

AVRIL 2026



# VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

## ALLERGIES DU PRINTEMPS

SYMPTÔMES, CONSEILS  
ET SOLUTIONS

## SOUS LE SOLEIL ON SE PROTÈGE !

## PUCES ET TIQUES

UN RISQUE À NE PAS  
SOUS-ESTIMER

*Cap sur le soleil avec Familia !*  
**PROFITEZ DE NOS ACTIONS SOLAIRES !**

**-50%**  
à l'achat de  
2 produits



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

## CHOLESFYTOL NG®

### L'innovation pour votre cholestérol\* !

Grâce à sa formule naturelle et innovante, Cholesfytol® NG est idéal pour maîtriser votre taux de cholestérol!

<sup>1</sup> La feuille de noyer aide à contrôler le métabolisme lipidique (cholestérol et tryglycérides), en association à une alimentation équilibrée.

**-18€** 112 + 14 comp  
19,64€  
37,64€



## DULCOSOFT®

### Constipation ? DulcoSoft® libère en douceur

Constipation ? Transit paresseux ? Découvrez DulcoSoft® ! Scientifiquement prouvée, la formule active de DulcoSoft soulage en douceur.

Ses avantages ?

- Goût neutre
- Sans sel, sucre, lactose, gluten, alcool
- Dès 6 mois

Dispositifs médicaux.



## PURESSENTIEL ROLLER

14 HUILES - CRYO PURE® - PURE HEAT®

### L'efficacité à l'état pur pour contrer la douleur

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 choc. Le Roller Pure Heat chauffe les zones douloureuses pour aider à détendre les muscles et à réduire les tensions.



**-30%** 75 ml  
16,51€  
23,59€

## COSMOPOR® E

### Le pansement post-opératoire qui allie sécurité, confort et performance

Les avantages du pansement post-opératoire Cosmopor® E :

- Protection post-opératoire fiable et hygiénique
- Compresse non adhérente pour un retrait atraumatique
- Haute capacité d'absorption pour garder la plaie sèche
- Pansement respirant limitant la macération
- Adhésif doux, hypoallergénique et bien toléré
- Application simple, rapide et sûre

**-50%** sur la sélection



**-25%**

**GAMMES  
FRESUBIN®**

**J'EN PROFITE !**



**BACTECAL® GE**

**-8€**

16 gélules

**11,78€\***  
~~19,78€\*\*~~



**FLEXOFYTOL® FORTE**

**-20€**

84 comprimés

**41,10€\***  
~~61,10€\*\*~~



**ARTERIN® CHOLESTEROL**

**+750  
points**

90 comp + 15

**61,19€\***

## CANFLEX FORTE

Gel refroidissant qui associe la puissance du cannabis à celle de l'arnica, de l'eucalyptus et de la menthe poivrée. CanFlex Forte est conçu pour une utilisation chronique, par les sportifs professionnels cherchant une récupération optimale et par les personnes âgées cherchant à fluidifier leurs mouvements.



**-6€**

100 ml

**19,65€\***  
~~25,65€\*\*~~



**URIAGE  
LINGETTES BÉBÉ**

**-50%**

70 lingettes

**5,26€\***  
~~10,51€\*\*~~



**COREGA ULTRA**

**-30%**

70 g

**6,90€\***  
~~9,85€\*\*~~

## CICAPLAST BAUME B5+

**Accélère la réparation de la peau  
dès la première utilisation**

Cicaplast Baume B5+ réparateur apaisant de La Roche-Posay est indiqué pour toutes les irritations cutanées de l'adulte, de l'enfant et du nourrisson (gerçures, dartres, rougeurs, érythème fessier...).

Efficacité anti-marques prouvée. Sans parabènes, sans parfum. Peut s'appliquer sur le corps, le visage et les lèvres. Testé sur peaux sensibles.



**-50%**

60 gélules

**9,74€\***  
~~19,47€\*\*~~

**ERGYSLEEP  
MELATONINE**



**-40%**

30 capsules

**9,83€\***  
~~16,38€\*\*~~

**COLON  
RELAX FORTE**



**-25%**

5 ml

**7,88€\***  
~~10,51€\*\*~~

**AROMALGIC  
ROLL-ON  
MAUX DE TÊTE**



**-40%**

**J'EN PROFITE !**

SÉLECTION ARKOGÉLULES  
KONJAC, GUARANA, THÉ VERT, GINSENG

# 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.

## 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.

## 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 inflammatoires : 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.

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. Si vous êtes dans le cas, parlez-en à votre médecin pour connaître les possibilités en fonction de votre sensibilité aux allergènes.



HYALO 4 SKIN CRÈME

**-3€** 25 g  
9,25€\*  
12,25€\*\*



UPSA DIGEST FORTE

**-6€** 20 comprimés  
9,44€\*  
15,44€\*\*



MAGNESIUM EG OPTI

**-15€** 60 comprimés  
20,65€\*  
35,65€\*\*



**-50%**  
à l'achat  
de 2  
2 x 200 ml  
21,37€\*  
42,74€\*\*

TOPICREM  
HÂLE  
PROGRESSIF



**-30%**  
150 ml  
6,85€\*  
9,79€\*\*

MYCOGEL  
GEL LAVANT



**-35%**  
50 ml  
26,49€\*  
40,75€\*\*

ANTI-PIGMENT  
CRÈME  
DE JOUR

ORTHÈSES

**-20%** GAMME THUASNE

## 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



Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien qui pourra vous conseiller et vous prodiguer des traitements pour limiter vos symptômes en fonction de vos réactions allergiques.

## VIVRE AVEC LES ALLERGIES : UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE

Si les allergies saisonnières peuvent sembler anodines, elles ont un véritable 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.



**-5€**  
100 ml  
**9,37€\***  
~~14,37€\*~~

STÉRIMAR  
SPRAY NEZ  
ALLERGIQUE



**+350 points**  
10 ml  
**13,34€\***

OCAL®  
EVERYDAY



# MON CALENDRIER DES allergies SAISONNIÈRES

Avec le retour des beaux jours, les allergies saisonnières réapparaissent : éternuements, nez qui coule, yeux qui démangent... Ces réactions, souvent dues aux pollens, peuvent vite devenir gênantes au quotidien. Heureusement, de simples réflexes et quelques bons conseils de vos pharmaciens Familia peuvent aider à mieux vivre cette période.

**Demandez conseil à votre pharmacien !**

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-solaires<sup>1</sup>

**-50%**  
à l'achat de  
**2 produits**

avec votre



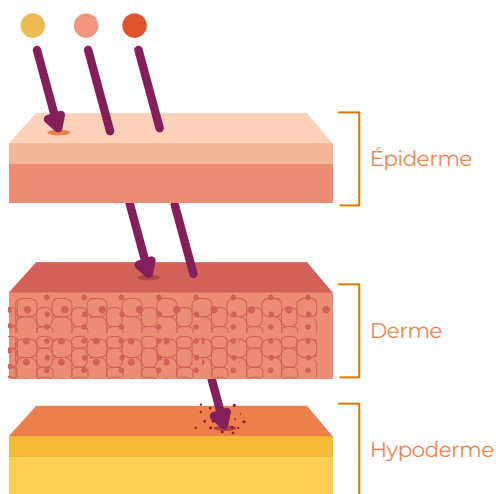
<sup>1</sup>Action valable jusqu'au 31 juillet 2026, sur une sélection de produits solaires et après-solaires (sélection Nuxe, Avène, Uriage, Topicrem, SVR, Caudalie, Isdin). Bénéficiez d'une réduction immédiate de 50% à l'achat simultané de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres 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.

# SOUS LE SOLEIL OU LES NUAGES, ON SE PROTÈGE !

UVA, UVB, indice UV, capital soleil... Nous en entendons souvent parler, mais que signifient réellement ces termes ? Faisons le point.

## LES DIFFÉRENTS RAYONS ET LEURS EFFETS

- **Les UVB** agissent en surface. Ils sont responsables des coups de soleil, des brûlures et du bronzage.
- **Les UVA** pénètrent plus profondément dans la peau et causent des dommages au niveau cellulaire. Ils provoquent le vieillissement cutané, les taches pigmentaires et participent au développement des cancers cutanés.
- **Les infrarouges**, notamment utilisés dans les bancs solaires, favorisent le relâchement cutané en détruisant les fibres de collagène et d'élastine.



## LE CAPITAL SOLEIL

Nous possédons tous un « *capital soleil* » propre à notre peau. Il diminue au fil des expositions et ne se régénère pas. Une fois épuisé, la peau est beaucoup plus vulnérable aux effets nocifs des UV. La mélanine, pigment responsable du bronzage, offre une protection naturelle mais partielle contre les UVB, pas contre les UVA.

Cependant, cela ne signifie pas qu'une peau mate ou qu'une personne qui bronze facilement est protégée du soleil. Ces types de peau peuvent aussi subir des dommages cutanés ou présenter un risque de cancer de la peau.

→ Une protection solaire est donc nécessaire pour tous les types de peau, sans exception.

## CRÈME SOLAIRE TOUTE L'ANNÉE ?

Dès que l'indice UV (consultable sur votre application météo) dépasse ou est égal à 3, l'application d'une protection solaire est recommandée. En Belgique, l'indice UV se situe généralement entre 3 et 7, même sans fortes chaleurs. Il est souvent plus élevé d'avril à juin.

**Attention :** le sable, la mer et la neige réfléchissent les UV et augmentent l'exposition. Certains médicaments sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils peuvent provoquer des réactions cutanées en étant combinés aux rayons UV.



N'oubliez pas de demander conseil à votre médecin et/ou pharmacien.

## QUE SIGNIFIENT SPF ET PROTECTION UVA ?

- Le **SPF** (*Sun Protection Factor*) indique la protection contre les UVB (souvent de 10, 30 ou 50).
- Le logo «UVA» dans un cercle sur les emballages garantit une protection UVA d'au moins un tiers du SPF (ex : SPF 30 → protection UVA d'au moins 10). Cette norme est une obligation en Europe.

Pour l'élaboration des crèmes solaires, les laboratoires utilisent soit des filtres organiques, soit des filtres minéraux.

Les filtres organiques (ou chimiques) pénètrent l'épiderme et absorbent les rayons UV à la place de notre peau. Ils offrent une plus grande protection et sont plus faciles à appliquer.

Les filtres minéraux agissent en surface en réfléchissant les UV. Ils ne pénètrent pas la barrière cutanée. Ils sont efficaces dès leur application mais leur texture est souvent plus épaisse et blanchâtre.

1 - 2 = Indice faible Pas de protection nécessaire
3 - 5 = Indice moyen Protection nécessaire
6 - 7 = Indice haut Protection nécessaire
8 - 10 = Indice très haut Extra protection nécessaire
11+ = Indice extrêmement haut Extra protection nécessaire

## QUELLE PROTECTION CHOISIR ?

Aujourd'hui, les produits sur le marché sont «ocean friendly» et les textures sont de plus en plus variées et agréables : crème, lait, brume, huile, stick... il y en a pour tous les goûts ! Il existe aussi des formules adaptées aux peaux sensibles, à tendance acnéique

ou légèrement teintées. Mais attention, une bonne protection solaire ne suffit pas, il faut également une application suffisante et fréquente :

→ La quantité minimale pour le corps d'un adulte serait de 35g/application (= 2 grosses cuillères à soupe) soit l'équivalent d'un tube par personne pour une semaine de vacances.

→ Pour le visage, la bonne quantité correspond à 2 traits de produit appliqués sur la longueur de l'index et du majeur.

→ L'application est à renouveler toutes les 2 heures et après chaque baignade.

→ Attention, certaines zones sont souvent oubliées comme la nuque, les oreilles et lesorteils.

## ET LES ENFANTS ?

→ Éviter l'exposition entre 12h et 16h.

→ Privilégier vêtements anti-UV, chapeau et les lunettes solaires normées CE.

→ Utiliser des formules adaptées, sans parfum et résistantes à l'eau (équivalent à 1h de baignade).

→ Les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés directement au soleil.

Pensez également à boire de l'eau en suffisance pour éviter une déshydratation, surtout chez les enfants et les personnes âgées.

## Prenez soin de votre peau !



Votre équipe de Mont-Godinne



100% GRATUIT

Découvrez votre carte de fidélité Familia :

# Passport Soins et Santé

En 5 avantages exclusifs !

1

Des **promotions mensuelles très avantageuses** sur nos produits conseils et des **ristournes régulières** sur de larges gammes de produits sélectionnés avec soin

2

Cumulez rapidement **des points** lors de vos achats et recevez, dès 500 points, un **chèque fidélité de 5€\***

\*sous réserve, voir conditions générales : [www.pharmacie-familia.be](http://www.pharmacie-familia.be)

3

Une **relation privilégiée** avec votre pharmacien qui vous donne ses **conseils de saison**

4

Un **espace personnel** sur nos canaux numériques (site, app mobile...) pour gérer vos données et vos **avantages**



Enregistrez vite votre carte de fidélité dans l'application mobile **MonFamilia** et ne manquez aucune offre ! Téléchargez-la gratuitement via le QR-Code.



## + 1 OFFRE DE BIENVENUE



**LORS DE VOTRE 2<sup>ÈME</sup> VISITE, NOUS DOUBLONS VOS POINTS FIDÉLITÉ DE VOS ACHATS DU JOUR**

Présentez ce bon accompagné de votre Passport Soins et Santé directement au comptoir. Offre valable une seule fois.

## LES DROITS DU PATIENT : L'ESSENTIEL À RETENIR

En Belgique, la loi relative aux droits du patient, modernisée en 2024, renforce le partenariat entre le patient et les professionnels de soins. Elle vise à promouvoir une relation de confiance, fondée sur le dialogue, la transparence et le respect mutuel.

### UN CADRE POUR TOUS

La loi s'applique à toute personne recevant des soins, qu'ils soient préventifs, diagnostiques, thérapeutiques, esthétiques ou liés à la fin de vie. Elle concerne l'ensemble des professionnels de la santé : médecins, infirmiers, dentistes, psychologues, paramédicaux, etc.

### LES DROITS FONDAMENTAUX DU PATIENT

#### → Des soins de qualité !

Chaque patient a droit à des soins adaptés, fondés sur les connaissances médicales, sans discrimination. Les objectifs de vie, valeurs et préférences du patient doivent être pris en compte.

#### → Le libre choix du praticien

Le patient peut choisir et changer de professionnel, sauf exceptions prévues par la loi ou imposées par l'organisation des soins.

#### → Une information claire

Le patient reçoit toutes les informations nécessaires pour comprendre son état de santé, les alternatives thérapeutiques, les risques ou encore les implications financières. Il peut demander une confirmation écrite.

#### → Le consentement libre et éclairé

Aucun soin ne peut être donné sans accord du patient. Celui-ci peut refuser ou retirer son consentement à tout moment.

#### → Accès au dossier patient

Le patient peut consulter son dossier, obte-

nir une copie, faire ajouter des documents ou demander le transfert vers un autre praticien. Un accès indirect peut être appliqué si une information sensible risque de lui nuire.

#### → Respect de la vie privée et de l'intimité


Seules les personnes nécessaires à la prise en charge peuvent assister aux soins. Aucune information ne peut être divulguée sans accord.

#### → Droit d'introduire une plainte

En cas de non-respect de ses droits, le patient peut contacter le service de médiation compétent. Les proches d'un patient décédé peuvent aussi déposer plainte, sauf opposition exprimée du vivant du patient.

### PERSONNE DE CONFIANCE ET REPRÉSENTANT

Le patient peut se faire accompagner par une personne de confiance ou désigner un représentant qui exercera ses droits s'il devient incapable de le faire lui-même.

 Si vous avez la moindre question, nos pharmaciens sont là pour vous aider



## ÇA BOUGE CHEZ *Familia* !

### NOUVEAU LOOK POUR SAINT-VAAST



Après quelques mois de travaux, Familia Saint-Vaast vous accueille dans ses nouveaux locaux transformés. → *Rue Emile Urbain, 128 à 7100 Saint-Vaast (La Louvière).*

Du lundi au vendredi : 8h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 12h

### NOUVEAU LOOK POUR BRESSOUX



Après quelques jours de fermeture, Familia Bressoux vous accueille dans ses nouveaux locaux réaménagés → *Rue du Moulin, 101 à 4020 Bressoux.*

Du lundi au vendredi : 9h00 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 13h

### NANINNE VOIT PLUS GRAND !



Votre pharmacie Familia Naninne s'est déplacée pour être encore plus accessible ! → *Chaussée de Marche, 856 à 5100 Naninne.*

Du lundi au vendredi : 8h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 17h



# FAMILIA, PLUS PROCHE DE VOUS !

Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google play



## TÉLÉCHARGEZ-LA DÈS MAINTENANT ET PROFITEZ GRATUITEMENT DE TOUTES SES FONCTIONNALITÉS :



Consultez vos prescriptions électroniques et réservez-les dans votre pharmacie Familia.



Ne perdez plus aucun avantage grâce à une vue complète de vos chèques Soin et Santé et soyez notifié quand vous en recevez un.



Stockez tout l'historique de vos achats au creux de votre main.

## Votre pharmacien avec vous quand vous en avez besoin !



Suivez les actus de Familia sur notre site [pharmacie-familia.be](http://pharmacie-familia.be) ou sur les réseaux sociaux !

\*Réductions applicables avec votre Passeport Soin et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1<sup>er</sup> avril 2026. Ces offres sont valables du 01/04/2026 au 30/04/2026 ou jusqu'à épuisement des stocks disponibles, dans toutes les pharmacies Familia. \*\*Prix le plus bas appliqué par Pharmacie 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