

MARS 2026



VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

**FOCUS SUR
LA SANTÉ
DES FEMMES !**

LA LIBERTÉ DE BOUGER :
un capital souvent
sous-estimé

**LE SOMMEIL, VOTRE
MEILLEUR ALLIÉ SANTÉ !**
découvrez les conseils
de votre pharmacie

Mars est là... et les bonnes surprises aussi !

PROFITEZ D'OFFRES JUSQU'À -50%



www.pharmacie-familia.be

FOCUS SUR LA SANTÉ DES FEMMES !

BRISER LES TABOUS, RECONNAÎTRE LES PARCOURS, AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE FÉMININ



Ce moment de l'année est bien plus qu'un simple changement de saison. Il s'est imposé, à travers plusieurs initiatives internationales (journée pour les droits des femmes le 8 mars, journée mondiale de l'endométriose...), comme une période forte dédiée aux femmes, à leur santé, à leurs droits et à la mise en lumière de réalités encore trop souvent invisibilisées. De la puberté à la ménopause, de la grossesse aux maladies gynécologiques chroniques, le corps des femmes traverse des transformations majeures, parfois mal comprises et fréquemment entourées de silence.



UNE RÉALITÉ LONGTEMPS NÉGLIGÉE

Pendant des décennies, la recherche médicale et les politiques de santé ont été principalement basées sur des modèles masculins. Les symptômes féminins ont parfois été minimisés, mal interprétés ou insuffisamment étudiés.

Aujourd'hui encore, de nombreuses femmes rapportent un manque d'écoute, un retard de diagnostic et une banalisation de leurs douleurs. C'est l'occasion de rappeler que la santé des femmes n'est pas une niche, mais une priorité de santé publique.

Reconnaître les spécificités féminines, c'est aussi reconnaître que les cycles hormonaux, la grossesse, la ménopause et certaines pathologies influencent profondément la qualité de vie, la santé mentale, la carrière professionnelle et la vie sociale.

L'ENDOMÉTRIOSE : SORTIR DE L'INVISIBILITÉ

L'endométriose touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer, pourtant elle reste largement sous-diagnostiquée. Cette maladie chronique se caractérise par la présence de tissu semblable à l'endomètre en dehors de l'utérus, provoquant douleurs, fatigue, troubles digestifs, et parfois infertilité.

→ Une maladie encore trop méconnue

Malgré son impact, l'endométriose est souvent qualifiée à tort de « règles douloureuses normales ». Cette banalisation peut retarder le diagnostic de plusieurs années, laissant les femmes souffrir en silence.

→ Briser le tabou de la douleur

Parler de l'endométriose, c'est remettre en question l'idée que la douleur ferait « naturellement » partie du fait d'être une femme. La semaine européenne de sensibilisation à l'endométriose, du 2 au 8 mars, permet notamment de donner une voix aux patientes, d'encourager la recherche et de promouvoir une meilleure prise en charge.

LA GROSSESSE : UN BOULEVERSEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

La grossesse est souvent présentée comme une période exclusivement heureuse, mais elle représente aussi un changement profond du corps et de l'identité : fatigue, modifications hormonales, changements corporels, inquiétudes, pression sociale, chaque grossesse est unique et mérite un accompagnement bienveillant.

→ Entre idéalisation et réalité

Il est essentiel de normaliser le fait que la grossesse puisse être vécue avec des émotions ambivalentes. Informer sans idéaliser permet aux futures mères de se sentir moins seules et plus légitimes dans leurs ressentis.

LA MÉNOPAUSE : UNE TRANSITION, PAS UNE FIN

La ménopause marque une étape majeure dans la vie d'une femme, souvent entourée de tabous et de stéréotypes. Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, changements d'humeur, modifications corporelles : les symptômes peuvent impacter fortement le quotidien.

→ Redonner une place à la parole

Trop souvent, la ménopause est vécue dans le silence. Pourtant, elle concerne toutes les femmes et mérite une meilleure information, des solutions adaptées et une reconnaissance sociale.

→ Une nouvelle phase de vie

La ménopause n'est pas une perte, mais une transition. Pour beaucoup, elle peut aussi être synonyme de liberté, de redéfinition de soi et de nouveaux projets, à condition d'être accompagnée correctement.

VERS UNE APPROCHE PLUS GLOBALE

La santé des femmes ne peut pas être fragmentée en silos. Endométriose, grossesse, ménopause, santé mentale, fertilité : toutes ces dimensions s'inscrivent dans un parcours de vie continu.

Une approche globale implique une meilleure éducation à la santé dès le plus jeune âge, une écoute renforcée des patientes, une formation spécifique des professionnels de santé, une recherche médicale plus inclusive et une lutte active contre les tabous !

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le 8 mars n'est pas une simple célébration, mais un rappel des inégalités persistantes en matière de santé, de reconnaissance et d'accès aux soins. Les femmes sont encore plus exposées à certaines discriminations médicales, à des biais de diagnostic et à un manque de représentation dans les études cliniques.

Parler de santé des femmes, c'est aussi parler de droits, d'égalité, et de justice sociale.



En ce mois de mars et bien au-delà, FAMILIA réaffirme son engagement à informer, accompagner et valoriser les femmes à chaque étape de leur vie ainsi que les générations futures. Parce que soutenir la santé des femmes, c'est soutenir la santé de toute la société.

LA SOLUTION POUR UNE *ménopause* SEREINE !

ERGYMENO CONFORT

La chute hormonale (œstrogènes et progestérone) qui se produit au cours de la ménopause déclenche une multitude de manifestations, plus ou moins bien ressenties, et plus ou moins bien vécues selon les femmes, comme la transpiration nocturne, la fatigue, les bouffées de chaleur, les troubles de sommeil, irritabilité...

Faites confiance et essayez ErgyMeno



-8€

60 gélules

19,71€
27,71€

LA MÉNOPAUSE : UNE ÉTAPE NATURELLE CERNÉE DE TABOUS



La ménopause est un processus physiologique normal dans la vie d'une femme, mais malgré les avancées en matière de santé et d'égalité, elle reste entourée de nombreux tabous. Le silence, la gêne et parfois la honte qui l'accompagnent empêchent de nombreuses femmes de bénéficier du soutien médical, psychologique ou social dont elles ont besoin. Comprendre l'origine de ces tabous et les déconstruire est une étape essentielle pour promouvoir une vision plus juste et respectueuse de la santé féminine.

LES ORIGINES DES TABOUS

→ La peur du vieillissement

La ménopause est souvent associée au vieillissement, un sujet lui-même tabou dans de nombreuses cultures.

→ Le silence social et familial

Le manque de transmission intergénérationnelle maintient le sujet dans l'ombre. Dans beaucoup de familles, on ne parle pas de la ménopause, ce qui perpétue le sentiment d'isolement.

→ L'insuffisance d'éducation médicale

De nombreuses femmes ne sont pas suffisamment informées sur les mécanismes biologiques de la ménopause. Ce manque de connaissance alimente les craintes et les fausses croyances.

LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES SOUVENT TUES

→ Symptômes physiques

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, prise de poids, douleurs articulaires : autant de manifestations souvent minimisées ou vécues en silence.

→ Conséquences psychologiques

Anxiété, irritabilité, baisse de la confiance en soi ou sensation de perte d'identité féminine : les bouleversements psychiques sont parfois plus difficiles à évoquer que les symptômes physiques.

→ Impact sur la sexualité

La baisse de libido ou la sécheresse vaginale sont rarement abordées, même avec les professionnels de santé, car encore trop associées à des jugements moraux ou à la honte.

DÉCONSTRUIRE LES TABOUS

Encourager la parole et le partage d'expérience. En effet, les groupes de parole, témoignages et discussions ouvertes entre femmes permettent de rompre l'isolement. Une prise en charge plus adaptée passe par une meilleure formation des médecins à l'écoute des patientes et à la prise en considération de tous les aspects de la ménopause. Il est également essentiel de valoriser la ménopause comme une transition naturelle pouvant offrir une nouvelle phase d'épanouissement et de liberté dans la vie d'une femme.

Briser les tabous de la ménopause, c'est reconnaître la réalité vécue par des millions de femmes. Cela implique de normaliser la discussion autour de ce phénomène naturel, de lutter contre la stigmatisation liée au vieillissement et de garantir un accompagnement global. Elle ne doit plus être un sujet de gêne ou de silence, mais une étape de vie pleinement comprise, respectée et assumée.

-20%
SUR TOUTE
LA GAMME

VITAMINES, SOMMEIL, MAGNÉSIUM... DÉCOUVREZ
NOS COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS FAMILIA



CYSTIPHANE
ANTI-CHUTE
DUOPACK

-10€ 2 x 120 comp.
18,84€*
28,84€**



FLEXOFYTOL® FORTE

-20€ 84 comp + 14
41,10€*
61,10€**



DEFATYL ENERGY PLUS

-25% 28 x 15 ml
26,39€*
35,19€**



D-IXX® LIQUID

+200 points 50 ml
15,35€*



OMNIBIONTA® PRONATAL 2

+300 points 28 comp et 28 gélules
32,59€*



KAMILLOSAN® OFTA

+250 points 28 lingettes
20,50€*



DERMOCREM®

-40% 250 g
9,86€*
16,43€**



BEEHUB

MIEL BALSAMINE, MIEL ET PROPOLIS,
MIEL MENTHE POIVRÉE, MIEL THYM,
MIEL TILLEUL, MIEL TOUTES FLEURS DE PRIN-
TEMPS, POLLEN, SPRAY PROPOLIS

-40% SUR LA
SÉLECTION
BEEHUB

VISTA B-12 ACTIV

Absorption sublinguale, rapide et complète

Un comprimé par jour à faire fondre sous la langue. Hautement dosé, il contient les trois formes biologiquement actives : méthylcobalamine, adénosylcobalamine et hydroxycobalamine.



NAN® SINERGITY 2

Notre formule scientifiquement
la plus avancée

NAN® Sinergity™ 2, notre dernière innovation en matière de lait infantile, s'appuie sur 155 ans de recherches scientifiques. Cette formule contient les meilleurs nutriments dont votre enfant a besoin pour son développement.



FORMAG

Fatigue ? Nervosité ?

Et si vous manquiez simplement de Magnésium ?

Pourquoi **Formag** est-il unique ?

Il contient du magnésium sous la forme **Hypro-ri® Mag**, une technologie brevetée qui associe oxyde de magnésium marin et hydrolysate de protéines de riz. La vitamine B6 et la taurine complètent la formule. Résultat : une meilleure assimilation, rétention et biodisponibilité du magnésium.



-20% 90 comp + 15
25,14€*
~~31,42€**~~

VITRY SOIN RÉPARATEUR PRO DIAMANT

Offrez à vos ongles le meilleur

Un réparateur à la poudre de diamant et de silicium. Effet durcisseur immédiat : répare et protège, éclat et brillance ! 3 en 1 !



-50% 10 ml
13,05€*
~~26,10€**~~

LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST 16 CRÈME DE JOUR

Réduit 16 signes de l'âge

Liftactiv Collagen Specialist 16 réduit 16 signes de l'âge ⁽¹⁾, des rides au relâchement. Sa nouvelle technologie **Co-Bonding** renforce et relie tous les types de collagènes, pour une peau rebondie. Découvrez votre nouvelle routine !

⁽¹⁾ Résultats des tests cliniques, instrumentaux et consommateurs.



NUTRILON® PROFUTURA 2

La formule la plus avancée en complément de l'allaitement maternel ou en relais

Depuis plus de 125 ans, notre équipe de scientifiques, pédiatres et nutritionnistes chez Nutricia développe les formules **Nutrilon®** les plus avancées afin de vous offrir le meilleur de notre science. Il contient tous les nutriments nécessaires pour nourrir votre bébé, en complément d'une alimentation saine et variée.



La clé d'une *défense naturelle* robuste

SELENIUM + ZINC

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.

-25%

90 + 30 comp.

17,73€*

~~23,64€**~~

-25%

100 + 20 comp.

15,41€*

~~20,55€**~~

-25%

120 + 40 comp.

23,14€*

~~30,85€**~~



Renforcez votre *système immunitaire*

D-PEARLS® 1520 ET D-PEARLS® 3000

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.

QUAND LA LUMIÈRE RÉVEILLE NOTRE HORLOGE INTÉRIEURE



Mars n'est pas seulement le mois où les jours s'allongent. C'est une période de transition subtile, presque invisible, mais profondément ressentie par le corps. Contrairement aux idées reçues, la vitamine D n'est pas simplement un « complément de l'hiver ». Elle fonctionne comme un véritable messager saisonnier. Sa production dépend directement de l'exposition au soleil, et son taux dans l'organisme raconte, en quelque sorte, notre relation à la lumière.

L'HIVER LAISSE DES TRACES INVISIBLES

Pendant les mois froids, surtout sous nos latitudes, la synthèse naturelle de vitamine D chute. Moins de soleil, peau couverte, sorties plus rares : le corps s'adapte, mais il accumule aussi un certain "retard lumineux". En mars, même si le soleil est encore timide, l'organisme sort progressivement de ce mode hivernal. Ce décalage explique pourquoi beaucoup de personnes ressentent une fatigue persistante à la fin de l'hiver, parfois même lorsque les beaux jours semblent revenir. Le calendrier dit "printemps", mais le corps, lui, n'a pas encore complètement reçu le message.

UN RESET BIOLOGIQUE EN DOUCEUR

Le retour progressif de la vitamine D agit comme un bouton de réinitialisation biologique. Elle ne fait pas tout, mais elle participe à une remise en mouvement globale. Le corps recommence à synchroniser ses rythmes internes avec l'environnement : sommeil, énergie, motivation. Ce n'est pas un hasard si mars est souvent associé à des envies de changement. Ranger, bouger plus, sortir davantage, reprendre une activité physique. Cette impulsion n'est pas uniquement psychologique ou culturelle : elle est aussi hormonale et lumineuse. La vitamine D joue ici un rôle de chef d'orchestre discret. Elle accompagne la sortie de l'hiver, sans brutalité, en aidant le corps à retrouver

un équilibre plus proche de celui des saisons claires.

LE SOLEIL DE MARS N'EST PAS ENCORE CELUI DE L'ÉTÉ

Attention toutefois à une idée trompeuse : voir le soleil ne signifie pas encore produire suffisamment de vitamine D. En mars, l'angle des rayons UVB reste souvent insuffisant, surtout le matin et en fin de journée. Résultat : on se sent déjà au printemps, mais biologiquement, le corps est encore en rat-trapage. C'est là que réside toute l'ambiguïté de ce mois. Mars donne l'illusion d'un renouveau immédiat, alors que la physiologie avance à un rythme plus lent. Comprendre cela permet de mieux respecter ses propres limites : fatigue résiduelle, besoin de repos, reprise progressive des activités.

RÉAPPRENDRE À S'EXPOSER INTELLIGEMMENT

Mars est aussi le mois où l'on peut renouer avec une exposition plus consciente au soleil. Marcher dehors à la mi-journée, déjeuner en terrasse quand c'est possible, laisser la lumière toucher la peau sans excès ni précipitation. Il ne s'agit pas de "faire le plein" en urgence, mais de recréer une habitude. La vitamine D n'aime pas les extrêmes : elle se construit dans la régularité, au fil des jours qui s'allongent.

LE SOMMEIL, VOTRE MEILLEUR ALLIÉ SANTÉ !

UN TEMPS PRIVILÉGIÉ ET PRÉCIEUX DE NOTRE VIE QUOTIDIENNE

Le sommeil représente environ un tiers de notre vie et constitue un besoin fondamental pour notre bien-être physique, mental et notre santé. Un sommeil de qualité repose sur une durée suffisante adaptée à l'âge, des horaires en accord avec nos rythmes biologiques et un repos nocturne permettant un réveil en pleine forme.

→ Nous souhaitons vous accompagner dans l'amélioration de la qualité de votre sommeil grâce à quelques conseils.

Les troubles du sommeil liés à des causes médicales spécifiques (reflux, apnées, troubles respiratoires, syndrome des jambes sans repos, bouffées de chaleur...) ne sont pas abordés ici et doivent être pris en charge par un professionnel de santé.

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Notre corps fonctionne selon un rythme circadien, produisant des hormones en fonction des moments de la journée. Le cycle éveil/sommeil repose sur la dopamine, principalement sécrétée le matin pour favoriser l'éveil, puis sur la sérotonine en fin d'après-midi, qui prépare la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, le soir.

Bonne nouvelle ! Nos habitudes de vie peuvent soutenir cette production au bon moment de la journée.

→ **Le matin** : privilégier un petit-déjeuner copieux riche en protéines (œufs, jambon, produits laitiers, soja, légumineuses...), s'exposer à la lumière du jour directe pendant 10-15min ou investir dans une lampe de luminothérapie ou des luminettes pour la période hivernale.

→ **Le midi** : privilégier un repas complet et équilibré en termes de protéines, glucides et lipides

→ **Fin d'après-midi** : un goûter composé d'un fruit frais de saison, 2-3 carrés de chocolat noir et une poignée d'un mélange de noix et d'amandes pour un boost sérotonine garanti.



Votre équipe Bertrix Zoning

→ **Le soir** : privilégier un repas plus léger et précoce (vers 18-19h), celui-ci doit être plus riche en glucide (céréales complètes, légumes, légumineuses et grains). Éviter de consommer des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool à ce moment de la journée.

L'activité physique est bénéfique si elle est pratiquée le matin ou l'après-midi ; après 18h, privilégier des activités relaxantes. Mettre en place un rituel d'endormissement : lumières tamisées, écrans limités, activités calmes, douche tiède.

Enfin, soigner l'environnement de la chambre : aération régulière et température idéale entre 16 et 19 °C.

LES COMPLÉMENTS

Il existe bien sûr quelques compléments pouvant vous donner un petit coup de pouce pour améliorer votre sommeil : valériane, mélisse, passiflore, houblon, lavande, aubépine, mélatonine, magnésium.

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

Les huiles essentielles peuvent également avoir un effet bénéfique sur votre sommeil comme celles à la camomille ou à la lavande vraie, à inhaler au coucher ou en disposant quelques gouttes sur l'oreiller.

La recette maison

Mélangez, en quantités égales, de l'huile essentielle de mandarine avec celle de lavande vraie et l'huile de petit grain bigarade.

Diffusez une dizaine de gouttes du mélange dans la chambre une heure avant le coucher.

SÉDATIFS - BENZODIAZÉPINES

Certains moments de la vie font que ces solutions « naturelles » ne suffisent pas pour avoir un sommeil réparateur. Il arrive parfois qu'on ait recours à des médicaments sédatifs. Cette alternative peut être conseillée mais temporairement.

Après trois à quatre semaines déjà, notre système nerveux ressent une tolérance ainsi qu'une dépendance aux sédatifs.

Votre pharmacien ainsi que votre médecin traitant peuvent ensemble vous proposer ce qu'on appelle un sevrage aux benzodiazépines. Cela consiste à diminuer petit à petit la dose de somnifères pour au final pouvoir s'en passer.

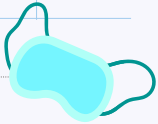
Cette diminution progressive peut être accompagnée d'autres alternatives comme la phytothérapie et l'aromathérapie ainsi que d'appliquer les conseils de mode de vie décrits ci-dessus.

La tenue d'un journal de sommeil peut vous permettre d'identifier et de travailler sur les causes probables d'un trouble du sommeil : voici un exemple de journal quotidien. Vous pouvez l'adapter en fonction de vos habitudes personnelles.

	Lun.	Mar.	Merc.	Jeu.	Vend.	Sam.	Dim.
Heure du coucher							
Heure du lever							
Temps d'endormissement							
Temps d'éveil nocturne							
Repas du soir ¹							
Alcool consommé							
Activité physique							
Temps d'écran							
Ressenti pendant la journée ²							

Notes _____

1 : heure du repas + copieux ou non - 2 : Somnolence, énergique,...



CHOLESFYTOL NG® - PROMOPACK

L'innovation pour votre cholestérol* !

Grâce à sa formule naturelle et innovante, Cholesfytol® NG est idéal pour maîtriser votre taux de cholestérol¹

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

-18€ 112 comp + 14
19,64€*
37,64€**



SEDIPLUS COMPLETE®

Le trio gagnant pour une nuit complète

Ce comprimé en trois phases aide à l'endormissement, favorise un sommeil naturel de qualité et permet de se réveiller pleinement reposé.

-6€ 30 comprimés
25,57€*
31,57€**



LA ROSÉE
STICK SOLAIRE
À L'HUILE D'ABRICOT
BIO SPF50

-50% 15 ml
7,16€*
14,32€**



AVÈNE CICALFATE* CRÈME

-35% 40 ml
9,31€*
14,32€**



AVÈNE XERACALM
BAUME RELIPIDANT

-35% 400 ml
20,02€*
30,80€**

QUAND LA PEAU DEMANDE DU RÉCONFORT !

Les peaux fragilisées envoient souvent des signaux clairs : tiraillements, inconfort, sensations d'échauffement. Ces manifestations traduisent un déséquilibre de la barrière cutanée, parfois accentué par l'environnement, le stress ou des soins inadaptés. La priorité devient alors de restaurer une base saine et protectrice.

NOURRIR POUR RENFORCER

Une peau apaisée commence par une hydratation profonde et durable. Des soins riches, pensés pour relipider et protéger, aident la peau à retrouver souplesse et résistance. En renforçant le film protecteur naturel, la peau se défend mieux face aux agressions extérieures et limite la perte en eau, condition essentielle pour un confort quotidien.

L'ÉQUILIBRE VIENT DE L'INTÉRIEUR

La santé cutanée ne dépend pas uniquement de ce que l'on applique. L'équilibre interne joue un rôle clé, notamment via le bien-être digestif et l'harmonie du microbiote. Un organisme équilibré favorise une peau plus stable, moins réactive, et mieux armée pour se régénérer.

APAISER ET RÉPARER DURABLEMENT

Lorsque la peau est très sensible ou irritée, elle a besoin de soins capables de calmer rapidement tout en soutenant la réparation cutanée. Des formules minimalistes et apaisantes accompagnent ce processus naturel, permettant à la peau de se reconstruire en douceur et de retrouver un état plus serein.

BACH FLOWER RESCUE®

GOÛT CASSIS SANS SUCRE , ORANGE SANS SUCRE OU CITRON

Un Rescue® pour tout moment de la journée

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 (héliantheme) 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

-50%
à l'achat de 2

2 x 50 g
5,66€*
~~11,32€**~~



SUN PROTECTION OIL CONTROL SPF50+

Jusqu'à 14h d'effet anti-brillance

L'Eucerin Sun Oil Control Toucher Sec SPF 50+ réduit le sébum jusqu'à 86 % grâce à la L-Carnitine. Il offre un fini mat immédiat et durable, sans effet gras. Sa texture ultra-légère et non collante s'absorbe rapidement et résiste à l'eau et à la transpiration.



-60%

J'EN PROFITE !

LES PROTECTIONS SOLAIRES
POUR TOUTE LA FAMILLE !



SÉLECTION SOLAIRES ISDIN



LIPIKAR
BAUME AP⁺M

-20%
400 ml
23,86€*
~~29,82€**~~



NC2 CARTILAGE

+500 points
90 gélules
67,62€*



POSIFORLID® LINGETTES

-20%
20 lingettes
9,48€*
~~11,85€**~~



HYLO DUAL®
GOUTTES
OCULAIRES

-20%
10 ml
15,58€*
~~19,47€**~~



PURESSENTIEL ROLLER
14 HUILES - CRYO PURE®
- PURE HEAT®

-30%
75 ml
16,51€*
~~23,59€**~~



PARODONTAX ACTIVE REPAIR

-40%
75 ml
4,81€*
~~8,02€**~~



-25%
**SUR TOUTES
LES GAMMES
FRESUBIN®**

LA LIBERTÉ DE BOUGER : UN CAPITAL SOUVENT SOUS-ESTIMÉ

LES GESTES SIMPLES, FONDEMENT DE L'AUTONOMIE

Se lever, marcher, s'accroupir ou tendre le bras sont des actions que nous effectuons sans y réfléchir. Ces gestes ordinaires sont pourtant essentiels à notre indépendance. Lorsqu'ils deviennent moins fluides, c'est tout le quotidien qui se trouve impacté. La capacité à bouger librement est l'un des premiers marqueurs du bien-être physique.

UN CORPS CONÇU POUR LE MOUVEMENT

Le corps humain n'est pas fait pour l'immobilité prolongée. Or, les modes de vie modernes imposent de longues périodes assises, suivies d'efforts parfois brusques. Cette alternance crée des tensions et met à l'épreuve l'équilibre naturel du corps. Intégrer du mouvement régulier, même modéré, permet de respecter cette dynamique naturelle.

LA QUALITÉ AVANT LA PERFORMANCE

Bouger plus n'est pas toujours synonyme de bouger mieux. La fluidité, la posture et la coordination jouent un rôle central dans le confort des mouvements. Des pratiques axées sur la conscience corporelle rappellent que l'attention portée à ses gestes peut transformer la manière dont le corps réagit et s'adapte.

Nous prêtons rarement attention à notre corps lorsqu'il fonctionne sans effort. Pourtant, la fluidité de nos mouvements conditionne notre autonomie, notre confort et même notre rapport au temps qui passe. À travers des gestes simples et quotidiens, le corps exprime un équilibre précieux qu'il convient de préserver.

PRÉSERVER SA MOBILITÉ DANS LE TEMPS

Avec les années, entretenir sa capacité à bouger devient un choix déterminant. Il ne s'agit pas seulement d'éviter l'inconfort, mais de conserver une liberté dans les activités du quotidien. La mobilité est un capital qui se construit et se protège progressivement, par des habitudes simples et cohérentes.

BOUGER POUR RESTER ENGAGÉ DANS SA VIE

La liberté de mouvement influence bien plus que le corps. Elle conditionne la confiance, l'envie d'agir et le plaisir de participer pleinement à la vie sociale et personnelle. Prendre soin de sa mobilité, c'est finalement se donner les moyens de rester actif et présent, sans contrainte inutile.



PRENEZ SOIN DE VOS articulations !

GLUCADOL® TWIN

Glucadol Twin, l'alliance de la Glucosamine et de la Chondroïtine. Aide à maintenir le confort lors des mouvements. Préserve la souplesse et la mobilité en contribuant au maintien d'une fonction normale des cartilages. Protège des méfaits du stress oxydatif.



SYMBIOSYS ALFLOREX+®

Inconfort intestinal ?¹ Votre réflexe c'est Alflorex+®

Chaque gélule de Symbiosis® 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.



MÉDICAMENTS

→ EXCEDRYN DOULEURS & FIÈVRE

SOULAGE RAPIDEMENT LES MAUX DE TÊTE, LES DOULEURS DE LA NUQUE ET DES ÉPAULES

Chaque comprimé d'Excedryn Douleurs & Fièvre contient 500 mg de paracétamol et 65 mg de caféine. Il est indiqué pour soulager la douleur et la fièvre chez les adultes et les adolescents à partir de 12 ans. Consultez votre médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent après 5 jours de traitement.



EXCEDRYN MIGRAINE & MAUX DE TÊTE

TENEZ TÊTE À LA MIGRAINE



La migraine perturbe votre vie quotidienne. Elle vous isole du monde extérieur, de votre famille et de vos amis. C'est pourquoi il y a Excedryn. Il soulage rapidement la migraine et les symptômes qui y sont associés : mal de tête, hypersensibilité à la lumière, au bruit et nausées.

Excedryn est un médicament. Ne pas utiliser plus de 3 jours sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 18 ans, en cas d'hypersensibilité aux anti-inflammatoires non stéroïdiens ou durant la grossesse. Ne pas utiliser avec d'autres médicaments à base d'acide acétylsalicylique ou de paracétamol. Lisez attentivement la notice.
Excedryn Douleurs & Fièvre est un médicament. Ne pas utiliser avec d'autres médicaments à base de paracétamol. Ne pas utiliser plus de 3 jours sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Lisez attentivement la notice. Haleon Belgium.



SERESTO CAT ET SERESTO DOG

Protection contre les puces et les tiques jusqu'à 8 mois

COLLIER BIEN ATTACHÉ, PRÊT POUR L'AVENTURE

- Protection contre les puces et les tiques jusqu'à 8 mois.
- Une faible dose constante assure une protection sûre et continue aux chats et aux chiens.
- Diminue le risque de transmission de Leishmaniose chez le chien.
- Inodore et étanche.



Seresto Dog 1,25 g + 0,56 g collier pour chiens ≤ 8 kg / Seresto Dog 4,50 g + 2,03 g collier pour chiens > 8 kg : **Indications :** Traitement et prévention des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis*, *C. canis*) pendant 7 à 8 mois. Protège l'environnement immédiat de l'animal contre le développement de larves de puces pendant 8 mois. Le produit exerce une efficacité acaricide (létale) persistante contre les infestations par les tiques (*Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*, *Dermacentor reticulatus*) et une efficacité répulsive (empêchant les parasites de se nourrir) contre les infestations par les tiques (*Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*) durant 8 mois. Il est efficace contre les larves, les nymphes et les tiques adultes. Il est possible que les tiques déjà présentes sur le chien avant le traitement ne soient pas tuées dans les 48 heures après l'application du collier, et qu'elles restent fixées et visibles. Par conséquent, il est recommandé d'enlever les tiques déjà présentes sur le chien au moment de l'application. La prévention contre les infestations par de nouvelles tiques commence dans les deux jours après l'application du collier. Traitement de l'infestation par les poux piqueurs/suceurs (*Trichodectes canis*). Le produit permet une protection indirecte contre la transmission de *Babesia canis vogeli* et de *Ehrlichia canis* à partir du vecteur *Rhipicephalus sanguineus*, conduisant ainsi à réduire le risque de babésiose canine et d'ehrlichiose canine pendant 7 mois. Diminution du risque d'infection à *Leishmania infantum* transmis par les phlébotomes jusqu'à 8 mois. **Lisez attentivement la notice.**

Seresto Cat 1,25 g + 0,56 g collier pour chats : **Indications :** Traitement et prévention des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis*) pendant 7 à 8 mois. Protège l'environnement immédiat de l'animal contre le développement de larves de puces pendant 10 semaines. Le produit a une efficacité acaricide (létale) persistante (*Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus turanicus*) et une efficacité répulsive (empêchant les parasites de se nourrir) persistante contre les infestations par les tiques (*Ixodes ricinus*) durant 8 mois. Il est efficace contre les larves, les nymphes et les tiques adultes. Il est possible que les tiques déjà présentes sur le chat avant le traitement ne soient pas tuées dans les 48 heures après l'application du collier, et qu'elles restent fixées et visibles. Par conséquent, il est recommandé d'enlever les tiques déjà présentes sur le chat au moment de l'application. La prévention contre les infestations par de nouvelles tiques commence dans les deux jours après l'application du collier. **Lisez attentivement la notice.**

PM-BE-25-0030

OSTÉOPOROSE ET VITAMINE D

UN PILIER ESSENTIEL DE LA SANTÉ OSSEUSE

L'ostéoporose est une maladie chronique caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une altération de la micro-architecture des os. Cette fragilisation progressive augmente le risque de fractures, notamment au niveau de la hanche, des vertèbres et du poignet. Elle concerne principalement les personnes âgées, en particulier les femmes après la ménopause, mais peut également toucher les hommes et les personnes présentant certains facteurs de risque.

LE RÔLE CLÉ DE LA VITAMINE D

La vitamine D est indispensable au maintien d'une ossature solide. Elle permet une absorption optimale du calcium et du phosphore par l'intestin, deux minéraux essentiels à la minéralisation des os. En cas de carence en vitamine D, l'organisme compense en puisant le calcium directement dans le squelette, ce qui accélère la perte de densité osseuse.

CARENCE EN VITAMINE D ET RISQUE D'OSTÉOPOROSE

Les carences en vitamine D sont fréquentes, notamment chez les personnes âgées, celles ayant une faible exposition au soleil, ou encore chez les individus souffrant de troubles de l'absorption digestive. Cette insuffisance favorise non seulement l'apparition de l'ostéoporose, mais aussi l'augmentation du risque de chutes et de fractures, en raison d'une faiblesse musculaire associée.

SUPPLÉMENTATION ET PRÉVENTION

Un apport adéquat en vitamine D est un élément clé de la prévention de l'ostéoporose. La supplémentation peut être recommandée chez les personnes à risque afin de maintenir des taux suffisants dans

l'organisme. Elle est généralement associée à un apport adéquat en calcium et à une hygiène de vie adaptée, incluant une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ OSSEUSE

La prise en charge de l'ostéoporose repose sur une approche globale combinant prévention, dépistage précoce et traitement adapté. La vitamine D joue un rôle central dans cette stratégie en contribuant au maintien de la solidité osseuse et à la réduction du risque de fractures, améliorant ainsi la qualité de vie des personnes concernées.



Découvrez votre carte de fidélité Familia :

Passport Soin 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



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

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



CANCER COLORECTAL

ET SI VOUS FAISIEZ LE DÉPISTAGE ?

En Wallonie, le test est gratuit !
(de 50 à 74 ans)

0€

Rendez-vous dans votre **pharmacie Familia** afin de savoir si vous êtes **éligible au test**. Ensuite votre pharmacien vous remettra ce dernier avec les **explications nécessaires** !

Demandez votre colotest à votre pharmacien.

**C'est simple et rapide,
à faire chez soi !**



Aujourd'hui, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10 !

*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} mars 2026. Ces offres sont valables du 01/03/2026 au 31/03/2026 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