'une infection sévère, d'un cancer ou encore après un traumatisme ou une brûlure. Certaines maladies digestives entraînant une mauvaise absorption des nutriments, ainsi que des facteurs psychologiques ou sociaux comme la dépression ou l'isolement, peuvent également favoriser son apparition.

La dénutrition se manifeste par différents signes

On observe souvent une perte de poids involontaire et rapide, une diminution de la masse musculaire, une fatigue persistante et un affaiblissement général. La peau devient plus sèche, les cheveux et les ongles plus fragiles, et le système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend la personne plus vulnérable aux infections. Ces symptômes peuvent sembler discrets au début, mais ils ont des conséquences importantes sur la santé et la qualité de vie.

Si elle n'est pas prise en charge, la dénutrition peut avoir de graves répercussions. Elle ralentit la cicatrisation, fragilise les muscles et augmente le risque de chutes et de complications lors d'une hospitalisation. Elle aggrave également l'évolution de certaines maladies et peut altérer les capacités physiques et cognitives. À long

terme, elle augmente le risque de mortalité, en particulier chez les personnes fragiles.

Prévention et traitement

Il est essentiel d'adapter l'alimentation afin de la rendre plus riche en énergie et en protéines, par exemple en privilégiant les œufs, le poisson, la viande, les légumineuses et les produits laitiers. Lorsque la prise alimentaire est difficile, il est recommandé de fractionner les repas en plusieurs petites portions au cours de la journée ou d'adapter la texture des aliments pour faciliter la mastication et la déglutition. Dans certains cas, des compléments nutritionnels oraux peuvent être prescrits par un médecin afin d'assurer un apport suffisant en nutriments essentiels. Enfin, il est primordial de traiter la cause sous-jacente de la dénutrition, qu'il s'agisse d'une maladie, d'un trouble digestif ou d'une difficulté sociale.

En conclusion

La dénutrition est un problème de santé publique qui peut toucher toutes les tranches d'âge, même si certaines populations comme les enfants, les malades chroniques ou les personnes âgées sont plus vulnérables. Parce qu'elle est souvent silencieuse au départ, elle doit être dépistée et prise en charge le plus tôt possible. Une alimentation adaptée, une surveillance régulière et un accompagnement médical permettent de limiter ses conséquences et d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées.

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 et une discrétion même sous des sous-vêtements ajustés.



-30%
sur la gamme

LA FORMULE GAGNANTE POUR VOTRE IMMUNITÉ !

NASAFYTOL® - 45 capsules

L'extrait de curcuma et la vitamine D3 contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, le système de défense de notre organisme. L'extrait de curcuma aide à maintenir l'efficacité des défenses naturelles, pour ainsi garantir une bonne protection. Nasafytol est supporté par la recherche.

-20% 45 capsules
18,54€*
23,18€**

+150 points

150 points = 1,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



→ AMÉLIOREZ VOS CHANCES D'ARRÊTER DE FUMER !



NIQUITIN® CLEAR

7 mg, 14 mg, 21 mg
14 et 21 patches

Thérapie de substitution de la nicotine : aide à diminuer les symptômes de sevrage.

NiQuitin® Clear : 24h de protection contre le besoin de fumer.

14 patches

42,85€

21 patches

59,17€

NIQUITIN® MINILOZENGE

2 mg ou 4 mg 60 comprimés

Thérapie de substitution de la nicotine : aide à diminuer les symptômes de sevrage. **Minilozenge** : aide à résister quand l'envie est la plus grande. Si vous avez du mal à contrôler l'envie d'une cigarette en utilisant uniquement un patch, vous pouvez combiner avec les Minilozenge.

60 comp

23,45€



NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments et contiennent de la nicotine. Veuillez lire attentivement la notice. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Conserver hors de la portée et de la vue des enfants. Pas d'utilisation pour les enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. NiQuitin® Minilozenge peut uniquement être utilisé par les jeunes (12 à 17 ans inclus) sur avis d'un médecin ou pharmacien. Pas d'utilisation de NiQuitin® Clear Patch par des fumeurs occasionnels. Évitez de fumer lorsque vous utilisez. La thérapie combinée n'est autorisée que pour les adultes. Seulement NiQuitin® Clear Patch peut être combiné avec une autre forme orale. Pour la posologie de la forme orale, il est fait référence à la notice correspondante. Demandez conseil à votre pharmacien. Omega Pharma Belgium nv.

→ VOTRE ALLIÉ CONTRE LA TOUX

BISOLVON® TOUX SÈCHE

2 mg/ml - Sirop 180 ml

Irritative, la toux sèche est gênante et peut être soulagée par des solutions telles que **Bisolvon® Toux sèche**. Le sirop aide à faire stopper la toux. Testez son efficacité et soyez rapidement soulagé :

- Agit rapidement à partir de 15 minutes,
- Jusqu'à 6 heures d'efficacité (peut notamment être utilisé pour la nuit),
- Sans sucre (peut être pris par les diabétiques),
- Pour les adultes et enfants dès 6 ans,
- Goût vanille-abricot.

180 ml
10,78€**BISOLVON® TOUX GRASSE**

8 mg/5 ml - Sirop 200ml

Bisolvon® Toux grasse agit en fluidifiant le mucus pour vous aider à évacuer les glaires, dégager vos voies respiratoires et libérer vos poumons. Bisolvon® Toux grasse est indiqué en cas de :

- bronchite aiguë et/ou chronique, trachéobronchite,
- sinusite aiguë et/ou chronique,
- bronchopneumopathies chroniques obstructives, bronchiectasies.

200 ml
12,11€

Bisolvon Toux grasse 8mg/5ml sirop (chlorhydrate de bromhexine) est un médicament pour adultes et enfants dès 2 ans. Ne pas administrer pendant l'allaitement. Ne pas utiliser plus de 4 à 5 jours sans avis médical. Bisolvon Toux sèche 2mg/ml sirop (bromhydrate de dextrométhorphane) est un médicament pour adultes et enfants dès 6 ans. Ne pas administrer pendant la grossesse ou l'allaitement. Ne pas utiliser plus de 3 à 5 jours sans avis médical. Une surveillance médicale est recommandée chez les enfants de 6 à 12 ans. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Opella Healthcare Belgium.

APPRIVOISEZ VOTRE TOUX !

Ce symptôme, bien que souvent bénin, peut être particulièrement gênant, surtout en hiver lorsqu'il accompagne des affections comme la rhinopharyngite, la grippe ou la bronchite. Voici quelques conseils pratiques pour mieux comprendre et gérer ce réflexe naturel.

**Un réflexe indispensable**

La toux est un réflexe physiologique essentiel qui permet de maintenir les voies respiratoires dégagées en éliminant germes, poussières et irritants qui s'y introduisent. Des récepteurs situés dans les voies respiratoires et digestives détectent les agressions (agents infectieux, substances irritantes, corps étranger...) et envoient un signal au cerveau. Ce dernier déclenche alors une contraction réflexe des muscles respiratoires : c'est la toux. Au départ, elle se manifeste souvent sous forme de toux sèche et irritative. Avec le temps, elle peut évoluer en toux productive, dite «grasse», caractérisée par une sensation, d'encombrement et l'expulsion de mucus.

Comment la soulager et la prendre en charge ?

Si une toux grasse persiste plus d'une semaine, il est important d'en rechercher la cause. En attendant, certaines mesures simples peuvent déjà vous soulager : bien s'hydrater avec des boissons chaudes afin d'aider à fluidifier le mucus, veiller à maintenir un environnement sain, éviter le tabac, les polluants, ne pas surchauffer les pièces de vie... Cependant, si vous observez des signes alarmants comme des difficultés respiratoires, des crachats colorés, une dégradation de l'état général ou des douleurs thoraciques, consul-

tez rapidement un médecin. Dans les autres cas, des traitements peuvent soulager les symptômes.

La prévention, votre meilleure alliée

Prévenir l'apparition de la toux passe avant tout par une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples, mais efficaces, particulièrement en période hivernale où les infections respiratoires sont plus fréquentes.

Consommez régulièrement des fruits et légumes de saison comme les agrumes (oranges, citrons, mandarines), riches en vitamine C, ou les légumes verts à feuilles, sources de vitamines et d'antioxydants. Hydratez-vous suffisamment et protégez-vous du froid en portant des vêtements adaptés, pensez à couvrir votre nez et votre bouche avec une écharpe lorsque vous êtes exposé à des températures basses.

Limitez autant que possible les expositions aux virus et aux bactéries en adoptant des gestes barrières. Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique, surtout après avoir fréquenté des lieux publics ou après des contacts rapprochés avec des personnes malades. Aérez vos pièces de vie quotidiennement pendant au moins 10 minutes pour renouveler l'air et réduire la concentration de microbes et de polluants intérieurs.

→ **SIMPLE À AIMER, SIMPLE À PROTÉGER****ADTAB CHIENS ET ADTAB CHATS - 3 comprimés****ADTAB CHIENS**

56mg	27,69€
112mg	31,13€
225mg	37,77€
450mg	40,91€
900mg	45,54€

**ADTAB CHATS**

12mg	29,11€
48mg	30,16€

- Tue les tiques et les puces pendant 1 mois.
- Administration mensuelle pendant la saison des puces et des tiques.
- Petit comprimé à croquer aromatisé.
- Chatons à partir de 8 semaines et 0,5kg.
- Chiots à partir de 8 semaines et 1,3kg.
- Facile à administrer, rapidement absorbé.
- À donner avec la nourriture ou dans les 30 minutes suivant le repas.
- AdTab est un médicament vétérinaire.

MÊME EN OCTOBRE LES PUCES ET LES TIQUES PEUVENT ENCORE ÊTRE ACTIFS !**AdTab comprimés à croquer pour chiens : indications d'utilisation pour chaque espèce cible :**

Traitement des infestations par les puces et les tiques chez les chiens. Ce médicament vétérinaire assure une activité insecticide sur les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) et une activité acaricide sur les tiques (*Rhipicephalus sanguineus*, *Ixodes ricinus*, *I. hexagonus* et *Dermacentor reticulatus*) immédiate et persistante pendant 1 mois. Les puces et les tiques doivent s'être attachées à l'hôte et avoir commencé leur repas pour être exposées à la substance active.

Lisez attentivement la notice.

AdTab comprimés à croquer pour chats : indications d'utilisation pour chaque espèce cible :

Traitement des infestations par les puces et les tiques chez les chats. Ce médicament vétérinaire assure une activité insecticide sur les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) et acaricide sur les tiques (*Ixodes ricinus*) immédiate et persistante pendant 1 mois. Les puces et les tiques doivent s'être attachées à l'hôte et avoir commencé leur repas pour être exposées à la substance active. **Lisez attentivement la notice.**

PM-BE-25-0043

→ **ARRÊTEZ DE FUMER AVEC SUCCÈS !****NICORETTE® MINT** - Duopack spray buccal 2 x 150 ml

- Soulage rapidement : diminue l'envie de fumer en 30 secondes, avec deux pulvérisations.*
- Vous donne 150% de chance en plus d'arrêter de fumer par rapport à un placebo.

2 x 150 ml**52,90€**

* Lors de 2 pulvérisations. Commencez toujours par une pulvérisation. Si l'envie ne passe pas, utilisez une seconde pulvérisation.

NICORETTE® FRUIT - 2 mg x 80 comprimés à sucer

- Comprimés à sucer pratiques au goût fruit.
- Approche discrète pour contrôler l'envie de fumer.
- Indiqué pour la méthode « arrêt immédiat » et pour la méthode « réduction avant arrêt ».

80 comp**27,98€**

Nicorette® Spray Buccal et Nicorette® Comprimés à sucer contiennent de la nicotine et sont des médicaments pour adultes. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2025 Johnson & Johnson Consumer SA BE-NIC-2024-81685

LA CONSTIPATION : CAUSES, SYMPTÔMES ET SOLUTIONS

La constipation est un trouble digestif courant qui se manifeste par une difficulté à évacuer les selles ou une diminution de la fréquence des selles, généralement inférieure à trois fois par semaine. Elle peut être occasionnelle ou chronique, selon sa durée et son impact sur la qualité de vie.

→ Les causes de la constipation

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'apparition de la constipation :

- Une alimentation pauvre en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).
- Un manque d'hydratation, l'eau jouant un rôle essentiel dans le ramollissement des selles.
- La sédentarité, car l'activité physique stimule le transit intestinal.
- Le stress ou les changements d'habitudes (voyage, grossesse, vieillissement).
- La prise de certains médicaments (antidouleurs, antidépresseurs, suppléments de fer).

→ Les symptômes

- Des selles dures et sèches.
- Une sensation d'évacuation incomplète.
- Des douleurs abdominales, ballonnements ou crampes.
- Dans certains cas, des hémorroïdes dues à l'effort de poussée.

Les complications possibles

Bien que souvent bénigne, la constipation chronique peut entraîner des complications telles que les fissures anales, les hémorroïdes ou, plus rarement, une occlusion intestinale. Il est donc important de ne pas la négliger.

Prévenir et traiter la constipation

Pour favoriser un bon transit, quelques mesures simples peuvent être mises en place :

- Adopter une alimentation riche en fibres (légumineuses, légumes, fruits frais, pain complet).
- Boire suffisamment d'eau (au moins 1,5 litre par jour).
- Pratiquer une activité physique régulière comme la marche ou le yoga.
- Établir une routine en allant aux toilettes à heures régulières.
- Limiter les aliments constipants comme le riz blanc, le chocolat ou les produits transformés.

En cas de constipation persistante, il est recommandé de consulter un médecin afin d'écarter une cause médicale plus sérieuse et d'évaluer l'usage éventuel de laxatifs, uniquement sous avis médical.

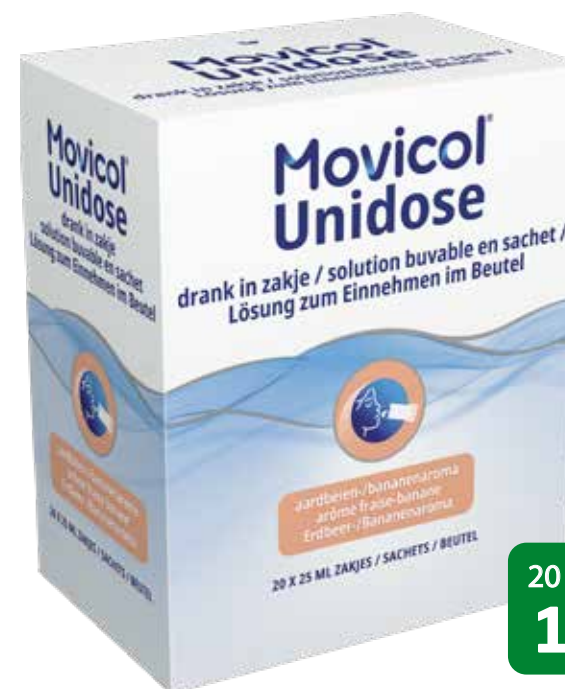
La constipation est un problème fréquent qui touche une grande partie de la population à différents moments de la vie. La plupart du temps, elle peut être soulagée grâce à une meilleure hygiène de vie. Cependant, si elle devient chronique ou s'accompagne de symptômes inquiétants, une consultation médicale s'impose.

→ TRAITEMENT EFFICACE DE LA CONSTIPATION

MOVICOL UNIDOSE SOLUTION BUvable

20 sachets x 25 ml

Laxatif destiné au traitement de la constipation chez les adultes, les adolescents et les personnes âgées. L'utilisation chez les enfants de moins de 12 ans est déconseillée. **Movicol** Unidose, solution buvable en sachet vous aider à aller plus facilement à selles même lorsque vous présentez une constipation de longue durée.



20 sachets
16,07€



Movicol Unidose, solution buvable en sachet est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Norgine SA.

GRIPPE ET PERSONNES À RISQUE : LE VACCIN, VOTRE MEILLEURE PROTECTION

**LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE
CONSTITUE LA PROTECTION LA PLUS EFFICACE.**

.....

La protection du patient diminue au fil des mois. Cette année encore, la vaccination contre la grippe pour les patients «à risque» reste un geste de prévention essentiel !

**SCANNEZ LE QR-CODE POUR
CONNAÎTRE LES PHARMACIES FAMILIA
QUI VACCINENT PRÈS DE CHEZ VOUS.**

