

JUILLET 2026



VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

**PETITES PIQÛRES,
GRANDS RISQUES**

LES TIQUES ET L'HUMAIN

**LA MÉNOPAUSE
EN ÉTÉ**

TRAVERSER LA BELLE
SAISON AVEC SÉRÉNITÉ

**QUAND LE
THERMOMÈTRE GRIMPE**

VOTRE CONFORT PEUT CHUTER

Cap sur le soleil avec Familia !

DERNIÈRE CHANCE POUR EN PROFITER !

-50%
à l'achat de
2 produits



www.pharmacie-familia.be

PURESENTIEL 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-Piqûre de Puressentiel en pharmacie !

ANTIMETIL®

L'estomac léger !

Trois formats pour répondre à tous les besoins :

1. Petits comprimés facile à avaler (le seul extrait de gingembre étudié pendant la grossesse en Belgique)
2. Gommages à sucer (idéal lorsque difficulté à avaler et pratique car ne nécessite pas d'eau)
3. Solution buvable dès 16kg (idéal lorsque difficulté à avaler ou pour les personnes plus âgées)



-5€

SUR LA SÉLECTION



LA ROSÉE STICK SOLAIRE À L'HUILE D'ABRICOT BIO

Protège efficacement le visage et les zones sensibles contre les effets néfastes du soleil

Le Stick solaire La Rosée SPF50 garantit une haute protection large spectre UVA / UVB, plus respectueuse des océans. Son format nomade en stick permet une application facile et homogène à tout moment de la journée. Il protège efficacement le visage et les zones sensibles des effets néfastes du soleil et prévient le vieillissement cutané lié au soleil. Formulé pour tous les types de peaux, même les plus sensibles. Pour toute la famille, dès la naissance.



+300 points 15 ml
14,32€*

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

ALPINE PARTYPLUG

Profitez de la musique !

Profitez de la musique tout en préservant vos oreilles grâce aux Alpine PartyPlugs. Le filtre musical garantit un son optimal. Les conversations restent audibles, 100 % réutilisables.

-40% 1 paire
9,89€*
~~16,49€*~~



Retrouvez d'autres produits Alpine en pharmacie !

SÉRÉLYS® MENO

Bien vivre la ménopause naturellement

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.



DERMATIX CRÈME CICATRISANTE

Cicatrise 4x plus rapide par rapport à une plaie non traitée

- Une cicatrisation rapide et optimisée par l'effet unique 5-en-1,
- Efficace sur plusieurs types de plaies et convient à toute la famille,
- À base d'une ingredient brevetée : rigenase,
- Également sous forme de spray.



MÉNOPAUSE EN ÉTÉ

TRAVERSER LA BELLE SAISON

AVEC SÉRÉNITÉ



La ménopause représente une transition naturelle dans la vie de chaque femme. Mais quand elle coïncide avec les chaleurs estivales, les symptômes peuvent s'intensifier et rendre les journées particulièrement éprouvantes. Voici quelques astuces pour aborder l'été avec légèreté et bien-être.

L'ÉTÉ : PÉRIODE DÉLICATE ?

La ménopause s'accompagne d'une dérégulation du système thermorégulateur du corps. Les bouffées de chaleur, l'un des symptômes les plus fréquents, surviennent lorsque le cerveau perçoit à tort une hausse de température corporelle et déclenche une réponse de refroidissement : transpiration, rougeurs, sensation intense de chaleur. En été, cette instabilité thermique est amplifiée par la chaleur ambiante. Le corps doit gérer deux sources de chaleur simultanément ce qui peut rendre certaines journées véritablement épuisantes. Comprendre ce mécanisme est déjà une première étape pour mieux y faire face.

ADAPTER SON ALIMENTATION À LA SAISON

L'alimentation joue un rôle clé dans la gestion des symptômes de la ménopause, et l'été offre une vraie opportunité de manger frais, léger et nutritif.

Les aliments alliés :

- Les légumes et fruits d'été : tomates, concombres, courgettes, melons, pastèques... Riches en eau, ils contribuent à l'hydratation et apportent des antioxydants précieux.
- Les aliments riches en phytoestrogènes : soja, légumineuses. Ces composés végétaux ont une action douce similaire aux oestrogènes et peuvent aider à atténuer les bouffées de chaleur.
- Les oméga-3 : poissons gras (sardines, maquereaux), noix, graines de chia. Ils soutiennent la santé cardiovasculaire et ont un effet anti-inflammatoire.

- Le calcium et la vitamine D : produits laitiers, tofu, amandes, sardines en boîte. Essentiels pour préserver la densité osseuse, qui diminue après la ménopause.

Les aliments à limiter :

- L'alcool et les boissons caféinées, qui peuvent déclencher ou aggraver les bouffées de chaleur.
- Les plats épicés et très chauds.
- Le sucre raffiné, qui favorise les sautes d'humeur et les variations d'énergie.

Privilégiez des repas légers le soir pour ne pas perturber un sommeil déjà parfois fragile.

RESTER HYDRATÉE

La transpiration liée aux bouffées de chaleur et à la chaleur estivale augmente significativement les besoins en eau. Une déshydratation, même légère, accentue la fatigue, les maux de tête et les difficultés de concentration.

SOIGNER SON SOMMEIL

- Maintenez la chambre à une température entre 16 et 18 °C si possible.
- Adoptez une routine apaisante avant le coucher : bain tiède, lecture, exercices de respiration ou méditation guidée.
- Évitez les écrans et l'alcool dans les deux heures précédant le coucher.
- La tisane de valériane ou de passiflore peut favoriser l'endormissement.

OMNIBIONTA MENOPAUSE

Conçu pour aider à gérer les symptômes de la ménopause

Omnibionta® Menopause est un complément alimentaire pour la ménopause, avec une formule extrait de plante (houblon) pour aider les femmes à faire face aux bouffées de chaleur.

-50% 30 gélules
14,40€*
28,79€**

-50% Plus - 30 gélules
19,87€*
39,73€**



Retrouvez d'autres produits Omnibionta en pharmacie !

SHAMPOING LA ROSÉE

Une nouvelle gamme capillaire: 99% d'origine naturelle alliée à une très haute performance

Les formules sont plus courtes et hautement concentrées en actifs. Elles intègrent une nouvelle kératine végétale associée à un agent démêlant de nouvelle génération. Composées à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, elles sont sans sulfates, sans silicone ni colorants, et enrichies de nouveaux actifs BIO et upcyclés. Les shampoings offrent une mousse généreuse, tandis que les soins se distinguent par des textures onctueuses et enveloppantes.



Produits disponibles dans les officines dépositaires de la gamme

PETITES PIQÛRES, GRANDS RISQUES : LES TIQUES ET L'HUMAIN

Chaque année, avec le retour des beaux jours, les tiques refont leur apparition dans nos jardins, forêts et espaces verts. Souvent discrètes et quasiment indétectables, ces petits parasites peuvent pourtant transmettre des maladies parfois graves chez l'être humain, comme la maladie de Lyme. Une simple balade en nature peut ainsi exposer à un risque insoupçonné.



Votre équipe officinale de Vresse-Sur-Semois

LES DIFFÉRENTES PHASES DE LA MALADIE

La borréliose de Lyme évolue généralement en trois phases si elle n'est pas traitée :

LA MALADIE DE LYME

La maladie de Lyme, aussi appelée borréliose de Lyme, est l'infection la plus courante transmise par la piqûre d'une tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Cette bactérie est présente dans les glandes salivaires de la tique et peut être transmise à l'être humain lorsque celle-ci se fixe sur la peau pour se nourrir de sang.

La transmission nécessite généralement un certain temps de fixation (souvent plus de 24 heures), ce qui permet d'agir efficacement si la tique est retirée rapidement.

En Belgique, l'incidence est la plus élevée entre juin et octobre, surtout dans les régions où il y a beaucoup de forêts.

Un stade particulier de la tique, appelé nymphe, représente un risque important car : très petite (parfois de la taille d'une tête d'épingle) difficile à détecter et parfois confondue avec un grain de beauté. Cela explique pourquoi certaines piqûres passent inaperçues.

La maladie de Lyme ne se transmet pas d'une personne à une autre.



1. Phase primaire dite précoce

C'est le stade le plus fréquent. C'est sur cette phase qu'il faut agir pour éviter les complications. Elle se manifeste par une plaque rouge indolore autour de la piqûre qui s'étend progressivement et atteint généralement plus de 5 cm de diamètre.

> Cette lésion typique est appelée érythème migrant (mais attention n'est présente que dans environ 80 % des cas).

2. Phase secondaire

Elle apparaît quelques semaines après la piqûre si la maladie n'a pas été traitée. Les symptômes peuvent varier : apparition de plusieurs érythèmes migrants, troubles neurologiques (douleurs, paralysie faciale...), plus rarement : atteintes articulaires, cardiaques, cutanées ou oculaires.

3. Phase tertiaire dite tardive

Il s'agit d'une phase correspondante à une évolution chronique. Elle peut entraîner : des douleurs articulaires persistantes, des atteintes neurologiques et des problèmes cutanés.

Même si la maladie de Lyme n'est généralement pas mortelle, elle peut entraîner des complications durables et handicapantes en l'absence de traitement. D'où l'importance d'un diagnostic et d'une prise en charge précoces.

PRÉVENIR LES PIQÛRES : LES BONS RÉFLEXES

La meilleure prévention consiste à éviter les piqûres de tique. Quelques gestes simples permettent de limiter fortement les risques :

- Portez des vêtements couvrants
- Rentrez votre pantalon dans les chaussettes
- Privilégiez des couleurs claires pour voir les tiques plus facilement
- Restez au centre des sentiers
- Inspectez soigneusement votre corps après chaque sortie (plis, cuir chevelu...)

Une douche après la promenade peut aider à éliminer les tiques non fixées.

QUE FAIRE EN CAS DE TIQUE FIXÉE ?

- ✓ Utilisez un tire-tique, de préférence ceux style «pieds de biche» qui n'écrase pas la tique
- ✓ Attrapez la tique au plus près de la peau et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ensuite tirez doucement et

régulièrement. La tique doit se détacher toute seule.

- ✓ Vérifier qu'il ne reste plus rien sur la peau
- ✗ N'utilisez ni éther, ni alcool, ni huile avant le retrait.
- ✗ Ne brûlez pas la tique et ne l'écrasez pas

Après une piqûre de tique, il est important d'adopter les bons réflexes : commencez par désinfecter soigneusement la zone concernée, puis notez la date de la piqûre afin de pouvoir suivre son évolution. Surveillez ensuite l'aspect de votre peau pendant les 30 jours suivants, notamment l'apparition de rougeurs ou d'un anneau autour de la morsure.

Enfin, vous pouvez également signaler votre morsure de tique sur le site Sciencesano via la plateforme TiquesNet afin de contribuer au suivi et à la prévention.

Connaître la maladie permet de mieux s'en protéger et d'adopter les bons gestes lors de vos activités en nature. Il est essentiel de retirer rapidement toute tique en cas de piqûre afin de limiter les risques d'infection, et de consulter un professionnel de santé en cas de doute ou d'apparition de symptômes.



-30%
Pince à tiques
4,90€*
~~7,00€*~~

**PINCE À
TIQUES O'TOM
TWISTER®**



**+200
points**
400 ml
13,34€*

**VERMIKILL®
INSECT SPRAY**

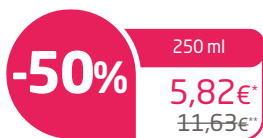
200 points = 2,00€ sur votre Passeport Soins et Santé

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.



LAIT CORPS TOPICREM

Hydrate, nourrit et protège. Pénétration instantanée

Lait onctueux, non gras et non collant. Fond instantanément sur la peau. L'hydratation 24h au parfum iconique, floral, poudré et musqué. Convient parfaitement aux peaux sensibles, sèches et/ ou déshydratées (par le froid, le soleil, etc.) des adultes ainsi qu'à l'épiderme fragile des bébés et enfants.



PROTÉGER AUJOUR'HUI, PRÉSERVER DEMAIN !

AVEC LA GAMME
SOLAIRE SVR



-50%

à l'achat de 2
au choix*

J'EN PROFITE !

*Valable jusqu'au 31/07/2026, voir conditions en officine.



SAFORELLE®
LINGETTES INTIMES

-40%

10 lingettes

2,47€*
4,12€**



-5€

14 comprimés

27,13€*
32,13€**

URILYS
FORTE®



+300
points

60 comprimés

16,27€*

DÉPURFOIE

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



-30%

100 ml + 15 ml

20,69€*
29,56€**

AROMAPIC
DUO - ROLLER
+ SPRAY



ARNICRÈME®

-3€

70 g

11,32€*
14,32€**



URIAGE LINGETTES BÉBÉ

-50%

2 x 70 lingettes

10,51€*
21,02€**



PARODONTAX ACTIVE REPAIR

1+1
GRATUIT

2 x 75 ml

8,02€*
16,04€**

POUR UNE MEILLEURE
SANTÉ *intestinale* !

-25%



DERNIER MOIS D'ACTION !
IL EST ENCORE TEMPS D'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-solaires ¹



¹Action valable jusqu'au 31 juillet 2026, sur une sélection de produits solaires et après-solaires (Nuxe, Avène, de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres actions en cours, réservée aux clients adhérents. Les produits sont uniquement disponibles dans les officines dépositaires. Voir conditions en pharmacie.

-50%
à l'achat de
2 produits

avec votre



(Nuxe, Uriage, Topicrem, SVR, Caudalie, Isdin). Bénéficiez d'une réduction immédiate de 50% à l'achat simultané de 2 produits détenteurs du Passeport Soins & Santé et dans la limite des stocks disponibles. Les produits Nuxe et Caudalie

JUSQU'À
-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. 1ère 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

CERA VE



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 31/07/2026 sur notre sélection de produits La Roche-Posay, Vichy et Cerave. Voir conditions en officine.

UN ÉTÉ EN TOUTE
sérénité!

AVEC LA SÉLECTION
MOUSKITO®

-30%



URI-CRAN® FORTE

+750 points

30 capsules

54,01€*

750 points = 7,50€ sur votre Passeport Soin et Santé



-30%

1m x 6cm

4,29€*

~~6,13€**~~

ZENOPLAST®
ROBUST



CALMIDERM® GEL-CRÈME BIO

-4€

40 g

6,61€*

~~10,61€**~~



-30%

10 pièces

13,69€*

~~19,56€**~~

DUREX®
INTENSITY

SÉLECTION PARAKITO
BRACELET ANTI-MOUSTIQUES



-40%

1 bracelet

10,69€*

~~17,82€**~~

-50%

à l'achat de 2
au choix*



UNE *protection* POUR LA FAMILLE
AVEC LES *salaires* ISDIN

*Valable jusqu'au 31/07/2026, voir conditions en officine.



ANTI-MOUSTIQUES

COMMENT SE PROTÉGER EFFICACEMENT ?

LES RÉPULSIFS CUTANÉS

À appliquer directement sur la peau, ils constituent la première ligne de défense. Les molécules actives reconnues par l'OMS sont le DEET, l'icaridine (ou picaridine) et l'IR3535. Leur efficacité varie de 4 à 8 heures selon la concentration. À renouveler après la transpiration ou la baignade.

LA PROTECTION À DOMICILE

Pour l'intérieur, les diffuseurs électriques sont efficaces dans les espaces clos. Les moustiquaires de lit imprégnées restent la solution la plus sûre, notamment pour les enfants et les femmes enceintes.

LES ALTERNATIVES NATURELLES

Certaines huiles essentielles (citronnelle, eucalyptus citronné, géranium) offrent une protection réelle mais courte (1 à 2 heures max). Elles peuvent convenir pour un usage ponctuel à faible risque, mais ne remplacent pas les répulsifs homologués en zone endémique. À diluer impérativement avant application cutanée.

EN VOYAGE À RISQUE

Dans les zones où circulent le paludisme, la dengue ou le chikungunya, la protection doit être maximale : répulsif haute concentration (DEET \geq 30 %), vêtements longs imprégnés, moustiquaire la nuit. Consultez un médecin ou un centre de vaccination internationale avant tout départ.



Passeport SOIN ET SANTÉ



FAMILIA
PHARMACIE CONSEIL



100 %
GRATUIT

Découvrez votre carte de fidélité Familia :

Passeport 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

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



2 699999 999990

LORS DE VOTRE 2^{ÈME} VISITE, NOUS DOUBLONS VOS POINTS FIDÉLITÉ DE VOS ACHATS DU JOUR

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

POURQUOI NOMMER VOTRE PHARMACIEN FAMILIA COMME VOTRE PHARMACIEN DE RÉFÉRENCE ?



Un suivi continu et adapté à vos besoins

Un accompagnement complet, un suivi de vos médicaments et un conseil personnalisé.



Une collaboration améliorée avec les spécialistes qui s'occupent de votre santé

Grâce au dossier pharmaceutique partagé qui répertorie vos traitements.



Une réelle aide pour les patients chroniques

Avec ce programme sûr, adapté à leurs besoins et de plus **100% gratuit !**

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN FAMILIA !

GRANDE ACTION :
DERNIÈRE CHANCE POUR EN PROFITER !

JUSQU'À
-60%

SUR NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS
DERMO-COSMÉTIQUES ¹



Plus de 2000 références dans vos marques préférées

NUXE
PARIS

GARANCIA
PARIS

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

URIAGE
EAU THERMALE

FILORGA
PARIS

Louis
Widmer
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

Et bien
d'autres encore !

¹ Offre valable jusqu'au 1er août 2026 dans la limite des stocks disponibles sur présentation de votre Passeport Soins et Santé. Plus de 2000 références allant de -20% à 60%.

*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} juillet 2026. Ces offres sont valables du 01/07/2026 au 31/07/2026 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