



JANVIER 2026

# VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

*La ménopause :*

**UNE ÉTAPE  
NATURELLE  
CERNÉE  
DE TABOUS**

**PRÉSERVER SA VOIX :**

un enjeu de santé  
souvent sous-estimé

**BOUGER MIEUX,  
BOUGER LONGTEMPS :**

comprendre et protéger  
ses articulations

**LA GESTION  
DU BIEN-ÊTRE :**

un équilibre  
entre corps et esprit

**PROFITEZ D'OFFRES JUSQU'À -50%**  
*ainsi que de nos actions saisonnières*



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



100 %  
GRATUIT

Découvrez votre carte de fidélité Familia :

# Passeport 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](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.



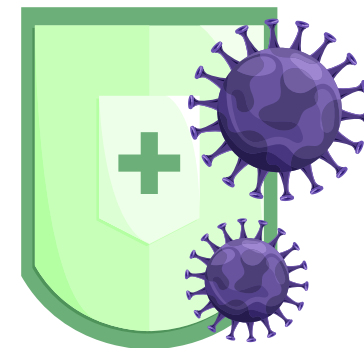
## + 1 OFFRE DE BIENVENUE



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

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

# L'IMMUNITÉ EN HIVER : PROTÉGER SON ORGANISME



## LE RÔLE ESSENTIEL DU SOMMEIL ET DU REPOS

Le sommeil est un facteur souvent sous-estimé dans le maintien d'une bonne immunité. Pendant le repos, l'organisme se régénère et renforce ses capacités de défense. Un manque de sommeil affaiblit le système immunitaire et augmente le risque de tomber malade. Il est donc important de conserver des horaires réguliers et de privilégier un sommeil de qualité.

En hiver, le corps doit faire face à de nombreux facteurs qui fragilisent ses défenses naturelles. Le froid, la diminution de l'ensoleillement et le temps passé dans des espaces clos favorisent la transmission des virus. Ces conditions rendent l'organisme plus vulnérable aux infections saisonnières comme le rhume, la grippe ou les angines.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR STIMULER LES DÉFENSES

Même en hiver, rester actif est bénéfique pour la santé. Une activité physique modérée, comme la marche, le yoga ou le vélo d'intérieur, aide à stimuler la circulation sanguine et à renforcer les défenses immunitaires. Elle contribue aussi à réduire le stress et à améliorer l'humeur, deux éléments essentiels pour un organisme en bonne santé.

## LE RÔLE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire est un réseau complexe composé de cellules, d'organes et de mécanismes de défense. Son rôle est d'identifier les agents pathogènes et de les éliminer avant qu'ils ne provoquent une maladie. En hiver, ce système peut être affaibli par le stress, le manque de sommeil ou certaines carences nutritionnelles, ce qui explique la fréquence accrue des infections saisonnières.

## LES GESTES QUOTIDIENS POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS

En complément d'une bonne hygiène de vie, certains gestes simples permettent de limiter les risques d'infection. Se laver régulièrement les mains, aérer les pièces de vie et éviter le contact rapproché avec des personnes malades sont des réflexes importants. Ces habitudes, associées à une attention portée à son bien-être général, permettent de mieux traverser l'hiver.

## L'ALIMENTATION, UN PILIER DES DÉFENSES NATURELLES

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour soutenir les défenses naturelles. Les vitamines, notamment la vitamine C et la vitamine D, jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Les fruits, les légumes de saison, les poissons gras, les œufs et les légumineuses apportent des nutriments indispensables. Les aliments chauds, comme les soupes et les plats mijotés, contribuent également au confort et au bien-être général en hiver.

Pour soutenir votre immunité, certains compléments peuvent également vous aider. Demandez conseil à votre pharmacien pour trouver celui adapté à votre situation.

# BIEN VIVRE LA *ménopause* NATURELLEMENT !

## SÉRÉLYS® MENO - Promopack 2 x 60 comprimés

L'option sûre et efficace durant la ménopause : bouffées de chaleur, fatigue... 100 % sans action hormonale et sans activité phytoestrogénique. Cliniquement prouvé dans 10 études réalisées sur le produit fini. Convient à toutes les femmes, y compris à celles présentant un risque élevé de cancer du sein.

**-30%\*** 2 x 60 comp.  
**36,95€\***  
~~52,79€\*\*~~

\* sur le promopack



## UNE ÉTAPE NATURELLE CERNÉE DE TABOUS



### → 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.

### 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.

### 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.



## OMNIVIT HAIR GLAM

### Le secret beauté de vos cheveux

Découvrez le comprimé unique d'**Omnivit Hair Glam**, qui aide contre la chute des cheveux<sup>1</sup> et favorise des cheveux brillants<sup>2</sup> et forts<sup>2</sup>. Tout cela grâce à sa formule complète contenant 500 mg de kératine, 2 acides aminés, 4 minéraux, 4 vitamines et 2 extraits de plantes.

Complément alimentaire.

<sup>1</sup> Le cheveux de Vénus aide à ralentir la chute des cheveux

<sup>2</sup> La prêle des champs favorise la santé et la force des cheveux



## STICK LÈVRES APIVITA

### Nutrition, douceur et confort toute la journée

Optez pour nos soins afin de maintenir vos lèvres douces et hydratées tout au long de la journée. Leur formule aide à réparer les lèvres sèches et gercées tout en apaisant l'inconfort. La texture est légère et agréable à l'application.

#### Principes actifs :

Bee Princess : hydrate et adoucit

Propolis : répare et apaise

Miel : hydrate et restaure



**-50%**  
à l'achat de 2

2 x 4,4 g  
**6,28€\***  
~~12,56€\*\*~~

## STICK SOLAIRE ZONES SENSIBLES SPF 50+

### Très haute protection solaire !

Le **Stick zones sensibles SPF 50+** est parfaitement adapté aux zones sensibles localisées du visage et du corps de toute la famille, mais aussi des sportifs. Facile à appliquer, très résistant à l'eau et résistant également à la sueur, il dispose d'une texture non grasse qui laisse un fini transparent sur la peau.



**-40%**

8 g  
**9,21€\***  
~~15,35€\*\*~~

## OENOBIOL PERFECT BRONZE

### Aide au maintien d'un bronzage durable

Teint doré naturel, même en plein coeur de l'hiver ? Aide au maintien d'un bronzage durable, lumineux et naturel. Résultats visibles dès le 1<sup>er</sup> mois.

**-50%**

30 capsules  
**13,34€\***  
~~26,68€\*\*~~

**-50%**

3 x 30 capsules  
**35,65€\***  
~~71,30€\*\*~~





LUNESTIL® DUO



MAGNÉSIUM EG OPTI 225 MG



NEOBIANACID

**150 points** 14 comp. à sucer  
**11,54€**

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

## LA GESTION DU BIEN-ÊTRE : UN ÉQUILIBRE ENTRE CORPS ET ESPRIT

Dans un quotidien souvent marqué par le stress, les obligations et parfois un manque de repos, préserver son bien-être devient essentiel. Il ne s'agit pas de rechercher la perfection, mais de tendre vers un équilibre harmonieux entre digestion, sommeil, gestion du stress et énergie.

### LE STRESS, POINT DE DÉPART DE NOMBREUX DÉSÉQUILIBRES

Le stress agit comme un perturbateur général. Il peut provoquer :

- des troubles digestifs (acidité, ballonnements),
- des tensions musculaires,
- des difficultés à s'endormir,
- une fatigue persistante.



### LE SOMMEIL, SOCLE DE LA RÉCUPÉRATION

Un sommeil de qualité régule l'humeur, favorise la digestion, aide à recharger l'organisme physiquement et mentalement.

Le soir, il est conseillé d'adopter une routine apaisante : lumière tamisée, réduction des écrans, infusion relaxante, voire compléments favorisant le sommeil.

### NUTRITION, DIGESTION ET MICRONUTRIMENTS

Une digestion perturbée fatigue l'organisme. Adapter son alimentation, prendre le temps de manger et utiliser un soutien naturel si nécessaire peut aider à soulager. Une alimentation variée, une hydratation suffisante et un apport en vitamines complètent cet équilibre.

Le magnésium, souvent appelé "minéral anti-stress", contribue à la détente musculaire et nerveuse, à la réduction de la fatigue et parfois à une meilleure qualité de sommeil.

## AROMABOOST® IMMUNITY Renforce le système immunitaire

Les capsules **AromabooSt® Immunity**, un complexe exclusif conçu pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme, associant de l'Echinacée et des vitamines B9, B12 et D3, enrichi par les Huiles Essentielles Pranarôm (HECT Ravintsara, Gingembre, Giroflier).

**En préventif** : recommandé lors des changements de saison, en cas de faiblesse immunitaire, de maladies répétitives, d'exposition à des risques infectieux ou de pathologies infectieuses chroniques.

**En curatif** : indiqué en cas de pathologies ORL d'origine virale, pour renforcer l'immunité en complément d'un traitement conventionnel, notamment chez les personnes présentant une fragilité immunitaire récurrente.

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

## HUILE ESSENTIELLE LAVANDE VRAIE La solution tout-en-un !

En cas de stress, anxiété, troubles du sommeil, hypertension mais aussi acné, couperose, ulcère, plaie. Anti-inflammatoire, antimicrobienne, antiseptique, cicatrisante, calmante, sédative et antidépressive.

**Usage local, oral et en diffusion :**

Appliquer 3 à 4 gouttes localement 3 fois par jour.

**Voie orale** : deux gouttes dans du miel 3 fois par jour.

**-15%** 10 ml  
**10,85€**  
~~12,77€~~

**-20%**

**+ 150 points**



60 capsules

**16,90€**  
~~21,12€~~



# L'immunité en quelques gouttes

## ERGY D

Ergy D offre de la vitamine D naturelle sans additifs artificiels, utilisable dès la naissance. Il s'agit d'une solution huileuse riche en vitamine D3 issue de la lanoline, une substance naturelle.

15 ml

11,46€  
14,32€

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



-20%



+150 points

## ERGYKID VITA+

Ergykid Vita + est un complément alimentaire composé de 9 vitamines et d'oligo-éléments marins, développé scientifiquement et spécialement adapté aux besoins des enfants.

La vitamine D3 contribue à une croissance osseuse normale et à un développement osseux normal chez les enfants. Les vitamines B et C, le zinc et l'iode complètent la formule.

150 ml

12,28€  
15,35€

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

# 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€

+150 points



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



-25%

100 + 20 comp.  
15,41€  
20,55€

+150 points

-25%

120 + 40 comp.  
23,14€  
30,85€

+150 points

# 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.



## FORMAG

### Fatigue ? Nervosité ? Manque de magnésium ?

**Formag** contient du magnésium sous la forme Hypro-ri®Mag, une technologie brevetée qui, associée à de la vitamine B6 et la taurine, optimise l'assimilation, la biodisponibilité et la rétention du magnésium dans la cellule.

Tout cela dans un petit comprimé facile à avaler !



150 comp.

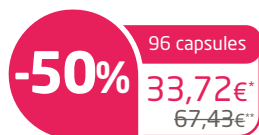
28,61€\*  
38,15€\*\*

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

## BACTECAL® GE

### Rétablit les selles molles !

**Bactecal® GE** est un complément alimentaire qui optimise les selles molles. L'association de 18 milliards de bactéries venant des 5 souches (Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis et Streptococcus thermophilus) issues de 3 familles et d'une plante (Terminalia chebula) optimise les selles molles.



96 capsules

33,72€\*  
67,43€\*\*



## COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS FAMILIA

### Donnez un coup de pouce à votre santé à moindre coût !

Trouvez le complément le mieux adapté à vos besoins !

- Multivitamines
- Curcuma
- Multivitamines 50+
- Magnésium
- Flore intestinale
- Sommeil
- Vitamine D3 1000



-5%

+150 points

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

## ORTIS FRUITS & FIBRES REGULAR

### En cas de paresse intestinale régulière

Un transit perturbé ou ralenti est fréquent pour de nombreuses personnes et entraîne des désagréments au quotidien. **Fruits & Fibres Regular**, 100% d'origine naturelle et riche en fibres, est une synergie unique de plantes qui aide à réguler efficacement un transit intestinal ralenti.

\*Le tamarin aide à réguler le transit intestinal.



# BOUGER MIEUX, BOUGER LONGTEMPS : COMPRENDRE ET PROTÉGER SES ARTICULATIONS



Nos articulations nous permettent de bouger, marcher, pratiquer un sport et accomplir les gestes du quotidien. Pourtant, avec l'âge, les mouvements répétitifs ou un mode de vie peu actif, elles peuvent devenir douloureuses ou raides.

## LES 3 PILIERS POUR DES ARTICULATIONS EN BONNE SANTÉ

### 1. Bouger régulièrement

L'activité physique stimule la lubrification articulaire et renforce les muscles.

**Recommandé :** marche, vélo, natation, yoga.  
À éviter : efforts brusques et mouvements mal contrôlés.

### 2. Adopter une alimentation protectrice

Certains nutriments soutiennent les tissus articulaires :

- Vitamine C : agrumes, kiwi
- Oméga-3 : poissons gras, graines de lin
- Vitamine D : soleil, œufs
- Minéraux antioxydants : noix, légumineuses

Maintenir un poids stable permet également de réduire la pression exercée sur les articulations.

### 3. Gérer le stress et bien dormir

Un sommeil réparateur et une bonne gestion du stress limitent l'inflammation chronique.



FLEXOFYTOL® FORTE

**-20€** 84 comp. + 14  
41,10€\*  
61,10€\*\*



CENTRUM WOMEN & MEN

**-20%** 30 comprimés  
16,47€\*  
20,59€\*\*

## OFFRE DIFFUSION J'EN PROFITE !

**1+1  
GRATUIT**

### LES DIFFUSIBLES - 30 ML

Sommeil - Tendre gourmandise - Zen - Zeste tonique - Champs de Provence - Bien chez soi - Esprit de fête - Eucaly'pur - Force et vitalité - Méditation



DIFFUSEUR POP

**-40%** Diffuseur  
28,27€\*  
47,12€\*\*



DIFFUSEUR JOY

**-40%** Diffuseur  
35,56€\*  
59,26€\*\*



**-15%** 30 ml  
12,61€\*  
14,83€\*\*  
+150 points



**-50%** Thermomètre  
9,44€\*  
18,88€\*\*

THERMOVAL® KIDS FLEX



**-40%** 100 ml  
8,87€\*  
14,78€\*\*

STÉRIMAR SPRAY NASAL



**-30%** 500 g  
14,39€\*  
20,55€\*\*

DEXERYL® CRÈME ÉMOLLIENTE



ERGYPUR  
OU ERGYDRAINE

**-6€** 250 ml  
15,63€\*  
21,63€\*\*



METARELAX®

**-30%** 105 comp. + 15  
25,99€\*  
37,13€\*\*



# Hydratation NATURELLE POUR LA GORGE IRRITÉE ET LA VOIX ENROUÉE

## MEDICAVOX® MIEL CITRON - 24 comprimés

Medicavox® est idéal pour adoucir la gorge et la voix tout au long de la journée. Il apaise l'irritation de la gorge, la douleur lors de la déglutition et contribue à réduire le besoin de tousser. Medicavox® est un dispositif médical contenant de l'Ectoin®, une molécule naturelle de protection cellulaire dont les propriétés permettent de réduire l'inflammation et de stabiliser les membranes.



## PRÉSERVER SA VOIX : UN ENJEU DE SANTÉ SOUVENT SOUS-ESTIMÉ

La voix est un outil essentiel de communication, particulièrement pour les personnes dont l'activité professionnelle repose sur son utilisation fréquente, comme les enseignants, les conférenciers, les commerciaux ou les artistes. Pourtant, la santé vocale est souvent négligée, jusqu'à l'apparition de troubles tels que l'enrouement, la fatigue vocale ou la perte partielle de la voix. Une approche préventive et adaptée permet de préserver la qualité de la voix et d'éviter les désagréments pouvant impacter le quotidien.

### IDENTIFIER LES CAUSES DE L'ALTÉRATION VOCALE

Les troubles de la voix peuvent être liés à une surutilisation, à une mauvaise technique d'élocution ou à des infections des voies respiratoires supérieures. Le stress, la déshydratation et l'exposition à des environnements secs ou pollués peuvent également fragiliser les cordes vocales. Lorsque ces troubles deviennent fréquents ou persistants, ils peuvent nécessiter un accompagnement spécifique.

### PRENDRE SOIN DES CORDES VOCALES AU QUOTIDIEN

L'hydratation joue un rôle clé dans la protection de la voix. Boire régulièrement de l'eau, notamment en dehors des repas, permet de conserver une muqueuse laryngée souple et fonctionnelle. Il est conseillé d'éviter les variations thermiques brutales, ainsi que les boissons irritantes comme l'alcool. Une posture correcte et une respiration profonde facilitent également une émission vocale naturelle et moins fatigante.

### L'IMPORTANCE DU REPOS VOCAL ET DE LA PRÉVENTION

Un temps de repos est nécessaire après un usage prolongé de la voix. Éviter de parler trop fort ou trop vite, en particulier dans les environnements bruyants, réduit le risque de surmenage vocal. En cas de sensation d'inconfort, s'abstenir de forcer la voix et privilégier le repos vocal peut prévenir une aggravation. Les professionnels de la voix ont parfois recours à des techniques d'échauffement vocal comparables à celles utilisées en préparation sportive.

### QUAND CONSULTER UN SPÉCIALISTE

Si des troubles vocaux persistent au-delà de quelques jours, ou s'accompagnent de douleurs ou de difficultés respiratoires, la consultation d'un professionnel de santé est recommandée. Selon l'origine du trouble, un suivi avec un oto-rhino-laryngologiste ou un orthophoniste peut être proposé. Des exercices ciblés permettent souvent de rééduquer la voix et d'améliorer la gestion de l'effort vocal.



Prendre soin de sa voix repose sur une combinaison de bonnes pratiques quotidiennes, de prévention et parfois d'accompagnement spécialisé. Une attention régulière portée à l'hygiène vocale permet de préserver cet outil de communication essentiel et d'assurer confort et efficacité dans les activités personnelles ou professionnelles.

# JUSQU'À

## -40%



NOTRE SÉLECTION ARKOGÉLULES



OMNIVIT JUNIOR GUMMIES



### -30%

30 gemmocaps

16,58€\*  
23,69€\*\*

HERBALGEM  
CONFORT  
PRÉMENSTRUEL



### -50%

50 ml

17,32€\*  
34,63€\*\*

FUSIONWATER  
MAGIC



DÉPURFOIE

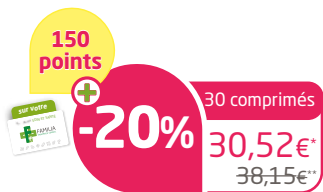
250 points  
60 comp.  
16,27€\*

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



IMMUDEFENSE® FORTE

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



150 points

30 comprimés  
30,52€\*  
38,15€\*\*



COREGA ULTRA

-40%  
70 g  
5,91€\*  
9,85€\*\*



GLUCADOL® TWIN

-50%  
84 comp. x 2  
29,56€\*  
59,11€\*\*

## 5 CONSEILS POUR ARRÊTER DE FUMER

### 1. FIXEZ UNE DATE D'ARRÊT

Choisissez un jour précis pour arrêter complètement. Préparez-vous mentalement et débarrassez-vous de tout ce qui pourrait vous tenter (cigarettes, briquets...).

### 2. COMPRENEZ VOS DÉCLENCHEURS

Identifiez les moments où vous avez le plus envie de fumer (stress, café, pause, soirées...) et trouvez des alternatives : boire de l'eau, respirer profondément, marcher quelques minutes.

### 3. UTILISEZ DES AIDES, SI NÉCESSAIRE

Patches, gommes à mâcher, inhalateurs ou accompagnement médical peuvent augmenter vos chances de réussite. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un tabacologue.

### 4. ENTOUREZ-VOUS DE SOUTIEN

Informez vos proches de votre décision. Ils pourront vous encourager, surtout lors des moments difficiles.

### 5. FAITES-VOUS PLAISIR AUTREMENT

Récompensez-vous ! L'argent économisé peut être utilisé pour une sortie, un achat ou une activité qui vous motive. Pratiquez une activité physique pour réduire le stress et améliorer votre bien-être.



M É D I C A M E N T S

## → AMÉLIOREZ VOS CHANCES D'ARRÊTER DE FUMER !

NIQUITIN® CLEAR PATCH 14 MG OU 21 MG - 21 pièces

NIQUITIN® MINILOZENGE 2MG OU 4,0MG - 60 pièces

Thérapie de substitution de la nicotine : aide à diminuer les symptômes de sevrage. **Patch transparent** : 24h de protection contre le besoin de fumer. **Minilozenge** : aide à résister quand l'envie est la plus grande. Si vous avez du mal à contrôler l'envie d'une cigarette en utilisant uniquement un patch, vous pouvez combiner avec les Minilozenge NiQuitin® 2mg.



21 patches  
59,17€



60 comprimés  
23,45€



NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments et contiennent de la nicotine. Veuillez lire attentivement la notice. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Conserver hors de la portée et de la vue des enfants. Pas d'utilisation pour les enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation par des non-fumeurs. NiQuitin® Minilozenge peut uniquement être utilisé par les jeunes (12 à 17 ans inclus) sur avis d'un médecin ou pharmacien. Pas d'utilisation de NiQuitin® Clear Patch par des fumeurs occasionnels. Évitez de fumer lorsque vous utilisez. La thérapie combinée n'est autorisée que pour les adultes. Seulement NiQuitin® Clear Patch peut être combiné avec une autre forme orale. Pour la posologie de la forme orale, il est fait référence à la notice correspondante. Demandez conseil à votre pharmacien. Perrigo Belgium nv. MAT-3117 PUB24-18.

**VOUS SOUFFREZ DE TOUX SÈCHE OU IRRITATIVE ?****NOSCA-MÉRÉPRINE® 15mg**

40 comprimés enrobés

**NOSCA-MÉRÉPRINE® 1mg/ml**

Sirop antitussif 300 ml

**Nosca-Méréprine®** traite la toux sèche et irritative. À partir de 6 ans. Existe en sirop et maintenant aussi en comprimés.



300 ml  
**12,90€**

40 comprimés  
**11,91€**



Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) est un médicament. Demandez conseil à votre pharmacien. Ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans. Nosca-MÉRÉPRINE® (noscapine) ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes. Peut provoquer de la somnolence, des étourdissements et avoir une influence sur l'aptitude à conduire des véhicules. Lisez attentivement la notice. Pas d'utilisation de plus de 5 jours sans avis médical. Titulaire de l'autorisation : Vemedica Manufacturing BV ©2023 Vemedica Consumer Health.

**LASEAXAN® VOUS AIDE À TRAVERSER UNE PÉRIODE D'ÉTAT D'ANXIÉTÉ AVEC DES SYMPTÔMES TELS QUE : LES INQUIÉTUDES, L'AGITATION, LES TROUBLES DU SOMMEIL****LASEAXAN®** - 80 mg x 28 ou 42 capsules molles

**Laseaxan®** vous aide à traverser une période d'état d'anxiété avec des symptômes tels que : l'inquiétudes, l'agitation, des troubles du sommeil.

28 capsules molles  
**19,96€**

42 capsules molles  
**28,15€**



Laseaxan® est un médicament à base d'huile de lavande pour le traitement d'une période d'état d'anxiété chez les adultes. Laseaxan® ne peut pas être utilisé en cas d'insuffisance hépatique. Laseaxan® n'est pas recommandé pendant la grossesse et ne peut pas être pris par les femmes qui allaitent. Veuillez lire attentivement la notice avant utilisation. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Conservez hors de portée et de vue des enfants. Demandez conseil à votre pharmacien. Titulaire de l'autorisation : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG. Représentant en Belgique : Schwabe Pharma Belgium. NN 7378 : 07-04-2027

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

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

2 x 150 ml  
**52,90€**

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

**NICORETTE® FRUIT** - 2 mg x 80 comprimés à sucer

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

80 comprimés  
**27,98€**



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





## NASASINUSPRAY DÉGAGE LE NEZ BOUCHÉ DÈS LA PREMIÈRE PULVÉRISATION

**NASASINUSPRAY SINE CONSERVANS - 10 ml**

**NASASINUSPRAY SINE CONSERVANS JUNIOR - 10 ml**

Nez bouché ? **Nasasinuspray** dégage le nez dès la première pulvérisation et son effet agit jusqu'à 12 heures. Il contient également trois excipients hydratants et ne contient pas de conservateurs. Nasasinuspray sine conservans est indiqué à partir de 7 ans et Nasasinuspray sine conservans Junior convient aux enfants de 2 à 7 ans.



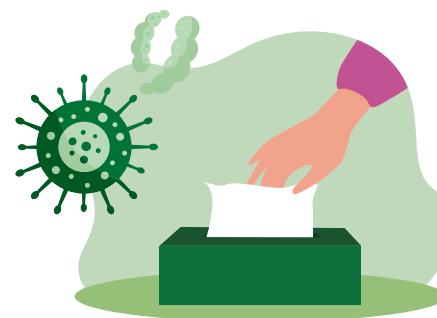
10 ml  
**8,61€**



Nasasinuspray sine conservans 1 mg/ml & Nasasinuspray sine conservans Junior 0,5 mg/ml (chlorhydrate de xylométazoline) sont des médicaments. Ne pas administrer Nasasinuspray sine conservans 1 mg/ml à des enfants de moins de 7 ans. Nasasinuspray sine conservans Junior 0,5 mg/ml est destiné aux enfants entre 2 et 7 ans. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 2 ans. Ne pas utiliser Nasasinuspray sine conservans en cas d'hypertension, pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans avis médical. Essayez d'abord de rincer le nez avec une solution saline et n'utilisez Nasasinuspray sine conservans Junior que si cela n'aide pas assez. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. 2025 Kenvue Belgium NV -BE-SIN-2025-265438

## AMÉLIORER VOTRE CONFORT RESPIRATOIRE

La congestion nasale est un problème courant, particulièrement en période hivernale ou lors des changements de saison. Elle peut résulter d'un rhume, d'une sinusite ou d'allergies. Cette obstruction entraîne souvent une gêne respiratoire, des maux de tête et parfois une diminution de l'odorat. Pour améliorer le confort respiratoire, l'usage de sprays nasaux à base d'ingrédients naturels est une solution efficace et bien tolérée.



### L'ACTION DES SPRAYS NASAUX NATURELS

Les sprays nasaux formulés avec des composants issus de plantes ou d'huiles essentielles agissent sur plusieurs niveaux. Ils permettent de décongestionner les voies nasales, d'éliminer les impuretés et de réduire l'inflammation locale. Certains ingrédients possèdent également des propriétés assainissantes, ayant pour effet de limiter la prolifération microbienne dans les muqueuses des voies respiratoires supérieures.

### UNE ALTERNATIVE DOUCE ET ADAP- TÉE À UN USAGE QUOTIDIEN

Contrairement à certaines formulations médicamenteuses pouvant provoquer un effet rebond ou une irritation en cas d'usage prolongé, les sprays naturels sont généralement conçus pour un emploi régulier, sans risque de dépendance. Ils conviennent à toute personne souhaitant une solution non agressive, y compris en cas de sensibilité nasale ou de muqueuses fragilisées.

### PRÉVENTION ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE

En complément d'une bonne hygiène de vie, le spray nasal peut être utilisé à titre préventif, notamment lors d'une exposition à des environnements secs, pollués ou fortement contaminés. En période d'épidémies saisonnières, l'application régulière contribue à limiter l'accumulation de particules irritantes et favorise une respiration plus libre. Il peut également être intéressant dans le cadre d'un soutien du système immunitaire en association avec d'autres mesures naturelles.

### CONSEILS D'UTILISATION

Pour une efficacité optimale, il est recommandé d'appliquer le spray plusieurs fois par jour selon les besoins, généralement une à deux pulvérisations dans chaque narine. La tête légèrement inclinée, il convient de pulvériser tout en inspirant doucement. Il est toujours conseillé de respecter les précautions d'emploi et de demander l'avis d'un professionnel de santé en cas de pathologie chronique ou de symptômes persistants.

L'utilisation d'un spray nasal naturel constitue une solution pratique, accessible et respectueuse de l'organisme pour favoriser le confort respiratoire au quotidien. Il contribue à soulager la congestion, améliore l'hygiène nasale et participe au bien-être global, particulièrement lors des périodes à risque.

# SOULAGER LA TOUX, DE MANIÈRE NATURELLE

La toux est un mécanisme de défense essentiel qui permet d'évacuer les sécrétions, les agents irritants et les particules présentes dans les voies respiratoires. Bien qu'elle soit souvent bénigne, elle peut devenir gênante, perturber le sommeil ou altérer la qualité de vie. Il existe des solutions naturelles qui contribuent à apaiser la toux tout en respectant le fonctionnement physiologique des voies respiratoires.

## LES MÉCANISMES DE LA TOUX

On distingue principalement deux types de toux : la toux sèche et la toux grasse. La toux sèche est irritative, sans production de mucus. Elle entraîne souvent une sensation de gorge irritée et peut provoquer une fatigue vocale. La toux grasse, quant à elle, s'accompagne d'expectorations et permet d'éliminer les mucosités. La prise en charge doit tenir compte de cette distinction afin de choisir une solution adaptée.

## L'ACTION DES SOLUTIONS NATURELLES

Certaines substances naturelles, comme les extraits végétaux, le miel ou les polysaccharides, créent un film protecteur à la surface des muqueuses. Cet effet barrière contribue à calmer l'irritation, protéger contre les agents externes et limiter le réflexe de toux. Ces solutions n'agissent pas comme des antitussifs classiques, mais soutiennent le processus naturel d'apaisement et de récupération.

## UNE ALTERNATIVE POUR TOUTE LA FAMILLE

Les solutions naturelles pour la toux présentent l'avantage de convenir aux adultes comme aux enfants, selon les formulations. Elles ne contiennent généralement pas de substances à action systémique, ce qui limite le risque d'effets secondaires. Elles peuvent être utilisées de manière quotidienne, notamment lors de refroidissements, d'irritations d'origine environnementale ou de fatigue vocale.

## SOUTENIR LA RÉCUPÉRATION RESPIRATOIRE

La prise de produits naturels peut être accompagnée de gestes simples pour favoriser le rétablissement. L'hydratation régulière, l'humidification de l'air ambiant et le repos vocal jouent un rôle clé dans l'apaisement des voies respiratoires. En cas d'exposition à des environnements secs, pollués ou irritants, ces solutions naturelles peuvent aider à maintenir un confort respiratoire optimal.

L'utilisation de solutions naturelles pour apaiser la toux constitue une approche douce et efficace, qui respecte les mécanismes physiologiques de l'organisme. Elles offrent une protection locale, soutiennent la muqueuse respiratoire et contribuent à améliorer le confort au quotidien.



## LE POUVOIR DE LA NATURE CONTRE LA TOUX GRASSE, LA TOUX SÈCHE ET LE MAL DE GORGE

### BISOLNATURAL® - 100 ml

Bisolnatural® 3 in 1 est une solution innovante, 100% naturelle et efficace contre :

- la toux grasse,
- la toux sèche et
- le mal de gorge

Formulée à base d'ingrédients d'origine 100% naturelle.

Bisolnatural® 3 in 1 est sans alcool, sans gluten et sans lactose. Il convient aux adultes et aux enfants à partir de 2 ans. Triple action 100% naturelle.



100 ml

**13,31€**



Bisolnatural® 3 in 1 soulage la toux grasse, la toux sèche et le mal de gorge grâce à des ingrédients 100 % naturels. Sans alcool, ni gluten, ni lactose. Convient aux adultes et aux enfants dès 2 ans. Le sirop Bisolnatural® 3 in 1 est un dispositif médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Opella Healthcare Belgium.



## ÇA BOUGE CHEZ *Familia* !

### FIN DES TRAVAUX POUR ROCHEFORT !

La pharmacie **Familia de Rochefort** vous accueille dans ses locaux entièrement rénovés.  
→ *Place Roi Albert 1<sup>er</sup> 14 à 5580 Rochefort*

Du Lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 19h ■ Samedi : 8h30 à 12h30

### BIENVENUE FAMILIA OTTIGNIES

Depuis le 4 décembre, une nouvelle pharmacie Familia a ouvert à **Ottignies**  
→ *Place du Père Bruno Reynders 16 à 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve*

Du Lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 8h30 à 12h30

### FAMILIA SALZINNES CHANGE DE LOOK !

**Familia Namur Salzinnes** fait peau neuve !  
→ *Avenue Cardinal Mercier 4/6 à 5000 Namur*

Du Lundi au vendredi : 9h à 13h - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 13h

### BIENVENUE FAMILIA VRESSE-SUR-SEMOIS

À partir du 7 janvier 2026, une nouvelle pharmacie Familia ouvrira à **Vresse-sur-Semois**.  
→ *Rue La Ringe, 33 à 5550 Vresse-sur-Semois*

Du Lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ Samedi : 8h30 à 12h30



Suivez les actus de Familia sur notre site  
**pharmacie-familia.be** ou sur les réseaux sociaux !



## 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 !**





# FAMILIA, PLUS PROCHE DE vous !



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



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



Ne perdez plus aucun avantage grâce à une vue complète de vos chèques Soins 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 !

\*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Familia. Prix sous réserve de changement de prix au 1<sup>er</sup> janvier 2026. Ces offres sont valables du 01/01/2026 au 31/01/2026 ou jusqu'à épuisement des stocks disponibles, dans toutes les pharmacies Familia. \*\*Prix le plus bas appliqué par EPC-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](mailto:vieprivee@pharmacie-familia.be)