

# Bien vivre le printemps



Allergies, vitamine D, protection solaire, sommeil : nos conseils pour aborder la belle saison en pleine forme.

## AU SOMMAIRE

- 04** Pollens : respirer sans éternuer
- 06** Vitamine D : refaire le plein
- 08** Premiers rayons : protéger sa peau
- 10** Retrouver un sommeil réparateur
- 12** Vos promotions du mois

**ÉDITO**

# Le printemps, le bon moment pour prendre soin de soi

Avec les beaux jours reviennent aussi les petits désagréments de la saison, rhumes, allergies, peau fragilisée par les premiers rayons, fatigue de fin d'hiver. Bonne nouvelle : ces symptômes se préviennent ou se soulagent simplement, à condition de connaître les bons réflexes.

Dans ce premier numéro, l'équipe d'AxessPharma a réuni ses conseils pour traverser le printemps en pleine forme. Vous y trouverez aussi nos services dans nos cinq officines de gare à Bruxelles, Liège et Braine-l'Alleud.

Une question ? Nos pharmaciens sont là pour vous, sans rendez-vous. Belle lecture, et au plaisir de vous accueillir au comptoir.

## L'équipe AxessPharma

### En un coup d'œil

- 5 officines de proximité
- Ouvert 6j/7 en gare
- Conseil sans rendez-vous
- Vaccination & testing
- Phyto, homéo, dermo

**ALLERGIES DE SAISON**

# Pollens : respirer sans éternuer

*Dès les premiers beaux jours, le rhume des foins touche près d'un Belge sur quatre. Voici comment limiter l'exposition et soulager les symptômes.*

Le rhume des foins, ou rhinite allergique saisonnière, est une réaction du système immunitaire aux pollens d'arbres (bouleau, noisetier), de graminées puis d'herbacées. Les symptômes sont caractéristiques : éternuements en salves, nez bouché ou qui coule, yeux rouges qui démangent, parfois fatigue et difficultés de concentration.

Premier réflexe : limiter le contact avec les pollens. Aérez tôt le matin ou tard le soir, quand les concentrations sont plus faibles. Rincez-vous les cheveux le soir pour ne pas transporter les pollens sur l'oreiller, et évitez de faire sécher le linge dehors en pic pollinique.

Côté traitement, les antihistaminiques de nouvelle génération (cetirizine, loratadine, desloratadine) soulagent efficacement en une prise par jour, sans somnolence le plus souvent. Pour le nez bouché, un spray d'eau de mer matin et soir évacue les pollens ; un spray corticoïde local peut être conseillé sur les formes plus gênantes.

Les yeux qui piquent ? Un collyre antiallergique soulage rapidement. Et si les symptômes persistent malgré tout, ou s'accompagnent d'essoufflement, parlez-en : une désensibilisation peut être envisagée avec votre médecin.

**LE CONSEIL DU PHARMACIEN****Gardez les fenêtres fermées en voiture**

Roulez vitres remontées en période de pic pollinique, et pensez au filtre habitacle anti-pollen lors de l'entretien.

**Aérez tôt le matin ou tard le soir : les pollens sont au plus bas.**

**APRÈS L'HIVER**

# Vitamine D : refaire le plein

*À la sortie de l'hiver, une large majorité d'adultes manque de vitamine D. Un déficit discret mais qui pèse sur l'immunité, les os et le moral.*

La vitamine D est essentielle : elle aide à fixer le calcium sur les os, soutient le système immunitaire et participe à l'équilibre de l'humeur. Notre corps la fabrique surtout grâce au soleil — d'où le déficit fréquent après les mois sombres.

À quelle dose se supplémenter ? Pour la majorité des adultes, 1000 UI par jour suffisent à l'entretien. En cas de carence avérée (constatée par une prise

de sang), votre médecin pourra recommander une dose plus élevée sur une période définie.

Quand la prendre ? De préférence au cours d'un repas contenant un peu de matière grasse, car la vitamine D est liposoluble : elle s'absorbe mieux ainsi. La régularité compte plus que l'heure : une prise quotidienne vaut mieux qu'une grosse dose espacée.

**LE CONSEIL DU PHARMACIEN****Pensez-y toute l'année**

La vitamine D ne se stocke pas longtemps : une supplémentation d'octobre à avril couvre la période la moins ensoleillée.

**La promo du mois**

Vitamine D3 1000 UI · 90 capsules

Prix conseil 12,50 €

**11,25 €****-10 %**

**PREMIERS RAYONS**

# Protéger sa peau dès le printemps

*On l'oublie souvent : le soleil de printemps suffit à marquer la peau. Adopter le bon réflexe solaire dès maintenant, c'est éviter taches et vieillissement prématuré.*

La peau garde la mémoire de chaque exposition. Au printemps, l'ensoleillement remonte vite alors que la peau, peu habituée, est plus vulnérable. Un indice élevé (SPF 50) sur le visage est le geste le plus simple et le plus efficace.

Appliquez généreusement 15 à 20 minutes avant de sortir, et renouvelez toutes les deux heures en cas d'exposition prolongée. Les zones souvent oubliées :

oreilles, nuque, dessus des mains, et la lisière du cuir chevelu.

Après l'exposition, une crème apaisante et hydratante répare la barrière cutanée. Et toute l'année, une crème de jour avec SPF protège des UV du quotidien, premiers responsables des taches et rides.

**LE CONSEIL DU PHARMACIEN****Les nuages ne protègent pas**

Jusqu'à 80 % des UV traversent la couverture nuageuse : le réflexe SPF vaut aussi par temps voilé.

**La promo du mois**

Crème solaire SPF50 visage · La Roche-Posay

Prix conseil 22,90 €

**18,30 €****-20 %**

**ÉNERGIE**

# Retrouver un sommeil réparateur

*Le changement d'heure et les journées qui s'allongent perturbent l'horloge interne. Quelques habitudes simples aident à retrouver des nuits de qualité.*

La lumière est le premier régulateur du sommeil. Exposez-vous à la lumière du jour le matin pour caler votre horloge, et réduisez les écrans le soir : leur lumière bleue retarde l'endormissement.

Côté rythme, gardez des horaires de coucher et de lever réguliers, même le week-end. Évitez café et thé après 16 h, et privilégiez un dîner léger. Une

chambre fraîche (18 °C) et sombre favorise un sommeil profond.

Si l'endormissement reste difficile, des solutions naturelles existent : mélatonine à libération, plantes comme la valériane ou la passiflore. Votre pharmacien vous orientera vers la formule adaptée, sans accoutumance.

**LE CONSEIL DU PHARMACIEN****La sieste, oui mais courte**

20 minutes maximum et avant 15 h : de quoi récupérer sans grignoter sur la nuit suivante.

**Lumière du jour le matin, écrans en pause le soir : l'horloge se recale.**

# Promotions du mois

Nos offres en officine — dans les 5 pharmacies du réseau.

Offres valables jusqu'à la fin du mois, dans la limite des stocks.

[À feuilleter →](#)

# HYDRATATION

**1+1  
FREE\***

**PICK & MIX**



**HYDRA FIZZ**  
**HYDRA FIZZ SPORT, DETOX, ENERGY, SKIN**

**8,90€**  
**9,90€**

4910345-4910329-4910311-4998324-4998316-4910337-4998290-4998308

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

**axesspharma**

# TOPICREM

**1+1  
FREE\***

**PICK & MIX**

**PICK & MIX**



**TOPICREM ULTRA DOUCHE MILK 1L**

**24,95€**

**TOPICREM ULTRA BODY MILK 1L**

**23,95€**

4431805-4862256

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

**axesspharma**

# HANSAPLAST

**2+1  
FREE\***

**PICK & MIX**



~~14,97 €~~

prix PROMO prijs

**9,98 €**  
/3 pièces-stucks

**HANSAPLAST  
REFERENCES EXPOSEES**

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

**axesspharma**

# MOSQUITO



## PURESSENTIEL ANTI-PIQUE ROLLER PURIGEL, BY BYE PICK

\*jusqu'à épuisement du stock - offre non cumulable - si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad - niet cumuleerbaar - indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

COMPEED

**-33%\***



COMPEE ECOPACK 10  
EXTREME, MEDIUM, ASSORTIMENT

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

axesspharma 

**-35%\***

**+FREE GIFT**



~~18,20 €~~

prix PROMO prijs

**11,83 €**

**SAFORELLE SOIN LAVANT DOUX 500ML + FREE LINGETTES 10P**

2388726-4992806

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

BIODERMA



~~20,45€~~ prix PROMO prijs

10,22 €

BIODERMA SENSIBIO  
EAU MICELLAIRE H2O 500ML

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

axesspharma 

# MOSQUITO

**-35%\***



**PURESSENTIEL ANTI-PIQUE 5 REFS**  
**MOUSKITO TROPICAL & ALL REGIONS 3 REFS**

\*jusqu'à épuisement du stock -offre non cumulable -si produit gratuit, le moins cher est offert  
\*tot uitputting van de voorraad -niet cumuleerbaar -indien gratis product, wordt het goedkoopste aangeboden

**PLEIN AIR**

# Moustiques : anticiper les piqûres

*Barbecues et soirées en terrasse riment avec moustiques. Répulsifs et soins apaisants : le duo gagnant.*

Pour éviter les piqûres, les répulsifs cutanés à base de DEET ou d'icaridine restent les plus efficaces ; il existe aussi des formules d'origine naturelle, à renouveler plus souvent. Pensez aux vêtements couvrants en soirée et aux diffuseurs à l'intérieur.

Déjà piqué ? Un gel apaisant calme rapidement démangeaisons et rougeurs. Pour les enfants et les peaux sensibles, demandez conseil : certaines formules sont mieux adaptées et limitent le risque de grattage et de surinfection.

## Les promos anti-moustiques

Puressentiel Anti-Pique + Purigel + Bye Bye Pick · -35 %

Puressentiel 5 réfs + Mouskito Tropical & All Regions · -35 %

*Offres valables dans les 5 officines du réseau, jusqu'à la fin du mois.*

NOUS TROUVER

# 5 officines pour vous

*Des pharmacies de gare, pensées pour s'intégrer à votre quotidien : un conseil santé de proximité, là où vous passez.*

**Gare de Bruxelles-Central**

Carrefour de l'Europe 2 · 1000 Bruxelles

**+32 2 513 35 93****Gare de Bruxelles-Midi**

Rue de France 2 · 1060 Saint-Gilles

**+32 2 522 80 65****Gare de Liège-Guillemins**

Place des Guillemins 2 · 4000 Liège

**+32 4 252 05 77****Pharmacie du Cinquantenaire**

Rue des Tongres 6 · 1040 Etterbeek

**+32 2 733 09 19****Centrale de Braine-l'Alleud**

Avenue Léon Jourez 2 · 1420 Braine-l'Alleud

**+32 2 384 20 44**

# axesspharma

Votre conseiller santé

Bruxelles · Liège · Braine-l'Alleud

[axesspharma.be](https://axesspharma.be) · [contact@axesspharma.be](mailto:contact@axesspharma.be)

[Trouvez votre pharmacie](#)