



AOÛT 2026

VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

SOLEIL ET VIEILLISSEMENT CUTANÉ

LA COSMÉTIQUE NATURELLE
POUR LIMITER LEUR IMPACT

CONFORT FÉMININ EN ÉTÉ

CONSEILS BEAUTÉ, INTIMITÉ
ET MÉNOPAUSE

MA TROUSSE DE VOYAGE POUR L'ÉTÉ

MES INDISPENSABLES
NATURELS

-50%



Prolongation de nos pramas salaires !
LA ROCHE-POSAY, VICHY, CERAVE, ...



www.pharmacie-familia.be

SOLEIL ET VIEILLISSEMENT CUTANÉ

LA COSMÉTIQUE NATURELLE POUR LIMITER LEUR IMPACT

Le soleil fait du bien, mais il accélère aussi le vieillissement de la peau. Ce phénomène, appelé photo-vieillesse, s'ajoute au vieillissement naturel et le devance largement. Bonne nouvelle ! Certains actifs naturels aident à en limiter les effets, à condition de bien comprendre leur rôle.

LE PHOTO-VIEILLISSEMENT, UN PROCESSUS ACCÉLÉRÉ PAR LES UV

Contrairement au vieillissement naturel, lié au temps, le photo-vieillessement est provoqué par les UV. Les UVB abîment l'épiderme et l'ADN cellulaire ; les UVA pénètrent plus profondément et dégradent le collagène et l'élastine. Résultat : rides, perte de fermeté et taches apparaissent plus tôt que prévu. En cause, le stress oxydatif généré par les UV, qui libère des radicaux libres destructeurs pour les cellules.

LES ANTIOXYDANTS NATURELS, PREMIERS REMPARTS

Les antioxydants neutralisent ces radicaux libres avant qu'ils n'endommagent la peau. La vitamine C (acérola, camu-camu) limite la dégradation du collagène et stimule sa synthèse. La vitamine E protège les membranes cellulaires. Le thé vert, le raisin ou la grenade, riches en polyphénols, renforcent encore ces défenses naturelles. Ces actifs ne remplacent pas une protection solaire, mais réduisent l'ampleur des dommages au quotidien.

ALOE VERA ET CALENDULA, POUR APAISER ET RÉPARER

Après une exposition, l'aloé vera apaise et hydrate grâce à ses polysaccharides. Le calendula calme les irritations et convient bien aux soins après-soleil. Le beurre de karité complète ce trio en nourrissant la peau et en soutenant sa barrière cutanée, souvent fragilisée par le soleil.

STIMULER LE RENOUVELLEMENT CELLULAIRE

Le centella asiatica favorise la régénération cutanée et soutient la production de collagène. Les acides de fruits naturels (glycolique, lactique), utilisés en dehors des périodes d'exposition, exfolient en douceur et accélèrent le renouvellement de l'épiderme pour un teint plus uniforme.

LA PRÉVENTION AVANT TOUT

Aucun actif naturel ne remplace une protection solaire adaptée. La cosmétique naturelle agit en complément : elle renforce les défenses de la peau, mais ne neutralise pas seule les effets d'une exposition intense. La meilleure stratégie reste de combiner protection solaire quotidienne, alimentation riche en antioxydants et routine naturelle préventive et réparatrice.

Le photo-vieillessement n'est pas une fatalité. Antioxydants, actifs apaisants et ingrédients régénérants aident la peau à mieux résister au soleil, à condition d'être associés à une protection solaire rigoureuse.



DÉCOUVREZ LA GAMME¹

LA ROSÉE

PARIS

+300 points*
à l'achat d'un produit
La Rosée

sur votre



De nombreux compléments ou soins aux composants de qualité existent en pharmacie. Crème solaire ou cosmétique naturelle adaptée, demandez conseil à votre pharmacien.

¹Retrouvez d'autres produits de la gamme La Rosée en pharmacie !

PURESSSENTIEL ANTI-PIQUE SPRAY AUX 11 HUILES

**Pour protéger toute la famille
contre les piqûres de moustiques**

Grâce à son actif d'origine végétale dérivé de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné, cet anti-moustique repousse efficacement les moustiques dans les zones infestées, tempérées et tropicales jusqu'à 7 heures. Efficacité testée en laboratoire : voir la notice



-40% 75 ml
10,48€*
17,46€**

Retrouvez d'autres produits de la gamme Anti-Pique de Puressestiel en pharmacie !

NUTRILON® PROFUTURA 2 NUTRILON® PROFUTURA CARE 2

**Chaque naissance est unique.
Ensemble pour des moments précieux.**

Nutrilon® Profutura : notre formule la plus avancée, la plus proche du lait maternel. Profutura 2 : spécialement conçu pour le relais ou en complément de l'allaitement.

Profutura Care 2, spécialement conçu pour le relais ou en complément à l'allaitement. Également pour les bébé nés par césarienne.



Un cadeau pour bébé offert à l'achat d'une boîte de Lait Nutrilon Profutura 2 ou Profutura Care 2 !

DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION NUTERGIA

-50%*



CALMIDERM® GEL-CRÈME BIO

-4€ 40 g
6,61€*
10,61€**



URIAGE LINGETTES BÉBÉ

-50% 2 x 70 lingettes
5,26€*
10,51€**



COREGA MAX BLOCK

-3€ 70 g
8,85€*
11,85€**



SÉLECTION MOUSKITO

-30% SUR LA SÉLECTION



ERGYPUR

-10€ 90 capsules + 45
18,74€*
28,74€**



-50% 30 gélules
14,40€*
28,79€**

OMNIVIT 50+



-30% 1m x 6cm
4,29€*
6,13€**

ZENOPLAST®
ROBUST



-30% 400 ml
20,87€*
29,82€**

LIPEAR
BAUME AP+M



-6€ 100 ml
14,09€*
20,09€**

FLEXICREAM®

-50%*

*Peau protégée,
été assuré !*



NOTRE SÉLECTION SOLAIRE LA ROCHE-POSAY

Très haute protection à large spectre contre les UVA/UVB & UVA ultra-longs. Il protège des dommages cellulaires profonds grâce à notre meilleur filtre UV : le Mexoryl 400. Formule très résistante à l'eau, à la transpiration et au frottement du sable. Formulée pour la peau sensible de l'enfant et les peaux sujettes aux intolérances solaires. Hypoallergénique, non-comédogène, sans parfum, sans alcool. Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.

Très haute protection à large spectre contre les UVA et UVB, adapté aux peaux sensibles et peaux sèches. Testé sous contrôle dermatologique sur peau sensible. La formule, dotée de la technologie Netlock, combine une protection solaire très haute et résistante dans une formule respectueuse de la vie marine. Testé pour les allergies. Hypoallergénique. Non gras. Ne colle pas. 1^{ère} génération de tube en carton (plus écologique).



NOTRE SÉLECTION SOLAIRE VICHY

Ce produit offre une protection avancée à 4 niveaux (UVB, UVA, UVA longs et antioxydant) afin de prévenir les photo-dommages cellulaires. Grâce à la technologie brevetée Netlock, sa formule ultra-légère forme un film de protection avancé contre les UV, avec un fini invisible et sans traces blanches.

Vichy Capital Soleil Lait Après-Soleil 300 ml hydrate et apaise immédiatement les peaux échauffées par le soleil. Spécialement conçu pour les peaux sensibles. Sa texture gelée lactée hydratante et ultra-fraîche aide à compenser la déshydratation cutanée due aux expositions solaires quotidiennes. Convient à toute la famille.



NOTRE SÉLECTION SOLAIRE CERAVE

Le lait solaire hydratant SPF50+ Visage & Corps de CeraVe offre une super protection contre les rayons UVB et UVA dans une formule légère et hydratante. Elle contient 3 céramides essentiels et la technologie MVE. Résiste à l'eau, à la transpiration et au sable, ce qui la rend parfaite pour toutes les activités et pour toute la famille.

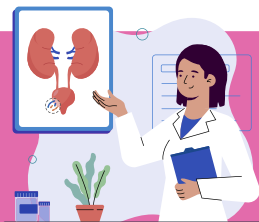
Le fluide solaire hydratant SPF50 CeraVe pour peaux normales à sèches protège efficacement contre les rayons UVA et UVB nocifs et la pollution urbaine. Aide à éliminer l'excès de sébum pour un aspect frais et mat. Sa texture légère, respirante et rapidement absorbée s'intègre parfaitement sous le maquillage. Hypoallergénique, sans parfum.



*Valable jusqu'au 31/08/2026 sur notre sélection de produits La Roche-Posay, Vichy et CeraVe. Voir conditions en officine.

ROUTINE QUOTIDIENNE POUR UNE VESSIE EN BONNE SANTÉ

Fuites urinaires, envies pressantes, allers-retours nocturnes aux toilettes... le confort urinaire fait partie de ces sujets dont on parle peu, mais qui touchent le quotidien de millions de femmes. Bonne nouvelle : quelques ajustements simples dans l'hydratation, l'alimentation et l'activité physique peuvent faire une réelle différence. Voici une routine facile à intégrer, jour après jour, pour prendre soin de sa vessie.



BIEN S'HYDRATER

Beaucoup de femmes réduisent leur consommation d'eau en pensant limiter les fuites. En réalité, c'est l'effet inverse qui se produit : une urine trop concentrée irrite la vessie et accentue les envies pressantes. L'idéal est de boire régulièrement tout au long de la journée, environ 1,5 litre d'eau, en espaçant les prises plutôt qu'en buvant de grandes quantités d'un coup. Il est également conseillé de réduire les apports en soirée pour limiter les réveils nocturnes, et de rester attentive à certaines boissons qui stimulent la vessie.

ADAPTER SON ALIMENTATION POUR APAISER LA VESSIE

Certains aliments et boissons ont un effet irritant direct sur la paroi vésicale : café, thé, sodas, alcool, plats épicés ou très acides (agrumes, tomate) peuvent aggraver les envies pressantes chez les femmes sensibles. À l'inverse, une alimentation riche en fibres aide à prévenir la constipation, qui exerce une pression supplémentaire sur la vessie et le plancher pelvien. Privilégier les légumes, les légumineuses et les céréales complètes contribue ainsi indirectement au confort urinaire. Le maintien d'un poids stable joue également un rôle important, l'excès de poids augmentant la pression sur les organes pelviens.



Une routine équilibrée fait déjà beaucoup, mais pour les femmes confrontées à des fuites urinaires légères à modérées, un accompagnement complémentaire peut être utile. N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien, qui pourra vous orienter selon votre situation.

BOUGER, MAIS BOUGER JUSTE

L'activité physique reste essentielle pour la santé générale, mais certains mouvements sollicitent fortement le périnée : sauts, course à pied, port de charges lourdes. Cela ne signifie pas qu'il faut arrêter le sport, bien au contraire, mais plutôt l'adapter et le préparer. Intégrer quelques minutes d'exercices de renforcement du plancher pelvien dans sa routine, que ce soit le matin au réveil ou le soir avant de dormir, permet de muscler en douceur le périnée et de mieux soutenir la vessie au quotidien. La marche, la natation ou le yoga sont par ailleurs des activités douces et bénéfiques, à privilégier en période de fragilité (post-partum, ménopause).

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

Au-delà de l'hydratation, de l'alimentation et du sport, quelques habitudes simples renforcent cette routine : ne pas se retenir trop longtemps quand l'envie se fait sentir, prendre le temps d'uriner complètement sans se précipiter, et éviter de « prévoir » en allant aux toilettes par anticipation sans réel besoin, ce qui peut à terme habituer la vessie à des petites capacités. La régularité de ces gestes, jour après jour, compte souvent plus que des efforts ponctuels.

RIEZ, ÉTERNUEZ ET BOUGEZ PLEINEMENT AVEC SÉRÉLYS INCO

SERELYS® INCO

Cliniquement prouvé pour soutenir le tonus de votre périnée, le maintien du flux urinaire et le bon fonctionnement de la vessie.
Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.



-25% 30 capsules
26,39€*
~~35,19€**~~



-5€
14 comprimés
27,13€*
~~32,13€**~~

URILYS
FORTE®



-50%
2 x 500 ml
14,42€*
~~28,84€**~~

BIODERMA
SENSIBIO H₂O
DUOPACK



PILOS FORTE

-15€ 60 + 30 caps.
35,90€*
~~50,90€**~~

CONFORT FÉMININ EN ÉTÉ : CONSEILS BEAUTÉ, INTIMITÉ ET MÉNOPAUSE

SKINCARE : ALLÉGER SANS NÉGLIGER

La chaleur modifie le comportement de la peau : elle produit plus de sébum, transpire davantage et devient plus réactive aux UV. Côté hydratation, on remplace volontiers les crèmes riches par des textures gel ou fluide, plus légères et plus agréables à porter.

La protection solaire, elle, n'est pas négociable : un SPF 30 à 50 appliqué chaque matin, et renouvelé en cas d'exposition prolongée, limite le vieillissement cutané et les taches pigmentaires. Les antioxydants comme la vitamine C ou la niacinamide aident également à contrer le stress oxydatif lié au soleil et à la pollution estivale.

SOIN INTIME : PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE

La chaleur, l'humidité, les bains de mer ou de piscine et les vêtements serrés favorisent les irritations et peuvent déséquilibrer la flore intime. Une toilette intime adaptée, avec un produit au pH physiologique autour de 5, sans savon ni parfum, suffit généralement une fois par jour. Le choix des sous-vêtements compte aussi : le coton reste la meilleure option, car il respire mieux que les matières synthétiques qui retiennent l'humidité.

Après la baignade, il est conseillé de se changer rapidement car le port prolongé d'un maillot humide favorise l'apparition de mycoses et d'irritations.

APAIER LES BOUFFÉES DE CHALEUR

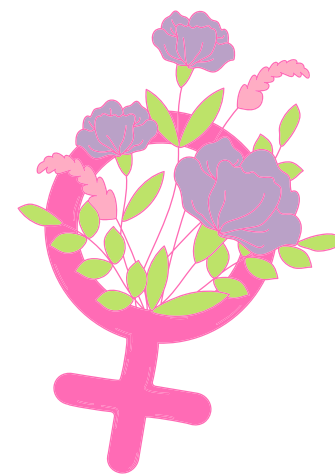
La période de la ménopause s'accompagne souvent de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes et d'une sécheresse cutanée et intime accrue, des symptômes que les températures estivales ont tendance à amplifier. Privilégier des vêtements en fibres naturelles comme le lin ou le coton,

avec des coupes amples, aide à limiter la sensation d'étouffement. Boire régulièrement de l'eau permet de mieux réguler la température corporelle, tandis qu'une literie légère et une chambre fraîche réduisent les sueurs nocturnes. Côté activité physique, mieux vaut opter pour des disciplines douces comme la natation ou la marche plutôt qu'un sport intense aux heures chaudes, afin d'éviter les pics de chaleur corporelle.

Et si les symptômes deviennent gênants, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel de santé : des solutions existent, du traitement hormonal substitutif à des approches plus naturelles.



Le confort féminin en été repose sur des gestes simples mais réguliers : une peau hydratée et protégée, une zone intime dont l'équilibre est préservé, et une attention particulière portée au bien-être au quotidien.



SAFORELLE® SOIN LAVANT DOUX APAISANT

Équilibre intime, soins experts

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.

-40% 500 ml
11,25€*
~~18,75€**~~

-40% 1 L
18,60€*
~~31,00€**~~



MA TROUSSE DE VOYAGE POUR L'ÉTÉ : MES INDISPENSABLES NATURELS

L'été est souvent synonyme de départs : plage, montagne, road trip ou voyage à l'étranger. Mais entre les petits bobos du quotidien, coups de soleil, piqûres d'insectes, troubles digestifs, jambes lourdes, une trousse bien pensée peut éviter bien des désagréments. Voici comment composer une trousse de voyage naturelle, légère, efficace et facile à transporter.



POURQUOI MISER SUR LES PLANTES EN VOYAGE ?

Les remèdes à base de plantes ont plusieurs atouts quand on se déplace. Côté praticité, gélules, sprays, roll-on et baumes se glissent facilement dans une valise ou un sac à dos, contrairement à certains traitements plus encombrants. Ils sont aussi polyvalents : une même plante peut soulager plusieurs maux à la fois, qu'il s'agisse de la digestion, du stress ou de la peau. Bien utilisés, ils restent doux pour l'organisme et conviennent souvent à toute la famille, y compris aux personnes sensibles aux traitements chimiques.

Enfin, ils offrent une certaine autonomie, précieuse quand on est loin d'une pharmacie ou dans un pays où l'accès aux soins est compliqué.

Ces conseils restent informatifs et ne remplacent pas un avis médical, en particulier pour les femmes enceintes, les jeunes enfants ou les personnes sous traitement.



LES ESSENTIELS À GLISSER DANS SA TROUSSE

Pour les coups de soleil et irritations cutanées

Le gel d'aloë vera pur est sans doute le geste réflexe numéro un après une exposition trop longue au soleil : apaisant et hydratant, il calme rapidement la sensation de chaleur sur la peau. Le calendula, en macérat huileux ou en crème, est lui aussi reconnu pour ses vertus apaisantes et réparatrices. On peut

compléter avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande aspic diluée, qui aide à calmer les sensations de brûlure, mais qui ne doit jamais être appliquée pure sur la peau.

Contre les piqûres d'insectes

Un spray répulsif à base de citronnelle, de géranium ou d'eucalyptus citronné constitue une bonne alternative naturelle aux répulsifs chimiques classiques. Si la piqûre est déjà là, le plantain, en macérat ou en teinture, appliqué localement, aide à apaiser les démangeaisons. Le gel d'aloë vera fait également très bien l'affaire pour calmer l'inflammation.

Pour les troubles digestifs du voyageur et le mal du transport

Le charbon végétal activé est un grand classique en cas de ballonnements, de petite « turista » ou d'excès alimentaires. Le gingembre, en gélules ou en tisane, est particulièrement efficace contre les nausées, qu'elles soient liées au mal des transports ou à un repas trop copieux. En cas d'estomac noué par le stress du voyage, la mélisse ou la camomille en infusion ou en gélules apportent un soulagement doux. L'huile essentielle de menthe poivrée, respirée sur un mouchoir, peut également soulager les nausées, mais elle est à éviter chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Pour les jambes lourdes

Lors d'un long trajet en voiture, en avion ou en train, la vigne rouge ou le marron d'Inde en gélules favorisent une bonne circulation

s'ils sont pris en amont. Sur place, un spray ou un gel à l'hamamélis procure un effet frais immédiat et apaisant sur les jambes fatiguées.

Pour bien dormir malgré le décalage ou la chaleur

La valériane et la passiflore, en gélules ou en teinture, facilitent l'endormissement sans créer d'accoutumance. En cas de décalage horaire important, la mélatonine d'origine végétale peut aussi être utile pour resynchroniser l'horloge interne.

Pour les petites blessures et l'immunité

La propolis, en spray ou en teinture, fait un excellent antiseptique naturel pour désinfecter une petite plaie. Et si l'on part dans un environnement particulièrement fatigant, une cure courte d'échinacée peut aider à soutenir les défenses naturelles.



Une trousse de voyage naturelle bien pensée permet de voyager plus léger, plus serein, et de faire face aux petits tracas du quotidien sans alourdir ses bagages. L'essentiel est de choisir des produits adaptés à sa destination, à la durée du séjour et à la composition de la famille.

COMMENT ORGANISER SA TROUSSE ?

Pour ne rien oublier et gagner de la place, quelques principes simples suffisent :

- Privilégiez les formats solides ou concentrés (gélules, baumes, sticks) plutôt que les flacons volumineux.
- Regroupez les produits par usage : une pochette pour la peau, une pour la digestion, une pour le sommeil, par exemple.
- Étiquetez vos contenants si vous transvasez des produits, pour éviter toute confusion une fois sur place.
- Pensez aux règles de transport en avion : les liquides sont limités à 100 ml en cabine, ce qui plaide encore une fois pour les formats solides ou en gélules.
- Adaptez le contenu au climat de destination : un voyage en pays tropical demandera plus d'attention aux répulsifs et aux troubles digestifs, tandis qu'un trek en montagne sollicitera davantage les remèdes pour les jambes lourdes et les petites blessures.



+300 points

60 comprimés

16,27€*

DÉPURFOIE

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



-8€

24 comprimés

8,38€*

16,38€**

FRUITS & FIBRES FORTE



-30%

10 ml

7,78€*

11,12€**

HUILE ESSENTIELLE DE TEA-TREE

CONFOSEPT ALCOHOLGEL

Désinfecte les mains sans rinçage

Son utilisation régulière réduit les risques de contamination et prévient la transmission de maladies (virus, bactéries, champignons...)

Triple efficacité :
bactéricide, virucide et fongicide.



-50%
250 ml
5,82€*
11,63€**

4 CONSEILS POUR LÂCHER PRISE AVANT LA FIN DE L'ÉTÉ



L'été touche à sa fin, et avec lui s'installe souvent une petite anxiété : celle de ne pas avoir « assez profité ».

Pourtant, ces dernières semaines de vacances méritent d'être vécues pleinement, sans cette pression du temps qui file. Voici 4 conseils simples pour profiter de la fin de l'été l'esprit léger, et aborder la rentrée avec sérénité plutôt qu'avec regret.

1. DÉCONNECTER RÉELLEMENT

Couper les notifications ne suffit pas toujours : il s'agit aussi de se libérer mentalement du travail et des obligations. Fixez-vous des plages horaires sans écran, sans mails, sans réseaux sociaux, et tenez-vous-y. Le simple fait de savoir qu'on ne consultera pas sa messagerie professionnelle pendant quelques heures permet à l'esprit de relâcher la pression bien plus efficacement qu'une déconnexion partielle.

2. ACCEPTER L'IMPERFECTION DE SES VACANCES

Beaucoup de personnes arrivent, en fin d'été, frustrées de ne pas avoir « assez profité ». Lâcher prise, c'est aussi accepter que les vacances n'ont pas besoin d'être parfaites ou productives pour avoir du sens. Un après-midi passé à ne rien faire a autant de valeur qu'une journée remplie d'activités.

3. FAIRE LE TRI

La fin de l'été s'accompagne souvent d'une anticipation anxieuse de la rentrée : projets professionnels, organisation familiale, charge mentale qui revient. Une astuce simple consiste à distinguer ce sur quoi on a réellement du contrôle de ce qui ne dépend pas de soi. Se concentrer uniquement sur le premier point permet de réduire considérablement le stress lié à l'anticipation.

4. PRÉPARER LA TRANSITION EN DOUCEUR

Il s'agit d'amorcer une transition progressive : reprendre doucement certains rythmes (sommeil, horaires de repas, organisation) quelques jours avant la rentrée effective. Cette approche permet d'aborder la reprise avec plus de sérénité, sans rupture brutale avec l'état de détente acquis pendant l'été.

DERNIÈRE CHANCE POUR EN PROFITER !

ACTION SPÉCIALE

Cap sur le soleil !

**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-solaires¹

-50%
à l'achat de
2 produits¹

avec votre

Passeport SOIN ET SANTÉ

FAMILIA
PHARMACIE CONSEIL



¹**Action valable jusqu'au 31 août 2026, sur une sélection de produits solaires et après-solaires** (sélection Nuxe, Avene, Uriage, Topicrem, SVR, Caudalie, Isdin). Bénéficiez d'une réduction immédiate de 50% à l'achat simultané de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres actions en cours, réservée aux détenteurs du Passeport Soins & Santé et dans la limite des stocks disponibles. Les produits Nuxe et Caudalie sont uniquement disponibles dans les officines dépositaires. Voir conditions en pharmacie.

ÇA BOUGE CHEZ Familia !

De nouvelles pharmacies
rejoignent notre réseau

NAMUR

Namur Gare
Vresse-Sur-Semois

HAINAUT

Gerpennes
Gozée
Nalinnes

BRUXELLES

Auderghem
Uccle Prince