



VOS CONSEILS SANTÉ ET AVANTAGES DU MOIS



JUSQU'À
-25%
SUR UNE LARGE
SÉLECTION DE
PRODUITS

& 150
points
de fidélité
en + *



PRÉPAREZ L'HIVER AVEC FAMILIA !

Soutenez votre immunité dès maintenant.

P.20

Votre pharmacien vous conseille :

Spécial coffrets :
découvrez
nos actions
de fin d'année

Retrouver
sa vitalité
naturellement

**Immunité,
microbiote et vita-
lité, le trio gagnant
pour bien grandir !**

La constipation :
causes, symptômes
et solutions

▶▶▶ P.4

▶▶▶ P.17

▶▶▶ P. 23

▶▶▶ P. 29

NETTOIE EN DOUCEUR ET HYDRATE GRÂCE À SA TEXTURE GEL FRAIS. PROTÈGE ET LAISSE LA PEAU DOUCE

ATODERM GEL DOUCHE - 1 L

Pour les peaux normales à sèches. Ce soin offre une double efficacité à long terme pour une hydratation optimale. Il maintient la peau hydratée en continu en stimulant la production naturelle d'acide hyaluronique et renforce la barrière cutanée grâce à la niacina-mide. Convient aux adultes, aux enfants et aux nourrissons.



LA TRÈS HAUTE PROTECTION SOLAIRE EN DUO VISAGE-LÈVRES POUR LA HAUTE ALTITUDE

PHOTODERM DUO-SKI 50+ - 20 ml

Très haute protection (SPF 50+) pour le visage et les lèvres, même en altitude. Ce soin active les défenses naturelles de la peau, offre une protection UVA/UVB efficace, hydrate et nourrit intensément. Double format stick + crème. Non parfumé. Cordelette incluse.



UN SOIN TOUT-EN-UN ET UNE TEXTURE ULTRA-FRAÎCHE POUR UNE PEAU HYDRATÉE PENDANT PLUS DE 24H !

COFFRET HYDRANCE AQUA GEL - 50 ml
+ MINI SERUM BOOST - 10 ml

Soin complet tout-en-un (soin de jour, de nuit, masque et contour des yeux) aux propriétés hydratantes, protectrices, matifiantes et éclaircissantes.

Convient à tous les types de peaux sensibles et déshydratées. Sa texture aqua-gel ultra-fraîche dépose sur la peau un voile d'eau délicat, procurant confort, souplesse et éclat.



50 ml + 10 ml
-40% 17,86€*
29,77€**

98% LE CONFIRMENT : RÉDUIT LA SENSIBILITÉ CUTANÉE, ET HYDRATE DURABLEMENT LES PEAUX SENSIBLES

EUCERIN® PH5 LAIT CORPOREL
PEAU SÈCHE ET SENSIBLE - 400 ml

Le lait corporel pH5 d'**Eucerin®** répond aux besoins des peaux sèches et sensibles grâce à sa formule protectrice et hautement hydratante. Il aide à maintenir le pH optimal de la peau, procurant une sensation de confort immédiat. Sa formule enrichie respecte le microbiome cutané et favorise son équilibre naturel.



NOS ACTIONS DE FIN D'ANNÉE

JUSQU'À
-30€

DE RÉDUCTION SUR NOTRE
SÉLECTION DE COFFRETS
DERMO-COSMÉTIQUES*

POUR PASSER
DES FÊTES
inoubliables !



*Offre valable jusqu'au 31 décembre 2025 ou jusqu'à épuisement des stocks avec votre Passeport Soin et Santé dans toutes les pharmacies Familia. Offres non cumulables avec d'autres actions en cours. La remise est appliquée directement au comptoir. Demandez-nous conseil pour connaître tous les produits participants à l'action.

LE BAUME À LÈVRES NOURRISSANT QUI PROTÈGE LES LÈVRES SÈCHES OU GERÇÉES

HYDRA+ STICK LÈVRES - 4 g

Baume à lèvres à la délicate saveur de vanille. Il hydrate, nourrit et protège, laissant les lèvres douces et souples. Son parfum, spécialement conçu pour les peaux sensibles, convient aux enfants dès 3 ans, aux adolescents et aux adultes.



DES SOINS POUR BÉBÉS, DÈS LA NAISSANCE, JUSQU'À 100% D'ORIGINE NATURELLE, TESTÉS PÉDIATRIQUEMENT ET AUX PACKAGINGS ÉCO-CONÇUS

CRÈME HYDRATANTE AU BEURRE DE KARITÉ BIO ET À L'ALOE VERA BIO - 200 ml

La crème hydratante visage et corps **Mon petit La Rosée** composée à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, nourrit et apaise la peau fragile de bébé grâce à ses actifs doux et bien tolérés. Le beurre de karité bio, l'aloë vera bio, les huiles végétales et les cires apportent eau et lipides pour restaurer et renforcer le film hydrolipidique encore immature. La peau est ainsi protégée des agressions extérieures. Relipidée, elle retrouve souplesse, douceur et un parfum délicat.



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

DEXERYL®, POUR NOS PEAUX SÈCHES !

DEXERYL® CRÈME ÉMOLIENTE - 500 g

Dexeryl® est l'une des marques les plus populaires et les plus vendues pour les peaux sèches en Europe.

- 30 ans d'expertise dermatologique
- Soins efficaces et abordables
- Pas d'ingrédients inutiles, juste l'essentiel
- Efficacité démontrées par des études cliniques
- Dès la naissance, sans parfum
- Routine essentielle pour les peaux sèches



500 g
-30% 14,35€*
20,50€**

CRÈME JOUR REDENSIFIANTE LIFTANTE. ACTIVE VISIBLEMENT LES MÉCANISMES DE LA PEAU

NEOVADIOL CRÈME DE JOUR REDENSIFIANTE LIFTANTE - 50 ml

Les variations hormonales accélèrent l'apparition des signes du vieillissement : les rides se creusent et la peau perd en fermeté. La crème de jour redensifiante et liftante **Neovadiol de Vichy** réactive les mécanismes de la peau.

Résultat : une peau repulpée, plus ferme, et des rides visiblement atténuées. Formule cliniquement évaluée sous contrôle dermatologique.



MOLICARE® PREMIUM MOBILE, CONÇU POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE. PROTECTION. EVERY DAY

MOLICARE® PREMIUM MOBILE 8 & 10 DROPS

M & L - 14 pièces

MoliCare® Premium Mobile offre une protection fiable en cas de fuites urinaires modérées à sévères. Elle assure une absorption rapide, un maintien au sec durable et un confort de port optimal. Sa conception garantit une sécurité antifuites, un contrôle efficace des odeurs et une discrétion totale, même sous des vêtements ajustés.

-30%
sur la gamme



TECHNOLOGIE DE NETTOYAGE iO QUI EST EFFICACE CONTRE LA PLAQUE DENTAIRE ET DOUCE POUR LES GENCIVES

ORAL-B BROSSÉ À DENTS ÉLECTRIQUE iO SERIES 2

- 3 niveaux d'intensité de nettoyage qui commencent en mode ultra-sensible.
- Capteur automatique de pression sur les gencives qui réduit la vitesse de brossage et clignote en rouge lorsque trop de pression est appliquée.
- Minuteur de deux minutes qui vous guide pour vous brosser les dents pendant le temps recommandé par le dentiste.

1 brosse à dents
-20% 69,35€*
86,69€**



POUR UN SOULAGEMENT IMMÉDIAT DE LA DOULEUR EN CAS D'AMPOULES

COMPEED® MIXPACK - Conditionnement 3 en 1.
Format économique 10 pièces

Les pansements ampoules Mixpack **Compeed®** sont la solution complète pour les ampoules. Ils comportent quatre pansements ampoules medium, quatre small et deux spécialement conçus pour les orteils. Idéal pour toute la famille et un indispensable de la trousse de secours !



10 pansements
-30% 11,53€*
16,47€**

POUR UN NEZ LIBÉRÉ ET UNE GORGE APAISÉE ! THÉ THYM EUCALYPTUS MIEL - 24 sachets

Le thym et l'eucalyptus sont reconnus pour leurs bienfaits sur le confort respiratoire. Ensemble, ils favorisent une respiration plus aisée et apaisent la gorge. Cette infusion au goût délicat de miel et de citron allie plaisir et bien-être au quotidien.



24 sachets
5,82€*
6,13€**

-5%

sur votre
PASSERELLE SANTÉ
FAMILIA
+ 150 points

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

DÉCOUVREZ UNE FAÇON SIMPLE D'UTILISER LES COULEURS DANS LA GESTION DU DIABÈTE !

ONETOUCH VERIO REFLECT - Système de surveillance de la glycémie

- Facile à configurer.
- Test facile à exécuter.
- Les codes couleurs peuvent vous aider à comprendre quand votre résultat est élevé, bas ou dans l'objectif.
- La fonction Coach de Glycémie donne une guidance personnalisée et des encouragements avec des messages à l'écran faciles à comprendre ⁽¹⁾.
- Conçu pour se connecter sans fil avec l'application OneTouch Reveal[®]. Scannez le QR Code pour la télécharger.



Échangez gratuitement votre ancien lecteur de glycémie contre le OneTouch Verio Reflect*.

Faites l'échange directement en officine.

⁽¹⁾ Comparé avec l'utilisation d'un lecteur sans messages de Coach de Glycémie (Blood Sugar Mentor™).

LE TENSIOMÈTRE QUI MESURE CORRECTEMENT MÊME EN CAS D'ARYTHMIES

VEROVAL[®] DUO CONTROL - Tensiomètre M ou L



- Détecte et mesure précisément même en cas d'arythmie
- Doté d'un système de triple mesure automatique «mode expert» pour des valeurs de pression artérielle précises et fiables
- Connecté Bluetooth[®] : utilisation simple et analyse instantanée des données
- Validation clinique
- Garantie 5 ans

FORT ENSEMBLE, PLEIN D'ÉNERGIE !



GAMME FRESUBIN® 2 KCAL DRINK - 4 x 200ml



-3€

Cappuccino, caramel, neutre,
fruits de forêt, pêche, vanille

9,82€* 12,82€**

-3€

Chocolat et citron

10,03€* 13,03€**

Fresubin® est une vaste gamme de produits nutritionnels à usage médical proposant des formules scientifiquement équilibrées riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux. Un concentré de vitalité pour vous aider à combler vos carences nutritionnelles quotidiennes. Fresubin® propose par ailleurs un vaste choix de saveurs variées et délicieuses, pour tous les goûts !

VOTRE MÉMOIRE ET VOTRE CONCENTRATION ! SOUTENEZ-LES AVEC COGNITON® FOCUS 60

COGNITON® FOCUS - 60 capsules

Avec le temps, il est naturel de vouloir entretenir sa mémoire et sa concentration. **Cogniton® Focus 60**, à base de ginkgo biloba et de nutriments essentiels, contribue au maintien des fonctions cognitives et aide à rester mentalement alerte jour après jour.



60 capsules
-20% 31,82€*
 39,77€**

SOUTIEN LA DÉTOXIFICATION DU FOIE ET LE CONFORT DIGESTIF

DÉPURFOIE - 60 comprimés

DépurFoie, composé d'ingrédients 100 % d'origine naturelle, aide à purifier et détoxifier le foie grâce à une synergie de plantes qui soutiennent ses fonctions ainsi que celles des voies biliaires. L'artichaut favorise la détoxification, contribue au bon fonctionnement du foie et facilite la digestion, tandis que le chardon-Marie soutient le bon fonctionnement de la vésicule biliaire.



sur votre
+250 points
 60 comp
 15,76€**

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

Vas indispensables

L'EFFICACITÉ À L'ÉTAT PUR POUR AIDER À RESPIRER PLUS LIBREMENT

RESP OK® INHALEUR PURESENTIEL - 1 ml

L'inhalateur **Resp Ok®**, enrichi en menthol et en camphre naturels. Ce soin est idéal pour dégager le nez en cas de rhume ou de congestion nasale.

Il contient 19 huiles essentielles et ne renferme ni conservateurs, ni parabène, ni parfums de synthèse.

**1+1
GRATUIT**

2 x 1 ml

7,73€*
~~15,46€**~~



ANTIVIRALE ET DÉCONGESTIONNANT MAJEUR, L'HUILE ESSENTIELLE DES INFECTIONS ORL

HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS RADIÉ BIO - 10 ml

En cas de douleur au niveau de l'oreille (suspicion d'otite), de toux grasse ou de nez bouché. Action antivirale, antibactérienne, anticatarrhale, décongestionnante respiratoire, immunostimulante et anti-inflammatoire.

Usage local, orale et en diffusion : Appliquer 3 à 4 gouttes localement 3 fois par jour. (Ne pas mettre directement dans le conduit auditif).

Voie orale : 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour.

10 ml

8,14€*
~~9,58€**~~



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



pour l'hiver!

NEZ BOUCHÉ? MARIMER VOUS LIBÈRE

MARIMER EAU DE MER ISOTONIQUE SPRAY - 100 ml

Marimer, élaboré à partir d'eau de mer 100 % naturelle de l'Iroise, nettoie en douceur le nez dès la naissance. Sans conservateurs et doté d'un embout sécurité, il offre une solution naturelle adaptée à toute la famille.

**1+1
GRATUIT** 2 x 100 ml
11,45€*
~~22,90€**~~



CALME LA TOUX EN PROTÉGEANT LA MUQUEUSE. TOUX SÈCHE ET GRASSE, AIGÛE OU PERSISTANTE

GRINTUSS ADULT - 180 g

Grintuss exerce une action physiologique protectrice, apaisante et anti-inflammatoire sur les voies respiratoires supérieures. Il module la toux sans la supprimer, respectant ainsi son rôle essentiel de défense des voies aériennes.

sur votre
PASSAPORT SOIN ET SANTÉ
**+350
points** 180 g
15,76€**



350 points = 3,50€ sur votre Passeport Soins et Santé

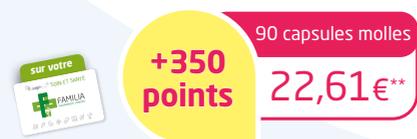
Vos indispensables

FAITES ENTRER LE SOLEIL DANS VOTRE MAISON CET HIVER, GRÂCE À FULTIUM®

FULTIUM® 2000 VITAMINE D3 - 90 capsules molles

Des journées grises ? Faites entrer un rayon de soleil chez vous avec **Fultium®** et contribuez au maintien de vos défenses immunitaires¹. Votre apport quotidien en vitamine D.

Compléments alimentaires. ¹ La vitamine D contribue au maintien du fonctionnement normal du système immunitaire.



350 points = 3,50€ sur votre Passeport Soins et Santé



RHUME ? NETTOYEZ CHAQUE JOUR VOTRE NEZ DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES NASAUX

PHYSIOMER® NORMAL JET SPRAY NASAL - 135 ml

Le lavage du nez **Physiomer®** Normal Jet est votre allié au quotidien pour soulager les symptômes nasaux et prévenir les rhumes, la grippe ainsi que la rhinite allergique.



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



pour l'hiver!

POUR PLUS D'ÉNERGIE, POUR RÉDUIRE LA FATIGUE¹

BIOACTIVE Q10 100 MG - 60 capsules + 20 gratuites

- Une solution huileuse, 100% homogène pour une absorption optimale.
- De la vitamine C qui aide à réduire la fatigue.
- Biodisponibilité et qualité démontrées.

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

60 + 20
-25% 45,86€*
61,15€**



RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE APRÈS UN EXCÈS D'APÉRITIFS, DE SAUCES, DE DESSERTS ET D'ALCOOL

SORIA CYRASIL VIALS - 15 X 10 ml

Une détoxification optimale grâce à une haute concentration de plantes fraîches, préservant leurs enzymes actives. Enrichie en phosphatidylcholine pour une meilleure assimilation, cette formule associe le radis noir et l'artichaut, qui favorisent la dépuración de l'organisme, au chardon-Marie, reconnu pour soutenir la régénération des tissus.



LE COUP DE FOUET NATUREL !

VITALITÉ 4G - 30 ampoules



Vitalité 4G agit naturellement pour aider à réduire la fatigue passagère et à stimuler les performances physiques et mentales. Son complexe « 4G » ginseng, guarana, gingembre et gelée royale vous accompagne pour retrouver énergie et vitalité au quotidien.

RETROUVER SA VITALITÉ NATURELLEMENT

La vitalité, c'est cette énergie intérieure qui nous fait avancer, nous lever le matin avec entrain et savourer pleinement nos journées. Pourtant, entre le rythme effréné du quotidien, le stress et les changements de saison, il arrive que notre élan s'essouffle. Bonne nouvelle : il existe des moyens simples et naturels pour réveiller cette énergie dormante.



Réapprendre à écouter son corps

La première étape consiste à ralentir. Trop souvent, nous confondons énergie et agitation. Notre corps, lui, sait quand il est temps de dire stop : somnolence, difficultés de concentration, irritabilité ou baisse d'entrain sont autant de signaux d'alerte. Accorder du repos à son organisme n'est pas un luxe, c'est une nécessité biologique.

L'alimentation, carburant énergétique

Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et bonnes graisses, apporte les vitamines et minéraux essentiels à la production d'énergie. Le magnésium, présent dans les amandes ou les bananes, aide à réduire la fatigue nerveuse ; le fer, contenu dans les lentilles ou le persil, soutient l'oxygénation des cellules.

Certaines plantes et aliments dits « adaptogènes » comme le ginseng, le gingembre, la gelée royale ou le guarana sont réputés pour stimuler la résistance de l'organisme au stress et favoriser la vitalité.

Une activité physique régulière

Rien ne redonne autant d'énergie qu'un corps en mouvement. L'activité physique, même douce, réactive la circulation sanguine, oxygène le cerveau et libère des endorphines, ces hormones

qui procurent une sensation de bien-être immédiat. 30 minutes de marche rapide par jour, une séance de yoga, un peu de danse ou de natation suffisent à raviver la flamme intérieure. Le plus important est la régularité et le plaisir.

Nourrir aussi son énergie mentale

Le stress chronique, les pensées négatives ou les pensées peuvent vider notre réservoir énergétique autant qu'un manque de sommeil. Pratiquer la méditation, la respiration consciente ou simplement prendre du temps pour soi aide à rétablir la clarté de l'esprit. Se reconnecter à la nature, lire, rire, créer, chanter ou partager du temps avec ceux qu'on aime sont autant de petites sources d'énergie invisibles, mais puissantes.

Le sommeil, pilier oublié de la vitalité

On l'oublie souvent, mais sans un sommeil de qualité, impossible de retrouver une énergie durable. Créer un rituel du soir apaisant, éloigner les écrans, dîner léger et dormir dans une pièce aérée et fraîche peuvent transformer la qualité du repos. Chaque heure de sommeil avant minuit vaut double : elle correspond au moment où le corps régénère le plus intensément ses tissus et son système nerveux.

VOTRE ALLIÉE POUR L'HIVER : POUR DES DÉFENSES NATURELLES FORTES ET UNE ACTION ANTIVIRALE NATURELLE

HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA FEUILLE BIO - 10 ml

À utiliser en prévention ou en accompagnement pendant les périodes sensibles : baisse de forme, fatigue physique ou mentale, ou épisodes viraux. Cette formule aux propriétés antivirales, immunostimulantes, anti-infectieuses et neurotoniques aide l'organisme à renforcer ses défenses et à retrouver tonus et vitalité.

Usage local : Appliquer 2 gouttes sur les poignets
5 jours sur 7.

Voie orale: 2 gouttes dans du miel 5 jours sur 7.

10 ml

12,30€*

14,47€**

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



RÉDUIT LA FATIGUE PHYSIQUE ET MENTALE. BOOSTER SA SANTÉ AUTREMENT, ACTION RAPIDE

AROMABOOST® ENERGY - 60 capsules

Un triple complexe d'extraits de plantes standardisé, enrichi en HECT (huile essentielle chémotypée) et apportant 100 % des apports journaliers recommandés en vitamines. Grâce à l'extrait standardisé de guarana, il contribue à stimuler le métabolisme énergétique et à retrouver vitalité et dynamisme.

Réduit la fatigue : Vitamines B6, B9, B12.

Tonifie : HECT pin sylvestre, cannelle de Chine, menthe poivrée.

Dès 18 ans, cure de 1 mois, 2 par jour.

60 capsules

16,44€*

20,55€**

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



APPORTEZ DE LA LÉGÈRETÉ À VOTRE INTÉRIEUR GRÂCE À POP, DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES

DIFFUSEUR POP

Créez une ambiance lumineuse chaleureuse, qu'elle soit douce et relaxante ou plus tonique et énergisante. La diffusion ultrasonique couvre jusqu'à 25 m², en mode continu ou alterné. Les fonctions lumière et diffusion peuvent être utilisées séparément. Adaptateur secteur et câble USB inclus.

Conseil d'entretien : Nettoyer le réservoir d'eau tous les 3 jours afin d'éviter le développement de micro-organismes.



Pop
-40% 27,76€*
 46,26€**

DIFFUSION SÛRE, PURE ET PARFUMÉE : DES SYNERGIES BIO PRÉCIEUSES POUR UN AIR SAIN ET AGRÉABLE

LES DIFFUSIBLES - 30 ml

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

Les diffusibles sont des synergies bio, 100 % pures et intégrales, reconnues pour leur sécurité d'usage et leurs propriétés anti-septiques pour l'air. Chaque synergie purifie l'atmosphère, favorise le bien-être et soutient la santé, tout en apportant détente, tonus et équilibre émotionnel pour une expérience sensorielle à la fois agréable et réconfortante au quotidien.

2 x 30 ml
1+1 GRATUIT 20,09€*
 40,18€**



PROFITEZ DES ACTIONS SAISONNIÈRES
DÉFENSES & IMMUNITÉ

BOOSTEZ VOS DÉFENSES NATURELLES AVEC FAMILIA !

JUSQU'À
-25%

SUR UNE LARGE
SÉLECTION DE
PRODUITS

& **150**
points
de fidélité
en +*

sur votre

Passeport Soins et Santé



*Offre valable du 1^{er} décembre au 28 février 2026 avec votre Passeport Soins et Santé. Offres non cumulables avec d'autres actions en cours. La remise en pourcentage est appliquée directement au comptoir. Les points fidélité seront automatiquement crédités sur votre compte dans un délai de 15 jours. Demandez-nous conseil pour connaître tous les produits participants à l'action.

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE !

ARKOROYAL® GELÉE ROYALE - 30 capsules

Arkoroyal® Gelée Royale est la 1^{er} format capsule de la gamme associant un fort dosage par prise pour un souci de facilité et praticité. Elle apporte 1000 mg de gelée royale lyophilisée par prise de 2 capsules par jour.

30 capsules

15,90€*
19,88€**

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



FAITES DE L'IMMUNITÉ VOTRE PRIORITÉ

IMMUDEFENSE® - 90 capsules

ImmuDefense® est un complément alimentaire complet conçu pour soutenir le système immunitaire et renforcer le niveau d'énergie. Sa formule associe des vitamines et minéraux essentiels pour stimuler les défenses naturelles. Enrichie en vitamine C, elle contribue à activer l'énergie naturelle de l'organisme et à réduire la fatigue.

90 capsules

33,13€*
41,41€**

-20%

+ 150 points



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



L'IMMUNITÉ EN QUELQUES GOUTTES DE VITAMINE D NATURELLE

ERGY D - 15 ml

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.

-20%

+ 150 points



15 ml

11,46€*
14,32€**

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

DE LA VITALITÉ POUR LES ENFANTS !

ERGYKID VITA+ - 150 ml

En progression permanente, les besoins de l'enfant en nutriments essentiels sont élevés mais pas toujours couverts par l'alimentation, or l'organisme juvénile consomme énormément de nutriments de la croissance (vitamines et oligo-éléments).

Ergykid Vita + associe 9 vitamines, 4 minéraux et oligoéléments marins, et scientifiquement élaboré et spécialement adapté aux besoins des enfants. Contient également de la vitamine D, C, B, du calcium et du zinc. Goût testé par les enfants. Sans allergène, sans colorant, sans édulcorant.

-20%

+ 150 points



150 ml

12,28€*
15,35€**

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

ERGYKID INFANTIS - 10 ml

Ergykids Infantis est constitué d'une synergie unique de 4 souches scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés. Le format liquide est prêt à l'emploi dès le plus jeune âge. Souches vivantes, non microencapsulées, physiologiquement présentes dans le lait maternel.

-20%

10 ml

16,40€*
20,50€**



IMMUNITÉ, MICROBIOTE ET VITALITÉ, LE TRIO GAGNANT POUR BIEN GRANDIR !



Grandir, apprendre, bouger, découvrir... l'enfance est une période intense où le corps et l'esprit sont en perpétuel développement. Pour accompagner cette croissance, trois piliers sont essentiels : l'immunité, le microbiote intestinal et la vitalité. Ensemble, ils forment un véritable trio gagnant pour aider les enfants à rester en forme toute l'année.

Le microbiote : la base d'un bon équilibre

Le microbiote intestinal est un écosystème fascinant composé de milliards de micro-organismes (bactéries, levures, virus non pathogènes...). Chez l'enfant, il se met progressivement en place dès la naissance, influencé par de nombreux facteurs : le mode d'accouchement, l'alimentation (allaitement, diversification), l'environnement et l'usage éventuel d'antibiotiques.

Un microbiote équilibré permet :

- une bonne digestion et une meilleure assimilation des nutriments,
- la production de certaines vitamines (B et K notamment),
- une stimulation optimale du système immunitaire,
- et une protection contre les agents pathogènes. La vitamine D : un soutien indispensable à l'immunité

La vitamine D : un pilier de l'immunité et de la croissance osseuse

La vitamine D joue un rôle clé dans la santé globale des enfants. Malgré son importance, une grande partie des enfants présente un déficit en vitamine D, surtout en

automne et en hiver, lorsque la synthèse cutanée par le soleil diminue. Or, une carence peut avoir des répercussions sur la solidité des os, la résistance aux infections et même la vitalité.

La vitalité, carburant du corps et de l'esprit

L'enfance est une période de découvertes et d'efforts constants : apprentissage, sport, développement cognitif et émotionnel. Ces activités nécessitent une énergie constante et un équilibre nutritionnel rigoureux. Or, les rythmes scolaires intenses, le manque de sommeil, les repas déséquilibrés ou les infections fréquentes peuvent entraîner fatigue et baisse de concentration.

Pour soutenir cette vitalité, plusieurs nutriments sont essentiels :

- les vitamines B (surtout B2, B6, B9 et B12) pour la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux ;
- le fer et le zinc, impliqués dans le développement cognitif et l'immunité ;
- le magnésium, qui aide à réduire la fatigue et favorise la détente ;
- les acides aminés, briques de base des protéines et du métabolisme cellulaire.

LE CALCIUM DES FEMMES ACTIVES

STEOVIT® CALCIUM VIT. D3 VIT. K2 - 84 x 2 comprimés à avaler

Votre nouvelle jeunesse commence par vos os ! ⁽¹⁾ Découvrez **Steovit®** Calcium Vit. D3 Vit. K2, le calcium pensé pour les femmes actives. Son comprimé à croquer, le plus petit du marché, est enrobé pour une prise facile et agréable.



⁽¹⁾ Le calcium contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore. La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale. Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée ni d'un mode de vie sain.

CONTINUEZ LES NUTRIMENTS ESSENTIELS JUSQU'À L'ALLAITEMENT

**FOLAVIT 0,4 ESSENTIAL - 30 comprimés + 30 gratuits
ou 90 comprimés + 90 gratuits**

Pendant la grossesse⁽¹⁾, votre corps a besoin de nutriments supplémentaires, au-delà de l'acide folique.

Folavit® 0,4 Essential est le complément idéal : il associe la forme active du folate à l'iode, la vitamine D3 et le DHA issu d'huile d'algues, des nutriments essentiels pour accompagner cette période unique.

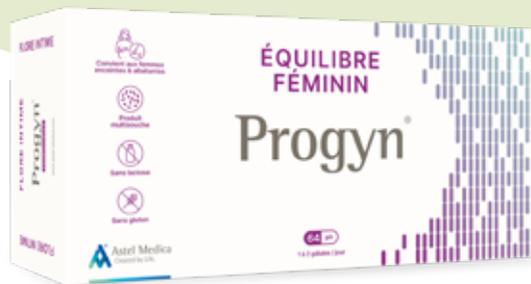


Ce sont des compléments alimentaires ! Le Folavit 0,4 Essential convient aussi aux végétariens et végétaliens. Folavit 0,4 Essential : recommandé dès la confirmation de la grossesse ou dès la fin du premier trimestre, pendant toute la durée de la grossesse et la période d'allaitement. ⁽¹⁾ La prise d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal de ce veau et au développement normal des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.

ÉQUILIBRE FÉMININ

PROGYN® - 64 gélules

Progyn® est un complément alimentaire, sous forme de gélule, spécifiquement développé pour le bien-être des femmes. Sa composition est complète, naturelle et innovante. Progyn® convient pendant la grossesse et l'allaitement. Ce complément naturel fait partie du quotidien chez les femmes de tout âge.



AVEC CENTRUM®, PROFITEZ AU MAXIMUM DE CHAQUE JOURNÉE

CENTRUM® - 30 comprimés

Grâce à ses quatre formules spécifiques, la gamme **Centrum®** offre une réponse adaptée aux besoins nutritionnels de chacun, homme ou femme, avant ou après 50 ans pour un équilibre optimal à chaque étape de la vie.



30 comprimés
-20% 16,47€*
20,59€**



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



DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES GRIPPAUX, PRENEZ OSCILLOCOCCINUM !

OSCILLOCOCCINUM® - 6 ou 30 doses

Oscillococcinum® réduit la durée des symptômes grippaux (fièvre, frissons, courbatures, maux de tête). De plus, en période de circulation de la grippe, la prise hebdomadaire d'Oscillococcinum® aide l'organisme à se défendre contre les symptômes grippaux et atténue leur intensité. Oscillococcinum® convient à toute la famille, dès la naissance.

6 doses

12,78€

30 doses

31,44€



Médicament homéopathe. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Le principe actif est Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K.



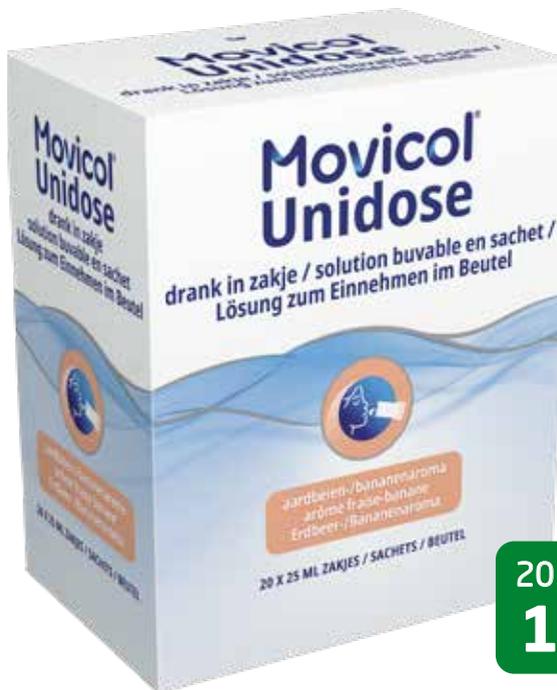
TRAITEMENT EFFICACE DE LA CONSTIPATION

MOVICOL® UNIDOSE SOLUTION BUVABLE

20 sachets x 25 ml

Laxatif destiné au traitement de la constipation chez les adultes, les adolescents et les personnes âgées. L'utilisation chez les enfants de moins de 12 ans est déconseillée.

Movicol® Unidose, solution buvable en sachet vous aide à aller plus facilement à selles même lorsque vous présentez une constipation de longue durée.



20 sachets

16,07€



Movicol® Unidose, solution buvable en sachet est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Norgine SA.

LA CONSTIPATION : CAUSES, SYMPTÔMES ET SOLUTIONS

La constipation est un trouble digestif courant qui se manifeste par une difficulté à évacuer les selles ou une diminution de la fréquence des selles, généralement inférieure à trois fois par semaine. Elle peut être occasionnelle ou chronique, selon sa durée et son impact sur la qualité de vie.

→ Les causes de la constipation

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'apparition de la constipation :

- Une alimentation pauvre en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).
- Un manque d'hydratation, l'eau jouant un rôle essentiel dans le ramollissement des selles.
- La sédentarité, car l'activité physique stimule le transit intestinal.
- Le stress ou les changements d'habitudes (voyage, grossesse, vieillissement).
- La prise de certains médicaments (antidouleurs, antidépresseurs, suppléments de fer).

→ Les symptômes

- Des selles dures et sèches.
- Une sensation d'évacuation incomplète.
- Des douleurs abdominales, ballonnements ou crampes.
- Dans certains cas, des hémorroïdes dues à l'effort de poussée.

Les complications possibles

Bien que souvent bénigne, la constipation chronique peut entraîner des complications telles que les fissures anales, les hémorroïdes ou, plus rarement, une occlusion intestinale. Il est donc important de ne pas la négliger.

Prévenir et traiter la constipation

Pour favoriser un bon transit, quelques mesures simples peuvent être mises en place :

- Adopter une alimentation riche en fibres (légumineuses, légumes, fruits frais, pain complet).
- Boire suffisamment d'eau (au moins 1,5 litre par jour).
- Pratiquer une activité physique régulière comme la marche ou le yoga.
- Établir une routine en allant aux toilettes à heures régulières.
- Limiter les aliments constipants comme le riz blanc, le chocolat ou les produits transformés.

En cas de constipation persistante, il est recommandé de consulter un médecin afin d'écartier une cause médicale plus sérieuse et d'évaluer l'usage éventuel de laxatifs, uniquement sous avis médical.



La constipation est un problème fréquent qui touche une grande partie de la population à différents moments de la vie. La plupart du temps, elle peut être soulagée grâce à une meilleure hygiène de vie. Cependant, si elle devient chronique ou s'accompagne de symptômes inquiétants, une consultation médicale s'impose.



RETROUVEZ VOTRE RYTHME ÉVEIL-SOMMEIL EN CAS DE DÉCALAGE HORAIRE

NOXAREM® MELATONINE FORTE 5 MG

30 ou 50 comprimés

Noxarem® Mélatonine Forte est un médicament à base de mélatonine à haut dosage (5 mg). Noxarem® Mélatonine Forte vous aide à retrouver le sommeil en cas de décalage horaire. La mélatonine, naturellement présente dans le corps humain, favorise l'endormissement et participe à la régulation du sommeil. Désormais disponible en pharmacie, sans prescription. Cliniquement prouvé.

30 comp

26,09€

50 comp

33,63€



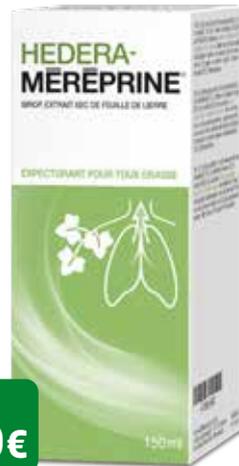
Noxarem® Melatonine Forte est indiqué dans le traitement à court terme du jet lag (syndrome du décalage horaire) chez les adultes. Noxarem® Melatonine Forte 5 mg (mélatonine) est un médicament. En cas de soulagement des symptômes insuffisants avec 3 mg de mélatonine, pendant une durée maximale de 4 jours. Ne pas utiliser avant 18 ans, ni en cas de grossesse et d'allaitement. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Vemedica Manufacturing BV. 2025_10_NOX_069



Toux GRASSE ? HEDERA-MÉRÉPRINE MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES À BASE DE FEUILLES DE LIERRE

HEDERA MÉRÉPRINE® SIROP - 150 ml

Hedera-Méréprine® sirop est un médicament à base de Hedera Helix (extrait sec de feuilles de lierre) utilisé comme expectorant en cas de toux grasse profonde, chez les adultes, les adolescents et les enfants à partir de 2 ans. Il contient de l'extrait sec de feuilles de lierre.



150 ml

12,50€



Hedera-Méréprine® sirop (extrait sec de feuille de lierre) est un médicament à base de plantes. Ne pas utiliser pendant plus de 5 jours sans avis médical. Ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement et chez les enfants de moins de 2 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Vemedica Manufacturing B.V. 2025_05_MER_056

LES RISQUES DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE SUR VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE



Les aliments toxiques

Les sucreries, le chocolat, les raisins secs et les noix, fréquemment consommés pendant les fêtes, sont des dangers potentiels pour les animaux. Par exemple, le chocolat est extrêmement toxique pour les chiens et les chats, provoquant des vomissements, des tremblements et même des crises. Il est donc essentiel de garder les aliments hors de portée des animaux et de ne jamais leur donner de restes.

Décorations et guirlandes

Les décorations de Noël peuvent attirer la curiosité des animaux. Les guirlandes électriques, les boules en verre et les fils lumineux présentent des risques de strangulation ou de brûlures, tandis que les objets en plastique ou en verre peuvent se briser et causer des blessures. De plus, certaines plantes de Noël, comme le houx, le gui ou l'amaryllis, sont toxiques pour les animaux.

Stress et agitation

Les festivités peuvent être synonymes de bruit, d'agitation et de changements dans l'environnement. Cela peut être très stressant pour certains animaux, notamment les chats et les chiens sensibles aux bruits forts. Un environnement bruyant, avec de nombreuses personnes qui arrivent et partent, peut perturber leur routine, engendrant de l'anxiété et parfois des comportements destructeurs.

Nos conseils

- Gardez les aliments dangereux hors de portée.
- Optez pour des décorations non toxiques et résistantes.
- Créez un espace calme et sûr pour votre animal si la fête devient trop bruyante.
- Surveillez les mouvements de vos invités et fermez les accès aux pièces dangereuses.

→ BRUIT, SOLITUDE, FEUX D'ARTIFICE, VISITEURS, VISITE VÉTÉRINAIRE... VOTRE ANIMAL A-T-IL BESOIN D'AIDE ?

ZYLKENE® CHIENS ET CHATS

Zylkene® est un complément alimentaire 100% naturel qui contient de l'alpha-casozépine, une protéine de lait qui permet à votre animal de compagnie de se détendre face aux nouvelles situations.

- Sans sédation.
- Sans accoutumance.
- Appétent et facile à administrer.
- Compatible avec d'autres médicaments.
- Également pour chiots et chatons



30 gélules de poudre - chats et chiens

| | |
|--------------------|---------------|
| 75 mg (<10 kg) | 28,56€ |
| 225 mg (10-30 kg) | 44,84€ |
| 450 mg (1.5-60 kg) | 78,67€ |

14 bouchées - chiens

| | |
|--------------------|---------------|
| 75 mg (<10 kg) | 16,61€ |
| 225 mg (10-30 kg) | 25,52€ |
| 450 mg (1.5-60 kg) | 40,66€ |

Votre pharmacien VOUS SOUHAITE D'EXCELLENTES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI MON FAMILIA :

- › Réservez vos produits
- › Posez vos questions
- › Gérez vos avantages fidélité
- › Suivez vos traitements



BESOIN D'UNE PHARMACIE PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Retrouvez la pharmacie Familia la plus proche de chez vous : sur l'**app mobile**, sur notre **site internet** ou sur **Google Maps**



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Conseils santé, nouveautés, promotions et toutes les actualités de **votre pharmacie Familia**



INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT À NOTRE PROGRAMME DE FIDÉLITÉ !

Et recevez des **offres spéciales**, ainsi que les **conseils de votre pharmacien** directement par e-mail

