



► **Formation continue**
PATHOLOGIES
HIVERNALES :
ACCOMPAGNER
LE PATIENT



P.51
Concours
Gagnez
de nombreux
cadeaux !

Dermato
LES ÉMOLLIENTS, DES
SOINS INCONTOURNABLES

Santé
LES SENIORS
À L'OFFICINE

Journée mondiale
DÉPISTER POUR
ÉVITER LA CASSE

Chiffres
L'ALLERGIE
OCULAIRE

100%
NATUREL

ARKOTUS

CONVIENT AUX
DIABÉTIQUES

Niveau faible
de sucre
IG = 31

TRIPLE
ACTION

LA NOUVELLE SOLUTION NATURELLEMENT EFFICACE
POUR TOUTES LES TOUX ET POUR TOUTE LA FAMILLE !
ARKOTUS® SIROP EST LE 1^{ER} DISPOSITIF MÉDICAL AVEC 100%
DES INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE.

2+
ANS



NATURELLEMENT

- ▶ Actifs et ingrédients d'origine naturelle
- ▶ Sans conservateurs
- ▶ Sans colorants

EFFICACE

- ▶ Triple action sur les toux sèches et grasses
- ▶ Efficacité démontrée scientifiquement de chaque actif par des études cliniques*

POUR TOUTE LA FAMILLE

- ▶ Adultes dont la femme enceinte et allaitante
- ▶ Enfants de plus de 2 ans avec un excellent goût fruits rouges
- ▶ Personnes diabétiques grâce à son faible index glycémique

(*) Dossier scientifique Arkopharma - Arkotus

TRIPLE ACTION

1. SOULAGE LA TOUX

2. DIMINUE L'IRRITATION

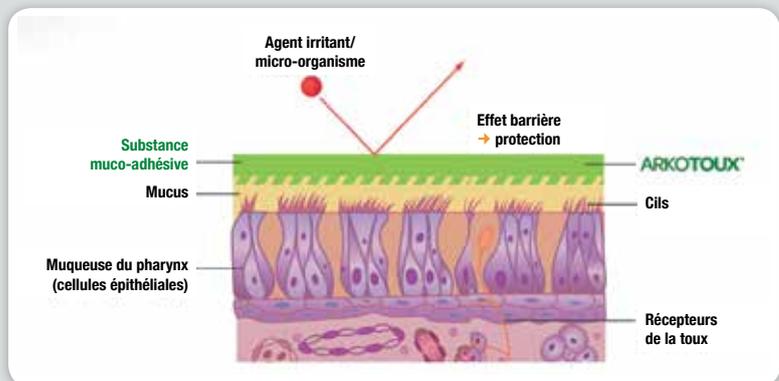
3. HYDRATE ET PROTÈGE

Dispositif médical
CNK: 3586-427 10,45 €

À BASE DE :



- ▶ Arabinogalactanes de **Mélèze**
- ▶ Glycérol végétal de **Colza**
- ▶ Jus de concentré de **Citron**
- ▶ Extrait de **Thym**
- ▶ **Miel**
- ▶ **Sirop d'agave** (IG bas)



CONSEILS D'UTILISATION

- ▶ Enfants de 2 à 5 ans : 1 càc (5ml), 1x/J.
- ▶ Enfants de 6 à 12 ans : 1 càc (5ml), 2x/J.
- ▶ Adultes et adolescents de plus de 12 ans : 1 càs (10ml), 2x/J.



J'ai pris froid !

L'hiver va bientôt frapper à notre porte avec son cortège d'infections respiratoires communément appelées refroidissements

et causées par de nombreux virus.

Or, la relation entre froid et infections respiratoires est solidement ancrée dans l'esprit des patients. On retrouve froid dans refroidissement, cold dans common cold, et kalt dans Erkältung ! Cette croyance populaire universelle et transmise de mère en fille depuis la nuit des temps repose-t-elle sur une base scientifique ?

Les infections virales des voies respiratoires, et notamment la grippe, surviennent essentiellement en hiver dans les zones tempérées. L'épidémiologie des infections invasives à pneumocoque montre également des fluctuations saisonnières avec un pic élevé durant la saison froide. Bien que la cause n'en soit pas connue, des changements environnementaux ont été proposés pour expliquer cette situation. Des modifications de la muqueuse des voies aériennes par des virus peuvent altérer l'élimination de germes encapsulés.

A aucun moment ces hypothèses ne font intervenir le froid comme facteur de risque direct. L'hypothèse la plus vraisemblable pour expliquer le pic hivernal des infections respiratoires est le fait que les gens se regroupent plus facilement dans des lieux clos, ce qui facilite la transmission d'agents infectieux.

Pas facile d'expliquer aux patients que le petit dernier peut aller à la piscine malgré l'hiver ! La température ne joue probablement qu'un rôle négligeable dans le refroidissement alors que nous nous précipitons tous sur nos bonnets et cagoules dès les premiers flocons de neige.

Néanmoins, le rôle le plus important de l'équipe officinale est d'apporter une information claire aux patients sur le mode de transmission des virus respiratoires.

Il est étonnant que l'infection la plus fréquente sous nos latitudes soit encore enveloppée de tant de mystères.

Avez-vous quelque chose pour moi ? J'ai pris froid !

La rédaction

Sommaire FORMATION

- Actualité** Quoi de neuf à la pharmacie ? 04-05
- Chiffres** Toujours plus d'allergies oculaires 07
- Profession** Différences entre médicament, complément alimentaire et dispositif médical ? 08-09
- Formation continue** Pathologies hivernales : accompagner le patient 11-16
- Journée mondiale** Comportements alimentaires 19-20
La douleur : plainte OTC n°1 ! 23
Dépister pour éviter la casse 25-27
- Santé** Anxiété, stress, dépression, burn-out : faire la différence à l'officine 29-32
Les seniors à l'officine ! 35-37
30% des cancers du sein évoluent vers un stade avancé et deviennent métastatiques! 39
- Pédiatrie** Réponses au RGO des enfants 40
- Dermato** Les émoullients, des soins incontournables 43
- À la loupe** L'acide hyaluronique dans les soins cosmétiques? 45
- Homéothérapie** La grippe, au cœur de la prévention hivernale ! 47
- News** 49-50
- Concours** 50-51



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 139 - OCTOBRE 2019 - TARIF 1,50€

Editeur responsable : Farmapress sprl - Chaussée de Louvain, 431 D - 1380 Lasne • **Directrice de publication :** Valérie Decallonne - 0475/23 53 98 vdc@ventures.be • **Coordination administrative :** Valérie Dejonghe • **Rédacteurs :** Virginie Villers, pharmacien - Isabelle Janssens, pharmacien - Céline Quitelier, pharmacien - Michèle Koerperich, pharmacien - Ann Daelemans, pharmacien - Nathalie Evrard, pharmacien • **Conception graphique :** Fabrice Liben / 19Agency - liben.fabrice19@gmail.com • **Traducteur :** Mark de Geest • **Publicité :** Valérie Decallonne - vdc@editionventures.be / Nathalie Fisse - nfi@editionventures.be • **Relectrice :** Emma Sangames • **Impression :** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos
Abonnements : Valérie Dejonghe - Tél. : 02/ 379 29 90 - Fax : 02/ 379 29 99 - vdj@editionventures.be

Quoi de neuf à la pharmacie ?

Actualité, campagne de sensibilisation, une multitude d'informations pour toujours mieux conseiller nos patients.



▣ Semaine du coeur 2019

Le sucre et ses dangers pour le coeur étaient dans le viseur de la 40^{ème} édition de la Semaine du Coeur. Aux 17^{ème} et 18^{ème} siècles, un homme occidental consommait l'équivalent de 1,5 kilo de sucre par an. Aujourd'hui, ce chiffre s'est vu multiplié par 50. Nous avalons en moyenne 75 kilos de sucre chaque année. Consommer moins de sucre, c'est diminuer le risque de développer un surpoids ou un diabète et à terme de contracter une maladie du coeur, du cerveau ou des vaisseaux sanguins. Mais il est difficile d'arrêter nos envies de sucre à l'âge adulte si nous avons été habitués à l'ingérer durant toute notre jeunesse. C'est pour cela que la Ligue Cardiologique Belge invitait les adolescents et jeunes adultes à limiter drastiquement leur consommation de sucre.

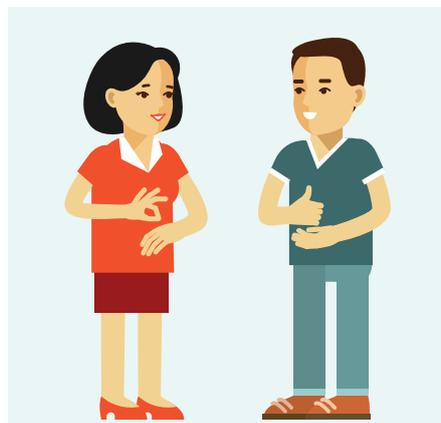
Bon à savoir

En buvant une canette de soda, on atteint déjà 70% des quantités maximales quotidiennes de sucre recommandées par l'OMS soit 50 grammes.

Le conseil : cuisiner maison, réduire les graisses saturées et éviter les sucres ajoutés sont trois principes à intégrer au quotidien.

▣ StorySign

Une application mobile gratuite (StorySign) a été lancée lors de la journée internationale des Langues des signes. Elle contribue à ouvrir le monde des livres aux enfants sourds et malentendants et ainsi à leur apprendre à lire.



Dans le monde, 32 millions d'enfants sont sourds et 90% d'entre eux naissent de parents entendants qui n'ont pas un accès direct à la langue des signes, ce qui entrave leur apprentissage du langage. StorySign (disponible sur Android et iOS) traduit instantanément certains livres populaires pour enfants en langue des signes.

▣ Chirurgie de l'obésité

En Belgique, 1 adulte sur 7 et 3 à 5% des enfants et adolescents sont en surpoids ou obèses. Ces dernières années, le nombre d'interventions de chirurgie bariatrique a augmenté de façon constante.

Le saviez-vous ?

En 2016 (données les plus récentes), plus de 13.000 chirurgies ont été pratiquées ce qui représente une hausse de presque 80% en 7 ans.

Les 2 interventions les plus pratiquées sont :

- ➔ le « by-pass » (63% des cas),
- ➔ la « sleeve gastrectomie » (35% des cas).

La pose d'un anneau gastrique ajustable est en diminution.

Ces opérations sont lourdes et souvent irréversibles et impliquent un changement radical de la manière de s'alimenter, un suivi médical à vie et la prise de compléments alimentaires pour éviter les carences nutritionnelles. Ces carences peuvent passer longtemps inaperçues mais elles entraînent à moyen terme des problèmes osseux, de l'anémie, une fatigue intense ...

Source : KCE 13 juin 2019



▣ Votre docteur vous prescrira bientôt une application

Il existe aujourd'hui des milliers d'applications médicales. Elles doivent être considérées comme un complément aux soins prodigués par le prestataire de soins et non comme un outil permettant de le remplacer. Pour l'heure il n'y a pas encore de remboursement prévu pour des applications. Dans le futur, certaines d'entre elles pourraient faire partie du paquet de soins du patient et seraient « offertes » par le prestataire de soins par exemple sous forme d'un QR code qui permettra de télécharger l'application gratuitement. Seules celles qui auront prouvé leur impact economico-sa-

nitaires seront remboursées. L'objectif est que les premières applications soient financées encore cette année. Parmi celles-ci, il y a une application pour mesurer les troubles du rythme cardiaque. À terme, elle remplacera les technologies plus anciennes telles que le Holter.

THS et cancer du sein

Selon une méta-analyse publiée dans « The Lancet » en août 2019 tous les traitements hormonaux de substitution -à l'exception des œstrogènes administrés par voie vaginale- augmentent le risque de cancer du sein.

A propos de ce risque de cancer du sein :

- ➔ Il est plus important avec les préparations estroprogestatives qu'avec les préparations contenant un œstrogène seul -surtout si le progestatif est utilisé en continu plutôt que par intermittence.
- ➔ Il n'est pas influencé par le type d'œstrogène ou de progestatif utilisé et ne diffère pas entre une administration orale ou transdermique.
- ➔ Il augmente avec la durée d'utilisation. Absent ou très faible lors d'une utilisation <1an, il augmente progressivement par après. L'augmentation du risque double environ pour une durée d'utilisation de 10 ans.

Source : cbip 09/19



Vaccination contre la grippe : plus tardive

Depuis cette année, le Conseil Supérieur de la Santé recommande d'effectuer la vaccination contre la grippe entre la mi-octobre et la mi-décembre tenant compte du fait que :

- ➔ les vaccins offrent une protection maximale dans un délai de 10 à 15 jours après l'injection avec un pic d'anticorps

protecteurs après 4 à 6 semaines puis une diminution de ce taux de moitié en 6 mois.

- ➔ L'exposition épidémique au virus de la grippe dure en moyenne de 8 à 12 semaines et débute généralement entre fin décembre et début janvier.

Bon à savoir

Tant que le pic d'incidence n'a pas été atteint il est toujours utile de se faire vacciner. Passé ce moment, l'opportunité de la vaccination doit être considérée au cas par cas par le médecin.



Nouvelles recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé pour la population belge adulte

Nous consommons des quantités bien trop importantes de certains aliments et bien trop faibles d'autres et cela engendre des problèmes pour notre santé.

Voici 5 messages clés de consommation :

1. 125g / j de produits céréaliers complets (pain complet, riz brun...).
2. 250g de fruits frais (environ 2 fruits) et 300 g de légumes variés par jour.
3. 1x par semaine, remplacer la viande par des légumineuses (lentilles, pois chiches...).
4. 1 poignée de fruits à coques et graines par jour consommés natures (sans enrobage sucré ou salé).
5. Le moins de sel possible à remplacer par des herbes et épices.



Ménopause-Cafés

Les Ménopause-Cafés sont des rassemblements conviviaux où les femmes posent leurs questions à des experts et échangent trucs et astuces en tous genres. Les sujets abordés vont des bouffées de chaleur et sueurs nocturnes aux risques cardiovasculaires en passant par la perte de libido et la sécheresse vaginale.

Pour plus d'informations : www.menopausecafe.be

En bref

- ➔ Le fluticasone à usage cutané est retiré du marché depuis le 1^{er} septembre 2019. D'autres corticostéroïdes puissants sont disponibles pour le traitement des affections inflammatoires ou prolifératives de la peau.

Bon à savoir :

- ➔ Plus la puissance du corticostéroïde est élevée, plus la durée du traitement doit être courte.
- ➔ L'application de corticostéroïdes puissants sur le visage et chez le jeune enfant est à éviter.

Source : cbip

- ➔ L'INAMI demande aux pharmaciens d'enregistrer la délivrance de certains groupes de médicaments non remboursables. Il s'agit de médicaments fréquemment prescrits chez des patients atteints de maladies chroniques (laxatifs, dérivés calciques avec ou sans vitamine D, analgésiques non remboursables). Ces données sont collectées au niveau de Pharmanet.

Michèle Koerperich

+ 0,3%
HYALURONATE
DE SODIUM

+
VIT. B12

+
P-PLUS™

+
ÉLECTROLYTES

CONFORT OPTIMAL POUR LES YEUX SECS



FORMULE
AMÉLIORÉE

P-PLUS™ : Polymère breveté hydrosoluble
aux propriétés lubrifiantes

- Synergie avec l'hyaluronate de sodium
- Mucoadhésivité améliorée
- Protection prolongée

VISIONLUX® PLUS

Toujours plus d'allergies oculaires

Les médicaments et produits ophtalmiques montrent un dynamisme certain. Qu'il s'agisse de simples solutions d'antiseptiques locaux, d'antibiotiques ou de collyres anti-allergiques, la vigilance doit d'autant plus entourer leur usage que le traitement est souvent prolongé.

▣ Quels médicaments au comptoir ?

- ➔ Le sérum physiologique permet de rincer la surface oculaire de l'antigène et des médiateurs inflammatoires; ce qui justifie la nécessité de l'utiliser de multiples fois par jour (5 à 6), en s'essuyant les yeux avec un mouchoir jetable ou une compresse stérile. Il est conseillé de choisir une présentation unidose sans conservateur. Le problème est que si le patient reste exposé à l'allergène, le plus souvent un pollen (présent habituellement plusieurs semaines dans l'atmosphère), cela sera insuffisant et qu'il conviendra de compléter avec un collyre anti-allergique, voire un anti-histaminique par voie orale.
- ➔ Les larmes artificielles ou les gouttes/gels lubrifiants suppléent à une insuffisance lacrymale.
- ➔ Les antihistaminiques H1 s'opposent à certaines manifestations allergiques. Dans les conjonctivites allergiques le traitement repose sur les antihistaminiques locaux (azélastine, lévocabastine...) et/ou généraux, associés aux antidégranulants mastocytaires. Les antihistaminiques per os améliorent la symptomatologie oculaire et extra-oculaire. L'utilisation de collyres sans conservateur sous différentes présentations est recommandée afin d'éviter une sensibilisation au chlorure de benzalkonium lors de traitements de longue durée. On peut aussi les utiliser à titre préventif avant la saison pollinique ainsi que dans les formes perannuelles. Il existe également des produits présentant une double action, à la fois anti-H1 et antidégranulante mastocytaire.

▣ Trois fois plus d'allergie en 20 ans !

Picotements, démangeaisons, larmolements et rougeurs aux yeux, éternuements, sinus encombrés, perte d'odorat et de goût... Ces symptômes sont bien connus des patients allergiques au pollen. Le nombre d'allergies liées au pollen est en constante augmentation.



Aujourd'hui, un quart de la population est concerné par des allergies respiratoires, dont 50% à cause du pollen et 10% à cause des moisissures.

Le réchauffement et l'humidité de l'air favorisent la production de pollen par les plantes en allongeant la durée de la saison pollinique, et en agrandissant la zone géographique favorable au développement de la plante. Ensuite, ces nouvelles conditions climatiques peuvent aussi entraîner une croissance plus rapide et plus vaste des végétaux, déjà favorisée par l'abondance du CO2 émis par

les activités humaines et que les plantes consomment pour vivre. Enfin, les pollens plus nombreux pourraient aussi être plus agressifs pour l'homme suite au changement climatique. En effet, les orages peuvent provoquer la fragmentation des grains de pollen et libérer des allergènes dans l'air, entraînant une exacerbation des réactions allergiques. De plus, certains polluants de l'air, comme les particules fines produites par la combustion du diesel, pourraient également fragmenter les pollens et agir comme des amplificateurs de la réponse allergène.

Les yeux sont particulièrement sensibles aux allergènes, ce qui explique la croissance du marché des collyres anti-allergiques (+7.50%).

CROISSANCE DU MARCHÉ DES COLLYRES ANTI-ALLERGIQUES

+7.50%



Conseils comptoir

La biodisponibilité oculaire des principes actifs est très faible après instillation. Il est donc particulièrement important d'insister sur la bonne compliance.

- La posologie des collyres est souvent uniforme, à raison de 1 à 2 gouttes dans chaque œil concerné, 1, 2 à 3 fois par jour.
- La durée d'utilisation d'un collyre multidoses après ouverture est généralement limitée à 1 mois; il est conseillé d'inscrire sur le flacon la date de son ouverture.
- En cas d'association de collyres, il est conseillé de respecter un délai de 5 à 10 minutes entre les instillations de produits différents.
- En pratique : le volume instillé d'un collyre ne doit pas dépasser 30 microlitres, au-delà le surplus est immédiatement éliminé par l'œil. En cas d'instillation de 2 gouttes pour un même œil, il est conseillé de respecter un délai de quelques secondes entre la première et la seconde.
- Les principes actifs administrés en collyre peuvent, théoriquement, prendre part à des interactions systémiques, bien que les quantités instillées soient minimes.



N.EVRARD EN COLLABORATION AVEC BACHI,
ASSOCIATION BELGE QUI REGROUPE LES ENTREPRISES DE
L'INDUSTRIE DES PRODUITS DE SANTÉ EN VENTE LIBRE.

Quelles sont les différences entre un médicament, un complément alimentaire et un dispositif médical ?

La frontière entre un médicament, un complément alimentaire et un dispositif médical n'est pas toujours claire. Comment les distinguer et comment interpréter ces différents statuts ?

Dispositif médical

Un dispositif médical est un produit de santé. Il accomplit son action médicale par un moyen mécanique. Beaucoup de produits différents répondent à cette définition. C'est le cas notamment d'un pansement qui couvre une blessure, d'une prothèse, d'un scanner permettant de poser un diagnostic, d'un défibrillateur externe... mais aussi certains sirops, sprays ou encore pommades vendus quotidiennement en pharmacie.

En Europe, les dispositifs médicaux sont classés en fonction de leur dangerosité, allant du niveau le plus faible (classe I) vers le niveau le plus élevé (classe III).

CLASSEMENT DES DISPOSITIFS MÉDICAUX	
Classe I	Les compresses, les fauteuils roulants, les bandes de contention, les scalpels réutilisables.
Classe IIa	Les lentilles de contact, les agrafes cutanées, les couronnes dentaires, les appareils d'aide auditive, les dispositifs de conservation de tissus ou de cellules à long terme, les échographes mais aussi certains sirops et sprays.
Classe IIb	Les hémodialyseurs, les pompes à perfusion, les préservatifs, les sutures internes.
Classe III	Les implants mammaires, les stents coronaires actifs, les prothèses de hanche.

Qu'est-ce qui distingue le dispositif médical d'un médicament ?

Le dispositif médical est différent d'un médicament par sa fonction. Le mode d'action d'un dispositif médical est physique souvent mécanique.

Par opposition, le médicament, quant à lui, va agir soit via :

- ➔ **une action pharmacologique**,
- ➔ **une action immunologique** (réaction de défense de l'organisme en présence d'un agent pathogène comme des bactéries ou virus),
- ➔ **une action métabolique** (transformation d'une substance dans l'organisme).

La distinction entre un médicament et un dispositif médical n'est pas toujours aisée. C'est pourquoi, il existe une commission mixte permettant de statuer sur l'état du produit en question ; l'enregistrement en tant que dispositif médical étant simplifié et la communication plus aisée.

Complément alimentaire

Le complément alimentaire ne dépend pas de l'AFMPS mais de l'AFSCA et du SPF Santé publique et est défini d'après la Directive 2002/46/CE du Parlement européen et du Conseil comme tel : par compléments alimentaires, on entend toutes les denrées alimentaires prédosées (capsules, pastilles, compte-gouttes...) qui sont constituées d'un ou plusieurs nutriments, plantes ou autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique. Les compléments alimentaires sont des compléments à l'alimentation normale.



L'étiquetage du complément alimentaire doit contenir les informations suivantes :

- La dénomination « complément alimentaire ».
- L'apport de référence (AR).
- Un avertissement concernant le dépassement de l'apport journalier recommandé.
- Un avertissement indiquant que le produit doit être tenu hors de portée des enfants.
- Une mention disant que les compléments alimentaires ne peuvent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée.
- La teneur des nutriments présents par portion journalière recommandée (il est permis de la représenter sous forme de graphique).
- Le nom de la ou des plantes, indiqué dans la langue de la région, si elle existe, mais aussi le nom scientifique (pour les compléments alimentaires contenant des plantes).



Sur l'étiquetage des compléments alimentaires et dans la publicité pour les compléments alimentaires, il est interdit :

- ➔ d'attribuer au produit des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie et d'évoquer des propriétés similaires (l'étiquetage ne peut reprendre aucune allégation curative ni préventive).
- ➔ de mentionner ou de suggérer qu'un régime alimentaire équilibré et varié ne constitue pas une source suffisante de nutriments en général.

Comment savoir si un complément alimentaire est en ordre de notification ?

Un numéro de notification est attribué au produit lorsque son statut en tant que complément alimentaire est reconnu. Selon sa composition, sa codification change :

CLASSEMENT DES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES	
NUT X/Y	Complément alimentaire (CA) contenant des nutriments : vitamines, minéraux.
PL X/Y	CA contenant des plantes ou des extraits de plantes.
AS X/Y	CA contenant des substances autres que des nutriments, plantes ou extraits de plantes.
NUT/PL X/Y	Nutriments + plantes.
NUT/AS	Nutriments + autres substances.

Médicament

La loi du 25 mars 1964 sur les médicaments définit le médicament comme étant « toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines, ou toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou pouvant lui être administrée en vue soit de restaurer, de corriger ou de modifier des fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique, soit d'établir un diagnostic médical. »

Le médicament est soumis à diverses réglementations dont, entre autres :

- ➔ L'AMM = Autorisation de mise sur le marché
- ➔ Les bonnes pratiques de fabrication
- ➔ Les bonnes pratiques de distribution
- ➔ La pharmacovigilance

Le pharmacien et son équipe sont garants de la bonne délivrance des médicaments, des compléments alimentaires et des dispositifs médicaux.

Le fait de pouvoir vérifier l'origine et la législation concernant le produit fait partie du conseil et surtout d'une garantie du produit. Rappeler simplement les coulisses de la pharmacie au patient permet de le protéger des séductions parfois mensongères d'Internet.

Céline Quitelier

Sources :

<https://www.afmps.be/fr/humain/medicaments/medicaments>
<https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/aliments-specifiques/complements-alimentaires-et-aliments-enrichis/commercialisation>
https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/pharmacien_compl_alim.pdf
<http://www.afsca.be/professionnels/denreesalimentaires/complementsalimentaires/>
https://www.afmps.be/fr/public_information/dispositifs_medicaments/qu_est-ce_qu_un_dispositif_medical_#Diff%2520DM%2520medicament



DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT : Strepfen 8,75 mg pastilles, Strepfen Sans Sucre 8,75 mg pastilles et Strepfen Spray 8,75mg/dose, solution pour pulvérisation buccale.

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :

Strepfen 8,75 mg. Une pastille contient 8,75 mg de flurbiprofène. Excipients à effet notoire : Glucose 1069 mg/pastille, Saccharose 1407 mg/pastille. **Strepfen Sans Sucre 8,75 mg.** Une pastille contient 8,75 mg de flurbiprofène. Excipients à effet notoire : isomalt (E953), 2034 mg/pastille, Maltitol (E965) 508,5 mg/pastille. **Strepfen Spray 8,75 mg/dose.** Une pulvérisation contient 2,91 mg de flurbiprofène, trois pulvérisations sont égales à une dose et contient 8,75 mg de flurbiprofène, correspondant à 16,2 mg/ml de flurbiprofène. Excipients à effet notoire : Para-hydroxybenzoate de méthyle (E218) 1,18 mg/dose, Para-hydroxybenzoate de propyle (E216) 0,24 mg/dose. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1

FORME PHARMACEUTIQUE : **Strepfen :** Pastille. Pastille de forme ronde, de couleur jaune pâle à brun et portant un symbole gravé sur ses deux faces. **Strepfen Sans Sucre :** Pastille. Pastille de forme ronde, de couleur blanche à jaune pâle, ayant un diamètre de 19 mm et portant un symbole gravé sur ses deux faces. **Strepfen Spray :** Solution pour pulvérisation buccale. Solution transparente, incolore à jaune pâle avec un goût de cerises et de menthol.

Indications thérapeutiques : **Strepfen** et **Strepfen Sans Sucre 8,75 mg pastilles** est indiqué pour soulager les symptômes du mal de gorge pendant une courte durée chez les adultes et enfants âgés de plus de 12 ans. **Strepfen Spray 8,75 mg** est indiqué pour soulager à court terme les symptômes du mal de gorge aigu chez l'adulte.

Posologie et mode d'administration : **Pastilles Posologie :** Adultes et enfants âgés de plus de 12 ans : Une pastille à sucer/laisser fondre lentement dans la bouche toutes les 3 à 6 heures, selon les besoins. Maximum 5 pastilles sur une période de 24 heures. Il est recommandé de ne pas utiliser ce médicament pendant plus de trois jours. **Enfants :** Ce médicament n'est pas indiqué chez les enfants de moins de 12 ans. **Sujets âgés :** Une recommandation posologique générale ne peut être formulée étant donné qu'à ce jour l'expérience clinique est limitée. Les sujets âgés présentent un risque accru de conséquences graves liées aux réactions indésirables. Altération de la fonction hépatique: Chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique légère à modérée, la dose ne doit pas être réduite. Le flurbiprofène est contre-indiqué chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique grave (voir rubrique 5.2.) (voir rubrique 4.4). Altération de la fonction rénale: Chez les patients souffrant d'insuffisance rénale légère à modérée, la dose ne doit pas être réduite. Le flurbiprofène est contre-indiqué chez les patients souffrant d'insuffisance rénale grave (voir rubrique 4.4). **Mode d'administration :** Administration buccale et utilisation à court terme uniquement. Comme pour toutes les pastilles, il est recommandé de faire voyager Strepfen pastilles dans la bouche durant la dissolution de manière à éviter une irritation locale. Utiliser la dose minimale efficace pendant la durée la plus courte possible nécessaire au soulagement des symptômes (voir rubrique 4.4). **Strepfen Spray 8,75 mg :** Administration buccale et utilisation à court terme uniquement. Adultes de 18 ans et plus : Une dose (3 pulvérisations) administrée dans le fond de la gorge toutes les 3 à 6 heures selon les besoins, jusqu'à un maximum de 5 doses par 24 heures. Ne pas inhaler pendant la pulvérisation. Il est recommandé de ne pas utiliser ce médicament pendant plus de trois jours. Avant la première utilisation, amorcer la pompe en dirigeant l'embout vers l'extérieur et en appuyant au moins quatre fois sur la tête de la pompe jusqu'à obtenir une fine brume homogène. La pompe est alors amorcée et prête à l'emploi. Entre chaque dose, diriger l'embout vers l'extérieur et appuyer au moins une fois sur la tête de la pompe jusqu'à obtenir une fine brume homogène. Toujours s'assurer qu'une fine brume homogène est produite avant d'utiliser le produit. **Population pédiatrique :** La sécurité et l'efficacité de Strepfen Spray chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans n'ont pas été établies. **Patients âgés :** Une recommandation posologique générale ne peut être formulée étant donné que l'expérience clinique est à ce jour limitée. Les sujets âgés présentent un risque accru de conséquences graves liées aux réactions indésirables. La dose efficace la plus faible doit être administrée pendant la durée la plus courte nécessaire pour soulager les symptômes (voir rubrique 4.4).

Contre-indications : • Hypersensibilité à la substance active (flurbiprofène) ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. • Patients ayant déjà présenté des réactions d'hypersensibilité (p. ex. asthme, bronchospasme, rhinite, angioœdème ou urticaire) en réponse à l'acide acétylsalicylique ou à d'autres AINS. • Présence ou antécédent d'ulcère / d'hémorragie gastro-duodénale(e) récidivant(e) (deux ou plusieurs épisodes avérés distincts d'ulcération) et ulcération intestinale. • Antécédents d'hémorragie ou de perforation

gastro-intestinale, de colite sévère, de troubles hémorragiques ou hématopoïétiques liés à un traitement antérieur par AINS. • Dernier trimestre de la grossesse (voir rubrique 4.6) • Insuffisance cardiaque sévère, insuffisance rénale sévère ou insuffisance hépatique sévère (voir rubrique 4.4).

Prix public : 9,99€
CNK 3248-010

Effets indésirables : Des réactions d'hypersensibilité aux AINS ont été signalées, notamment : (a) Des réactions allergiques non spécifiques et une anaphylaxie, (b) Une réactivité des voies respiratoires, p. ex. de l'asthme, une aggravation de l'asthme, un bronchospasme, une dyspnée, (c) Diverses réactions cutanées, p. ex. un prurit, de l'urticaire, un angioœdème et, plus rarement, des dermatoses exfoliative et bulleuse (une nécrolyse épidermique et un érythème polymorphe inclus). Œdème, hypertension et insuffisance cardiaque ont été signalés en association avec un traitement par AINS. Des études cliniques et des données épidémiologiques suggèrent que l'utilisation de certains AINS (surtout lorsqu'ils sont utilisés à doses élevées et pendant une longue durée) peut être associée à une légère augmentation du risque d'événements thrombotiques artériels (par exemple, infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral) (voir rubrique 4.4). Les données ne sont pas suffisantes pour exclure ce risque avec Strepfen pastilles.

La liste suivante reprend les effets indésirables liés à la prise de flurbiprofène selon les doses recommandées du médicament en vente libre et selon une utilisation à court terme.

(Très fréquent (≥1/10), fréquent (≥1/100 à <1/10), peu fréquent (≥1/1 000 à <1/100), rare (≥1/10 000 à <1/1 000), très rare (<1/10 000), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles)) **Affections hématologiques et du système lymphatique :** Fréquence indéterminée: anémie, thrombocytopénie. **Affections du système immunitaire :** Rare : Choc anaphylactique. **Affections psychiatriques :** Peu fréquent : Insomnie. **Affections cardiovasculaires et cérébrovasculaires :** Fréquence indéterminée : œdème, hypertension, insuffisance cardiaque. **Affections du système nerveux :** Fréquent : vertige, céphalées et paresthésie. Peu fréquent : somnolence. **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales :** Fréquent : irritation de la gorge. Peu fréquent : exacerbation de l'asthme et bronchospasme, dyspnée, respiration sifflante, vésication oropharyngée, hypos-thésie pharyngée. **Affections gastro-intestinales :** Fréquent : diarrhées, aphtes, nausées, douleurs buccales, paresthésies buccales, douleurs oropharyngées, gêne buccale (sensation de chaleur, de brûlure ou de picotement dans la bouche). Peu fréquent : distension abdominale, douleur abdominale, constipation, xérostomie, dyspepsie, flatulence, glossodynie, dysgénésie, dysesthésie orale, vomissements. **Affections hépatobiliaires :** Fréquence indéterminée: hépatite. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané :** Peu fréquent : diverses éruptions cutanées, prurit. **Fréquence indéterminée :** formes sévères de réactions cutanées telles que des réactions bulleuses incluant notamment un syndrome de Stevens-Johnson et une nécrolyse épidermique toxique. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration :** Peu fréquent : fièvre, douleur. **Déclaration des effets indésirables suspectés :** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Belgique : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance, EUROSTATION II, Place Victor Horta, 40/40, B-1060 Bruxelles, Site internet : www.afmps.be, E-mail : adversedrugreactions@fagg-afmps.be

GORGE ENFLAMMÉE ET DOULEUR INTENSE ?

Strepfen® Spray

Agit en profondeur et soulage le mal de gorge pendant 6 heures



Strepfen Spray 8,75 mg – Flurbiprofène – 15ml

Luxembourg : Site Internet : <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>.

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : Reckitt Benckiser Healthcare (Belgium) NV/SA, Allée de la Recherche, 20, 1070 Bruxelles.

NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : Strepfen 8,75 mg : BE356614. Strepfen Sans Sucre 8,75 mg : BE428644. Strepfen Spray 8,75 mg/dose : BE466746.

MODE DE DÉLIVRANCE : Médicament non soumis à prescription.

DATE DE LA RÉVISION DU TEXTE : 08/2019.

DATE DE CRÉATION : 10/2019.

Strepfen® Spray



PATHOLOGIES HIVERNALES : ACCOMPAGNER LE PATIENT

EN CETTE SAISON PRÉ-HIVERNALE, LES PLAINTES CONCERNANT LA SPHÈRE ORL SONT DIVERSES ET VARIÉES. LE PHARMACIEN ET SON ÉQUIPE SONT SOUVENT SOLlicitÉS POUR UN CONSEIL DE PREMIÈRE LIGNE CONCERNANT LES PATHOLOGIES HIVERNALES. IL EST DONC PRIMORDIAL DE POSER LES BONNES QUESTIONS AFIN D'ÉCARTER TOUTE COMPLICATIONS ET DE REPÉRER LES CAS NÉCESSITANT UNE CONSULTATION MÉDICALE.

L'immunité

Les infections respiratoires aiguës sont fréquentes et souvent d'origine virale.

Les principaux virus responsables sont :

- ➔ Les rhinovirus, présentant 100 sérotypes différents
- ➔ Les influenza de type A et B
- ➔ Le parainfluenza
- ➔ Le coronavirus
- ➔ L'adénovirus
- ➔ Le virus respiratoire syncytial (VRS)

Le saviez-vous ?

Les adultes souffrent de 2 à 4 rhumes par année, alors que les enfants en ont entre 6 et 10 par an sans pour autant avoir un problème immunitaire.

Les enfants en bas âge excrètent les virus dans leurs sécrétions sur une durée plus longue et dans des concentrations beaucoup plus élevées par rapport aux adultes. Dans ce contexte, ils sont considérés comme des « nids à virus » – un terme quelque peu choquant, mais pourtant évocateur au vu du rôle épidémiologique prépondérant des jeunes enfants dans la transmission des virus respiratoires.

Comment augmenter l'immunité des parents et des enfants ?

La vitamine D

La vitamine D permet l'activation du système immunitaire de défense. En effet, les cellules de l'immunité (les lymphocytes T) doivent d'abord trouver de la vitamine D circulante, la fixer sur un récepteur pour lancer leur processus de défense.

Les dosages recommandés par le CSS (Conseil Supérieur de la Santé) sont :

ÂGE	DOSAGE EN VITAMINE D EN µG/JOUR	DOSAGE EN VITAMINE D EN UI/JOUR
0 – 10 ans	10	400
11 – 70 ans	10 - 15	400 à 600
>70 ans	20	800
Femmes enceintes et allaitantes	20	800

Le saviez-vous ?

Les mois hivernaux, durant lesquels des pics de pathologies hivernales sont observés, montrent un taux sérique de vitamine D circulant nettement inférieur à celui observé durant les mois d'été.

Les probiotiques

Un microbiote intestinal sain permet un bon fonctionnement de la barrière intestinale. Or, un microbiote déstabilisé entraîne une déficience de la barrière intestinale et un système immunitaire dérégulé.

La prise de probiotiques en prévention permet de :

- ➔ Diminuer l'incidence des pathologies hivernales.
- ➔ Réduire la sévérité et la durée des symptômes.
- ➔ Modérer l'utilisation d'antibiotiques.

La prise de probiotiques conjointe aux antibiotiques permet de :

- ➔ Réduire les risques de diarrhée de 58%.
- ➔ Prévenir la dysbiose.

L'échinacée

Les propriétés largement étudiées de l'échinacée vont plus loin que son activité immuno-modulatrice. Elle est antioxydante, antivirale et antibactérienne.

Elle peut donc être prise aussi bien en préventif qu'en curatif afin de raccourcir la durée du refroidissement et d'en réduire les symptômes.

Elle s'utilise en cure de 10 jours.

Rhumes

Le « nez qui coule » est banal chez l'enfant et courant chez l'adulte. Il s'agit le plus souvent d'un simple rhume, très contagieux transmis par le rhinovirus.

Conseils comptoir :

- Abréger l'encombrement nasal par l'instillation répétée de sérum physiologique ou d'eau de mer. L'eau de mer hypertonique a l'avantage de dégager un « nez bouché ».
- Se moucher ou moucher l'enfant régulièrement => usage de mouche bébé.

Bon à savoir

Il faut être vigilant face à la demande répétée de solutions vasoconstrictives et ne jamais recommander ces solutions décongestionnantes plus de quelques jours. Le risque est en effet une atrophie de la muqueuse nasale. Il est préférable d'orienter le patient vers une autre solution : eau de mer hypertonique ou spray combiné aux huiles essentielles ou aux plantes. Une solution à base de fluticasone peut être conseillée pour les patients vraiment dépendants aux décongestionnants.

Sinusites

La sinusite est souvent la conséquence d'un rhume mal soigné. Les sécrétions nasales obstruant l'étroit passage reliant le nez aux sinus ne permettent pas la ventilation des sinus. Un milieu fermé se crée, favorisant l'infection.

Les symptômes de la sinusite

- ➔ Douleur frontale ou maxillaire.
Cette douleur est spontanée mais peut être parfois réveillée à la pression du front ou de la pommette. La douleur s'amplifie lorsque le patient se lève ou se penche. Elle est majorée le soir et elle est généralement unilatérale ou à prédominance unilatérale.
- ➔ Obstruction nasale.
- ➔ Écoulement nasal ou rétro-nasal.
- ➔ Mouchage purulent.
- ➔ Perte de l'odorat.
- ➔ Céphalée(s).
- ➔ Toux.
- ➔ Malaise généralisé et fièvre modérée possible (< 38 C°).

TYPES DE SINUSITES

SINUSITE VIRALE

Elle disparaît généralement endéans les 7 jours.

SINUSITE D'ORIGINE BACTÉRIENNE

Les symptômes persistent généralement > 7 jours.

SINUSITE AIGÜE

Elle dure maximum 2 semaines.

SINUSITE CHRONIQUE

Les symptômes sont présents depuis > 3 mois.

RECONNAITRE LES SYMPTÔMES ÉVOCATEURS DE LA SINUSITE

AIGUE		CHRONIQUE
Durée des symptômes < 2 semaines		Durée des symptômes > 3 mois
Origine VIRALE	Origine BACTÉRIENNE	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Localisation maxillaire la plus fréquente. ▸ Rhinorrhée. ▸ Toux. ▸ Perception d'une odeur désagréable. ▸ Diminution de l'odorat.
Durée < 7 à 10 jours	Durée > 7 à 10 jours	
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Obstruction nasale. ▸ Rhinorrhée claire puis purulente. ▸ Douleurs au niveau des sinus. ▸ Fièvre modérée. ▸ Parfois toux. ▸ Céphalées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Persistance des douleurs voire augmentation malgré l'instauration d'un traitement symptomatique. ▸ Augmentation de la douleur tête penchée en avant. ▸ Augmentation de la rhinorrhée et de sa purulence. ▸ Fièvre persistante. 	
Facteurs de risques : allergènes, tabagisme, asthme...		Déviation de la cloison nasale, hypertrophie des cornets (fosses nasales), polypes, reflux gastro-oesophagien.
		
Traitement symptomatique		Traitement dépendant de la cause

Conseils comptoir

- Nettoyage des fosses nasales : à conseiller en première intention.
- Délivrance d'un antidouleur, si nécessaire : le paracétamol est le traitement de 1^{ère} intention.
- Les vasoconstricteurs locaux : ils n'ont qu'une place limitée dans la prise en charge de la rhinite; leur utilisation doit se limiter à 5 jours maximum.

Le saviez-vous ?

- Ces médicaments ne peuvent pas être utilisés trop fréquemment (maximum 4 fois par jour) et surtout pas trop longtemps (5 jours maximum). En effet, un rebond de la congestion nasale à l'arrêt du traitement incite le patient à poursuivre l'utilisation du médicament, entraînant finalement une rhinite médicamenteuse. (CBIP).
- Conseiller de pulvériser la solution en position verticale et en penchant la tête légèrement en avant pour éviter d'avaler le produit.

1. Les vasoconstricteurs oraux :

Généralement, le rapport bénéfice/risque des vasoconstricteurs à usage systémique est défavorable (CBIP). Les effets secondaires sont nombreux : hypertension, arythmies, convulsions, psychose et hallucinations, rétention urinaire, somnolence si associés à un antihistaminiques H1.

Le saviez-vous ?

Il y a un risque d'intoxication au paracétamol lorsque le patient n'est pas conscient de la présence de paracétamol dans la préparation et associe cela à une dose maximale de paracétamol.

2. Les corticoïdes locaux :

Il est prouvé que les corticostéroïdes intranasaux sont efficaces dans la rhino-sinusite chronique accompagnée de fréquentes exacerbations (CBIP).

Quand motiver le patient à consulter le médecin ?

- Si les symptômes persistent voire augmentent malgré un traitement symptomatique.
- En cas de douleur pulsatile unilatérale.
- Augmentation de la douleur lorsque la tête est penchée vers l'avant.
- Augmentation de la rhinorrhée et sa purulence.
- Fièvre persistante.

Les angines

L'infection est virale dans la majorité des cas. Néanmoins, dans 25 à 40% des cas chez les enfants et 10 à 25% chez les adultes, l'infection est due à un streptocoque β -hémolytique du groupe A (SGA).

Exceptionnelle avant l'âge de 18 mois, puisque les amygdales palatines ne sont pas suffisamment développées, l'angine est fréquente entre 3 et 15 ans car elles participent au processus de maturation de l'immunité.

Leur fréquence diminue progressivement avec l'âge.

Comment les reconnaître ?

Souvent accompagnée de fièvre, signes respiratoires (rhinorrhée, toux), otalgie, éruption cutanée, douleur abdominale, l'angine se présente sous différentes formes :

- **L'angine érythémateuse** : le pharynx est enflammé, les amygdales sont rouges et leur volume augmenté. Elle est souvent d'origine virale et peut accompagner d'autres infections telles que la scarlatine.
- **L'angine érythémato-pultacée** : les amygdales sont recouvertes d'un dépôt purulent blanchâtre. Souvent associée à une infection par le SGA.
- **L'angine ulcéro-nécrotique** : les ulcérations des amygdales avec des zones de nécrose sont souvent d'origine bactérienne.
- **L'angine pseudo-membraneuse** : elle est caractérisée par la présence d'une fausse membrane sous forme de plaque blanchâtre ou grisâtre qui adhère \pm fortement à la muqueuse. Elle est souvent le signe d'une mononucléose infectieuse.
- **L'angine vésiculeuse** : on note la présence de vésicules dans l'oropharynx. Elle est souvent associée au syndrome pieds-mains-bouche d'origine virale touchant les jeunes enfants.

RECONNAITRE LES SYMPTÔMES ÉVOQUEURS DE L'ANGINE	
ANGINE D'ORIGINE VIRALE	ANGINE D'ORIGINE BACTÉRIENNE
Absence de fièvre. Toux. Enrouement. Rhinorrhée. Conjonctivite. Parfois diarrhée. Vésicules au niveau de l'oropharynx.	Apparition brutale des symptômes. Fièvre > 38°C. Douleur intense. Adénopathie douloureuse (présence de ganglions sensibles).
↓ Traitement symptomatique	↓ Consultation médicale et antibiothérapie

Traitements symptomatiques

Antalgiques/antipyrétiques

- ➔ Le paracétamol est la molécule de référence.
- ➔ Les AINS : à éviter en cas d'angine bactérienne.

Les traitements locaux

- ➔ Pastilles ou collutoires permettant de lubrifier les muqueuses. Les pastilles sont généralement déconseillées avant l'âge de 4 ans en raison du risque de fausse-route.

- **Les antiseptiques locaux** : chlorhexidine

Conseils comptoir

Pas de traitement prolongé sous peine de déstabiliser la flore microbienne buccale.

- **Les anesthésiques locaux** : lidocaïne, tétracaine

Conseils comptoir

Ne pas prendre AVANT les repas en raison du risque de fausse-route. Déconseillé en cas de troubles de la déglutition. À utiliser avec prudence chez les enfants de 6 à 12 ans.

- **L'ambroxol** : anti-inflammatoire et anesthésique local à début d'action rapide.
- **Flurbiprofène** : AINS local.

Conseils comptoir

Contre-indiqué en cas d'antécédents d'ulcère gastro-duodéal et de grossesse.

Quid des complications possibles ?

Ces complications sont souvent liées à la présence du SGA (streptocoque β -hémolytique du groupe A). Elles sont favorisées par un spectre d'antibiotique mal adapté, mais aussi la prise d'AINS SANS la couverture antibiotique nécessaire.

- ➔ **Le rhumatisme articulaire aigu (RAA)** : il débute généralement 15 à 20 jours après l'angine. Il touche les articulations, le cœur et le système nerveux central.
- ➔ **La glomérulonéphrite aiguë (GNA)** : elle débute 10 à 20 jours après l'infection. Elle se manifeste par une hypertension artérielle, des oedèmes et parfois, une insuffisance rénale aiguë.

La toux

La toux peut être soit grasse, soit sèche, soit mixte. Elle peut être également le reflet d'une autre pathologie. Il est important d'éclairer la situation.

Reconnaitre le type de toux

TOUX SÈCHE	TOUX GRASSE
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Il n'y a pas de production de mucus. ▸ Elle est irritative. ▸ Elle est quinteuse. ▸ Généralement toux aiguë (durée < à 3 semaines). 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Productive : provoquée par une hypersécrétion de mucus provoquant les expectorations. ▸ Elle est utile pour évacuer ces excréctions bronchiques des voies respiratoires.
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Souvent due à une infection ORL d'origine virale. ▸ Particulièrement fatigante et irritante. ▸ Parfois douloureuse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Elle peut être aiguë ou chronique. ▸ Elle est souvent l'évolution naturelle d'une toux sèche lors d'un rhume ou une grippe.

Les différentes origines de la toux

La toux peut être le symptôme de nombreuses pathologies

- ➔ **Pathologies ORL et pulmonaires** : rhinite, angine, grippe, bronchite, pneumonie, coqueluche, asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive).
- ➔ **Pathologies cardiaques** : décompensation ou insuffisance cardiaque, embolie pulmonaire.
- ➔ **Pathologie digestive** : reflux gastro-oesophagien (RGO).

Elle peut provenir d'une irritation :

- ➔ Inhalation d'un corps étranger ou de produits irritants.
- ➔ Fausse-route des aliments ou de la salive.
- ➔ Tabagisme, y compris passif.
- ➔ Toux psychogène.

Elle peut être l'effet secondaire de certains médicaments :

- ➔ IECA (inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine).
- ➔ Certains sartans (olmésartan).
- ➔ Corticoïdes par voie pulmonaire.
- ➔ Réaction asthmatiforme après administration de β -bloquants ou d'AINS.
- ➔ Pneumopathie induite par l'amiodarone, la bromocriptine, le méthotrexate et certains antitumoraux.

LES CONSÉQUENCES DE LA TOUX

BÉNIGNES	SÉRIEUSES
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Fatigue. ▸ Nausées. ▸ Vomissements. ▸ Anorexie. ▸ Maux de tête. ▸ Incontinence. 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Fracture des côtes. ▸ Déchirure musculaire. ▸ Pneumothorax. ▸ Emphysème.

Les traitements (CBIP)

TOUX SÈCHE	TOUX GRASSE
<p>Le saviez-vous ? Tous les antitussifs sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 6 ans et sont à déconseiller chez les enfants jusqu'à l'âge de 12 ans.</p> <p>Opiacés centraux (codéine, éthylmorphine) : ils sont soumis à prescription et sont à l'origine d'un usage abusif.</p> <p>Opiacés non narcotiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Dextrom-torphane : 10 à 30 mg 3X/jour chez les adultes. ▸ Noscapine : 15 à 30 mg 3X/jour chez les adultes. <p>Effets indésirables possibles : excitation, confusion et dépression respiratoire en cas de surdosage.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Un usage abusif du dextrométhorphan a été décrit, en particulier chez les adolescents, afin d'obtenir des effets psychotropes (Folia juillet 2019). ▸ CI : l'association avec des IMAO, l'insuffisance hépatique. 	<p>Mucolytiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Dérivés de la cystéine. ▸ Bromhexine. ▸ Dornase alfa. ▸ Guaïfénésine. ▸ Médicaments contre-indiqués chez les enfants en-dessous de 2 ans. ▸ Etant donné les incertitudes quant à l'efficacité de ces médicaments en cas de toux et d'expectorations et dans la prévention des exacerbations de BPCO, aucune posologie n'est mentionnée.
Conseils comptoir	
<p>Il faut traiter la toux si :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Elle est sèche et aiguë. ▸ Sans pathologie respiratoire chronique. ▸ Cause identifiée. ▸ Gêne significative pour le patient, douloureuse et perturbant le sommeil. ▸ Toujours limiter les antitussifs dans le temps => consulter le médecin après 5 à 7 jours de traitement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Ne pas conseiller d'expectorants le soir. ▸ Hydrater les voies respiratoires : boire, humidifier l'air, inhalation de sérum physiologique. ▸ Exceptionnellement, un antitussif peut être conseillé au coucher pour soulager une toux productive perturbant le sommeil.
Mesures hygiéno-diététiques	
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Se protéger la bouche en toussant et se laver les mains pour éviter toute contamination. ▸ Boire suffisamment. ▸ Humidifier l'air. ▸ Supprimer un maximum les polluants (tabac, par exemple). ▸ Éviter les changements brusques de température. ▸ Maintenir une température ambiante de 19-20°. ▸ Nettoyage nasal quotidien. ▸ Recommander la consommation de boissons chaudes. ▸ Éviter toute utilisation prolongée de médicaments antitussifs. ▸ Dormir la tête surélevée. ▸ Inciter à la vaccination anti-grippe pour les populations à risques : fumeurs, personnes âgées, alcooliques, insuffisants respiratoires, rénaux, cardiaques... 	
Quid de la phytothérapie ?	
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Droséra ▸ Mauve ▸ Mousse d'Islande ▸ Plantain 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Bouillon blanc ▸ Thym ▸ Guimauve ▸ Lierre ▸ Sapin

Céline Quitelier

Otrivine Duo 0,5 mg/ml
+ 0,6 mg/ml,
solution pour pulvérisation nasale
CNK: 2504-405
PP: €8,29



Otrivine DUO

1 spray, 2 actions

Nez bouché
+
Nez qui coule

Une **formule**
unique qui dégage
le nez bouché et qui
réduit l'écoulement nasal.



DENOMINATION DU MEDICAMENT Otrivine Duo 0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml, solution pour pulvérisation nasale **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml contient 0,5 mg de chlorhydrate de xylométazoline et 0,6 mg de bromure d'ipratropium. 1 pulvérisation (environ 140 microlitres) contient 70 microgrammes de chlorhydrate de xylométazoline et 84 microgrammes de bromure d'ipratropium. **FORME PHARMACEUTIQUE** Solution pour pulvérisation nasale Solution limpide, incolore. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Traitement symptomatique des congestions nasales accompagnées de rhinorrhée liée à un rhume. **Posologie et mode d'administration** Posologie Adultes: 1 pulvérisation dans chaque narine, maximum 3 fois par jour. Il y a lieu de respecter un intervalle d'au moins 6 heures entre deux doses. Ne pas pratiquer plus de 3 pulvérisations dans chaque narine par jour. La durée du traitement ne devrait pas dépasser 7 jours. Il est recommandé d'arrêter le traitement lorsque les symptômes se sont atténués, même avant la fin de la durée maximale de traitement de 7 jours, afin de réduire au minimum le risque d'effets indésirables (voir rubrique 4.8). Population pédiatrique L'utilisation d'Otrivine Duo n'est pas recommandée chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans, du fait de données insuffisantes.

Gériatrie. Il n'existe qu'une expérience limitée de l'utilisation chez des patients de plus de 70 ans. Mode d'administration Avant la première application, amorcez la pompe en l'actionnant 4 fois. Une fois amorcée, la pompe restera normalement chargée pendant les périodes régulières de traitement quotidien. S'il arrivait que le spray ne soit pas éjecté pendant l'actionnement complet, ou si le spray n'était pas utilisé pendant plus de 6 jours, il faudrait réamorcer la pompe en l'actionnant 4 fois comme lors de la première application. **Contre-indications** Otrivine Duo ne doit pas être administré aux enfants en dessous de 18 ans en raison de données insuffisantes. Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Hypersensibilité connue à l'atropine ou substances similaires, p.ex. l'hyoscyamine et la scopolamine. Après des interventions chirurgicales avec pénétration éventuelle de la dure-mère, p.ex. hypophysectomie transphénoïdale ou autres interventions transnasales. Chez les patients souffrant de glaucome. Chez les patients souffrant de rhinite sèche.

Effets indésirables : Résumé du profil de sécurité Les effets indésirables les plus fréquemment rapportés sont une épistaxis, chez 14,8 % des patients, et une sécheresse nasale, chez 11,3 % des patients. Bon nombre des effets indésirables rapportés sont également des symptômes d'un rhume normal. Liste des effets indésirables

Les effets indésirables suivants ont été rapportés dans deux études cliniques randomisées et une étude non interventionnelle menée avec le produit après sa commercialisation ainsi que pendant la surveillance post-commercialisation Les effets indésirables sont repris par classe de système d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit : Très fréquent ($\geq 1/10$) Fréquent ($\geq 1/100$, $< 1/10$) Peu fréquent ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$) Rare ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$) Très rare ($< 1/10.000$) Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) Description d'effets indésirables sélectionnés Plusieurs des effets indésirables n'ont été rapportés qu'une seule fois pour le produit dans le cadre d'études cliniques ou ont été rapportés seulement lors de la surveillance post-commercialisation; dès lors, une estimation de la fréquence ne peut être donnée sur la base du nombre actuel de patients traités avec Otrivine Duo.

Déclaration des effets indésirables suspectés. La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via :

Pour la Belgique - Agence fédérale des médicaments et des produits de santé
Division Vigilance EUROSTATION II
Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles
Site internet : www.afmmps.be
Courriel : adversedrugreactions@fagg-afmmps.be
Pour le Luxembourg - Direction de la Santé
Division de la Pharmacie et des Médicaments
Villa Louvigny - Allée Marconi L-2120 Luxembourg
Site internet : <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.

Site Apollo : Avenue Pascal, 2-4-6 B-1300 Wavre

NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ BE335273.

MODE DE DELIVRANCE Libre.

DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE Date de l'approbation : 04/2019.

CHBE/CHOTRI/0010/19 rédigé le 09/2019

Trade marks are owned by or licensed to the GSK group of companies. ©2019 GSK or licensor.
Information exclusively intended for Belgian HCPs.





SPRAY SOMMEIL DÉTENTE UNE BONNE JOURNÉE COMMENCE PAR UNE BONNE NUIT

12

HUILES ESSENTIELLES
CALMANTES

- AMÉLIORE LA QUALITÉ ET LA DURÉE DU SOMMEIL*
- AIDE À PROCURER DÉTENTE, RELAXATION ET REPOS
- 98,35% DE SATISFACTION SUR PLUS DE 1 800 UTILISATEURS**

+ Pharmacie

be.puressentiel.com

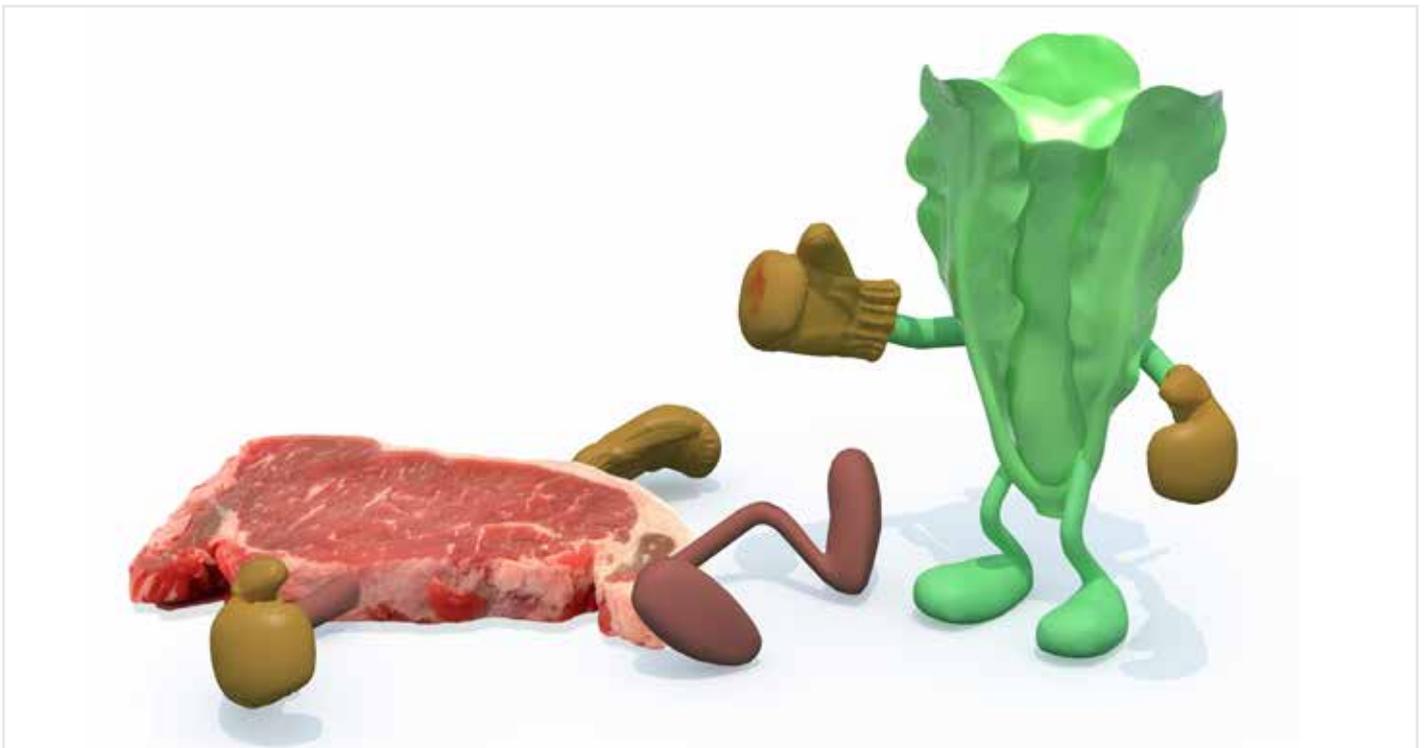
Puressentiel

SOMMEIL DÉTENTE

L'Efficacité à l'état **Pur**

Des comportements alimentaires qui augmentent le risque de carence alimentaire

Lorsque l'on exclut les aliments d'origine animale de son alimentation, la question de la couverture de certains besoins nutritionnels se pose. Pour le végétalien, les carences peuvent être importantes. La Journée Mondiale Vegan est célébrée chaque année le 1^{er} novembre, une bonne occasion de rappeler les risques de ces régimes.



	DÉNOMINATION	EXCLUSIONS	COMMENTAIRES
	Flexitariens		Consommation occasionnelle de produits animaux
	Pesco-végétariens	Viandes	Consommation de poisson mais pas de viande
RÉGIMES VÉGÉTARIENS	Ovo-lacto-végétariens	+ poisson	Consommation d'oeuf, de lait, mais pas de viande et poisson
	Vegan/végétaliens	+ toute nourriture d'origine animale (oeuf, lait, etc.)	Exclusion de toute nourriture d'origine animale
	"Raw foods"	+ aliments cuits et transformés	Vegan + exclusion des aliments cuits et transformés
	"Fruitariens/Frugivores"	+ légumes	Consommation de fruits, de graines et de racines

▣ Epidémiologie

Les régimes végétariens sont devenus fort populaires dans les pays industrialisés.

Une étude récente (janvier 2016) aux États-Unis montrait que 3.3 % (8 millions) des Américains suivaient un régime végétarien (aucune viande, poisson et volaille, parfois oeufs) alors que 1.5% (3.7 millions) consommaient un régime végétalien.

En Europe, les chiffres sont semblables, avec selon les pays entre 8 et 10% de végétariens.

Les enfants et adolescents sont entraînés par les adultes dans cette pratique. On estime que 6% des enfants en âge scolaire et 8% des adolescents sont végétariens, un pourcentage assez faible est purement végétalien.

Les raisons du choix d'un tel régime vont de bénéfices attendus sur la santé à des raisons sociopolitiques, écologiques, et éthiques liées à l'allocation des ressources mondiales et aux droits des animaux.

▣ Question de définitions

Lors des Journées Francophones de Nutrition 2018, l'épidémiologiste Luc Dauchet (Institut Pasteur de Lille) a fait le point sur les liens entre le suivi d'un régime végétarien et la santé. Il a rappelé les définitions des différents types de régimes quasi végétariens et végétariens reprise (cf. tableau ci-dessous) :

Les alimentations végétariennes doivent être estimées individuellement mais aussi pour une même personne en fonction de ses besoins, de son âge selon la quantité et la qualité des nutriments qu'elles contiennent. Ceci explique la grande complexité d'une analyse objective des éventuels bienfaits ou des éventuels risques, voire des dangers de ces régimes sur la santé, notamment celle des enfants et adolescents.

Le saviez-vous ?

Les exclusions alimentaires de produits animaux entraînent des risques potentiels de carences en protéines, fer, zinc, iode, calcium, vitamines D et B12 et acides gras oméga-3.

▣ Le régime végétarien

Dans ce régime le plus courant (ovo-lacto-végétarien), les carences sont assez facilement évitables grâce à un contrôle et un suivi corrects de l'alimentation et via la prise éventuelle de complément nutritionnel.

▣ Le régime végétalien pur (VEGAN),

Les risques sont davantage avérés par les déséquilibres et carences qu'il conditionne pratiquement systématiquement. Le régime végétalien lorsqu'il est prescrit sans un suivi rigoureux et l'adjonction de nutriments divers, palliant ainsi aux déficits du régime de base, peut s'avérer particulièrement dangereux dans certaines populations.

▣ Des effets sur la santé

L'examen par le Dr Dauchet des études de cohortes et méta-analyses comparant les végétariens aux omnivores met en évidence

chez les végétariens des diminutions :

- ➔ **du risque cardiovasculaire**, (Indice de Masse Corporelle réduit, glycémie et cholestérolémie abaissées) ;
- ➔ **du risque d'accidents coronariens** (de l'ordre de 25%) ;
- ➔ **du risque d'incidence de cancer.**

Le rapport bénéfices / risques d'un régime végétarien bien conduit semble plutôt favorable chez l'adulte.

Luc Dauchet insiste sur l'importance de choisir des aliments végétaux de bonne qualité et met en garde sur les situations à risque, par exemple celle des néo-végétariens non informés, qui eux, sont à risque de carences.

“

« Le régime végétalien est inadapté et donc non recommandé médicalement pour les enfants à naître, les enfants et les adolescents, de même que les femmes enceintes et allaitantes »

▣ Le véganisme, dangereux pour les enfants

Dans un rapport rendu en mai, l'Académie de médecine belge s'inquiète des dangers du régime végan, que de plus en plus de parents imposent aux nourrissons et aux enfants.

Démuni face au phénomène, le délégué général belge aux droits de l'enfant (DGDE), Bernard De Vos, avait sollicité l'avis de l'Académie royale belge de médecine. La réponse de l'institution belge, rendue publique le 16 mai, fut sans équivoque.

Depuis plusieurs années, le véganisme qui exclut, selon la définition de l'Académie, « tous les aliments issus du règne animal (viande, volaille, poisson, crustacé, mollusque, œufs, lait et produits dérivés, parfois miel) et produits dérivés » serait en expansion chez les adultes mais aussi chez les enfants.

Le saviez-vous ?

Près de 3% des enfants belges seraient en effet concernés aujourd'hui par un régime végétalien (ou végan). Or, chez les plus jeunes, le véganisme fait courir des risques sanitaires sérieux. Il induit « de graves carences », prévient l'Académie : « les quantités de protéines de haute valeur biologique, de vitamine B12 et D, de calcium, de fer, de zinc, d'iode et de DHA sont particulièrement visées dans les carences observées lors de régimes végétaliens purs non substitués réalisés sans un suivi rigoureux ».

Résultat, les enfants sont exposés à « des retards de croissance souvent irréversibles ».

Ann Daelemans

LE TSUNAMI VERT

Moins de viande ... pas de viande

Le végétarisme
induit
inévitablement
des carences

Comblers les déficits !

Vista **Vega** tabs[®]

100%
VEGAN

- Contient les vitamines et minéraux absents ou trop peu présents dans les aliments d'origine végétale.

Composition:

- **Vit. B12, B2, Fer + Vit.C, Zinc, Sélénium,**
et **Vit.D2** d'origine végétale

- Formule **100% VEGAN !** Sans colorants synthétiques

1 COMPRIME A AVALER / JOUR

60 comprimés = 2 mois

9,95€ (pp conseillé)

Conditions avantageuses:
sur Pharm In Touch,
ou orders@vistalife.be



NEW

CNK 3976-909

DENOMINATION DU MEDICAMENT: Voltaren Emulgel Forte 2% gel. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Un gramme de Voltaren Emulgel Forte 2% gel contient 23,2 mg diéthylammonium diclofénac ce qui correspond à 20mg diclofénac sodique. Excipients à effet notoire : propylène glycol (50mg/g gel), butylhydroxytoluène (0,2mg/g gel). **FORME PHARMACEUTIQUE:** Gel. Gel blanc à presque blanc, souple, homogène et crémeux. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES:** Adultes et adolescents de 14 ans et plus: Traitement local symptomatique en cas de: inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations; formes localisées de rhumatisme abarticulaire telles que tendovaginite, syndrome épaule-main, bursite, périarthropathies. Seulement les adultes (de 18 ans et plus): Traitement local symptomatique en cas de: affections rhumatismales inflammatoires localisées telles que poussées inflammatoires d'arthrose au niveau des articulations périphériques et de la colonne vertébrale. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION:** Adultes et adolescents de 14 ans et plus: Voltaren Emulgel Forte devrait être appliqué toutes les 12 heures (de préférence matin et soir) sur la zone à traiter. Voltaren Emulgel Forte doit être frotté doucement. Enfants et adolescents de moins de 14 ans: Voltaren Emulgel Forte est contre-indiqué chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 14 ans. Adolescents de 14 ans et plus: Il est recommandé que le patient ou ses parents consulte/consultent un médecin si ce médicament est requis plus longtemps qu'une semaine pour réduire la douleur ou si les symptômes s'aggravent. Patients âgés (plus de 65 ans): La dose habituelle peut être utilisée. Mode d'administration: Selon l'étendue de la zone à traiter : 2-4 g (quantité équivalente entre la taille d'une cerise et une noix) de Voltaren Emulgel Forte est suffisant pour traiter une superficie d'environ 400-800 cm². Après l'application, se laver les mains à moins que les mains soient la zone à traiter. Durée du traitement: La durée du traitement dépend de l'indication et de la réponse clinique. Pour une inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations et des formes localisées de rhumatisme abarticulaire: la durée du traitement ne dépassera pas 2 semaines, sans avis médical. Pour les maladies rhumatismales inflammatoires localisées (seulement les adultes de 18 ans et plus): la durée du traitement ne dépassera pas 3 semaines, sans avis médical. Lorsque Voltaren Emulgel Forte est utilisé sur prescription médicale pour l'une des indications ci-dessus, le patient doit consulter son médecin si les symptômes n'ont pas améliorés ou s'ils sont détériorés après 1 semaine. **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active, ou à l'un des excipients ou à l'acide acétylsalicylique et à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. Voltaren Emulgel Forte ne sera pas appliqué chez les patients chez qui l'ingestion d'acide acétylsalicylique, ou d'un autre anti-inflammatoire non stéroïdien a été suivie d'une crise d'asthme, d'urticaire ou de rhinite aiguë (en raison de l'existence d'une allergie croisée). Ne pas appliquer sur une peau endommagée. Ne pas utiliser pendant le dernier trimestre de la grossesse. L'usage chez les enfants et les adolescents de moins de 14 ans

est contre-indiqué. **EFFETS INDÉSIRABLES:** Les effets indésirables comprennent des réactions cutanées transitoires au site d'application. Dans des cas très rares des réactions allergiques peuvent se manifester. Les effets indésirables sont classés par leur fréquence, les plus fréquents en premier, avec la convention suivante : très fréquent ($\geq 1/10$), fréquent ($\geq 1/100$, $< 1/10$); peu fréquent ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$); rare ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$); très rare ($< 1/10.000$ y compris les cas isolés), fréquence inconnue (ne peut pas être estimé avec les données disponibles). Dans chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. Infections et infestations: Très rare : rash pustuleux. Affections du système immunitaire : Très rare : allergie (y compris des urticaires), œdème angio-neurotique, bronchospasmes et réactions anaphylactiques systémiques.

Voltaren Emulgel 

Prix public

100 g = 23,99 €

150 g = 31,29 €

Un AINS TOPIQUE PUISSANT* pour votre patient

12h



Pour une action rapide et efficace contre la douleur articulaire suite à une inflammation

- ▶ **1 seule application toutes les 12h**
- ▶ **Pour un soulagement ciblé de la douleur**
- ▶ **Résorption systémique faible**

Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Très rare : asthme. Affections de la peau et des tissus sous-cutanés: Fréquent : rash, eczéma, érythème, dermatite (y compris dermatite de contact), prurit; Rare : dermatite bulleuse; Très rare : photosensibilité. Après un usage sur de grandes surfaces cutanées le risque d'effets indésirables systémiques suivants ne peut être exclu: Affections gastro-intestinales: Fréquence inconnue : douleurs épigastriques, nausées et vomissements, diarrhée, érosions et intensification des pertes de sang occultes, éventuellement ulcère et méléna. Affections du système nerveux : Fréquence inconnue : céphalées, sensations de vertige. Très rare: fatigue, insomnies, irritabilité. Affections hépatobiliaires : Fréquence inconnue : élévation des transaminases. Très rare: ictère, hépatite. Affections du rein et des voies urinaires : Très rare: insuffisance rénale et syndrome néphrotique. Affections cardiaques: Fréquence inconnue : Œdèmes périphériques et poussées hypertensives. Affections hématoLOGIQUES et du système lymphatique: De très rares cas d'altération sanguine grave (sans preuve de relation de cause à effet). Troubles généraux: Fréquence inconnue : malaises généraux. Il faut rester attentif à ces symptômes: ils peuvent disparaître après quelques jours ou exiger l'arrêt du traitement si elles ne disparaissent pas. Déclaration des effets indésirables suspectés: La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via: pour la Belgique: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance, EUROS-TATION II, Place Victor Horta, 40/ 40, B-1060 Bruxelles, Site internet: www.afmps.be, e-mail: adversdrugreactions@fagg-afmps.be. Pour le Luxembourg: Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg, Site internet: <http://www.ms.publ>

www.ms.publ.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE440422. **MODE DE DÉLIVRANCE:** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 06/2013; Date d'approbation : 11/2016.

La douleur : plainte OTC numéro 1 à l'officine

La Journée mondiale de la douleur a eu lieu le samedi 12 octobre. L'occasion de se rappeler que les plaintes concernant la douleur sont les demandes de conseil les plus fréquentes à l'officine.

Comprendre la douleur

Pour bien orienter notre conseil, il faut pouvoir identifier les différents mécanismes physiopathologiques de la douleur.

Les douleurs nociceptives correspondent à un excès de stimulation des extrémités des nerfs.

- ➔ Les tissus endommagés sécrètent des substances algogènes qui stimulent les récepteurs périphériques, point de départ de l'information douloureuse.
- ➔ Ils sont situés au niveau des terminaisons nerveuses avoisinantes de la peau, des muqueuses, des articulations, des tissus et des organes profonds.
- ➔ Ils sont susceptibles d'être activés par des stimuli mécaniques, chimiques, thermiques ou électriques.
- ➔ Le message de la douleur chemine ensuite le long d'un circuit neurobiologique complexe mettant en scène les fibres nerveuses périphériques qui transmettent le message au cerveau.

Les douleurs neuropathiques sont liées à une atteinte du système nerveux central (moelle épinière ou cerveau).

- ➔ Elles accompagnent diverses maladies (diabète, zona, sclérose en plaques, hernies discales, névralgies faciales), ainsi qu'une radiothérapie ou une chimiothérapie.
- ➔ Les patients vivent avec un fond permanent de souffrance ressentie comme des fourmillements, des brûlures, des décharges électriques, des sensations de coup de couteau...
- ➔ Pour certains patients, ces douleurs quotidiennes ne laissent aucun repos.
- ➔ Leur prise en charge est réservée aux médecins.



Les douleurs dysfonctionnelles sont liées à un fonctionnement déficient des systèmes de contrôle de la douleur sans lésion identifiée (fibromyalgie, céphalée de tension, colopathie fonctionnelle, douleurs psychogènes).

Bon à savoir

Il n'existe pas de lien entre l'intensité de la douleur et la gravité des lésions, ainsi qu'entre la localisation de la douleur et l'organe concerné. Ainsi, les douleurs abdominales peuvent provenir de douleurs extradiigestives.

Quand le pharmacien peut-il intervenir ?

L'intervention du pharmacien se limite à la prise en charge des douleurs locales récentes, et d'intensité faible à modérée, sans complication. Le traitement antalgique et anti-inflammatoire n'est souvent que symptomatique.

Utilisés par voie orale, les antalgiques ou analgésiques sont classés en trois paliers. Seuls ceux du palier 1 qui s'adressent aux douleurs légères à modérées relèvent du conseil officinal. On y retrouve : le paracétamol, les AINS (ibuprofène) et l'acétylsalicylique.

Le paracétamol a des effets antalgiques et antipyrétiques. Il est très bien toléré aux doses recommandées (pour les enfants, les dosages sont fonction du poids corporel). La femme enceinte peut y avoir recours tout au long de sa grossesse et pendant l'allaitement.

L'ibuprofène est un anti-inflammatoire et un antalgique à faible dose. Son mécanisme d'action est comparable à celui de l'aspirine, il est cependant mieux toléré au niveau gastrique. Il se positionne comme l'antalgique des douleurs aiguës (maux de tête, règles douloureuses ou douleurs d'origine dentaire, musculaire ou articulaire). Il n'est pas à conseiller dès le début de la grossesse.

Faciles d'application, **les patchs (emplâtres) antidouleurs** connaissent un succès grandissant. Ils s'appliquent directement sur la peau et leur effet antalgique va persister plusieurs heures. Cette technique présente l'avantage de limiter d'éventuels effets secondaires digestifs.

Les principales indications des AINS en patch sont les douleurs articulaires et/ou musculaires et les accidents traumatologiques bénins.

Ann Daelemans



DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT: NUROFEN 400 Fastcaps, 400 mg capsules molles. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Nurofen 400 Fastcaps: ibuprofène 400 mg, Excipients à effets notoires: Ponceau 4R (E124) 0.79 mg et sorbitol 36.6 mg par capsule. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **FORME PHARMACEUTIQUE:** Nurofen 400 Fastcaps sont des capsules rouges, ovales transparentes de gélatine molle portant une inscription d'identification en blanc. **Indications thérapeutiques:** Traitement symptomatique de la douleur légère à modérée. Traitement symptomatique de la fièvre. **Posologie et mode d'administration** Voie orale. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. **Posologie: Adultes et adolescents de plus de 12 ans:** dose initiale 1 capsule (400 mg ibuprofène), puis si nécessaire 1 capsule (400 mg) toutes les 4 à 6 heures. Ne pas dépasser plus que 1 capsule (400 mg) par prise et que 3 capsules (1 200 mg) par 24 heures. **Mode d'administration:** prendre 1 capsule avec un demi-verre d'eau. **Personnes âgées:** il n'est pas nécessaire d'adapter la posologie. Chez les patients sensibles de l'estomac, il est conseillé de prendre Nurofen durant un repas. Uniquement réservé à un usage de courte durée. Si, chez l'adolescent, ce médicament doit être utilisé pendant plus de 3 jours, ou si les symptômes s'aggravent, il faut demander conseil à un médecin. Chez l'adulte, si ce médicament est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours pour le traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, il est conseillé au patient de consulter un médecin. Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire pour contrôler les symptômes (voir rubrique 4.4). **Contre-indications:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. Patients avec des antécédents d'hypersensibilité (p.ex. bronchospasmes, asthme, rhinite, angio-œdème ou urticaire) associée à l'acide acétylsalicylique, à l'ibuprofène ou à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. Patients atteints d'insuffisance hépatique sévère, d'insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NYHA Classe IV). Antécédents d'hémorragie ou perforation gastro-intestinales liée à un traitement antérieur par AINS. Présence ou antécédents ou des ulcères peptiques/hémorragie récurrent(e) (au moins deux épisodes distincts d'ulcération ou hémorragie objectivée). Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hémorragie active. Troubles inexpliqués au niveau de la formation du sang. Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou une prise insuffisante de liquide). Dernier trimestre de la grossesse (voir rubrique 4.6). **Effets indésirables:** La liste des effets indésirables suivants comprend tous les effets indésirables observés sous traitement par ibuprofène, même ceux survenus lors d'un traitement prolongé à doses élevées chez les patients atteints de rhumatisme. Les fréquences indiquées, allant au-delà de cas très rares, renvoient aux utilisations de courte durée de doses quotidiennes ne dépassant pas 1200 mg d'ibuprofène pour les formes orales et 1800 mg pour les suppositoires. Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre. Les effets indésirables associés classe de systèmes d'organes et par fréquence.

fréquent ($\geq 1/10$), fréquent ($\geq 1/100$ à $< 1/10$), 000 à $< 1/1\ 000$), très rare ($< 1/10\ 000$) et sur la base des données disponibles). Au sein indésirables sont présentés par ordre décroissant fréquents sont de nature gastro-intestinale. Les dépendants, en particulier le risque de survenue posologie et de la durée du traitement. Des des hémorragies GI, parfois d'issue fatale, âgés (voir rubrique 4.4). Nausées, vomissements, douleur abdominale, méléna, hématurie, maladie de Crohn (voir rubrique 4.4) ont été fréquents de gastrite ont été observés. Un cardiaque ont été signalés en association avec un données épidémiologiques suggèrent que doses élevées (de l'ordre de 2400 mg par jour) et un risque légèrement accru d'accidents du myocarde ou accident vasculaire cérébral) (voir liées à l'infection (p. ex. développement d'une d'anti-inflammatoires non stéroïdiens a été au mécanisme d'action des anti-inflammatoires apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de consulter immédiatement un médecin, qui thérapie anti-infectieuse/antibiothérapie. pendant tout traitement à long terme. Conseiller et de ne plus prendre Nurofen si l'un des survient, ce qui peut parfois arriver dès la médecin est nécessaire. Conseiller au patient immédiatement un médecin dès l'apparition supérieure, ou en cas de méléna ou d'organes: **Fréquence: Effet indésirable.** Exacerbation d'inflammations liées à une nécrosante), dans des cas exceptionnels, des au niveau des tissus mous peuvent survenir **hématologiques et du système lymphatique:** leucopénie, thrombocytopénie, pancytopenie, fièvre, maux de gorge, ulcères superficiels dans épuisement, saignements de nez et de peau conseiller au patient d'arrêter ce médicament, analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter rare: Réactions psychotiques, dépression. d'hypersensibilité se manifestant par ¹. Peu d'hypersensibilité sévère. Les symptômes du larynx, dyspnée, tachycardie, hypotension Exacerbation de l'asthme. / Fréquence se traduisant par de l'asthme, un bronchospasme **nerveux:** Peu fréquent: Troubles du système étourdissements, insomnie, agitation, irritabilité **Affections oculaires:** Peu fréquent: Troubles Rare: Acouphènes. **Affections cardiaques:** Très œdème, infarctus du myocarde. **Affections**

Affections gastro-intestinales: Fréquent: abdominales, nausées et dyspepsie. d'estomac, vomissements et légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant provoquer une anémie dans des cas exceptionnels. / Peu fréquent: Ulcération, perforation ou hémorragie gastro-intestinale. Stomatite ulcéreuse, exacerbation de colite et maladie de Crohn (voir rubrique 4.4), gastrite. / Très rare: Œsophagite et formation de sténoses intestinales en diaphragme, pancréatite. **Affections hépatobiliaires:** Très rare: Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, particulièrement en cas de thérapie à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané:** Peu fréquent: Diverses éruptions cutanées. / Très rare: Des formes sévères de réactions cutanées, telles que réactions bulleuses, y compris syndrome de Stevens-Johnson, érythème polymorphe et nécrolyse épidermique toxique, alopecie. **Affections du rein et des voies urinaires:** Rare: Des lésions du tissu rénal (nécrose papillaire) et une augmentation de la concentration d'urée dans le sang peuvent aussi survenir rarement. / Très rare: Formation d'œdèmes, en particulier chez les patients présentant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite interstitielle pouvant s'accompagner d'insuffisance rénale aiguë. **Investigations:** Rare: Diminution des taux d'hémoglobine. Description de certains effets indésirables: ¹Des réactions d'hypersensibilité ont été signalées après un traitement par ibuprofène. Elles peuvent se manifester par (a) une réaction allergique non spécifique et une anaphylaxie, (b) une activité des voies respiratoires incluant asthme, exacerbation de l'asthme, bronchospasme ou dyspnée ou (c) un groupe de troubles cutanés, y compris différents types d'éruptions cutanées, prurit, urticaire, purpura, angioœdème et, plus rarement, dermatoses exfoliatives et bulleuses (y compris syndrome de Lyell, syndrome de Stevens-Johnson et érythème polymorphe). ²Le mécanisme pathogène de la méningite aseptique induite par les médicaments n'est pas totalement élucidé. Toutefois, les données disponibles sur la méningite aseptique liée aux AINS suggèrent une réaction immunitaire (en lien avec une relation temporelle avec la prise du médicament, et la disparition des symptômes après l'arrêt du médicament). A noter: pendant un traitement par ibuprofène, on a observé quelques cas isolés de symptômes de méningite aseptique (tels que raideur de nuque, céphalées, nausées, vomissements, fièvre ou désorientation), chez des patients ayant des maladies auto-immunes préexistantes (tels que lupus érythémateux disséminé, connectivité mixte). **Déclaration des effets indésirables suspectés :** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration: **Belgique :** Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, EUROSTATION II, Place Victor Horta, 40/40, B-1060 Bruxelles. Site internet: www.afmps.be, e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be. **Luxembourg :** Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** Reckitt Benckiser Healthcare (Belgium) NV/SA, Allée de la Recherche, 20, B-1070 Bruxelles. **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE305724. **DATE DE L'APPROBATION:** 05/2018.

Mode de délivrance: médicament non soumis à prescription médicale. Date de révision : OCT 2019.

Prix public:
NUROFEN 400 FASTCAPS
30 capsules: 11,89€
CNK 3042-082

POUR LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR LÉGÈRE À MODÉRÉE PENSEZ À **NUROFEN 400 FASTCAPS**



**ABSORBÉ 2X PLUS VITE
QUE 2 COMPRIMÉS NUROFEN® 200 MG**

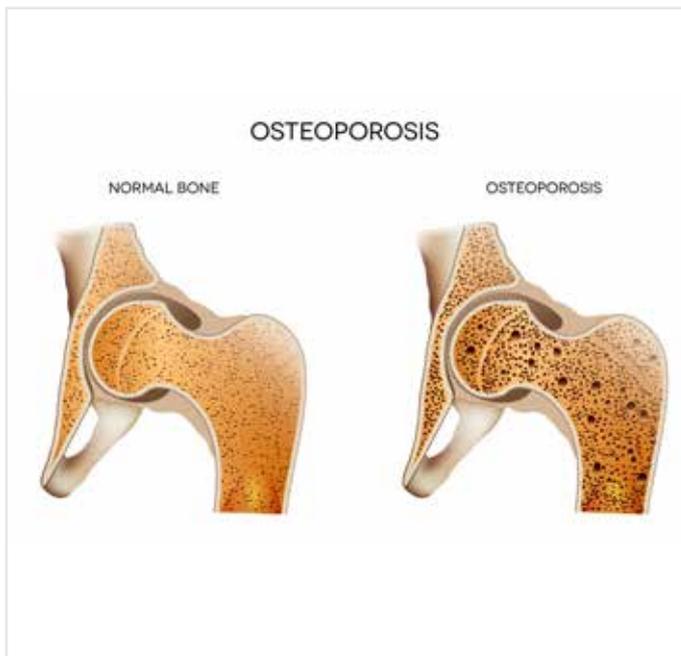


à l'ibuprofène sont énumérés ci-dessous, par Les fréquences sont définies comme suit : très peu fréquent ($\geq 1/1\ 000$ à $< 1/100$), rare ($\geq 1/10$ fréquence indéterminée (ne peut être estimée de chaque groupe de fréquence, les effets de gravité. Les effets indésirables les plus effets indésirables sont principalement dose-d'hémorragie gastro-intestinale, qui dépend de ulcères gastroduodénaux, des perforations ou peuvent survenir, en particulier chez les patients diarrhées, flatulences, constipation, dyspepsie, stomatite ulcéreuse, exacerbation de colite et signalées après administration. Des cas moins œdème, une hypertension et une insuffisance traitement par AINS. Les études cliniques et les l'utilisation d'ibuprofène, en particulier en cas de de traitement à long terme, peut être associée à thrombotiques artériels (par exemple, infarctus rubrique 4.4). Une exacerbation d'inflammations fasciite nécrosante) coïncidant avec l'utilisation décrite. Il est possible que cet effet soit associé non stéroïdiens. Si des signes d'infection de Nurofen, il est donc recommandé au patient devra établir s'il existe une indication pour une Contrôler régulièrement la formule sanguine au patient d'informer immédiatement un médecin symptômes de réaction d'hypersensibilité première utilisation. L'assistance immédiate d'un d'arrêter le médicament et de consulter d'une douleur sévère dans la région abdominale d'hématémèse. **Classes de systèmes Infections et infestations:** Très rare: infection (p. ex. développement d'une fasciite infections cutanées sévères et des complications pendant une infection varicelleuse. **Affections** Très rare: Troubles hématopoïétiques (anémie, agranulocytose). Les premiers signes sont : la bouche, symptômes pseudo-grippaux, grave et formation d'ecchymoses. Dans ces cas, d'éviter toute automédication avec des un médecin. **Affections psychiatriques:** Très **Affections du système immunitaire:** Réactions fréquent: Urticaire et prurit. / Très rare: Réactions peuvent être: œdème du visage, de la langue et (anaphylaxie, angioœdème ou choc sévère). indéterminée: Réactivité des voies respiratoires ou une dyspnée. **Affections du système nerveux central** tels que céphalées, ou fatigue. / Très rare: Méningite aseptique². visuels. **Affections de l'oreille et du labyrinthe:** Rare: Insuffisance cardiaque, palpitations et **vasculaires:** Très rare: Hypertension, vasculite. Symptômes gastro-intestinaux tels que douleurs Diarrhée, flatulences, constipation, brûlures



Dépister pour éviter la casse

Dans le monde, on enregistre une fracture toutes les 20 secondes, soit 1.600.000 fractures du fémur par an ! Initiée par l'International Osteoporosis Foundation (IOF), la Journée Mondiale de l'Ostéoporose a lieu chaque année le 20 octobre. L'occasion de se rappeler les risques de cette pathologie, notamment en l'absence de dépistage précoce.



Quelques chiffres

L'ostéoporose se caractérise par une faible masse osseuse et une perturbation de la micro-architecture du tissu osseux, responsables d'un risque accru de fractures. Avant la survenue de la fracture, l'ostéoporose n'est pas associée à des signes ou des symptômes, raison pour laquelle cette affection est qualifiée de « maladie silencieuse ».



En Belgique, 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 de plus de 50 ans souffrent d'ostéoporose et seulement 25% des personnes sont traitées.

Vu l'accroissement de l'espérance de vie, les conséquences de l'ostéoporose ne vont cesser d'augmenter au cours des prochaines années. A l'échelle européenne le nombre de personnes atteintes d'ostéoporose devrait augmenter de 23% et le nombre annuel de fractures liées à l'ostéoporose de 28%. Une prévention active, un diagnostic précoce et un traitement bien conduit permettraient de limiter l'incidence de cette pathologie.

Diagnostiquer correctement

L'ostéoporose est souvent diagnostiquée soit à l'occasion d'une fracture spontanée ou suite à un léger traumatisme chez une femme ménopausée. La valeur de la densité osseuse (DMO) calculée par ostéodensitométrie est un facteur prédictif important du risque de fracture. Sa réalisation systématique est recommandée chez tous les patients atteignant 65 ans et sur une sélection de patients présentant des facteurs de risque importants.

Le FRAX® est un outil majeur dans l'évaluation du risque fracturaire

Via un questionnaire, il définit un risque élevé, léger ou intermédiaire. Le score FRAX se base sur les différents facteurs de risque du patient et reflète le risque de fracture ostéoporotique importante et le risque de fracture de la hanche au cours des dix années à venir. Les facteurs utilisés sont :

- > l'âge,
- > le sexe,
- > un IMC faible,
- > les fractures antérieures,
- > une fracture antérieure de la hanche dans la famille,
- > le tabagisme,
- > la consommation d'alcool,
- > l'utilisation de glucocorticoïdes,
- > l'arthrite rhumatoïde,
- > les ostéoporoses secondaires.

A l'officine, on pourra encourager les patients à faire ce test.

D'autres facteurs de risques non repris (voir encadré-1) dans le FRAX existent également. Citons certaines pathologies (anorexie, dépression...) et médicaments comme les IPP, certains anti-dépresseurs, certains anti-épileptiques... Via le dossier pharmaceutique partagé, on pourra dépister les patients les plus à risque.



L'indice FRAX, joint à l'examen ostéodensitométrique, permet de mesurer le risque fracturaire dans les dix ans qui suivent.

Facteurs de risque d'ostéoporose

MALADIES ASSOCIÉES À UN RISQUE AUGMENTÉ D'OSTÉOPOROSE

- > Certaines pathologies rhumatismales.
- > Pathologies associées à une malabsorption intestinale et à des maladies chroniques du foie.
- > Maladies endocriniennes (hyperthyroïdies non-traitées, syndrome de Cushing...).
- > Pathologies hématologiques et malignes.
- > Maladies génétiques...

MÉDICAMENTS ASSOCIÉS À UN RISQUE AUGMENTÉ D'OSTÉOPOROSE

- > Glucocorticoïdes.
- > Doses trop élevées d'hormones thyroïdiennes.
- > Héparinothérapie prolongée.
- > Ciclosporine.
- > Antiépileptique.
- > Cytotoxiques.
- > Anti-aromatases.
- > Glitazones.
- > Anti-acides (IPP...).

Avant tout calcium et vitamine D

De nombreuses études ont établi de manière convaincante que des apports insuffisants de calcium et de vitamine D sont à la base du développement de l'ostéoporose et des fractures. Il est donc important d'insister sur l'apport optimal de ces deux nutriments à la bonne dose tout au long de la vie. Chez le patient ostéoporotique, l'alimentation à elle seule ne peut apporter le calcium et la vitamine D.

Calcium et vitamine D

Une prescription quotidienne de calcium et de vitamine D est recommandée et fait partie intégrante du traitement. D'autre part, en prévention secondaire, les résultats d'études ont montré que la combinaison des suppléments de calcium et de vitamine D réduit le risque de fractures en association avec les médicaments ostéoporotiques.

Les recommandations belges et internationales préconisent la prise quotidienne de 1200 mg/jour pour le calcium et 800 UI pour la vitamine D.

Chez les patients âgés, chez les patients présentant une achlorhydrie mais aussi chez ceux traités par un inhibiteur de la pompe à protons, il est préférable de ne pas administrer de carbonate de calcium, mais plutôt des sels organiques de calcium dont la résorption ne dépend pas du pH gastrique. Cette forme de calcium est indépendante de la prise du repas.

Traiter efficacement

Un traitement préventif des fractures liées à l'ostéoporose est indiqué uniquement devant un risque de fracture élevé. Celui-ci dépend de la densité minérale osseuse (DMO) mais aussi des facteurs de risque de fracture, notamment l'existence d'un antécédent de fracture de fragilité.

- ➔ Les **bisphosphonates** (alendronate, risédronate, zolédronate) : ils sont les traitements de première intention. Avant d'instaurer le traitement, le patient sera orienté vers un dentiste qui réalisera un examen bucco-dentaire et des soins dentaires si besoin. Il s'agit de prévenir le risque, exceptionnel, d'ostéonécrose mandibulaire. Ce bilan dentaire sera répété au moins une fois par an pendant toute la durée du traitement.

Conseils comptoir

Le patient doit être informé que le bisphosphonate administré per os doit être pris à jeun, au moins 30 minutes avant un repas, en position debout ou assise (sans se recoucher ensuite), avec un grand verre d'eau plate peu minéralisée, pour réduire le risque de lésion œsophagienne.

World Osteoporosis Day



- ➔ Le **dénosumab** : cet anticorps monoclonal, administré par voie sous-cutanée tous les 6 mois, est indiqué en deuxième intention, en relais des bisphosphonates.
- ➔ Deux autres médicaments peuvent être utilisés : le **raloxifène**, réservé aux femmes à faible risque de fracture périphérique, et le **tériparatide**, pour les patientes ayant au moins eu deux fractures vertébrales.



Le calcium et la vitamine D doivent systématiquement être prescrits lorsqu'un traitement anti-ostéoporotique est initié. Les bisphosphonates sont les traitements de première ligne. Le dénosumab est indiqué en deuxième intention ou lorsque les bisphosphonates sont contre-indiqués.

AVIS D'EXPERT

« Malgré les progrès scientifiques considérables, le nombre de patients traités reste faible, ce qui constitue un problème énorme. Eduquer et informer le patient est certainement la première démarche à initier par tout partenaire de santé », insiste le Professeur Rozenberg. Selon un Calcul du Centre Fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), seule 1 femme sur 5 est traitée après une fracture ostéoporotique et la moitié des femmes à haut risque restent non traitées.

Encourager la compliance

AVIS D'EXPERT

« Le défaut d'observance est une constante dans les maladies chroniques, plus encore lorsqu'elles sont asymptomatiques comme peut l'être l'ostéoporose en dehors des événements fracturaires », explique le Professeur Rozenberg.

L'observance et la persistance au traitement peuvent être encouragées en expliquant au patient sa pathologie et le rôle des médicaments prescrits ainsi que leurs modalités de prise. Le problème de l'observance de la prise quotidienne de calcium et/ou vitamine D se pose également que ce soit en prévention ou en traitement, en association avec les médicaments anti-ostéoporotiques.

A rappeler au patient

- Avant tout traitement spécifique, il faut veiller à la correction d'une éventuelle carence en vitamine D et/ou d'une carence calcique (chez les patients les plus âgés notamment), par ajustement des apports alimentaires et/ou supplémentation médicamenteuse.
- Chez le fumeur, l'arrêt du tabac est vivement recommandé.
- L'exercice physique et la prévention des chutes, par l'aménagement du lieu de vie notamment, font partie de la prise en charge globale des patients ostéoporotiques.

Virginie Villers



32-C SORIZEN CNK: 3044104

aide à rester équilibré et calme en cas de stress excessif



l'orange et la mandarine

soutiennent un esprit calme et tranquille.

la passiflore

aide à rester calme et détendu en cas de stress.

la mélisse & la camomille

contribuent à une bonne digestion et un état calme.

l'avoine

aide en cas de nervosité et de fatigue.



SAFFRASOR

L'Ashwagandha et la Rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress.
Le Safran aide à maintenir un état d'esprit optimal.

SAFRAN • ASHWAGANDHA • RHODIOLE
VITAMINE D • B3 • B6 • B12 • ZINC



 Technologie cyclodextrine
pour une absorption élevée.

CNK: 3674959

Ces produits sont uniquement disponibles en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be



Anxiété, stress, dépression, burn-out : faire la différence à l'officine

« Je suis stressé », « je suis épuisé », « je dors mal » : ainsi s'ouvre parfois le dialogue au cours duquel vos patients vous exposent ces maux fréquents, que l'on croit bénins, mais qui peuvent exprimer une vraie pathologie nerveuse voire psychiatrique.

▣ Anxiété et angoisse

➔ **L'état d'anxiété** est un état émotionnel qui se caractérise par un sentiment d'insécurité indéfinissable ou d'appréhension. L'anxiété est naturelle lors d'événements particuliers (changement de vie important comme un déménagement ou un divorce...) mais devient problématique lorsqu'elle dure, qu'elle n'est pas liée à un événement ou qu'elle entrave la vie au quotidien.

Elle est caractérisée par :

- **des symptômes corporels** : tremblements, « boule à l'estomac », sueurs froides, pleurs...
- **des symptômes cognitifs** : pensées ou images négatives, difficultés d'attention et de concentration...

➔ **L'angoisse** est une forme d'intensité élevée d'anxiété : le sujet ressent un sentiment de menace, a peur de mourir et ressent des étourdissements, des vertiges, une sensation d'étouffement...

➔ **Le trouble anxieux généralisé** se définit dans la classification CIM 10 par une anxiété généralisée et persistante qui ne survient pas exclusivement ni même de façon préférentielle dans une situation déterminée. On parle en général d'une durée **d'au moins six mois**.

➔ **Le stress** est une réaction d'adaptation de l'organisme face à un stimulus pour maintenir l'homéostasie physiologique et psychologique. Il peut être responsable d'anxiété, d'irritabilité, de baisse de mémoire et de concentration, de troubles du sommeil, de dépression, de burn-out dans le milieu professionnel.

Le saviez-vous ?

Un état de stress post-traumatique survient habituellement dans les trois premiers mois qui suivent l'exposition à un événement potentiellement traumatisant (catastrophe naturelle, accident grave, incendie, acte terroriste, agression, viol, mort subite d'un proche...).

▣ Dépression et état dépressif

La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Selon sa sévérité, elle a un retentissement plus ou moins important sur la vie relationnelle, sociale et professionnelle du patient. Une humeur dépressive peut conduire au suicide. Néanmoins, il est très important de ne pas sur-diagnostiquer la dépression et de la confondre avec un état dépressif.

LA DÉPRESSION EST LIÉE À DES CRITÈRES DIAGNOSTICS TRÈS CLAIRS.

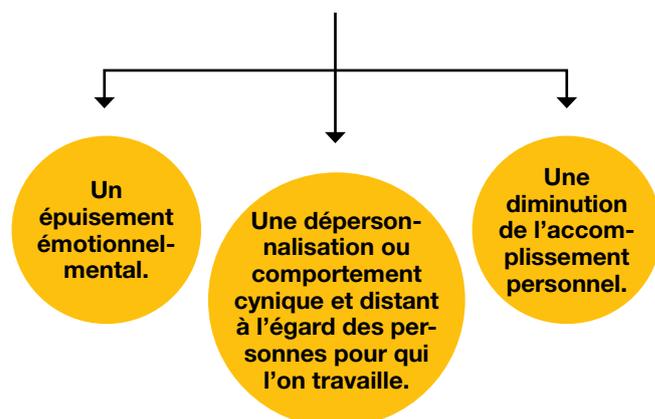
Au minimum 5 symptômes de la liste ci-dessous doivent être présents pendant au moins 2 semaines, avec changement au niveau du fonctionnement.

- ➔ Humeur dépressive.
- ➔ Perte de plaisir / d'intérêt dans la vie.
- ➔ Perte/prise de poids (>5%), augmentation ou diminution de l'appétit.
- ➔ Insomnie ou hypersomnie.
- ➔ Agitation psychomotrice ou retard psychomoteur.
- ➔ Fatigue / perte d'énergie.
- ➔ Sentiments / pensées d'inutilité ou de culpabilité.
- ➔ Troubles de la concentration, indécision.
- ➔ Pensées de mort, idées suicidaires, tentative de suicide, planification de suicide.

▣ Le burn-out : quand le travail n'est pas la santé !

Le burn-out ou syndrome de fatigue professionnelle apparaît lorsque le sujet est exposé à une situation durant laquelle sa gestion du stress devient dépassée et inopérante. On retrouve un déséquilibre entre l'exigence des demandes et les ressources matérielles, opérationnelles et psychologiques pour y faire face. Il touche avant tout les personnes qui accordent beaucoup d'importance au travail et qui n'ont pas les retours positifs qu'ils auraient espérés.

3 symptômes principaux





Stress et dépression ont des physiopathologies et anomalies neurobiologiques différentes ; néanmoins ces états psychiques peuvent montrer des symptômes cliniques identiques.

Toute pression au travail n'est pas un burn-out !

Il ne faut pas le confondre avec d'autres pathologies comme la tension au travail, le surmenage, la fatigue chronique et la dépression.

Si l'on compare la dépression et le burn-out, on remarque dans les deux cas un épuisement émotionnel et une humeur dysphorique. Néanmoins, dans le burn-out, tout est essentiellement lié au travail. Alors que dans la dépression, le mal-être est étendu dans tous les domaines de la vie. Dans le burn-out, on garde le goût de certaines choses autres que le travail.

Il est important de ne pas perdre de vue qu'un burn-out peut s'aggraver en dépression.

Quelle prise en charge au comptoir ?

Avant tout empathie et temps !

Le dialogue et l'empathie sont essentiels lors d'une plainte à l'officine de stress, de déprime, d'irritabilité, d'anxiété. Selon le degré de souffrance, il faudra savoir orienter vers des spécialistes et vers les structures environnantes adaptées (médecins, psychologues, associations...). Il faut aussi prendre en compte le fait que ce qui peut être anodin pour soi peut être stressant pour quelqu'un d'autre et vice-versa.

AVIS D'EXPERT

« Je recommande à l'officine de ne pas intervenir si le patient se présente à un moment où le contexte ne se prête pas à une discussion libre ; il faut du temps pour écouter ses patients » insiste le Dr Olivier Mairesse.

C'est un ensemble de questions qu'il est intéressant de poser pour différencier une dépression, d'un épisode de stress et d'un burn-out.

Questions importantes à poser ?

- ➔ Depuis quand ?
- ➔ Dans quel contexte (famille, relationnel, professionnel...)?
- ➔ Symptômes anxieux ou dépressifs ? Ou les 2.
- ➔ Plaintes Physiques ?
- ➔ Appétit ?
- ➔ Sommeil ? (endormissement, réveils nocturnes...)
- ➔ Fatigue diurne ? (épuisement physique pendant la journée)
- ➔ Fatigue ou épuisement psychique ? (lassitude la journée)
- ➔ Dépersonnalisation ? (changement d'attitude vis-à-vis de l'entourage ?)
- ➔ Accomplissement personnel ?

- ➔ Douleurs musculo-squelettique ?
- ➔ Perte d'intérêt, du plaisir de vie global ?
- ➔ Ruminations noires, idées suicidaires ?
- ➔ Irritabilité, sentiment de culpabilité ?
- ➔ Troubles de la vigilance/concentration ?

Quels traitements ?

Traiter un burn-out

AVIS D'EXPERT

« Le premier traitement est l'arrêt de toute activité professionnelle pendant au moins 6 mois. « C'est très difficile pour le patient de l'accepter et c'est souvent une longue négociation avec lui. Le patient doit prendre conscience de soi, il doit retrouver la capacité de s'analyser et de mieux gérer ses émotions. Ce cheminement peut être emprunté notamment grâce à l'utilisation de la méditation en pleine conscience. Ensuite, il faudra travailler la motivation : qu'est-ce que le patient désire réellement pour lui et quels projets de vie a-t-il ? Il devra s'entraîner à développer de l'empathie envers ses collègues. Des ateliers de « confirmation de soi » ou de communication peuvent lui être proposés. » explique le Professeur Olivier Mairesse, CHU Brugmann, psychologue.

Associé à cette approche de psychothérapie, une approche alimentaire et nutritionnelle est souvent nécessaire afin de corriger des déficits et d'améliorer certains symptômes comme le stress, l'insomnie... (voir encadré).

Dans les cas de dépression légère à modérée

AVIS D'EXPERT

« Il est possible d'agir sans aucun traitement pharmacologique » insiste le spécialiste. « Une technique extrêmement bien validée est la méditation en pleine conscience avec en association un travail cognitif sur la dépression. L'Art-thérapie, la TdCS (stimulation électrique trans-crânienne), les activations comportementales (organiser avec la personne un retour en activité progressif en donnant le choix au patient de choisir celles qu'il préfère) sont des bonnes solutions pour aider le patient. »

Ces approches peuvent être complétées par une série de compléments alimentaires tels que les omega-3, les complexes de vit B et des bonnes habitudes alimentaires.

Le **millepertuis** peut représenter une alternative en cas de manifestations dépressives légères et transitoires. Le principe actif (l'hyperforine) figure dans les recommandations dans le cadre de la prise en charge d'un passage dépressif isolé chez l'adulte.

Bon à savoir

Prudence, cette plante est contre-indiquée avec certains médicaments (vérifier dossier pharmaceutique patient).

Le safran, appelé «Or rouge», est utilisé depuis plus de 3000 ans pour soigner la tristesse et l'altération d'humeur, et ce sans effet indésirable. Néanmoins, le safran ne peut en aucun cas remplacer un traitement antidépresseur prescrit par un médecin.

La dépression majeure

Elle est prise en charge en première ligne par les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Le traitement pharmacologique devrait être associé à une psychothérapie. A l'officine, en cette période automnale, on sera particulièrement attentif à la dépression saisonnière. Chez ces patients, la luminothérapie est un traitement très efficace.

Conseils comptoir

RÈGLES HYGIÉNODIÉTÉTIQUES À RAPPELER AUX PATIENTS

- Prendre le temps de bien manger et respecter la part des apports conseillés pour éviter les carences et les excès.
- Diminuer ou arrêter la consommation d'alcool, d'excitants comme le café, le thé ou les boissons énergisantes, de tabac.
- Avoir une quantité suffisante de sommeil. C'est pendant la phase de sommeil paradoxal principalement que se fait la récupération psychique. Cette phase occupe une place plus importante dans les cycles de fin de nuit.
- Pratiquer de l'exercice physique tous les jours. Le sport, grâce à la production d'endorphines ou d'adrénaline, permet de se sentir mieux et également d'avoir une meilleure confiance en soi.

Quels produits conseiller au comptoir ?

- ➔ Les **vitamines du groupe B** permettent d'avoir une meilleure capacité d'adaptation. Par exemple, la vitamine B6 intervient dans le métabolisme des acides aminés et du glycogène, et contribue au fonctionnement normal du système nerveux. La vitamine B5 contribue à maintenir des performances intellectuelles normales.
- ➔ Le **magnésium**, en agissant dans les échanges cellulaires, sur le système musculaire et nerveux, permet d'agir sur le stress, la fatigue psychique, l'irritabilité.
- ➔ Le **zinc** contribue au maintien des fonctions cognitives (vigilance, concentration, apprentissage, mémorisation).

Les plantes pour mieux gérer les états émotionnels

- ➔ Grâce à leurs qualités reconnues, certaines plantes permettent de lutter contre l'angoisse. Les flavonoïdes de la passiflore entrent également en compétition avec le GABA au niveau du

récepteur GABAergique (même site d'action que l'oxazepam). La passiflore est donc indiquée contre l'anxiété, l'insomnie légère et les manifestations somatiques fonctionnelles du stress : céphalées, névralgies, hypertension artérielle labile de stade I (palpitations, spasmes gastriques...).



Le saviez-vous ?

Les effets sédatifs et anxiolytiques des racines de valériane ont été démontrés au cours d'essais précliniques et d'études cliniques. Il est donc admis que les préparations reconnues à base de racine de valériane réduisent le délai d'endormissement et améliorent la qualité du sommeil et le bien-être en journée. Ces effets sont expliqués par l'intervention de mécanismes d'action impliquant le système GABAergique, les récepteurs à l'adénosine A1 et les récepteurs sérotoninergiques 5-HT1A.

Valériane et **passiflore** peuvent être associées à la mélisse, à l'aubépine, au houblon...

- ➔ D'autres sont adaptogènes (éleutérocoque, ginseng, rhodiola...); elles aident à mieux résister au stress. Elles sont à conseiller en cure.
- ➔ L'**Ashwagandha** (*Withania somnifera* L.) est communément connue en tant que ginseng indien. Cette plante est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles. Son rôle dans la relaxation optimale et le maintien de l'énergie a fait l'objet d'études récentes.
- ➔ Le **Rhodiola rosea** dont l'un des principes actifs est la rosvicine est un actif qui aide l'organisme à s'adapter pour améliorer sa résistance au stress physique et mental. Cette plante a une action régulatrice sur les hormones du stress.

Diagnostic différentiel

	NIVEAU DE PERTURBATIONS	NATURE	DURÉE
BURN-OUT	Surmenage de longue durée lié au travail. Dysfonctionnement – principalement par des symptômes psychiques- perturbation de l'énergie.	Liée au travail.	Longue durée
TENSION	Les symptômes liés au stress ne perturbent pas gravement le fonctionnement quotidien.	Pas systématiquement liée au travail.	Temporaire
SURMENAGE	Des symptômes graves liés au stress perturbent le fonctionnement social.	Pas systématiquement liée au travail.	Temporaire
FATIGUE CHRONIQUE	Fatigue générale, symptômes physiques, pas de dysfonctionnement lié au travail.	Pas systématiquement liée au travail.	Longue durée
DÉPRESSION	Perte d'intérêt et de l'appétit, trouble de l'humeur, perte du goût des choses de la vie. ES diminuée.	Touche tous les aspects de la vie.	Longue durée

STRESS	BURN-OUT
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conséquence directe de stressseurs professionnels. ➤ Le sens du travail n'est pas central. ➤ Est passager ou chronique. ➤ Peut toucher tout type de travailleur. ➤ N'est pas forcément accompagné d'attitudes négatives envers autrui. ➤ Le support social et les stratégies d'adaptation peuvent être médiateurs entre stress et burn-out. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rôle important du sens du travail dans l'apparition du syndrome. ➤ Est la conséquence d'une exposition à un stress persistant de longue durée. ➤ Touche avant tout les personnes qui accordent beaucoup d'importance au travail. ➤ Attitudes et comportements négatifs envers les collègues, clients, patients,... Cynisme.

DÉPRESSION	BURN-OUT
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Epuisement émotionnel et humeur dysphorique. ➤ Etendue à tous les aspects de la vie. ➤ Caractérisée par une perte du goût des choses et de la vie. ➤ Plus faible estime de soi, défaitisme, moins grande vitalité. ➤ Les antécédents de dépression peuvent faciliter le burn-out. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Epuisement émotionnel et humeur dysphorique lié spécifiquement au travail. ➤ Conservation du goût des choses dans les aspects de la vie autres que le travail. ➤ Estime de soi et réalisme plus grands, vitalité plus forte que pour la dépression. ➤ Le burn-out peut s'aggraver en dépression.



L'AIR QUE L'ON RESPIRE C'EST ESSENTIEL !

L'air de nos espaces intérieurs peut être jusqu'à 100 fois plus pollué qu'à l'extérieur*. Voilà pourquoi Puressestiel a créé cette solution brevetée contrôlée par Ecocert, avec ses 41 huiles essentielles 100% pures et naturelles et justement dosées. Purifiez l'air de votre intérieur et offrez à votre famille un air plus pur tout naturellement.

À la maison, au bureau ou dans la voiture, quelques pulvérisations suffisent.



- FORMULE BREVETÉE
- ASSAINIT, PURIFIE
- 99,8% DES UTILISATEURS SATISFAITS**



En pharmacie

be.puressestiel.com



Puressestiel

L'Efficacité à l'état Pur

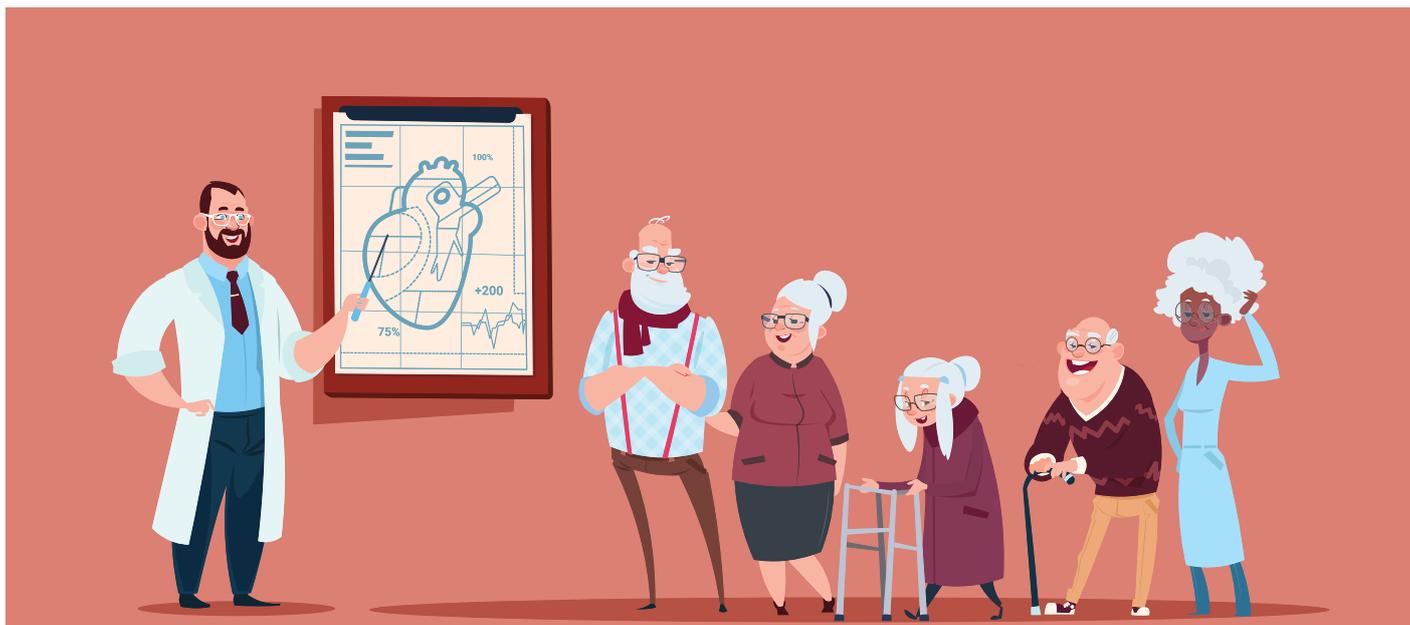
ASSAINISSANT

Protefix®

Une gamme complète pour les prothèses dentaires



Nouveau:
avec la protection naturelle de Propolis



Les seniors à l'officine

Aider les seniors à négocier le virage de la retraite et à mieux vieillir, c'est aussi une préoccupation de l'équipe officinale. En effet, qu'il s'agisse d'adaptation posologique, de vieillissement cutané, de maladies chroniques, de polymédication ou de problèmes de nutrition, l'officine dispose de nombreuses réponses adaptées à l'accueil des seniors.

▣ Mieux intégrer les spécificités des seniors à l'officine

Le vieillissement n'est pas une maladie mais un processus physiologique consistant dans la diminution des réserves fonctionnelles, un phénomène très variable d'un patient à l'autre.

ON DISTINGUE 3 FAÇONS DE VIEILLIR	
Le vieillissement réussi	dans lequel il n'y a pas de modifications des réserves fonctionnelles dans lequel il existe donc une bonne conservation des capacités d'adaptation.
Le vieillissement physiologique	foncièrement normal, caractérisé par une diminution des réserves fonctionnelles mais sans pathologies d'organe.
Le vieillissement pathologique	qui s'accompagne de maladies chroniques évolutives, de handicaps et de dépendance.

Le concept de fragilité, qui a émergé ces dernières années en gériatrie, a permis de comprendre pourquoi certains patients entrent dans une spirale de déclin. Se définissant comme une diminution des réserves fonctionnelles de plusieurs organes, c'est un état instable à haut risque de décompensation pouvant faire suite à la moindre agression. Mais la fragilité est évitable au prix de la mise en œuvre d'une prévention adéquate à laquelle peut participer le pharmacien. De nombreux outils utilisés pour identifier les personnes fragiles sont adaptables à l'officine, explorant la mobilité, la nutrition et la cognition.

▣ L'enjeu du bon usage du médicament

Il est fondamental de connaître les raisons expliquant que les seniors soient plus exposés aux risques iatrogéniques, plus fréquents à cet âge.

L'iatrogénie en chiffres

2x

plus d'effets indésirables médicamenteux après 65 ans.

10%

des plus de 65 ans se présentant aux urgences viennent pour un effet indésirable.

20%

des plus de 80 ans sont hospitalisés à cause d'un effet indésirable.

D'autre part, certains effets du vieillissement retentissent sur les médicaments : diminution de la masse maigre au profit de la masse grasse, expliquant que les produits liposolubles vont avoir tendance à être retenus dans l'organisme avec altération rénale progressive et un risque d'accumulation des médicaments hydrosolubles. Il faut aussi penser à l'hypoalbuminémie (dénutrition, insuffisance rénale, syndrome inflammatoire), dans le cas des médicaments fortement liés à l'albumine. Tout cela doit conduire à privilégier, d'une manière générale (sauf pour les antivitamines K), les produits à demi-vie courte et à envisager une diminution des doses. Et ce tout en évitant que les pathologies ne soient sous-traitées, par crainte des effets indésirables, ce qui représente une situation fréquente.

Un autre type de retentissement correspond à la sensibilisation de certains organes et tissus par le vieillissement : la modification de la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique rend le cerveau plus vulnérable à certains médicaments, notamment tous les sédatifs et les analgésiques centraux ; les barorécepteurs permettant de réguler la pression artérielle fonctionnent moins bien, d'où un risque majoré d'hypotension orthostatique chez les seniors et c'est aux acteurs de santé dont l'équipe officinale de prévenir cette dernière.



« Il faut savoir que près de 60% de l'iatrogénèse médicamenteuse est évitable chez les seniors »

📌 L'enjeu de l'état nutritionnel

Un certain nombre d'idées reçues doivent être combattues, telles celles qui consistent à croire qu'il est normal de manger moins en vieillissant ou qu'il convient de supprimer certains aliments jugés nocifs. A partir de la soixantaine, ces déviations alimentaires ont des répercussions inévitables sur la santé. Insistons, car l'alimentation des seniors doit rester identique à celle des adultes car les besoins nutritionnels sont les mêmes. Il convient de garder les mêmes rations en respectant l'apport protéique car, avec l'âge, il se produit une perte de la masse maigre musculaire au profit de la masse grasse.

Bon à savoir

- De nombreuses études soulignent que le poids est le meilleur marqueur de l'état nutritionnel, et le senior doit se peser régulièrement (une fois par semaine en moyenne). Les fluctuations à la baisse constituent un signal d'alarme !
- L'activité physique est également capitale : elle contribue à améliorer la composition osseuse, les constantes lipidiques, la petite intolérance au glucose qui s'installe avec l'âge, mais aussi la sensation d'équilibre, de bien-être et de qualité de vie.

📌 Comment la dénutrition s'installe-t-elle ?

Les causes de la dénutrition chez le sujet âgé sont souvent banales, multiples et font intervenir des facteurs physiologiques liés au vieillissement comme la diminution de l'appétit et des capacités olfactives et gustatives, les difficultés gingivo-dentaires, les troubles de la déglutition, les pathologies psychiatriques, le traitement médicamenteux potentiellement anorexigène ou encore un état dépressif. S'y ajoutent souvent des difficultés d'autonomie et/ou financières. L'isolement social est aussi un facteur à ne pas oublier.

Un duo indispensable

Au final, plusieurs symptômes (perte d'appétit, amaigrissement, diminution de la force musculaire, fatigue physique, récupération de plus en plus mauvaise, œdèmes...) doivent alerter et amener à consulter un médecin. Car en l'absence d'une prise en charge nutritionnelle adaptée, la dénutrition peut, à terme, retentir sur les fonctions vitales et augmenter la morbidité et le risque de décès.

📌 Comment lutter contre la dénutrition ?

Après avoir corrigé les facteurs de risque, la prise en charge nutritionnelle orale est recommandée en première intention. Elle regroupe les conseils nutritionnels, l'aide à la prise alimentaire, l'alimentation enrichie, le plus souvent en collaboration avec une diététicienne.

Des modifications s'imposent dans la composition et le rythme des repas. Les mets énergétiques et riches en protéines sont à privilégier, en enrichissant dans un premier temps l'alimentation avec des produits de base : poudre de lait, lait concentré entier, fromage râpé, crème fraîche, beurre fondu, pâtes, semoule...

On peut aussi augmenter la fréquence des prises alimentaires. Dans de nombreux cas, le recours à une complémentation nutritionnelle orale (CNO) est nécessaire. On utilise généralement des produits hyperénergétiques et/ou hyperprotidiques. Il existe une grande variété de saveurs, de présentations et de textures, qu'il faut adapter aux goûts du patient et à la présence d'éventuels troubles de déglutition. Par ailleurs, certains CNO sont plus adaptés à certaines pathologies. L'avancée en âge s'accompagne d'un risque accru de déshydratation car le seuil de perception de la soif diminue avec l'âge. Le sujet âgé doit être encouragé à boire même sans soif, au cours et en dehors des repas.

Les déficits en micronutriments les plus fréquents concernent les vitamines C et D, celles du groupe B, le magnésium, le chrome, le cuivre, le sélénium, le zinc, la coenzyme Q10. Certains (Se et Zn) seraient corrélés au déclin des fonctions immunitaires.

Parmi les pathologies liées à l'âge, on sait maintenant identifier celles pour lesquelles il existe une prévention nutritionnelle comme celle de l'ostéoporose, du diabète, de l'hypertension.

📌 Le rêve brisé de la DHEA

La DHEA (déhydroépiandrostérone) a connu un fort engouement au début des années 2000. La diminution de sa concentration physiologique avec l'âge, potentiellement responsable des effets

du vieillissement (diminution finalement non constante), et sa transformation en hormones sexuelles (testostérone et, à un moindre degré, estrogènes), auraient pu laisser espérer un bel avenir à ce qu'on appelait alors l'« hormone de jeunesse ». Mais ses bénéfices n'ont pourtant jamais été établis. La prescription de DHEA reste donc encore déconseillée dans le cadre de la lutte contre les effets du vieillissement en l'état actuel des connaissances.

Le Coenzyme Q10 et âge

95% de notre production d'énergie dépend de la coenzyme Q10. La CoQ10 nous est fournie par l'alimentation et notre propre production physiologique. Avec l'âge, notre corps fabrique moins de CoQ10. La concentration dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint un maximum à l'âge de 20 ans pour diminuer jusqu'à 25% dès l'âge de 50 ans. La prise de certains médicaments (certains antidépresseurs tricycliques, antipsychotiques, antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes) et certaines maladies (comme les cardiopathies, maladies du muscle cardiaque, telles que l'insuffisance cardiaque) peut également provoquer une chute des taux de CoQ10. Dans ces cas, une complémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Un duo indispensable

L'étude KiSel-10 démontre que les personnes âgées peuvent améliorer considérablement leur santé en incluant le sélénium et la coenzyme Q10. En les associant, les hommes et les femmes âgés peuvent réduire leur risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire de plus de 50% et au contraire, augmenter leur espérance de vie, en améliorant naturellement leur fonction cardiaque. Cette étude à elle seule ne permet pas de généraliser les résultats, mais les chercheurs pensent que les résultats de leur étude pourraient constituer une base pour des analyses plus approfondies de l'effet du sélénium et de la coenzyme Q10 sur différentes maladies.

Mélatonine : mieux dormir, moins vieillir...

Des chercheurs se sont intéressés à l'impact de l'apport de cet antioxydant sur le ralentissement du vieillissement. Ils ont donc administré l'hormone, lors de diverses études, à des souris, des rats ou à des musaraignes musettes. Il est apparu que la longévité des cobayes était supérieure (en moyenne de 20 à 25%) dans les groupes ayant reçu la mélatonine à doses d'hormonothérapie substitutive. Plusieurs pistes sont possibles pour expliquer cet effet de la mélatonine sur le vieillissement : la stabilisation du rythme circadien qui compense le dérèglement de l'horloge interne et permet de profiter au mieux du sommeil réparateur nocturne, la neutralisation de radicaux libres qui permet de réduire l'apparition ou la gravité de certaines affections, le renforcement du système immunitaire.

Nathalie Evrard

Étude Kisel-10

– Une percée scientifique

Approche nutritionnelle complémentaire pour une bonne qualité de vie

- Meilleur fonctionnement physique
- Une vitalité augmentée
- Une vie sociale améliorée

“Pour une bonne qualité de vie, là où il est nécessaire, une complémentation bien documentée de l'alimentation peut être utile”

(Prof. Dr. U. Alehagen, Linköping University, Suède)



Disponibles en pharmacies dans divers conditionnements.

Bio-Q10 et Selenium+Zinc (SelenoPrecise) sont des produits de référence dans le domaine de la recherche internationale.

BOÎTE GRATUITE ?

Envoyez un e-mail à Info-be@pharmanord.com et mentionnez le nom du magazine, votre profession ainsi que votre adresse postale pour l'envoi de votre colis.

 **Pharma Nord**

Innovant pour la santé • Qualité – Innocuité – Efficacité
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem. Tél. : 02 720 51 20 – Fax : 02 720 51 60
e-mail : info-be@pharmanord.com

Kisel-10:

1) "Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens". Alehagen et al; International Journal of Cardiology, e0141641. Doi : 10.1371/journal.pone.0141641

2) « Improved health related quality of life, and more days out of hospital with supplementation with selenium and coenzyme Q10 combined. Results from a double blind, placebo-controlled prospective study ». P. Johansson et al, J Nutr Health Aging June 2015

CONFORT INTESTINAL ¹

Lactobacillus rhamnosus GG ²

• 16 milliards ^{3,4}

Saccharomyces boulardii ²

• 12 milliards ⁴

Prébiotiques

• 400 mg ⁴



Formats : 10 & 20 gélules

ProLardii [®]

GR Caps



Le synbiotique ⁵ optimal pour la flore intestinale

¹Grâce à la présence d'Inula helenium, une plante qui contribue au confort intestinal.

²World Gastroenterology Organisation, Global guidelines, Probiotiques et Prébiotiques, février 2017.

³16 milliards de bactéries lactiques : 4 milliards par souche (L. rhamnosus GG, L. casei 5773, L. acidophilus LA3, B. lactis B94)

⁴Par 2 gélules/jour. ⁵Synbiotiques : Produits qui contiennent à la fois des probiotiques et des prébiotiques.⁽²⁾

Information destinée aux professionnels de santé.

30% des cancers du sein évoluent vers un stade avancé et deviennent métastatiques

Le cancer du sein est une réalité qui touche 26 femmes par jour en Belgique, c'est le premier cancer le plus fréquent dans notre pays. Même si la survie à 5 ans est de plus de 84 %, en moyenne, plus de 1.000 personnes décèdent de ce cancer chaque année. Et cela est dû en grande majorité aux cancers du sein métastatique.

Triste record belge

Selon des chiffres récents*, le cancer du sein est de loin le cancer le plus fréquent chez les femmes (24 %) avec 2,1 millions de personnes diagnostiquées. C'est le cancer qui tue le plus en nombre absolu ! Les taux d'incidence du cancer du sein sont les plus élevés dans les régions dites développées (Australie, Nouvelle-Zélande, Europe et Amérique du Nord) mais le record mondial est en Belgique avec 188 cas sur 100.000 femmes. Heureusement, les taux de mortalité baissent et ceci est le fruit d'un meilleur dépistage et d'une recherche qui a généré des traitements plus personnalisés.

Guérira-t-on un jour du cancer ?

Une meilleure compréhension de la biologie moléculaire tumorale et l'élucidation des interactions entre les différentes cascades cellulaires permettent un meilleur ciblage thérapeutique. Les avancées futures viendront très probablement de l'association de ces nouvelles molécules biologiques associées à des agents cytostatiques mieux ciblés. Malgré toutes les avancées formidables que nous vivons aujourd'hui, la maladie est tellement complexe, elle recouvre tellement d'entités différentes qu'il est malheureusement impossible de prédire une éradication totale du cancer du sein. Le cancer du sein métastasé est une maladie chronique que les traitements actuels permettent de contrôler mais non de guérir.

Le cancer métastasé

Les derniers chiffres de BIG (Breast International Group) démontrent que 30 % des cancers du sein évoluent vers un stade avancé ou deviennent métastatiques. Cette forme avancée de la maladie est très difficile à traiter et reste à l'heure actuelle encore incurable. Le cancer du sein métastatique est responsable de 90 % des décès dus au cancer du sein. Déjà actif depuis 20 ans, BIG est le plus vaste réseau de groupes académiques de recherche uniquement dédié au cancer du sein. Ses études cliniques (qui intègrent des dizaines de milliers de patients) et ses programmes de recherche innovants sont considérés comme des points de repères au niveau mondial et ont déjà changé la façon dont des millions de personnes sont traitées.

GPS du cancer métastasé

A l'instar d'un assistant de navigation qui trace la route à suivre, un ambitieux programme de recherche de BIG - appelé AURORA - cartographie le parcours emprunté par les cellules cancéreuses en analysant leurs anomalies dans une grande série de gènes et à différentes étapes de la maladie. Le programme de recherche AURORA vise à mieux comprendre les caractéristiques moléculaires

et l'évolution de ce cancer récidivant ou métastatique dans l'espoir traiter la maladie de manière plus efficace à l'avenir, voire de la stopper. En anticipant les routes prises, il sera possible de bloquer (avec des médicaments très ciblés) et ainsi ralentir, voire stopper, le processus métastatique. En comprenant comment bloquer cette progression des cellules cancéreuses, le processus sera retardé et on arrivera peut-être à le stopper définitivement.

Les premiers résultats d'AURORA sont très encourageants. Les chercheurs ont mis en évidence des anomalies moléculaires présentes en surnombre dans les métastases et qui sont impliqués dans la propagation du cancer et dans la résistance aux traitements standards. Ils estiment que dans près de 50% des cas, les anomalies génomiques identifiées pourraient apporter aux oncologues traitants des informations supplémentaires pertinentes pour les patients.

Rôle du pharmacien d'officine

98% **des patientes atteintes d'un cancer du sein métastatique font confiance au pharmacien,

86% des patientes déclarent rencontrer le pharmacien et son équipe 1 à 2 fois par mois.

69% n'hésitent pas à prendre contact avec la pharmacie pour toute question. Elles se sentent globalement bien accompagnées et estiment que les moyens mis en place sont suffisants dans le cadre de leur prise en charge à domicile. Cependant, certaines lacunes subsistent dans leur suivi.

48% des patientes déclarent ne pas avoir reçu d'information sur les effets indésirables

43% d'entre elles sont à la recherche de conseils sur les médecines complémentaires.

Virginie Villers

* source : Globocan 2018

** une enquête menée par Lilly et l'association Europa Donna (enquête BVA réalisée auprès de 147 patientes, entre juin et octobre 2018).

Réponses au RGO des enfants

Les problèmes de digestion du bébé sont souvent source de questions à l'officine. La régurgitation et le reflux gastro-œsophagien sont des plaintes très fréquemment rencontrées.

❑ Régurgitation et reflux gastro-intestinal, à ne pas confondre

Les **régurgitations** sont des rejets alimentaires réalisés sans effort, souvent après le repas et en petites quantités. Elles peuvent être pluriquotidiennes et accompagner le rot, lié au volume d'air ingéré lors de la tétée.

Les **régurgitations simples du nourrisson** ne sont pas précédées de nausées ou de contractions musculaires abdominales. Elles sont souvent déclenchées par le changement de position, la compression de l'estomac, la toux...

En général, elles n'ont pas de répercussions sur la vie de l'enfant. L'appétit est conservé, la prise de poids est régulière et le sommeil est de bonne qualité.

❑ Quels sont les signes évocateurs d'un RGO pathologique ou de complications ?

Le RGO est une remontée de l'estomac vers l'œsophage, accompagné ou pas de régurgitation et de vomissements. Il peut donc être physiologique, et donc normal, il survient alors plusieurs fois par jour et dure moins de 3 mois. L'allergie aux protéines de lait de vache peut être également une cause de RGO.

❑ Divers signes doivent évoquer un RGO pathologique ou ses complications :

Si les régurgitations s'accompagnent de pleurs, d'irritabilité, de refus du biberon, de ralentissement de la courbe (stagnation pondérale ou perte de poids), de signes extra-digestifs, de troubles du sommeil, de rejet de sang, de toux chronique en particulier nocturne, d'aggravation d'un asthme, de pneumopathies récurrentes d'inhalation, une consultation médicale s'impose.

On orientera aussi chez le pédiatre, un nourrisson dont les symptômes s'aggravent ou persistent malgré un respect des mesures hygiéno-diététiques préconisées.

Le traitement pharmacologique du RGO ne concerne que 3% des nourrissons. Plusieurs options thérapeutiques peuvent être proposées : alginates de sodium, anti-H2 (ranitidine 10mg/kg), inhibiteurs de la pompe à protons (1 à 2 mg/kg).

❑ Quels conseils pour améliorer les régurgitations ou le RGO non compliqué ?

A l'officine, il faudra avant tout rassurer les parents et il faut leur expliquer que les régurgitations sont très souvent dues à une immaturité du système digestif, qu'elles sont transitoires, et qu'en général aucun traitement médicamenteux n'est nécessaire.

RAPPEL DE CERTAINES MESURES D'HYGIÈNE

- Attention à la suralimentation qui entretient les régurgitations. Les parents donnent en général des volumes trop importants. La capacité maximale de l'estomac d'un bébé à l'âge d'un an est de 200ml !
- Donner la tétée ou le biberon dans le calme, sans interruption intempestive, puis laisser faire le rot et garder le bébé en position semi-verticale pendant au moins 20 minutes en évitant qu'il ne bouge trop. Et éviter si possible la voiture dans l'heure qui suit.
- Desserrer les vêtements et la couche.
- Éviter le tabagisme passif.
- Lorsqu'il dort, surélever la tête de l'enfant n'a pas d'efficacité démontrée dans les régurgitations simples du nourrisson.

En général, les régurgitations simples du nourrisson diminuent vers l'âge de 6 mois avec le début de l'alimentation solide et disparaissent vers 12 à 18 mois, avec l'acquisition de la marche.

❑ Dernières recommandations de l'ESPGHAN au niveau des mesures diététiques.

- **Vérifier que le biberon a bien été reconstitué** (une mesure par 30 ml d'eau).
- **Choisir un lait enrichi en caséine** (flocule en milieu acide qui augmente la viscosité, ralentit la vidange gastrique et le transit et améliore la satiété) **et en épaississant**. L'épaississant ralentit la vidange gastrique, diminue le nombre et l'intensité des régurgitations.
- **Choisir des formulations de lait épaissi**. Elles permettent de soulager les régurgitations, elles sont à base de farine de caroube ou d'amidon. L'amidon est en général utilisé dans les légères régurgitations tandis que la caroube est utilisée dans les régurgitations plus abondantes.

Bon à savoir

Si l'enfant a montré une allergie aux protéines de lait de vache, un lait où les protéines de lait ont été hydrolysées partiellement ou totalement (prévention ou traitement) sera prescrit par le pédiatre.

- **Fractionner les repas.**
- **Lors de la diversification alimentaire**, limiter la consommation d'aliments acides (jus de fruits, tomates...).

Nathalie Evrard



NUTRILON® A.R.

NOTRE MEILLEURE FORMULE EN CAS DE RÉGURGITATIONS

**FORMULE
AMÉLIORÉE
HMO
PRE-ET POST-
BIOTIQUES**



NUTRILON® A.R. 1 (5x22G)
NEW CNK : 3951761
PVC* : 3,69€

NUTRILON® A.R. 1 (800G)
NEW CNK : 3779501
PVC* : 22,99€

NUTRILON® A.R. 2 (800G)
NEW CNK : 3770385
PVC* : 22,99€

NUTRILON® A.R. 3 (800G)
NEW CNK : 3770393
PVC* : 22,99€

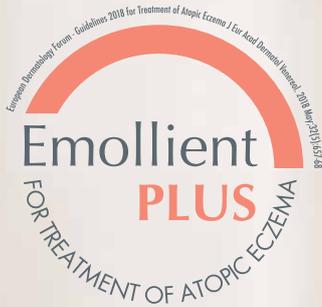
Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 10 mois

- ✓ **Toujours aussi efficace**
grâce à la farine de graines de caroube⁽¹⁾
- ✓ **Plus de confort**
grâce à notre formule améliorée^{(1)**}

(1) Wenzl et al. J Pediatr 2003;111:e355-e359. *Prix de vente conseillé **en comparaison avec notre ancienne formule
Important : L'allaitement maternel est l'alimentation idéale pour les bébés. Information exclusivement destinée aux pharmaciens. Nutrilon AR est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de régurgitations. A utiliser sous contrôle médical.
E.R.: Nutricia België SA - Quai des Usines 160 - 1000 Bruxelles - 10/2019



RECOMMANDÉ PAR LES
NOUVELLES GUIDELINES 2018¹
de l'European Dermatology Forum

EAU THERMALE

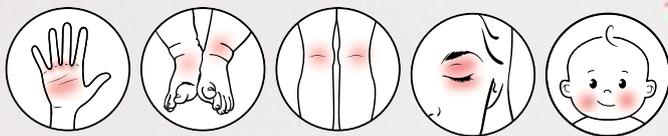
Avène

le don d'apaiser

XeraCalm A.D - Concentré apaisant

Soin SOS - Anti-grattage immédiat

Le XeraCalm A.D Concentré apaisant est le **soin d'urgence** contre les démangeaisons intenses localisées du corps et du visage, comme les paupières ou les plis pour les nourrissons, enfants et adultes. Partout, à tout moment.



COSMÉTIQUE STÉRILE :
EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ GARANTIES.

- Sans aucun conservateur, ni conservateur-like
- Packaging protecteur exclusif parfaitement hermétique



Programme d'accompagnement du patient



Les 21 histoires anti-gratouilles de Pikédo vous accompagnent au moment du crémage et vous aident à adopter les bons gestes contre les démangeaisons de votre enfant.



Découvrez les ici

Pour en savoir plus sur XeraCalm A.D: www.eau-thermale-avene.be

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique



1. Émollient PLUS: «Formule topique composée d'excipients et d'actifs non médicamenteux qui accompagne la prise en charge des peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique.» Formule définie dans les nouvelles Guidelines 2018, European Dermatology Forum - Guidelines for Treatment of Atopic Eczema (Atopic Dermatitis).

Les émollients, des soins incontournables dans la prise en charge de la dermatite atopique

La dermatite atopique (DA) est une pathologie inflammatoire, cutanée, prurigineuse d'évolution chronique, survenant sur un terrain héréditaire fréquent dans la population générale. Sa prévalence actuelle varie suivant les études et les pays de 10 à 20% chez l'enfant. Elle débute pendant la première année de vie dans 85% des cas.

▣ Quel traitement ?

On distingue le traitement d'attaque, destiné à réduire les poussées inflammatoires, du traitement de fond, quotidien, ayant pour objet de prévenir les poussées.

➔ Le traitement de la dermatite atopique en poussée repose sur la corticothérapie locale. Elle représente l'un des traitements les plus actifs en dermatologie, mais ne permet cependant qu'un traitement symptomatique.

Les dermocorticoïdes permettent de traiter les poussées inflammatoires et de calmer le prurit. Leur activité anti-inflammatoire découle de leur effet vasoconstricteur et immunosuppresseur.

L'activité du corticoïde est choisie suivant la zone à traiter et l'âge du patient ; la forme galénique dépend du type de lésions. La puissance du dermocorticoïde est choisie en fonction de la gravité de l'eczéma, du site des lésions et de l'âge du patient. Le choix de l'excipient et de la forme galénique est important et s'effectue selon le type de lésions.

➔ La lutte contre la sécheresse de la peau constitue une étape essentielle du traitement, la xérose étant en effet responsable de certaines poussées d'eczéma. Une peau atopique doit faire l'objet de soins quotidiens par l'utilisation d'émollients qui permettent de restaurer la barrière cutanée, de limiter le passage des irritants et allergènes et de prévenir les pertes hydriques. Certains émollients ont également une activité anti-prurigineuse. Les émollients sont appliqués après légère humidification ou, mieux, immédiatement après le bain, sur toutes les zones sèches du corps, y compris le visage.

Pour traiter correctement la DA, il est fondamental de réparer la fonction barrière de la peau. C'est la raison pour laquelle l'application (bi)quotidienne d'un émollient constitue le traitement de base. L'intérêt des émollients pour le traitement de la DA ne fait plus aucun doute et a été validé scientifiquement par de nombreuses études.

▣ Le choix du bon émollient

S'agissant d'un traitement employé quotidiennement, l'émollient doit être facile et agréable à appliquer. De ces qualités de la texture dépendra la bonne observance qui conditionne l'efficacité recherchée. Enfin bien évidemment, les émollients doivent offrir des garanties de sécurité maximales. Ce d'autant plus que, dans la

DA, les patients sont très jeunes, les quantités appliquées importantes et la peau plus perméable. Les émollients utilisés doivent être aussi simples que possible et contenir le minimum de composés chimiques. Les conservateurs constituent des allergènes potentiels notamment chez les patients atopiques et n'ont aucun rôle dans le traitement de la DA.



Dans le traitement de la DA, il est idéal de conseiller des émollients avec le minimum d'ingrédient, sans conservateur et sans parfum.

▣ Encourager la bonne observance

On sait que seulement 30% des produits prescrits aux atopiques sont appliqués réellement sur la peau. Plusieurs raisons expliquent cette mauvaise observance. Avant tout, les craintes des parents à propos de la sécurité des produits. Ces peurs concernent les dermocorticoïdes (corticophobie), mais aussi les émollients et plus particulièrement les ingrédients tels que les conservateurs qui sont souvent montrés du doigt. La complexité de la prescription, la galénique choisie, l'étendue des lésions, le temps d'application sont aussi des éléments qui jouent un rôle important dans l'adhésion finale au traitement.

Pour inverser cette mauvaise observance, il faut expliquer aux parents les objectifs du traitement, insister sur l'importance de lutter contre la sécheresse de la peau, s'enquérir des craintes et des contraintes des familles, montrer et commenter la gestuelle de l'application de soins topiques par des mots simples.

Tous ces éléments peuvent s'intégrer dans un programme plus vaste d'éducation thérapeutique dispensée au sein d'écoles de l'atopie dont il existe plusieurs déclinaisons en Belgique.

L'impact positif de ces programmes d'éducation sur les résultats thérapeutiques et l'évolution de la maladie est aujourd'hui clairement démontré. Il faut donc encourager les patients à s'y rendre avec leurs enfants.

Où trouver des écoles d'atopie

Fr : www.dermanet.be/fr/liens/atopie-les-ecoles-francophones

Nl : www.dermanet.be/nl/links/atopiescholen-vlaanderen

Nathalie Evrard



DES RIDES VISIBLEMENT RÉDUITES
EN 4 SEMAINES*

UNE ASSOCIATION UNIQUE D'ACTIFS

ACIDE HYALURONIQUE

- ▮ Haut poids moléculaire : **hydrate la peau et lisse les rides**
- ▮ Bas poids moléculaire : **comble les rides, même profondes**

+ SAPONINE

- ▮ **Stimule** la production naturelle d'Acide Hyaluronique jusqu'à **256%****

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

Disponible en pharmacie et parapharmacie

*Étude clinique réalisée sur 47 femmes, application 2x par jour du Soin de Jour Hyaluron-Filler.
** Acide Hyaluronique des cellules de la peau. Test in-vitro pour la Saponine.

Eucerin®

L'acide hyaluronique dans les soins cosmétiques

Actif naturellement présent dans la peau et très utilisé dans l'univers de la médecine esthétique pour lutter contre les rides, l'acide hyaluronique soulève plusieurs questions : quelle action a-t-il sur la peau ? Toutes les peaux peuvent-elles utiliser des soins formulés à partir d'acide hyaluronique ? Explications.

▣ Physiologie de l'acide hyaluronique

Synthétisé par les fibroblastes et les kératinocytes, l'acide hyaluronique (HA) est un constituant majeur de la matrice du derme. Les rôles physiologiques au sein des tissus sont bien connus :

- ➔ il intervient dans toutes les phases de cicatrisation,
- ➔ il favorise son accélération et la réépithélialisation des lésions cutanées,
- ➔ son pouvoir hygroscopique permet de maintenir un environnement humide.

Il est le principal agent de la matrice extracellulaire. Sa dégradation induit la formation de polymères de tailles décroissantes. Les fragments importants sont anti-angiogéniques, immunosuppresseurs, et entravent la différenciation cellulaire. Les petits fragments HA sont inflammatoires, angiogéniques, immunostimulants et stimulent la prolifération cellulaire.

L'acide hyaluronique est utilisé pour ses différentes propriétés dans les différents processus de cicatrisation, inflammation, migration, prolifération cellulaire, angiogénèse, réépithélisation et vieillissement.

▣ Indication cutanée de l'acide hyaluronique

L'acide hyaluronique est une molécule présente dans la peau qui assure un rôle comblant et hydratant. C'est en partie à lui que l'on doit notre peau repulpée et hydratée. Sa production est constante mais se dégrade aussi vite qu'il est fabriqué. Lorsqu'on vieillit, le processus de dégradation s'accélère et la quantité d'acide hyaluronique dans la peau diminue.

Le saviez-vous ?

On estime qu'à 50 ans, les hommes et les femmes ne possèdent plus que la moitié de la quantité d'acide hyaluronique qu'ils avaient dans l'enfance. Avec le temps, le relief cutané se creuse : les rides et ridules apparaissent, la peau perd de sa tonicité.

▣ L'acide hyaluronique dans les soins cosmétiques

Derrière le mot acide hyaluronique se cache en fait plusieurs notions. Les molécules d'acide hyaluronique vont plus ou moins pénétrer dans la peau selon leur poids moléculaire. Plus la molécule

d'acide hyaluronique est petite, plus elle va pénétrer facilement dans les différentes couches de la peau. L'action sera différente selon l'endroit où elle va agir.

Ainsi, l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire renforce la quantité d'acide hyaluronique épidermique. Il permet d'agir à la surface de l'épiderme en formant un film, comme un coussinet rempli d'eau, qui va maintenir l'hydratation de la peau et avoir un effet tenseur, lissant et repulpant immédiat.

Celui de bas poids moléculaire renforce la quantité d'acide hyaluronique dermique et stimule sa production. Il permet à la fois la stimulation des fibroblastes (cellules de soutien) et ainsi la synthèse du collagène, et une amélioration de la captation d'eau pour améliorer le matelas cellulaire de la peau.

L'acide hyaluronique a l'avantage d'être naturellement présent dans la peau, il présente donc très peu de risque d'allergie. Cela en fait un produit universel qui peut être présent dans tous les soins remodelants, repulpants, liftants, anti-rides et hydratants ; aussi bien dans les soins jours ou nuit, sérums visage, les contours des yeux.

L'acide hyaluronique comme traitement de la dermatoporse

Le terme de dermatoporse, calqué sur celui d'ostéoporose, désigne la fragilité excessive de la peau du dos, des avant-bras et de la face antérieure des jambes chez les personnes âgées. Il s'agit donc d'une manifestation du photo-vieillessement cutané, qui n'est pas seulement esthétique, mais touche aussi la fonction de protection de la peau. La peau est fine, fragile, couverte de taches pigmentées et d'ecchymoses (bleus) en apparence spontanées. A un stade plus avancé, on peut voir des cicatrices décolorées, des lacérations plus ou moins étendues, et au maximum (ce qui est rare) des hématomes profonds, qui peuvent même nécessiter une intervention chirurgicale. Des traitements locaux, à base d'émollients, d'acide hyaluronique et de rétinoïdes, sont susceptibles de corriger la dermatoporse, au moins aux stades débutants.

Préparez vos patients pour l'hiver avec *Oscillococcinum!*

Pour toute la famille



Une dose par semaine

pendant la période d'exposition grippale
peut réduire l'intensité des symptômes grippaux!

1. DENOMINATION DU MEDICAMENT: OSCILLOCOCCINUM®, globules. **2. COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Pour 1 dose de 1 g de globules : Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K 0,01 mL. Excipients à effet notoire : saccharose, lactose. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **3. FORME PHARMACEUTIQUE:** Globules. **4. DONNEES CLINIQUES** **4.1 Indications thérapeutiques:** Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : frissons, courbatures, fièvre, maux de tête. Oscillococcinum raccourcit la durée des symptômes grippaux. Pendant la période d'exposition grippale, son administration une fois par semaine peut réduire l'intensité de ces symptômes. **4.2 Posologie et mode d'administration:** Voie orale. Adultes et enfants : La posologie varie selon le moment où l'on intervient : pendant la période d'exposition grippale: 1 dose par semaine; état grippal à son début : 1 dose le plus tôt possible, répéter éventuellement 2 à 3 fois à 6 heures d'intervalle; état grippal déclaré : 1 dose matin et soir pendant 1 à 3 jours. Le médicament doit être pris au moins 15 minutes avant ou 1 heure après les repas. Mettre la totalité des globules contenus dans la dose dans la bouche et les laisser se dissoudre. Pour les enfants de moins de 1 an, les globules devront être préalablement dissous dans l'eau. **4.3 Contre-indications:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Chez les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit en lactase de Lapp ou un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose (maladies héréditaires rares). Chez les patients présentant une intolérance au fructose, un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou un déficit en sucrase/isomaltase (maladies héréditaires rares). **4.4 Mises en garde spéciales et précautions d'emploi:** Sans objet **4.5 Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions:** Sans objet. **4.6 Fertilité, grossesse et allaitement:** Sans objet. **4.7 Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines:** Sans objet. **4.8 Effets indésirables:** Aucun effet indésirable rapporté à ce jour. **4.9 Surdosage:** Sans objet. **5. PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES** **5.1 Propriétés pharmacodynamiques:** L'utilisation de ce médicament repose sur l'usage homéopathique traditionnel de la préparation qui le compose. Selon les données fournies, la prise d'Oscillococcinum raccourcit la durée des symptômes grippaux et en période d'exposition grippale, son administration une fois par semaine peut réduire l'intensité de ces symptômes. **5.2 Propriétés pharmacocinétiques:** Sans objet. **5.3 Données de sécurité préclinique:** Sans objet. **6. DONNEES PHARMACEUTIQUES** **6.1 Liste des excipients:** Saccharose, Lactose. **6.2 Incompatibilités:** Sans objet. **6.3 Durée de conservation:** 5 ans. **6.4 Précautions particulières de conservation:** Pas de précautions particulières de conservation. **6.5 Nature et contenu de l'emballage extérieur:** Tube en polypropylène et bouchon en polyéthylène. Boîte de 6 ou 30 doses de 1 g. **6.6 Précautions particulières d'élimination:** Pas d'exigences particulières. **7. TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE:** BOIRON 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy France **8. NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE:** HO-BE457120 **9. DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUELEMENT DE L'AUTORISATION:** 16/04/2014. **10. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 16/04/2014.

La grippe, au cœur de la prévention hivernale

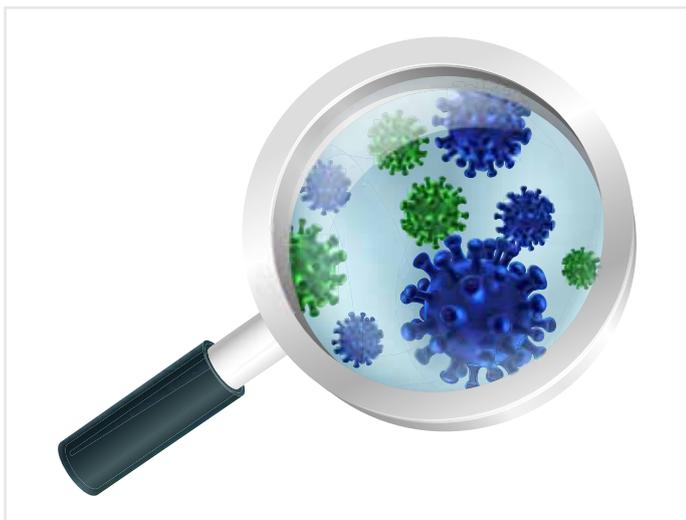
Le réflexe homéo n'est pas toujours systématique en prévention, il peut pourtant apporter des solutions simples et efficaces pour prévenir la grippe.

Le virus de la grippe

La grippe est une maladie virale, contagieuse et épidémique dont l'agent pathogène est un virus ARN « Orthomyxovirus influenza ». Les antigènes membranaires permettent de classer les virus de la grippe en trois types A, B et C.

Les virus de type A et B sont responsables des épidémies grippales annuelles, mais seuls les virus de type A sont les plus fréquents et les plus virulents. Ils sont à l'origine des pandémies grippales.

Le virus de type C semble lié à des cas sporadiques. Sur la base de leurs antigènes de surface, les sous-types impliqués, responsables de la grippe annuelle se résument à H1, H2, H3 et N1 ou N2. L'apparition d'un nouveau sous-type provoque une épidémie, d'où la nécessité d'ajuster la formule du vaccin grippal chaque année.



Période de transmission

On est contagieux avant d'être symptomatique. La durée d'incubation de la grippe (entre la contamination par le virus et les premiers symptômes) varie entre 24 et 48 heures.

Le saviez-vous ?

Le malade est contagieux pendant une période moyenne de six jours après le début des signes. Le pic d'excrétion virale se situe au deuxième jour.

Le mode de transmission n'est pas uniquement respiratoire, il est important de réhabiliter les règles d'hygiène élémentaires : humidification de l'atmosphère, aération et désinfection des locaux, lavage fréquent des mains, nettoyage des objets souillés par les

microbes (poignées de porte, téléphone), port de masque et de gants au contact des malades, utilisation de mouchoirs jetables.

Le syndrome grippal ?

Il regroupe l'ensemble des symptômes de la grippe mais a minima et de façon moins brutale, ils ne durent que quelques jours. C'est une désignation provisoire d'attente et de surveillance susceptible d'évoluer. On retrouve des courbatures, des maux de tête, un écoulement nasal clair et le nez bouché, de la fatigue, des éternuements, mais les symptômes sont d'une intensité nettement moins sévère et la fièvre n'est pas toujours présente.

Le syndrome grippal peut être provoqué par plusieurs virus respiratoires qui sont en circulation pendant l'hiver (paragrippaux, rhinovirus), les virus de type Influenza ne sont pas les seuls à être présents. Il est donc très contagieux et peut facilement se transmettre d'un individu à un autre. Les différences entre grippe et état grippal ne sont pas toujours évidentes à distinguer. En revanche, les traitements ne vont pas différer : dans les deux cas, il s'agira d'un traitement symptomatique.

La prévention par l'homéopathie

D'octobre à mars, afin d'augmenter la résistance aux affections hivernales y compris la grippe, on peut conseiller à nos patients (y compris les enfants et les femmes enceintes) plusieurs options thérapeutiques :

- ➔ **Thymuline 9CH**, 1 dose le matin (ou 10 granules) par semaine, poursuivre 4 semaines de suite, puis 1 fois par mois.
- ➔ **Influenzinum 9CH**, 1 dose (ou 10 granules) par semaine, poursuivre 4 semaines de suite, puis 1 fois par mois.
- ➔ **Oscillococcinum** (dilution à 200K), 1 dose par semaine, poursuivre quatre semaines de suite, puis une fois par mois. L'Oscillococcinum est un autolysat de cœur et de foie de canard de Barbarie (*anas barbariae*) dynamisé à la 200^e K. Ce médicament présente une grande efficacité dans la prévention et le traitement des états grippaux.

Avantages des médicaments homéopathiques

- Ils conviennent à toute la famille.
- Ils peuvent être pris en même temps que médicaments allopathiques et vaccination contre la grippe.
- Ils préviennent de la grippe mais aussi des autres syndromes grippaux.
- Il n'y a pas d'effet d'effet indésirable, pas d'interaction.

Nathalie Evrard

Bruxelles, 1 octobre 2019

Cher Pharmacien,

Nous avons le grand plaisir de vous informer que les laboratoires Therabel Pharma ont obtenu la **dérogation qui autorise la délivrance d'EMISTYL[®]₃₀ également aux femmes enceintes et allaitantes.**

Les autorités ont donc confirmé le **très bon profil de sécurité d'EMISTYL[®]₃₀** pendant la grossesse.

Cela signifie que, dès à présent, les femmes enceintes et allaitantes peuvent elles aussi bénéficier de la plus haute concentration en gingerols du marché !

En effet, EMISTYL[®]₃₀ est LE SEUL extrait standardisé de gingembre offrant 40% de gingerols, c'est-à-dire 4X plus que la plupart des autres produits à base de gingembre !

		Max. per dag	
Adultes	1 gélule 1 à 3 x/jour	3	
Femmes enceintes	1 gélule 1 à 2 x/jour	2	
Enfants de 6 à 12 ans	1 gélule /jour	1	

Informations pratiques : boîte de 30 gélules molles à avaler.

Prix Public conseillé (TVA incl.) €11.18

Prix grossistes (TVA incl.) €6.33

Prix Pharmaciens (TVA incl.) €7.28

Code CNK 4102-521

N NUT 53/39

Nous vous proposons de passer commande d'**EMISTYL[®]₃₀** à des conditions spéciales afin de répondre aux premières demandes.

Si vous désirez de plus amples informations ou passer commande, n'hésitez pas à nous contacter au n° de téléphone 02/370 46 11 ou via email info.be@therabel.com.

Salutations cordiales,



Nicolas Foucart
Deputy General Manager



Kurt Ceuppens
Director Regulatory Affairs



Cicalfate+ de AVÈNE, le don d'apaiser

Cette crème réparatrice protectrice apporte une réponse inédite, encore plus efficace et plus rapide, pour apaiser toutes les agressions superficielles et les irritations que la peau peut subir au quotidien.

Ce soin apaise, répare et assainit les peaux irritées de toute la famille au quotidien. Sa texture onctueuse s'étale facilement et forme un film protecteur qui favorise une réparation optimale de l'épiderme. Sans parfum, non comédogène, elle garantit une très bonne tolérance cutanée et une bonne tolérance gynécologique.

Formule :

Une formule à la fois RÉPARATRICE et PROTECTRICE, immédiatement APAISANTE, grâce à une association unique d'actifs :

1. RÉPARATRICE

[C+-Restore]™, 1er actif réparateur postbiotique, issu de l'Eau thermale d'Avène, favorise la réparation de l'épiderme.

2. ASSAINISSANTE

L'association sulfate de cuivre - sulfate de zinc limite le risque de prolifération bactérienne.

3. APAISANTE

Riche en Eau thermale d'Avène, elle apaise les épidermes fragilisés.

Prix :

Tube 40ml : 10,30€

Tube 100ml : 16,50€

Diffuseur de brume ultrasonique Bubble de PURESSENTIEL

La diffusion d'huiles essentielles est devenue un réflexe bien-être et santé dans nos maisons, nos lieux de vie et de travail.

Elle sait nous plonger dans un univers de sensations douces et équilibrantes ! Diffusées dans l'atmosphère, les huiles essentielles sont captées par les muqueuses respiratoires. Elles vont alors stimuler les récepteurs olfactifs situés en haut des voies nasales, lesquels vont transmettre les informations au système limbique. Cette petite zone stratégique du cerveau est celle qui régit les émotions et le comportement. Elles peuvent donc ainsi apaiser, dynamiser, équilibrer, relaxer...

Prix :

Diffuseur de brume ultrasonique Bubble :
65,00€



Crème Visage de BEE NATURE, pour une peau plus fraîche

Ce soin est hydratant, restructurant et décongestionnant. Sans parfum synthétique, colorant, parabène, phénoxyéthanol, huile minérale, silicone, huile essentielle, alcool, cette crème convient à tout type de peau. Grâce à sa texture évanescence, douce et légère et à son odeur rafraîchissante de verveine, elle ne laisse pas de film ni de sensation collante sur le visage.



Formule :

- Miel bio, issu du commerce équitable, séborégulateur qui apporte une bonne hydratation à la peau.
- Extrait de jus d'Aloe Vera Bio, qui garantit une excellente régénération cellulaire.
- Huile végétale de Baobab Bio et vitamine C, antioxydantes, qui protègent la peau du vieillissement.

Prix :

Tube 30ml : 19,99€

Defatyl 50+, une formulation innovante et unique pour les personnes de 50 ans et plus.

Sans sucre, ce complément alimentaire répond aux besoins des personnes de 50 ans et plus. Il procure de l'énergie et permet de lutter contre la fatigue et l'épuisement. Il contribue également à renforcer les défenses immunitaires.

Formule :

- L-carnitine, L-arginine, Coenzyme Q10
- Magnésium et vitamines B1, B2, B6, B9 et B12

Utilisation :

Prendre 2 gélules par jour.

Prix :

Boîte de 60 comprimés, 24,50€



XeraCalm A.D Concentré apaisant de AVÈNE, à l'effet anti-grattage immédiat

Ce soin d'urgence a été conçu pour apaiser immédiatement et à tout moment les sensations de démangeaisons intenses localisées. La fonction barrière de la peau est restaurée, réduisant ainsi la pénétration des agents étrangers ainsi que la déshydratation de la peau. Sans conservateur, il peut être utilisé sur le visage, le corps et les paupières et convient pour toute la famille: nourrissons, enfants et adultes.

Formule :

- I-Modulia® doublement concentré, 1er actif biotechnologique issu de l'Eau Thermale d'Avène, qui lutte efficacement contre les démangeaisons et irritations de la peau et calme immédiatement les démangeaisons sévères. Complexe protecteur et réparateur enrichi en huile d'origine végétale ultra-concentrée et en Cer-omega, lipides mimétiques de la peau.
- Eau Thermale d'Avène, apaisante, anti-irritante et adoucissante

Prix :

Tube 50ml : 13,50€



Caring Oil de EUCERIN, adieu aux vergetures

Cette huile à base d'huiles 100% naturelles, riches en acide linoléique, un acide gras non saturé qui renforce la fonction barrière naturelle de la peau, aide à prévenir et à réduire visiblement les vergetures. Un massage régulier stimule la circulation sanguine et améliore l'élasticité de la peau. Ce soin a été spécialement développé pour les besoins des peaux sèches et sensibles sujettes aux vergetures et est idéale pour une utilisation pendant et après la grossesse.

Formule :

L'Huile de tournesol, riche en vitamines anti-oxydantes A et E qui protègent la peau contre les radicaux libres et accélèrent le processus naturel de régénération de la peau, qui retient l'hydratation.

L'Huile de jojoba, facilement absorbée par la peau, qui est hautement hydratante, non comédogène et aide à dissoudre le sébum pour garder les pores libres.

L'Huile d'amande, hautement émoulliente et rapidement absorbée par la peau, qui la rend plus douce et lisse.

La Vitamine E naturelle, puissant antioxydant qui protège la peau contre les radicaux libres (qui causent le stress oxydatif et donc le vieillissement cutané) et renforce la résilience naturelle de la peau.

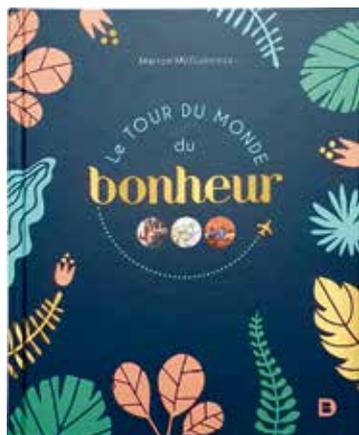
Prix :

Flacon 125ml : 17,50€



CONCOURS

UN ATLAS GÉOGRAPHIQUE DU BONHEUR



Du Japon au Chili, de la Nouvelle Zélande à la Scandinavie, faites vos valises et partez à la découverte de tous les bonheurs du monde !

À GAGNER

DISPONIBLE
EN
LIBRAIRIE

24,95 €

CAUDALIÉ

PARIS

N°1
ANTI-ÂGE
EN FRANCE

EFFET LIFTING
toucher cachemire

PEAU RAFFERMIE
100%**



À GAGNER

* IQVIA - Pharmatrend - marché des soins anti-âge visage et yeux en pharmacie en France - CMA Mars 2019 - en valeur. ** Étude clinique, 84 jours, % de satisfaction, 42 femmes.

Votre Duo Jour & Nuit

CADEAUX




CRÈME CACHEMIRE
50mL




CRÈME TISANE DE NUIT
15mL




CRÈME TISANE DE NUIT
50mL




CRÈME CACHEMIRE
15mL

POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à concours@pharmassistante.be (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 JUIN 2019**

NOUVEAU

Vu à la TV

SLEEPYL®

Invitation à une nuit parfaite



Sleepyl_AnnonceFR_140918_14h00



Effet relaxant au coucher



Endormissement plus rapide



Sommeil de qualité

- ↳ éveils nocturnes
- ↳ réveils précoces

2 gélules
avec un peu d'eau
30 minutes avant
le coucher

2 gélules contiennent :

Valériane 500 mg Extrait standardisé	+	Houblon 182 mg Extrait standardisé	+	Mélatonine 0,296 mg	+	Vitamine B6* 1,022 mg
--	---	--	---	------------------------	---	--------------------------



Référence : notice produit
*Chlorhydrate de pyridoxine. Vitamine B6. 1,022 mg (73% apport de référence)

CNK : 3557-683