

# Magazine Santé

JUIN 2026



DOSSIER ÉTÉ

## Bronzage : comment préparer sa peau avant l'été ?

L'ÉDITO

# L'été en pleine forme

Les beaux jours arrivent, et avec eux de nouvelles habitudes à prendre pour préserver son bien-être. Préparation de la peau au soleil, allergies saisonnières, équilibre alimentaire ou encore vitamine D : votre équipe AxessPharma a réuni dans ce numéro des conseils pratiques et des repères fiables pour aborder la saison sereinement. Bonne lecture, et n'hésitez pas à pousser la porte de votre pharmacie pour en parler avec nous.

## Au sommaire

---

- |           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| <b>01</b> | <b>DOSSIER ÉTÉ</b><br>Bronzage : comment préparer sa peau avant l'été ?                       | <b>p.03</b> |
| <b>02</b> | <b>SANTÉ AU QUOTIDIEN</b><br>Allergies printanières : comment les reconnaître et les soulager | <b>p.04</b> |
| <b>03</b> | <b>NUTRITION</b><br>Grignotage : comment retrouver de bonnes habitudes ?                      | <b>p.05</b> |
| <b>04</b> | <b>BEAUTÉ &amp; SOINS</b><br>Les 4 types de peau : comment identifier le vôtre ?              | <b>p.06</b> |
| <b>05</b> | <b>PRÉVENTION</b><br>De la vitamine D pour booster son immunité ?                             | <b>p.07</b> |
-

# Bronzage : comment préparer sa peau avant l'été ?

*Bien préparer sa peau pour profiter sereinement des beaux jours*



Comment se préparer naturellement au bronzage ? Le printemps est la période idéale pour commencer à préparer votre peau au bronzage. La préparation solaire contribue à renforcer l'intensité et la durée de votre hâle tout en améliorant la tolérance cutanée face aux rayons UV. Faisons le point sur les méthodes naturelles visant à accélérer et prolonger le bronzage sans altérer votre capital solaire.

Les aliments qui aident à mieux bronzer. L'alimentation joue un rôle primordial sur la santé et la beauté de l'épiderme. C'est pourquoi il est possible d'agir sur la qualité de votre bronzage en consommant certains aliments riches en vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Parmi les nutriments les plus efficaces pour préparer votre peau au soleil, citons notamment : Le bêta-carotène :

il s'agit d'un pigment végétal qui active la synthèse de la mélanine, offrant ainsi un effet bonne mine immédiat et durable.

On le trouve principalement dans les fruits et les légumes rouges à orangés tels que la carotte, l'abricot, la mangue et la tomate. Les vitamines A, C et E : ce sont des antioxydants qui protègent les cellules cutanées du vieillissement prématuré induit par les radicaux libres. La vitamine A, ou rétinol, peut également être consommée sous forme de caroténoïdes.

Elle est présente en grande quantité dans l'huile de foie de morue, les œufs, le fromage et le beurre. La vitamine C se trouve principalement dans les fruits rouges, les agrumes et les kiwis alors que la vitamine E est particulièrement concentrée dans les huiles végétales.

# Allergies printanières : comment les reconnaître et les soulager

*Reconnaître les signes et apaiser les réactions saisonnières*



**A**vec l'arrivée du printemps, une météo plus clémente et des journées ensoleillées, la nature sort enfin de son sommeil hivernal. Les arbres et les arbustes fleurissent avant de libérer leur pollen en quantité importante dans l'air que nous respirons. Cette période se révèle particulièrement compliquée pour les personnes souffrant d'allergies saisonnières, en proie à des crises d'éternuements, des irritations oculaires ou encore à des troubles respiratoires.

Si l'allergie printanière est le plus souvent sans gravité, elle peut devenir gênante pour la vie quotidienne des adultes et des enfants qui en souffrent. Faisons le point sur ce phénomène qui touche de plus en plus de personnes à travers le monde. Comment reconnaître une allergie

saisonnière ? Les allergies printanières sont dues à une concentration élevée de pollen dans l'air.

Cet allergène, libéré par les arbres et les plantes au moment de leur floraison, déclenche une réaction immunitaire inappropriée au sein de l'organisme. C'est pourquoi les allergies saisonnières se caractérisent par des symptômes cycliques, survenant chaque année à la même période. Elles peuvent se manifester de différentes manières en fonction des personnes, même si, dans la grande majorité des cas, les symptômes sont ceux d'une rhinite, aussi appelée rhume des foins.

L'asthme, les éternuements et la conjonctivite font également partie des manifestations les plus fréquentes de l'allergie printanière, avec des symptômes pouvant coexister.

# Grignotage : comment retrouver de bonnes habitudes ?

*Des gestes simples pour retrouver un bon équilibre alimentaire*



Qu'est-ce que le grignotage ? Il s'agit de l'absorption d'aliments par petites quantités, de manière presque automatique. Il suffit de voir près de soi de la nourriture disponible pour s'en servir. Les aliments grignotés sont généralement gras et/ou sucrés. Cependant, les jeunes auraient plutôt tendance à se tourner vers du salé.

Différents facteurs, le télétravail par exemple, peuvent accroître l'envie de grignoter. En étant chez soi, une personne est plus proche de ses sources préférées de nourriture. Le stress d'un travail hors du cadre habituel peut donner envie de se reconforter en grignotant. Quelles sont les causes du grignotage ? Une des principales causes est l'ennui : les moments privilégiés pour assouvir cette mauvaise habitude sont les vacances, les jours de repos ou encore les heures tardives de la soirée.

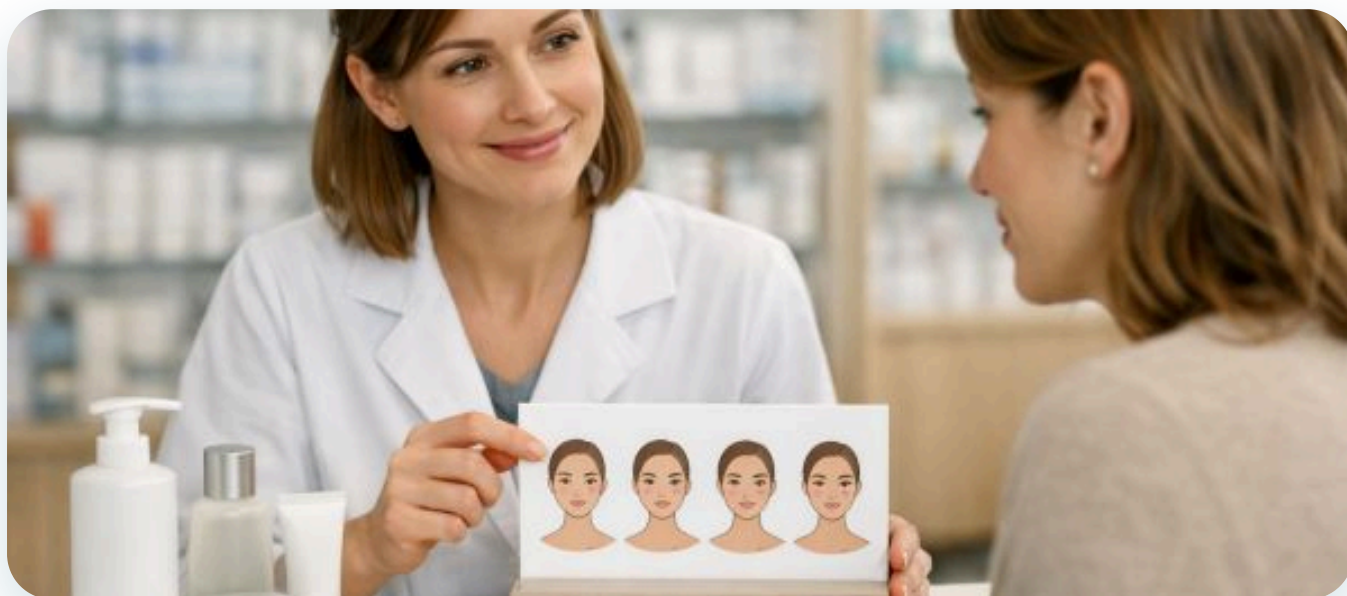
Le stress est un second facteur important : pression au travail, échec, déception, déprime passagère, etc. Grignoter peut aussi être la conséquence de mauvaises habitudes alimentaires. Certaines personnes privilégient le côté plaisir de l'alimentation. Pour d'autres, le problème vient d'un manque de structure au niveau de la prise des repas, engendrant des sensations de faim à toute heure.

Enfin, une alimentation très riche en sucres favorise les variations de glycémie et les petits creux. Quel est l'impact sur la santé ? Comme la majorité des aliments grignotés sont riches en glucides, ils favorisent la sécrétion d'insuline et peuvent amener des prises de poids conséquentes si le grignotage est répétitif.

Il existe aussi un risque de développement de pathologies diverses associées à la prise de poids.

# Les 4 types de peau : comment identifier le vôtre ?

*Mieux connaître sa peau pour en prendre soin au quotidien*



**O**n dit que la peau est le miroir de l'âme. Son état est le reflet de notre mode de vie ainsi que de notre alimentation, mais également de notre équilibre émotionnel et psychique. Prendre soin de son épiderme contribue donc à renvoyer une image positive de soi. Mais pour lui apporter les soins dont il a besoin, il est essentiel de savoir reconnaître la nature de votre revêtement cutané.

Normale, sèche, grasse ou mixte, apprenez à faire la différence entre les 4 types de peau. Comment reconnaître la nature de votre épiderme ? Il existe 4 types de peau qui constituent la nature intrinsèque de votre épiderme. Le type de votre revêtement cutané n'évolue pas au fil du temps puisqu'il est déterminé par votre patrimoine génétique.

Pour prendre soin de votre visage tout au long de votre vie, il est donc important de déterminer quelle est la nature de votre revêtement cutané : Les peaux

normales sont des épidermes sains et équilibrés, bénéficiant d'une juste dose d'hydratation. Lisses, douces et lumineuses, elles ne présentent pas ou peu d'imperfections et restent confortables tout au long de la journée.

Les peaux sèches sont des épidermes en manque de sébum. Elles ont tendance à se desquamer et à tirailler. Elles se reconnaissent à leur aspect terne, à leurs pores très resserrés ainsi qu'à leur toucher rêche. Les peaux grasses se caractérisent au contraire par un excès de sébum sur l'ensemble du visage. Elles ont tendance à briller ou à luire facilement.

Sujettes aux points noirs et aux imperfections, elles présentent des pores dilatés et un grain irrégulier. Les peaux mixtes sont un mélange des deux précédents types de revêtement cutané.

# De la vitamine D pour booster son immunité ?

*Un allié essentiel du système immunitaire et de la santé osseuse*



**C**omment la vitamine D aide-t-elle à booster l'immunité ? Essentielle à la santé osseuse, la vitamine D possède également un rôle important pour le fonctionnement du système immunitaire. Où se trouve-t-elle et quelles sont les personnes les plus susceptibles de développer des carences ? Faisons le point sur cette vitamine et sur les moyens d'éviter les déficits.

Qu'est-ce que la vitamine D et où la trouver ? La vitamine D, ou calciférol, est aujourd'hui classée parmi les hormones. Essentielle à de nombreuses fonctions de l'organisme, elle participe notamment à l'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin et les reins. Le rôle du calciférol consiste également à favoriser la différenciation cellulaire afin d'éviter que les cellules ne deviennent cancéreuses.

En tant que vitamine liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les graisses, le calciférol peut être stocké dans l'organisme. Toutefois, il est important de bénéficier d'un apport régulier afin d'éviter les carences. Les aliments les plus riches en calciférol sont : l'huile de foie de morue ; les poissons gras tels que le hareng, la sardine, la truite et le saumon ; les abats, et notamment le foie ; les champignons comme la girolle, le cèpe et la morille ; le jaune d'œuf ; le chocolat noir.

Les carences sont-elles fréquentes ? Largement répandue à travers le monde, l'hypovitaminose D pourrait concerner plus de la moitié de la population belge. Chez les personnes jeunes et en bonne santé, un tel déficit est généralement dû à un régime alimentaire inadapté ou à un manque d'ensoleillement, la synthèse des vitamines du groupe D étant induite par les rayons ultraviolets.

## Votre conseiller santé.

Des pharmacies de proximité à Bruxelles, en Wallonie et à Liège.

### NOTRE RÉSEAU DE PHARMACIES

**Pharmacie Gare de Bruxelles-Midi**  
Saint-Gilles

**Pharmacie Gare de Bruxelles-Central**  
Bruxelles

**Pharmacie Gare de Liège-Guillemins**  
Liège

**Pharmacie Centrale de Braine-l'Alleud**  
Braine-l'Alleud

**Pharmacie du Cinquenaire**  
Etterbeek