

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                 |                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>HUILE DE THIER</b><br><b>PURE À 100 %</b>               | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN | FORMAT<br>DISPONIBLE | 50 mL |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Huile de thier.<br><b>Propriétés/Indications</b><br>Antiseptique/germicide traditionnel à base de plantes pour soulager les affections cutanées mineures et les écorchures.<br><b>Posologie (adultes)</b><br>Appliquer de 2 à 3 fois par jour sur les zones affectées ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                 |                      |       |
|  Ne pas utiliser en cas de dermatite ou d'autres affections cutanées chroniques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                 |                      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>L-LYSINE</b><br><b>CAPSULES 500 MG</b>                  | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN | FORMAT<br>DISPONIBLE | 60    |
| <b>Ingrédient actif</b><br>L-Lysine.<br><b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à réduire la récurrence, la gravité et le temps de guérison de l'infection par le virus de l'herpès simplex (HSV) (p. ex. feux sauvages). Acide aminé essentiel pour le maintien d'une bonne santé. Gélule végétarienne, sans produits animaux.<br><b>Posologie (adultes)</b><br>2 capsules, de 1 à 3 fois par jour, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 6 mois.<br><b>Remarques :</b>                                                                   |                                                            |                                 |                      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                 |                      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>HUILE D'ORIGAN BIOLOGIQUE</b><br><b>AVEC VITAMINE E</b> | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN | FORMAT<br>DISPONIBLE | 25 mL |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Vitamine E, huile d'origan biologique.<br><b>Propriétés/Indications</b><br>Antioxydant qui aide au maintien d'une bonne santé. Également utilisé pour les troubles respiratoires (p. ex. : toux, asthme, grippe) et les troubles gastro-intestinaux (p. ex. : ballonnements, indigestion).<br><b>Posologie (adultes)</b><br>4 gouttes (0,15 ml) par jour, mélangées à de l'eau ou à de la nourriture, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Prendre quelques heures avant ou après la prise de suppléments contenant du fer, du zinc, du calcium ou du cuivre.<br><b>Remarques :</b> |                                                            |                                 |                      |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                 |                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>CANNEBERGE</b><br><b>CAPSULES 500 MG</b> | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN | FORMAT<br>DISPONIBLE | 90 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Concentré de canneberge.<br><b>Propriétés/Indications</b><br>Utilisé en phytothérapie pour aider à prévenir les infections récurrentes des voies urinaires. Source d'antioxydants favorisant le maintien d'une bonne santé.<br><b>Posologie (adultes)</b><br>1 capsule par jour, avec un grand verre d'eau au moment des repas, ou selon les recommandations d'un médecin. Utiliser pendant au moins 4 semaines pour constater les effets bénéfiques. |                                             |                                 |                      |    |
|  Prendre garde en cas d'utilisation par des patients ayant des antécédents de calculs rénaux.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                 |                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>BIOTINE</b><br><b>CAPSULES 5000 MCG</b>  | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN | FORMAT<br>DISPONIBLE | 60 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Biotine.<br><b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à maintenir la capacité à métaboliser les nutriments. Contribue à la santé des cheveux, de la peau et des ongles.<br><b>Posologie (adultes)</b><br>1 capsule par jour ou selon les recommandations d'un médecin.<br><br><b>Remarques :</b>                                                                                                                                                          |                                             |                                 |                      |    |

### RENSEIGNEMENTS SUR LES MÉDICAMENTS

Les vitamines et les produits de santé naturels peuvent interagir avec vos médicaments ou être contre-indiqués dans le cas de certaines maladies. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver le produit qui vous convient, en fonction de vos besoins et de votre état de santé, ainsi que des contre-indications et des effets secondaires possibles.

**Option+** MC

PRENDRE  
RENDEZ-VOUS  
AVEC VOTRE  
PHARMACIEN-NE



BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

## REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA SANTÉ

En vieillissant, il est fort probable qu'on reconnaisse l'importance de s'efforcer à maintenir un mode de vie sain et actif. Par exemple, il est démontré que faire de l'exercice régulièrement, dormir suffisamment et manger des aliments sains contenant des nutriments importants tels que des acides gras et des antioxydants sont des éléments clés pour aider à combattre et à prévenir certaines maladies.

## UNE BONNE SANTÉ COMMENCE DÈS AUJOURD'HUI

Comme pour la plupart des choses dans la vie, mieux on est informé, meilleurs sont les choix qu'on peut faire. Votre professionnel-le de la santé est la personne toute désignée avec laquelle discuter de vos préoccupations nutritionnelles. Elle pourra vous aider à prendre des décisions judicieuses en fonction de votre mode de vie et vous suggérer les suppléments qui vous conviennent.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |  |                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>ÉCHINACÉE EXTRA FORTE</b> |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>GÉLULES 2500 MG</b>       |  | FORMAT DISPONIBLE            | 60  |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Echinacea purpurea.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Thérapie de soutien dans le traitement des infections des voies respiratoires supérieures (p. ex. rhume, grippe). Aide à soulager les symptômes et à en réduire la durée.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>4 gélules par jour dès les premiers signes d'infection ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 8 semaines.</p> <p> Consulter votre professionnel de la santé avant l'utilisation si vous prenez des immunosuppresseurs ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.</p> |                              |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>VITAMINE C</b>            |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>COMPRIMÉS 500 MG</b>      |  | FORMAT DISPONIBLE            | 120 |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Vitamine C.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Un antioxydant qui aide au maintien d'une bonne santé. La vitamine C contribue au développement et au maintien de la santé des os, du cartilage, des dents et des gencives.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>De 1 à 4 comprimés par jour ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.</p> <p><b>Remarques :</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>VITAMINE C</b>            |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1000 MG</b>               |  | FORMAT DISPONIBLE            | 120 |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Vitamine C, cynorrhodon.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Un antioxydant qui aide au maintien d'une bonne santé. La vitamine C contribue au développement et au maintien de la santé des os, du cartilage, des dents et des gencives.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 caplet par jour ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.</p> <p><b>Remarques :</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |  |                              |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |  |                              |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>BISGLYCINATE DE MAGNÉSIUM</b> |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>CAPSULES 200 MG</b>           |  | FORMAT DISPONIBLE            | 60  |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Magnésium élémentaire (bisglycinate de magnésium, oxyde de magnésium).</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Aide au développement et au maintien des os et des dents. Contribue à maintenir le bon fonctionnement musculaire. Favorise la capacité à métaboliser les nutriments.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 capsule par jour ou selon les recommandations d'un professionnel de la santé.</p> <p><b>Remarques :</b></p>                                                 |                                  |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>CITRATE DE MAGNÉSIUM + D3</b> |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>GELÉES</b>                    |  | FORMAT DISPONIBLE            | 60  |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Magnésium, Vitamine D3.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Aide au développement osseux, au métabolisme énergétique et à la formation tissulaire.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 gelée par jour.</p> <p><b>Remarques :</b></p>                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>CITRATE DE POTASSIUM</b>      |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>COMPRIMÉS</b>                 |  | FORMAT DISPONIBLE            | 100 |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Potassium élémentaire (citrate).</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Favorise l'équilibre électrolytique et un pH normal.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 comprimé par jour ou selon les recommandations d'un professionnel de la santé.</p> <p> Mise en garde : peut augmenter le risque d'hyperkaliémie (élévation du taux de potassium) en association avec certains médicaments.</p> |                                  |  |                              |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |  |                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>HUILE DE FOIE DE MORUE AVEC VITAMINE D</b> |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>550 MG/400 IU SOFTGEL</b>                  |  | FORMAT DISPONIBLE            | 100 |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Huile de foie de morue (vitamine A), vitamine D.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Aide au maintien d'une bonne santé. Contribue au développement et au maintien des os, des dents et de la vision nocturne. Favorise le maintien de la santé de yeux, de la peau, des tissus et du système immunitaire.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 gélule par jour ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.</p> <p> Ce produit contient 1250 UI de vitamine A. Consultez votre professionnel de la santé avant de l'utiliser si vous êtes enceinte, si vous croyez l'être ou si vous allaitez.</p>  |                                               |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>HUILE DE FOIE DE MORUE EXTRA FORTE</b>     |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>GÉLULES</b>                                |  | FORMAT DISPONIBLE            | 100 |
| <p><b>Ingrédient actif</b><br/>Huile de foie de morue (vitamine A), vitamine D.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>Aide au maintien d'une bonne santé. Contribue au développement et au maintien des os, des dents et de la vision nocturne. Favorise le maintien de la santé de yeux, de la peau, des tissus et du système immunitaire.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>1 gélule par jour ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.</p> <p> Ce produit contient 2500 UI de vitamine A. Consultez votre professionnel de la santé avant de l'utiliser si vous êtes enceinte, si vous croyez l'être ou si vous allaitez.</p> |                                               |  |                              |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PASTILLES DE ZINC</b>                      |  | RECOMMANDATION DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>5 MG TABLET</b>                            |  | FORMAT DISPONIBLE            | 60  |
| <p><b>Ingrédients actifs</b><br/>Zinc, vitamine C.</p> <p><b>Propriétés/Indications</b><br/>La vitamine C contribue au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents et des gencives. Un antioxydant qui aide au maintien d'une bonne santé. Favorise le maintien du système immunitaire.</p> <p><b>Posologie (adultes)</b><br/>De 2 à 8 pastilles par jour, avec les repas, quelques heures avant ou après la prise d'autres médicaments, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.</p> <p><b>Remarques :</b></p>                                                                                                                                                                                           |                                               |  |                              |     |