

MAI 2026



FAMILIA
PHARMACIE CONSEIL

VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

PUCES ET TIQUES

UN RISQUE À NE PAS
SOUS-ESTIMER

**LES MALADIES
INFLAMMATOIRES
CHRONIQUES DE L'INTESTIN**

JUSQU'À
-30%

DE RÉDUCTION SUR NOTRE
SÉLECTION DE COFFRETS
DERMO-COSMÉTIQUES*



Bonne fête maman !

ACTION SPÉCIALE FÊTE DES MÈRES !



www.pharmacie-familia.be

BLEPHACLEAN®

Pour votre hygiène palpébrale quotidienne

Paupières rouges ou gonflées, croûtes, sensation de sable dans les yeux ?

Blephaclean® élimine les impuretés, la poussière, le pollen et le maquillage en cas d'yeux sensibles, d'allergie, d'infection ou d'inflammation des paupières. Formule à haute tolérance, adaptée à toute la famille dès l'âge de 3 mois. Sans rinçage.



-7€
30 lingettes
11,95€*
~~18,95€**~~

SAFORELLE® SOIN LAVANT DOUX APAISANT

Équilibre intime, soins experts

Le soin lavant doux apaisant Saforelle® a été spécialement formulé pour la toilette intime et corporelle. Ce soin 2-en-1, enrichi en extrait de bardane, apaise les irritations en période d'inconfort et respecte l'équilibre de la zone intime au quotidien. Sa formule douce, sans savon, en fait un soin particulièrement adapté à un usage quotidien.



-5€ 500 ml
13,75€*
~~18,75€**~~

-10€ 1 L
21,00€*
~~31,00€**~~

URGO® ONGLES ABÎMÉS FILMOGEL

Restaure et protège vos ongles abîmés par une mycose et par des traumatismes

Régénère et protège les ongles abîmés par une mycose ou un traumatisme. La présence d'hydroxypropylchitosan permet une action en profondeur, à la surface et au cœur de l'ongle, pour le renforcer, l'assainir et le protéger. Urgo Filmogel® Ongles Abîmés est la solution idéale pour retrouver des ongles sains et esthétiques en toute simplicité.



URGO® MYCOSE 2 EN 1 FILMOGEL

Camoufle la mycose, soigne l'ongle

Urgo Filmogel® Mycose 2-en-1 est formulé à base d'Olile-Active™, un ingrédient breveté d'origine naturelle. Il forme un film coloré qui masque et traite la mycose de l'ongle, tout en offrant une couvrance nude naturelle. La solution idéale pour dissimuler la mycose de l'ongle et améliorer visiblement l'aspect esthétique des ongles.

STÉRIMAR™ NEZ ALLERGIQUE

Prévient les symptômes de l'allergie

Stérimar™ Nez Allergique, un choix judicieux dans la prévention et le traitement des rhinites allergiques.

- Sa solution isotonique favorise l'éviction des allergènes.
- Enrichi en manganèse, reconnu pour ses vertus contre l'allergie.



-5€ 100 ml
9,37€*
~~14,37€**~~

ARKOGÉLULES GINSENG

Stimulant et immunité

Le Ginseng a une action tonique générale sur l'organisme; il stimule le système immunitaire. Il agit également sur la mémorisation. De plus, en agissant sur les corticosurrénales, il a une action stimulante sur les organes sexuels. Il améliore ainsi les performances aussi bien physiques qu'intellectuelles, quel que soit l'âge.



-40% 45 gélules
16,24€*
27,06€**



-40%
10 ml
6,67€*
11,12€**

HUILE ESSENTIELLE
TEA-TREE



-7€ 60 gélules
9,27€*
16,27€**

DÉPURFOIE



-30% 126 comprimés
28,42€*
40,60€**

SOLENIUM BRONZ

-30%



GAMME AROMABOOST

DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS HerbalGem!



-30%

CONSTRUIRE UNE TROUSSE FAMILIALE ET NATURELLE

Avoir une trousse naturelle permet de gérer en douceur les petits maux du quotidien. Avec quelques huiles essentielles et plantes bien choisies, on crée facilement un kit familial simple et polyvalent. Il ne remplace pas la médecine classique, mais offre des solutions naturelles complémentaires et faciles d'usage.



LES PLANTES INCONTOURNABLES

Certaines plantes méritent une place de choix dans une trousse familiale en raison de leur efficacité et de leur douceur. La **camomille**, par exemple, est une alliée précieuse pour apaiser les tensions digestives, calmer les irritations et favoriser la détente en fin de journée. Le **gingembre**, quant à lui, aide à soutenir la digestion et peut être utile en cas de nausées ou de fatigue passagère. Le **thym** est apprécié pour son action bienfaisante sur les voies respiratoires, particulièrement en période hivernale. Enfin, la **menthe poivrée** apporte une sensation de fraîcheur immédiate et contribue à soulager les inconforts digestifs ou les maux de tête légers lorsqu'elle est utilisée sous forme d'infusion ou d'hydrolat.

soutenir le confort respiratoire, surtout en période de froid ou d'allergies saisonnières. Le **tea-tree** (arbre à thé) se révèle indispensable pour assainir, purifier et soutenir la peau en cas de petites imperfections. Enfin, le **citron** est apprécié pour dynamiser l'esprit, favoriser la concentration et apporter une note tonique en diffusion.

CRÉER UNE SYNERGIE FAMILIALE

Associer phytothérapie et aromathérapie permet de créer des rituels simples et efficaces. Une tisane de camomille ou de thym peut accompagner une diffusion de lavande pour un moment de détente familial en fin de journée. Lors d'un inconfort digestif, une infusion de gingembre peut être complétée par l'utilisation d'un roll-on à base de menthe poivrée (adapté aux adultes). En période de petits rhumes, une inhalation d'eau chaude avec une goutte d'eucalyptus radié peut renforcer les bienfaits d'une tisane de thym ou de sureau. L'idée est de choisir des gestes doux, adaptés à chacun, en privilégiant la régularité.

Votre pharmacien est là pour vous aider à choisir le soin adapté à votre besoin et pour vous conseiller sur la manière de l'utiliser.

LES HUILES ESSENTIELLES !

Du côté de l'aromathérapie, quelques huiles essentielles suffisent pour couvrir un large éventail de besoins. La **lavande vraie** est sans doute la plus polyvalente : apaisante, rééquilibrante et douce pour la peau, elle peut aider autant à calmer le stress qu'à apaiser une petite irritation. L'**eucalyptus radié** est une ressource précieuse pour

**jusqu'à
-50%**

J'EN PROFITE !



GAMME TOPICREM



URIAGE DÉODORANT

-50% sur la sélection
à l'achat de 2



URIAGE LINGETTES BÉBÉ

-50% 2 x 70 lingettes
à l'achat de 2
10,51€*
21,02€**



PROGYN®

-10€ 32 gélules
24,39€*
34,39€**

PURESENTIEL ASSAINISSANT SPRAY AÉRIEN
Pour affronter les maux du printemps de toute la famille !

Formule brevetée de 41 huiles essentielles 100% pures et naturelles. Purifiant aérien :

- traiter l'air intérieur et les textiles
- chasser les polluants et les mauvaises odeurs
- 100% d'origine végétale
- 0% gaz propulseur



-13€ 200 ml
19,59€*
32,59€**



HANSAPLAST SECOND SKIN PROTECTION

-40%
6 pansements
4,57€*
7,61€**



METARELAX®

-30% 105 comp. + 15
25,99€*
37,13€**



CURCUDYN® FORTE

-20€ 90 gélules + 15
49,77€*
69,77€**

BACH FLOWER RESCUE®
GOÛT CASSIS, ORANGE 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 (hélianthème) et Star of Bethlehem (étoile de Bethléem). Bach Rescue® est facile et discret à utiliser, il peut être pris de manière prolongée et convient à toute la famille.



-50% sur la sélection
à l'achat de 2

-40%

(RE)DÉCOUVREZ LES GAMMES
Dexeclear® & Dexeryl® !



NOUVEAUX

GAMME MOUSTIMUC®

-35% sur la sélection

LES MICI, MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES : UN COMBAT QUOTIDIEN SOUVENT INVISIBLE



Les maladies inflammatoires chroniques, et plus particulièrement les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), touchent plusieurs centaines de milliers de personnes. Elles regroupent notamment la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique. Ces pathologies, invisibles à l'œil nu mais fortement invalidantes, évoluent par poussées et altèrent durablement la qualité de vie. Elles sont liées à une dérégulation du système immunitaire intestinal et combinent des facteurs génétiques, immunitaires et environnementaux.

ENTRE GÉNÉTIQUE ET IMMUNITÉ

Les MICI reposent sur un terrain génétique bien établi. Les personnes ayant un parent au premier degré atteint présentent un risque nettement plus élevé, parfois 4 à 20 fois plus de risque de développer une MICI, en particulier la maladie de Crohn.

Au-delà de cette prédisposition, plusieurs facteurs environnementaux influencent l'apparition de ces maladies. Un déséquilibre du microbiote intestinal, certaines infections, la pollution ou encore une exposition aux métaux lourds peuvent contribuer à déclencher une inflammation chronique.

Le système immunitaire joue lui aussi un rôle majeur : il réagit de manière excessive aux bactéries intestinales pourtant normales chez des patients génétiquement sensibles. Cette réaction anormale entraîne une inflammation durable pouvant toucher le rectum, le côlon ou l'ensemble du tube digestif selon la maladie.

DES MANIFESTATIONS PARFOIS INTENSES, PARFOIS INVISIBLES

Les MICI se traduisent souvent par des douleurs abdominales récurrentes et une diarrhée persistante, parfois sanglante dans le cas de la rectocolite hémorragique. Ces symptômes, variables selon la localisation des lésions, peuvent s'accompagner d'une perte de poids, d'une malnutrition progressive et d'une fatigue intense, qui persiste même en dehors des périodes de poussée.

La maladie peut devenir particulièrement invalidante en période active, perturbant le quotidien, la vie sociale et professionnelle. Les douleurs, l'urgence d'aller aux toilettes et la fatigue favorisent l'isolement, rendant ces pathologies d'autant plus difficiles qu'elles restent souvent invisibles aux yeux des autres.

QUAND CONSULTER ET COMMENT DIAGNOSTIQUER ?

Une consultation médicale devient nécessaire lorsque des diarrhées inhabituelles persistent plusieurs semaines, lorsque du sang apparaît dans les selles, lorsqu'une douleur abdominale récurrente s'installe ou en cas de perte de poids inexplicable.

Le diagnostic repose sur plusieurs étapes. L'examen médical et le bilan biologique permettent d'identifier un état inflammatoire ou d'éventuelles carences. Des examens spécialisés comme la coloscopie avec biopsies sont indispensables pour visualiser les lésions intestinales et confirmer le dia-

gnostic. Ils peuvent être complétés par une imagerie de type IRM ou un scanner pour évaluer l'étendue de l'inflammation ou repérer d'éventuelles complications.

Ces outils permettent également de distinguer maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique, même si certaines formes restent difficiles à différencier.

VIVRE AVEC UNE MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

Vivre avec une MICI suppose une adaptation permanente. L'alimentation doit parfois être modifiée, notamment en période de poussée où certains aliments deviennent difficiles à tolérer. Le patient doit apprendre à gérer une fatigue souvent lourde, organiser sa vie autour des moments où les symptômes sont plus présents et accepter un suivi médical régulier.

Les MICI évoluent de façon imprévisible : des phases de rémission peuvent durer plusieurs mois, puis laisser place à une poussée aiguë. Cette alternance entretient un stress important. Malgré cela, de nombreuses personnes parviennent à stabiliser leur état et à mener une vie active grâce à un traitement bien ajusté.

SOULAGEMENTS ET TRAITEMENTS : UNE PRISE EN CHARGE À LONG TERME

À ce jour, aucun traitement ne permet de guérir une MICI. En revanche, plusieurs solutions existent pour contrôler l'inflammation et prévenir les complications. Les médecins ont recours à des anti-inflammatoires spécifiques, à des corticoïdes pour maîtriser les poussées ou encore à des immunosuppresseurs et des biothérapies destinées à moduler la réaction immunitaire. Ces traitements, ajustés au cas par cas, permettent généralement de réduire la fréquence et la sévérité des poussées.

Dans certaines situations, une intervention chirurgicale peut être nécessaire, par exemple en cas de sténoses, d'abcès ou de fistules.

En complément des approches médicales, certains patients constatent une amélioration grâce à des méthodes naturelles. La gestion du stress à travers la méditation, la respiration ou le yoga peut réduire l'intensité des poussées. Une alimentation plus douce pour l'intestin, l'activité physique régulière et parfois l'usage encadré de probiotiques peuvent également contribuer au confort digestif. Ces mesures ne remplacent toutefois jamais un traitement médical.

+ Si vous souffrez de MICI, pensez à demander un Pass Toilette : cette carte discrète vous permet d'accéder rapidement et gratuitement aux toilettes de nombreux commerces et établissements, sans devoir vous justifier. Elle s'obtient facilement via une attestation médicale et coûte 15 € (ou est gratuite si vous êtes membre de l'association Crohn-RCUH). C'est un outil précieux pour réduire le stress lié aux urgences et faciliter vos déplacements au quotidien.

CONSEIL DU PHARMACIEN

Le pharmacien accompagne quotidiennement les patients atteints de MICI. Il veille à la bonne prise des médicaments, notamment des traitements immunosuppresseurs ou biothérapies qui nécessitent une observance stricte. Il informe sur les effets secondaires possibles, aide à gérer les symptômes digestifs fréquents comme la diarrhée et peut signaler d'éventuelles interactions médicamenteuses.

Il joue aussi un rôle d'orientation : en cas de fièvre persistante, d'aggravation des douleurs, de présence accrue de sang dans les selles ou de perte de poids rapide, il encourage le patient à consulter rapidement un médecin. Par sa disponibilité et son expertise, il représente un soutien essentiel dans la gestion quotidienne de ces maladies.

AGIT CONTRE LE REFLUX, L'ACIDITÉ ET LA DIGESTION DIFFICILE

NEOBIANACID

Neobianacid est un dispositif médical 100% naturel indiqué pour le traitement des troubles liés à l'acidité, aux reflux et à la digestion difficile. Le produit peut être aussi utilisé au cours de la grossesse, durant l'allaitement, et chez les enfants de plus de 6 ans.

NEOBIANACID PEDIATRIC

Neobianacid Pediatric est indiqué chez les enfants de plus d'un an pour le traitement du reflux gastro-œsophagien et de l'acidité caractérisés par des régurgitations, des vomissements, une toux irritante et des douleurs abdominales.



+400 points 45 comprimés
20,50€*

+200 points 14 comprimés
11,54€*

+200 points 36 sachets
16,38€*

200 points = 2,00€ / 400 points = 4,00 € sur votre carte Passeport Soins et Santé.

REFLUX, ACIDITÉ ET BRÛLURES D'ESTOMAC : COMPRENDRE ET APAISER



Les inconforts digestifs comme le reflux gastro-œsophagien, l'acidité excessive ou les brûlures d'estomac peuvent perturber le quotidien. Ils surviennent après un repas copieux, un excès de stress ou simplement des habitudes alimentaires moins adaptées. Mieux comprendre leur origine permet d'adopter les bons gestes pour retrouver un confort digestif durable.

Ces ajustements favorisent un équilibre digestif plus serein.

SOULAGER LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN

Le reflux gastro-œsophagien apparaît lorsque le contenu de l'estomac remonte dans l'œsophage, provoquant gêne, picotements ou goût acide. Pour apaiser ces remontées, il est utile d'éviter les repas trop lourds ou trop gras, de manger lentement et de ne pas s'allonger juste après avoir mangé. Le simple fait de privilégier des boissons non irritantes contribue également à limiter les épisodes de reflux et à retrouver un confort digestif plus stable.

ATTÉNUER LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Les brûlures d'estomac se manifestent par une sensation de chaleur ascendante dans la poitrine ou la gorge. Pour les atténuer, surélever la tête du lit peut aider à réduire les remontées nocturnes. Porter des vêtements plus confortables, opter pour un dîner léger et rester en position verticale un moment après le repas contribuent également à diminuer ces sensations désagréables.

Certaines solutions naturelles peuvent enfin apporter un soulagement rapide en créant une barrière protectrice qui apaise la muqueuse.

+ Si les symptômes sont fréquents, n'oubliez pas de demander conseil à votre médecin et/ou pharmacien.

RÉDUIRE L'ACIDITÉ EXCESSIVE

L'acidité joue un rôle essentiel dans la digestion, mais lorsqu'elle devient trop intense, elle peut entraîner inconfort et lourdeur. Pour réguler cette acidité, il est profitable d'adopter une alimentation plus douce : manger en plus petites quantités, réduire la consommation de café, d'alcool, d'agrumes ou de plats épicés, boire suffisamment d'eau et intégrer des aliments plus neutres comme les bananes, les compotes ou les légumes cuits.

Reflux, acidité et brûlures d'estomac sont fréquents, mais souvent simples à atténuer avec quelques ajustements du quotidien. En comprenant leur origine et en adoptant des habitudes alimentaires plus douces, il est possible de retrouver rapidement un confort digestif. Prendre soin de son système digestif, c'est avant tout écouter son corps et répondre à ses besoins avec douceur et régularité.

ACTION SPÉCIALE

Bonne fête, maman !

JUSQU'À
-30%

DE RÉDUCTION SUR NOTRE
SÉLECTION DE COFFRETS
DERMO-COSMÉTIQUES¹



MES INDISPENSABLES VOYAGE ! TROUSSE BEAUTÉ SENSORIELLE

NUXE TROUSSE DE VOYAGE «MES ESSENTIELS»

L'eau micellaire démaquillante apaisante, Very Rose - 50 ml | Le gel-crème éclat lissant, Prodigieuse® [Hyalu] Boost - 15 ml | L'Huile Prodigieuse® - 10 ml | Le gel lavant surgras visage et corps, Rêve de Miel - 30 ml

Soins formulés et fabriqués en France. Testé sous contrôle dermatologique.



Trousse
-30% 11,90€*
17,00€**

POUR PLUS D'ÉNERGIE POUR RÉDUIRE LA FATIGUE¹

BIOACTIVE Q10

- En solution huileuse 100% homogène pour une absorption optimale
- Avec de la vitamine C qui aide à réduire la fatigue
- Biodisponibilité et qualité démontrées

¹Combiné à la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal.



500 points = 5,00€ / 1000 points = 10,00 € sur votre carte Passeport Soins et Santé.

LES BIENFAITS DE LA COENZYME Q10

La Coenzyme Q10 est une substance très importante pour la production de notre énergie et dans certaines situations, nous pouvons en manquer.

CONNAISSEZ-VOUS LA COENZYME Q10 ?

La Coenzyme Q10 active la production d'énergie dans nos cellules en agissant sur nos petites centrales de production d'énergie, appelées les mitochondries. Tous les processus physiologiques qui exigent de l'énergie (ATP) ont donc besoin de Coenzyme Q10.

Elle est d'ailleurs présente dans tout l'organisme, notamment dans le cœur, dans le foie, les reins, les muscles, les gencives... D'où son autre nom « ubiquinol » qui a la même étymologie que le mot « ubiquité », présent partout.

La Coenzyme Q10 (CoQ10) est une substance naturelle qui a une structure très proche d'une vitamine et qui est aussi un antioxydant protégeant l'organisme des dommages causés par les radicaux libres.

On la trouve dans l'alimentation (viandes, poissons) et surtout, dans l'organisme qui est capable d'en fabriquer lui-même.

POURQUOI DES SUPPLÉMENTS EN COQ10 ?

On constate cependant que les concentrations en CoQ10 diminuent avec l'âge (après 40 ans) et sont faibles chez certains patients malades (maladies cardiaques et musculaires, hypertension, DMLA, cancer...) chez qui un apport complémentaire de CoQ10 est reconnu comme très bénéfique.

La prise de certains médicaments comme par exemple les statines contre le cholestérol, peut aussi engendrer une diminution des concentrations en CoQ10 provoquant des phénomènes de fatigue et de crampes musculaires.

La prise d'un complément alimentaire à base de Coenzyme Q10 peut donc s'avérer utile dans certaines situations précises, chez les sportifs et dans des états de fatigue chronique généralisée.

La CoQ10 est mieux absorbée en présence de gras, il est préférable de la prendre en même temps qu'un repas ou sous forme de gélule molle dans une base grasse.

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





**1+1
GRATUIT**

2 X 75 ml

8,23€*
~~16,46€**~~

**SENSODYNE
EXPERT
PROTECT REPAIR**



ORAL-B

-50% sur la
à l'achat de 2 **sélection**



-40%

10 pansements

9,57€*
~~15,95€**~~

**COMPEED®
AMPOULES
MEDIUM**



CENTRUM WOMEN OU MEN

-8€ 30 comprimés
12,59€*
~~20,59€**~~



GAMME MOLICARE®

-20% sur la
gamme



PROMAGNOR®

+500 points 30 capsules
24,67€*

VEROVAL® COMPACT TENSIONNÈTRE BRAS POUR LES PATIENTS QUI VEULENT MESURER LEUR TENSION DE TEMPS EN TEMPS

- Affiche et détecte les arythmies cardiaques
- Grande facilité d'utilisation
- Grand écran facile à lire
- Indicateur coloré pour faciliter la lecture des résultats des mesures
- Contrôle intégré de la position du brassard
- Pour les patients qui veulent surveiller leur tension avec un budget limité
- Garantie : 3 ans



ACTION SPÉCIALE

Cap sur le soleil !

-50%
à l'achat de
2 produits

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



*Réductions applicables avec votre Passeport Soins et Santé Famiglia. Prix sous réserve de changement de prix au 1^{er} mai 2026. Ces offres sont valables du 01/05/2026 au 31/05/2026 ou jusqu'à épuisement des stocks disponibles, dans toutes les pharmacies Famiglia. **Prix le plus bas appliqué par Pharmacie Famiglia 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-famiglia.be