

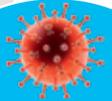
Pharmassistante(e)

UN ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN DANS LA PRATIQUE OFFICINALE
N°151 - FÉVRIER 2021



► Formation continue **BIEN DORMIR**




**DOSSIER
COVID-19**
1 an plus tard

Santé
**LA CHAÎNE
DU FROID**

Santé
**CHIRURGIE
BARIATRIQUE :
LE SUIVI NUTRITIONNEL**

Mise au point
**SANS CONSERVATEUR,
MOINS D'EFFETS
INDÉSIRABLES**

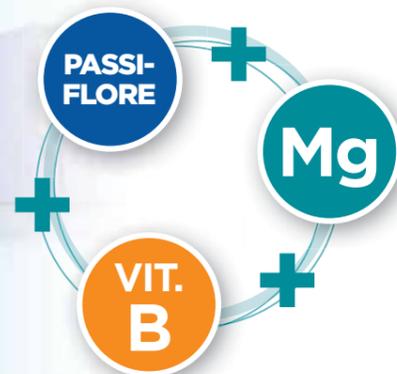
Profession
**LA TENDANCE
"CLEAN HEALTHY"**

Situations de stress?^{1,2}

PROMAGNOR[®] RELAXATION



FORMULE 3 EN 1



LA RELAXATION MENTALE^{1,2}

Passiflore 200 mg

+ Magnésium 375 mg

+ Vitamines B 4,1 mg

LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES NORMALES²

+ Magnésium 375 mg



1X JOUR

30 et 60 caps.
Sans sucre, sans sel

Promagnor Relaxation est un complément alimentaire.

1. EMA/HMPC/669738/2013. La passiflore 200 mg favorise la relaxation.

2. EFSA claim : Le magnésium 375 mg contribue aux contractions musculaires normales.

Les vitamines B1, B2, B6, B9 (acide folique) contribuent aux fonctions psychologiques normales et à la réduction de la fatigue.

E.R.: P&G Health Belgium SRL, Temselaan 100 - 1853 Strombeek-Bever

MAT-BE-OTHER-21-000002



L'écoute, une clé essentielle dans votre métier

Cette pandémie mondiale pourrit la vie de tout le monde. Même vous, pharmaciens, spécialistes des remèdes, n'avez malheureusement rien trouvé pour y échapper. C'est ainsi que 59% des Belges déclarent être parfois voire toujours tristes, même déprimés.

La pandémie a amené avec elle son lot d'incertitudes personnelles et professionnelles. Alors que les conséquences économiques sont devant nous, nombreux sont les patients qui poussent votre porte car ils souffrent de stress, de troubles de l'humeur, du sommeil, d'anxiété, de pathologies dépressives... Des manifestations normales dans un contexte de pandémie. Il est donc de votre rôle d'être présent et de leur apporter réconfort, soutien et conseil.

Alors que le lancement des campagnes de vaccination visait à entrevoir le bout du tunnel, l'émergence de variants en Angleterre, en Afrique du Sud et au Brésil a considérablement noirci le tableau pandémique. Ces nouvelles lignées virales sont-elles plus contagieuses ? Résistent-elles aux vaccins ? Donnent-elles d'autres symptômes ? Professeurs, chercheurs, infectiologues et virologues apportent des éléments de solutions dans ce numéro qui a pour ambition de répondre aux questions que vous n'avez pas manqué de vous poser ces derniers mois. Si votre rôle est de conseiller, d'orienter et de sensibiliser, il est capital de bien s'informer, de rester à la pointe des nouveautés car dans ce contexte angoissant, nombreuses sont les fausses informations.

Même si vous êtes nombreux à penser que les relations avec les patients sont une vraie source d'épanouissement dans votre métier, au comptoir, il est parfois difficile de rester connecté(e) avec un certain optimisme. Vos ressources mentales s'épuisent également. Pour garder le moral, une bonne façon de se « nourrir » est de prendre l'habitude d'accorder plus d'attention à ce qui vous arrive de bon, d'agréable, de positif... Cette technique permet de renforcer votre capacité à accepter et à réagir face aux difficultés et à garder le sourire en toutes circonstances.

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
Profession	Tendance « Clean Healthy »	07
Mise au point	Sans conservateur, moins d'effets indésirables	08
Dossier COVID-19	Un an après	11
	Où en sont les traitements	12-13
	La perte du goût et de l'odorat	14-15
	Les troubles psychologiques	16
	Le rôle de la passiflore et le magnésium	17
	Renforcer l'immunité	19-20
	Le zinc	22
	Les vaccins contre la COVID-19	23-25
À la loupe	La passiflore dans la prise en charge du sevrage aux benzodiazépines	28
Au comptoir	Stress, sommeil et dépression	29-30
Formation continue	Bien dormir	33-38
Santé	La nutrition après une chirurgie bariatrique ?	40
	Chaîne du froid : ne pas la briser !	43
Journée mondiale	Le cancer : comment accompagner vos patients au comptoir ?	44-45
Questions comptoir		46
En bref		47
News		48-50



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 151 - FÉVRIER 2021 - TARIF 1,50€

Editeur responsable: Farmapress sprl - Chaussée de Louvain, 431 D - 1380 Lasne • **Directrice de publication:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Directrice marketing :** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Rédacteurs:** Nathalie Evrard, pharmacien - Virginie Villers, pharmacien - Isabelle Janssens, pharmacien - Céline Quitelier, pharmacien - Michèle Koerperich, pharmacien - Ann Daelemans, pharmacien - Charline Rousseau • **Relectrice:** Emma Sangames • **Conception graphique:** Fabrice Liben / 19Agency fabriceliben@19agency.be • **Traducteur:** Mark de Geest / Twogether • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnements et changements d'adresses: info@pharmateam.be

Quoi de neuf à la pharmacie?

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



14 février : le coeur au centre de l'attention

« Prenez soin du coeur que vous aimez ». C'est le message de la Ligue Cardiologique belge à l'occasion de la Saint Valentin... Une date symbolique pour se rappeler l'importance de prendre soin de son coeur afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Bon à savoir

Le coeur, le corps et l'esprit sont étroitement liés. Si l'un des 3 est malade, le risque augmente pour la santé des deux autres. Ainsi, un état psychologique positif affectera de manière positive la santé du coeur (avec un risque cardiovasculaire réduit).

Quelques manières de prendre soin des coeurs aimés :

- ➔ se former aux premiers secours et à la réanimation ;
- ➔ être à l'écoute des personnes peut les aider à diminuer leur stress quotidien ce qui est bénéfique pour la santé du coeur, du corps et de l'esprit ;
- ➔ ne pas fumer en présence de personnes que l'on aime ou encourager les fumeurs à arrêter de fumer ;
- ➔ inciter à consulter un cardiologue en cas de symptômes anormaux (dyspnée, essoufflement, palpitations, fatigue extrême).

Février : Tournée Minérale

Pour sa 5^{ème} édition, la Fondation contre le Cancer, initiatrice il y a 4 ans du projet du mois de février sans alcool, passe le flambeau organisationnel à De Druglijn en Flandre et à Univers Santé en Wallonie. Le concept qui rallie 1 Belge adulte sur 5 ne change pas. Un mois de sensibilisation à la consommation d'alcool et à ses effets sur la santé. De nombreux participants indiquent que pendant le mois d'abstinence, ils dorment mieux, ont plus d'énergie, perdent du poids ou se sentent simplement mieux dans leur peau.



Bon à savoir

Selon l'OMS, la consommation d'alcool doit être limitée à maximum 10 unités standards d'alcool par semaine avec des jours d'abstinence.



Nouveau Guide BAPCOC 2021

Le Guide belge de traitement anti-infectieux en pratique ambulatoire est mis à jour dans une version 2021 entièrement intégrée dans le répertoire commenté en

ligne du CBIP. Destiné aux prestataires de soins de santé primaires en Belgique, ce guide est également une référence pour les maîtres de stages et les étudiants.

Vaccins : notification d'effets indésirables

Depuis le 7 janvier 2021, l'AFMPS publie chaque semaine un aperçu des effets indésirables signalés suite à l'administration d'un vaccin contre la COVID-19 en Belgique. Grâce à cette transparence, elle vise à accroître la confiance dans les vaccins contre la COVID-19.

Bon à savoir

- Il s'agit d'effets indésirables suspects, pas obligatoirement liés ou dus au vaccin.
- Le nombre d'effets indésirables doit être mis en perspective avec le nombre de vaccins administrés.
- Les informations sur les effets indésirables ne doivent pas être interprétés comme signifiant que le vaccin provoque l'effet observé ou que son utilisation présente un risque.

Source : AFMPS

Vaccination COVID-19

Pour atteindre un taux d'immunité collective, au moins 70% de la population devra être vaccinée.



L'analyse des données scientifiques de ces 50 dernières années montre que l'immense majorité des effets secondaires d'un vaccin survient au cours des 6 premières semaines après son administration. Par ailleurs, les rumeurs, qui par le passé ont accusé les vaccins d'avoir des conséquences graves comme la sclérose en plaques ou l'autisme, se sont révélées fausses, études scientifiques à la clef.



Perturbateurs endocriniens

Une enquête réalisée en novembre 2020 par les Mutualités Libres révèle que 48% des personnes interrogées n'ont jamais entendu parler des perturbateurs endocriniens et que près de 60% ignorent qu'ils peuvent avoir un impact sur la santé. L'exposition quotidienne aux perturbateurs endocriniens contribue pourtant au développement de maladies telles que l'obésité, le diabète, certains cancers, les troubles de l'apprentissage et l'infertilité. Les effets sont plus importants si l'exposition se produit à certains moments clés du développement qui correspondent à des grands bouleversements hormonaux (grossesse, enfance, adolescence...).



Pour une utilisation optimale du Répertoire Commenté des Médicaments (RCM)

Un nouvel e-learning est disponible pour apprendre à exploiter au maximum les informations disponibles dans le répertoire. Gratuit, le module dure 60 minutes et une accréditation est prévue pour les pharmaciens d'officine et hospitaliers.

Source : folia janvier 2021

Pollens ... déjà...

Chaque année, certaines personnes fortement sensibilisées aux pollens des Betulacées (noisetier, aulne, bouleau) signalent qu'elles ont déjà des symptômes d'allergies avant l'apparition de ces pollens dans l'air. Ce phénomène décrit dans la littérature serait dû à la présence dans l'air de très petites particules allergisantes de ces plantes.

Vitamine D chez l'enfant

Chez l'enfant, la vitamine D est indispensable mais une administration trop importante est aussi dangereuse que de ne pas en administrer assez. Les surdosages se manifestent par une hypercalcémie qui peut avoir des conséquences graves telles qu'une atteinte rénale.

Conseils comptoir :

- Vérifier la quantité de vitamine D par goutte (variable d'un produit à l'autre) et contrôler les doses administrées.
- Attention lors du passage d'un produit à un autre.
- Ne pas multiplier les produits contenant de la vitamine D.
- Déconseiller l'achat de compléments alimentaires sur Internet et attention aussi à la présence associée d'autres vitamines.

Source : ANSM 27/01/2021

4 février : Journée mondiale contre le cancer

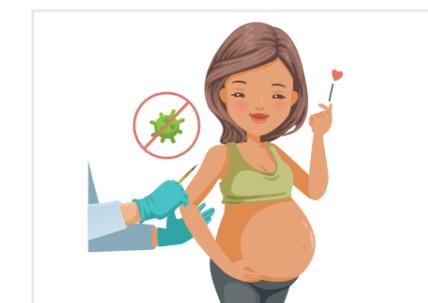
Le nombre de cancers augmente chaque année en Belgique et dans le monde. Dans notre pays, cette augmentation annuelle est principalement liée à l'accroissement de notre population et à son vieillissement. La bonne nouvelle, c'est qu'en même temps, d'année en année les chances de survie augmentent.



Source : folia janvier 2021

Au cours des 10 dernières années en Belgique, 350.000 personnes ont survécu à leur cancer.

Et en 50 ans, le taux de survie à 5 ans suite à un diagnostic est passé de 40 à 70%.



Vaccins à ARNm et grossesse

Les études effectuées chez l'animal n'ont pas mis en évidence d'effets délétères et rien n'indique un effet néfaste sur la mère, l'enfant à naître ou le nourrisson. Les données sont cependant limitées et insuffisantes pour évaluer l'efficacité et l'innocuité des vaccins à ARNm pendant la grossesse. Ainsi, par mesure de précaution, le Conseil Supérieur de la Santé ne recommande actuellement pas la vaccination systématique de la femme enceinte par le vaccin à ARNm. Elle doit s'envisager au cas par cas en tenant compte de la balance bénéfique/risque.

Conseil comptoir

Si une grossesse devait survenir après la première vaccination, la deuxième dose sera administrée (ou non) en fonction de la balance bénéfique/risque (comorbidités, risque de contamination...).

L'administration d'un des vaccins à une femme enceinte ne constitue pas une indication d'interruption de grossesse. Selon le CSS, toutes les femmes allaitantes peuvent être vaccinées.

Source : CSS avis 9622 version adaptée du 21/01/2021 - cbip 01/02/2021

Michèle Koerperich

SEUL* ZOVIRAX DUO ARRÊTE LE VIRUS ET AIDE À PRÉVENIR LA FORMATION DE VÉSICULE**

FORMULE 2-EN-1 UNIQUE

LA SEULE CRÈME CONTRE LES BOUTONS DE FIÈVRE AVEC EFFET CLINIQUEMENT PROUVÉ QUI PEUT EMPÊCHER LA FORMATION D'UNE VÉSICULE.¹

Zovirax Duo doit être utilisé dès le PREMIER signe d'un bouton de fièvre (picotement, rougeur, gonflement) pour réduire les risques de formation d'une vésicule.¹

Une double action révolutionnaire bloque la réplication du HSV-1 et réduit l'inflammation, les rougeurs et les démangeaisons.²⁻⁵



DISPONIBLE SANS ORDONNANCE

ZOVIRAX DUO 50 MG/G + 10 MG/G CRÈME TUBE 2 G

CNK: 3055-449

PP: 12,99 €

DENOMINATION DU MEDICAMENT Zovirax Duo 50 mg/g et 10 mg/g crème **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 gramme de crème contient 50 mg d'aciclovir et 10 mg d'hydrocortisone. Excipients à effet notoire: 67,5 mg d'alcool cétyléstéarylique, 8 mg de laurylsulfate de sodium et 200 mg de propylène glycol par gramme de crème. **FORME PHARMACEUTIQUE** Crème -Crème blanche à jaunâtre. **DONNEES CLINIQUES INDICATIONS THERAPEUTIQUES** Traitement des signes précoces et des symptômes de l'herpès labial récurrent (boutons de fièvre) pour réduire l'évolution du bouton de fièvre en lésions ulcéraives chez l'adulte et l'adolescent immunocompétents (âgés de 12 ans et plus). **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION** Posologie Adultes et adolescents (12 ans et plus): Zovirax Duo doit être appliqué 5 fois par jour pendant 5 jours (soit toutes les 3-4 heures environ sans application nocturne). Le traitement doit être initié aussi précocement que possible, de préférence immédiatement après l'apparition des premiers signes ou symptômes. Une quantité suffisante de crème devrait être appliquée à chaque fois pour couvrir toutes les lésions affectées, y compris les bords extérieurs des lésions si besoin. Le traitement est de 5 jours. Si les lésions sont toujours présentes 5 jours après la fin du traitement, il devrait être conseillé aux patients de consulter un médecin. **Population pédiatrique** La sécurité et l'efficacité de Zovirax Duo chez les enfants âgés de moins de 12 ans n'ont pas été encore établies. **Mode d'administration** Voie cutanée uniquement. Les patients doivent laver leurs mains avant et après l'application de la crème, et éviter un frottement excessif des lésions ou de les toucher avec une serviette, afin d'éviter d'aggraver ou de transmettre l'infection. **CONTRE-INDICATIONS** Hypersensibilité aux substances actives, au valaciclovir, ou à l'un des excipients. Utilisation en cas de lésions cutanées dues à des virus autres que herpes simplex, ou à des infections cutanées d'origine fongique, bactérienne ou parasitaire. **EFFETS INDÉSIRABLES** Les effets indésirables sont classés par classe de systèmes d'organes et fréquences. Les fréquences sont définies de la manière suivante : très fréquent (≥1/10), fréquent (≥1/100, <1/10), peu fréquent (≥1/1.000, <1/100), rare (≥1/10.000, <1/1.000), très rare (<1/10.000), et fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles).

Classe de système d'organes	Réactions / Effets indésirables	Fréquence
Affections de la peau et des tissus sous-cutanés	Sécheresse ou desquamation de la peau	Fréquent
	Sensations passagères de brûlure picotement, piqure (après application du produit) Démangeaisons	Peu fréquent
	Erythème Modification de la pigmentation Eczéma de contact survenant après l'application a été observé en cas d'application sous occlusion lors d'études de tolérance cutanée. Lorsque des tests de sensibilité ont été menés, la substance réactive était l'hydrocortisone ou un composant de la crème. Réaction au site d'application, incluant des signes et symptômes d'inflammation	Rare
Affections du système immunitaire	Réactions d'hypersensibilité immédiate incluant œdème de Quincke	Très rare
Affections oculaires	Vision, trouble	Fréquence indéterminée

D'après l'expérience suite à la commercialisation avec la substance active aciclovir seule, des réactions d'hypersensibilité immédiate incluant œdème de Quincke ont été identifiées comme une réaction indésirable très rare. **Population pédiatrique** Le profil de sécurité chez l'adolescent (12-17 ans) était similaire à celui de l'adulte. **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 Boîte Postale 97 B-1000 Bruxelles Madou Site internet: www.afmps.be Courriel: adversedrugreactions@fagg.afmps.be **POUR LE LUXEMBOURG** Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 **VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX** Tél. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax : (+33) 3 83 65 61 33 E-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg Tél. : (+352) 2478 5592 Fax : (+352) 2479 5615 E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu Link pour le formulaire : http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/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 1300 Wavre **NUMEROS D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** BE379136 **STATUT LEGAL DE DELIVRANCE** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date d'approbation du RCP: 01/2020

*Parmi les traitements disponibles sans ordonnance. **Quand utilisé au premier picotement. 1. Hull CM et al. J Am Acad Dermatol 2011; 64:696.e1-696.e11. 2. Zovirax Duo SmPC, 2016. 3. Elion GB. J Med Virol 1993; 1:2-6. 4. Zhai H et al. Skin Pharmacol Appl Skin Physiol 2000; 13:352-357. 5. PubMed Health. Hydrocortisone (on the skin). Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC417913/ (accessed November 2020).



Tendance « Clean Healthy » : incontournable par nature

Lors du symposium annuel Bachi qui s'est déroulé cette année en virtuel, Agné Vezbergiené, Consumer Products & Retail sector leader chez Deloitte, a présenté de nouvelles tendances dans le marché des soins de santé. Parmi celles-ci, la demande toujours plus importante de naturalité.

Par naturalité, que certains appellent également « Clean Healthy », on entend des produits qui répondent, au minimum, à 3 conditions très précises :

1. Leur production n'entraîne aucune pollution.
2. Une fois utilisés, ils ne contribuent pas à la pollution des eaux.
3. Leur empreinte carbone est inférieure à celle d'autres produits du même type.

Aujourd'hui, plus que jamais, la naturalité donne le ton d'un marché contraint à se repenser en profondeur, sur le fond comme sur la forme.

L'équipe officinale bénéficie d'un capital confiance et apparaît comme la plus légitime pour conseiller des produits naturels. En capitalisant sur leur connaissance, l'empathie et le sérieux que leur attribuent les Belges, les pharmaciens et leur équipe sont les mieux placés pour répondre à cette demande croissante et ainsi renforcer leur position sur ce marché.

Ingédients et filières de production

Il ne suffit plus pour les consommateurs que les produits de santé et de bien-être soient naturels. Il faut aussi qu'ils soient bons pour l'environnement, c'est-à-dire issus de cultures biologiques et respectueuses de la biodiversité, et sans ajouts chimiques.

Plusieurs laboratoires se sont engagés dans une démarche écologique, garantissant à la fois l'innovation de la formulation, l'origine des plantes entrant dans la composition de leurs produits et un engagement dans la protection de la biodiversité.

Certains mettent en place des certifications comme le label bio. Une tendance croissante mais cependant à modérer. En effet, en termes d'engagements, un sourcing local pourra être préféré à un sourcing bio pour certaines plantes : les standards de qualité du bio diffèrent selon les pays. Ainsi, une filière conventionnelle locale peut avoir plus de sens qu'une filière bio située à des milliers de kilomètres.



Alternative ou accompagnement

Les produits naturels permettant de prendre soin de sa santé ont de quoi séduire. Leur composition simple répond aux attentes des consommateurs en matière de transparence, leur composition végétale, parfois vegan ou « cruelty free », constitue un gage d'éthique et les plantes sont perçues comme dépourvues d'effets indésirables, parfois à tort, notamment en cas d'interactions. L'étude Les Echos-OpenHealth détaille les comportements des personnes qui recourent à des produits naturels pour le bien-être et la santé. Ils sont de trois types et consistent à :

- ➔ intégrer la prise en charge de sa santé dans un mode de vie global, reposant sur l'écologie, pouvant aller jusqu'au refus du soin conventionnel. Principalement en prévention, par exemple des maux hivernaux ou des troubles hormonaux ;
- ➔ chercher des alternatives efficaces pour des troubles gênants mais pas assez pour consulter un médecin ou risquer une accoutumance (troubles du sommeil, rhume, ...)
- ➔ accompagner un traitement allopathique nécessaire mais risquant d'avoir des effets secondaires. C'est le cas de la phytothérapie qu'un tiers des patients disent prendre en complément de médicaments classiques. Et des probiotiques que le pharmacien conseille en même temps que des antibiotiques.

L'éco-conception

C'est l'ensemble de la démarche de la conception du produit qui doit être considérée pour s'inscrire dans une démarche de durabilité. La chaîne de production dans son intégralité est concernée ! Le choix des actifs est important mais aussi les excipients, la galénique, la technologie visant la conservation, ... Enfin, le packaging aussi devient éco-responsable avec l'utilisation de plastique végétal ou même d'emballages réutilisables.

Référence : « Le marché français de la santé et du bien-être au naturel. Dynamique et perspectives du marché du selfcare au naturel ». Les Echos en partenariat avec OpenHealth, 2019.



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

Sans conservateur, moins d'effets indésirables

Les conservateurs présents dans les collyres sont responsables de la majorité des effets indésirables. Ces dernières années, des efforts considérables ont été effectués afin de mettre au point des dispositifs de haute technologie afin de garantir la stérilité des collyres sans ajout de conservateurs.

Chez la plupart des patients, les conservateurs ne provoquent que des réactions légères à modérées, de nature passagère, au niveau de l'œil. Toutefois, une administration répétée pendant une durée prolongée, comme par exemple en cas de traitement du glaucome ou de sécheresse oculaire, peut aussi causer une atteinte chronique de la surface oculaire, avec dans certains cas des complications graves.

Conséquences cliniques

Toutefois, de nombreux effets indésirables ne se manifestent qu'au bout de quelques mois, voire plusieurs années après le début du traitement. Les symptômes ne sont pas nécessairement associés au moment de l'instillation et ne sont pas, par conséquent, mis en rapport avec le collyre. La détérioration de la surface oculaire s'explique par un effet cumulatif de traitements chroniques à base de collyres conservés. Ces derniers pouvant réduire la qualité de vie, et en l'occurrence compromettre l'adhésion au traitement. En effet, il a été démontré que le BAK réduisait la sensibilité cornéenne et donc pouvait affecter la sensibilité du patient, qui dès lors se plaindra moins. Si ce trouble de la surface oculaire n'est pas diagnostiqué et traité, des effets indésirables graves peuvent apparaître, et menacer la vision dans certains cas. À cause de la pénétration des collyres et des conservateurs, les effets ne restent pas limités à la surface de l'œil mais peuvent également affecter les structures plus profondes comme la capsule de Tenon et le trabéculum.

Le saviez-vous?

Les effets des conservateurs sont dépendants de la dose et de la durée d'exposition, et le risque de développer une maladie de la surface oculaire augmente chez les patients recevant plusieurs collyres au long cours, à raison de plusieurs gouttes par jour, comme par exemple pour le traitement d'un glaucome ou d'un syndrome sec.

Toxicité plus importante chez certains patients

Dans certains cas, l'intolérance au conservateur peut être un problème bien plus important, notamment lorsqu'une pathologie de la surface oculaire (œil sec, allergie,...) préexiste. Les patients souffrant de sécheresse oculaire sont particulièrement à risque parce que le faible volume de leurs sécrétions lacrymales favorise des

concentrations plus élevées de BAK au contact de la cornée et pendant des périodes de temps plus longues. L'utilisation au long cours de larmes artificielles contenant des conservateurs est associée à un risque augmenté d'effets indésirables, d'atteinte de la surface épithéliale et d'une observance diminuée due aux irritations oculaires.

Bon à savoir

À cause de leurs effets cytotoxiques, il est important d'éviter les collyres contenant des conservateurs comme le BAK, même à faible concentration chez les patients présentant une sécheresse oculaire, une allergie oculaire, une pathologie des glandes de Meibomius, après une chirurgie oculaire.

Les alternatives au BAK

De nouvelles formulations contenant un autre conservateur que le BAK ont été développées. Ces produits ont montré leur efficacité et une meilleure tolérance dans des études cliniques. Cependant, dans les études toxicologiques, leur activité antimicrobienne est variable et leur tolérance à long terme n'est pas encore connue.

Une alternative au chlorure de benzalkonium est d'utiliser des collyres en unidoses ou des formulations mécaniquement conservées par un dispositif à valve, à pompe ou un filtre microbien pour prévenir la contamination bactérienne.

Les bénéfices des collyres sans conservateur sont :

- ➔ Une meilleure tolérance due à la réduction des effets indésirables.
- ➔ Une meilleure adhérence au traitement.
- ➔ Un meilleur résultat clinique pour les patients.
- ➔ Des coûts diminués du fait de la réduction de la fréquence des consultations et de la prescription de collyres supplémentaires pour traiter la surface oculaire.

A qui conseiller des collyres sans conservateur ?

- ➔ Les patients souffrant de sécheresse oculaire.
- ➔ Les patients avec une blépharite modérée à sévère.
- ➔ Les patients ayant une conjonctivite allergique ou une rosacée.

Virginie Villers

YEUX SECS, IRRITÉS? SENSATION DE SABLE?

THEALOZ[®]DUO

Plus qu'une simple hydratation

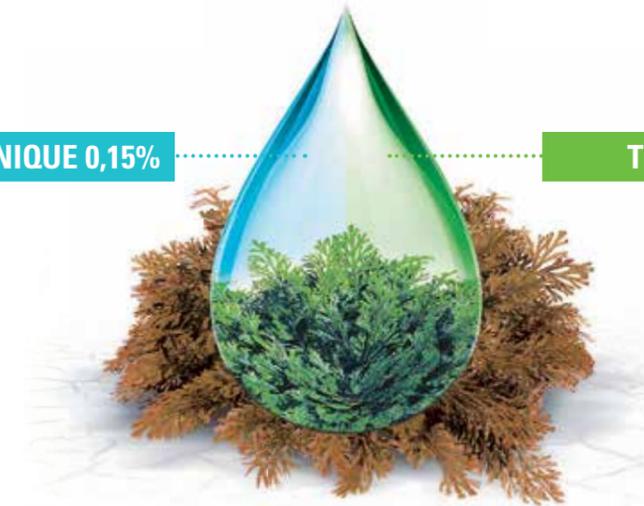
Une combinaison **unique** pour la

BIOPROTECTION

de la surface oculaire

ACIDE HYALURONIQUE 0,15%

TRÉHALOSE 3%



Thealoz[®]Duo
CNK: 3049-517 - 16,33€



Thealoz[®]Duo Tripack
CNK: 3213-162 - 39,29€



Thealoz[®]Duo Gel
CNK: 3143-690 - 16,66€

0%
conservateur

Compatible avec
lentilles de contact

300 gouttes
calibrées

3
Conservable
jusqu'à 3 mois
après ouverture

1 goutte
4-6x/jour

Voir information produit Thealoz[®]Duo et Thealoz[®]Duo Gel

Théa
let's open our eyes



COVID-19
CORONAVIRUS

Dossier COVID-19: Un an après

Fin 2019, quand la Chine annonce l'émergence d'un nouveau coronavirus, personne n'imaginait l'impact qu'il aurait au niveau mondial. Qui aurait imaginé nos frontières fermées, un confinement, la fermeture des écoles, un couvre-feu, des hôpitaux surchargés et plus de 20 000 morts dans notre pays... Un an après son apparition dans notre pays, que savons-nous du SARS-CoV2 ? Existe-t-il une prévention efficace ? Les traitements sauvent-ils la vie ? Quelles sont les conséquences humaines et sanitaires de cette pandémie ?

Réponse des experts scientifiques dans ce dossier.

RÉSISTANCE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

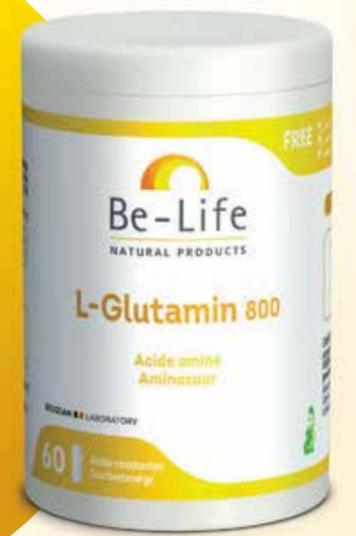
L-Glutamin 800

La glutamine agit comme cofacteur sur notre fonctionnement cérébral, digestif et notre immunité.

- + contribue au maintien de l'intégrité de la paroi intestinale
- + joue un rôle important dans la synthèse des protéines
- + facilite la récupération après l'effort

Be-Life+

- + L-glutamine non OGM
- + L-glutamine obtenue par fermentation



NOUVEL
EMBALLAGE
100%
VÉGÉTAL



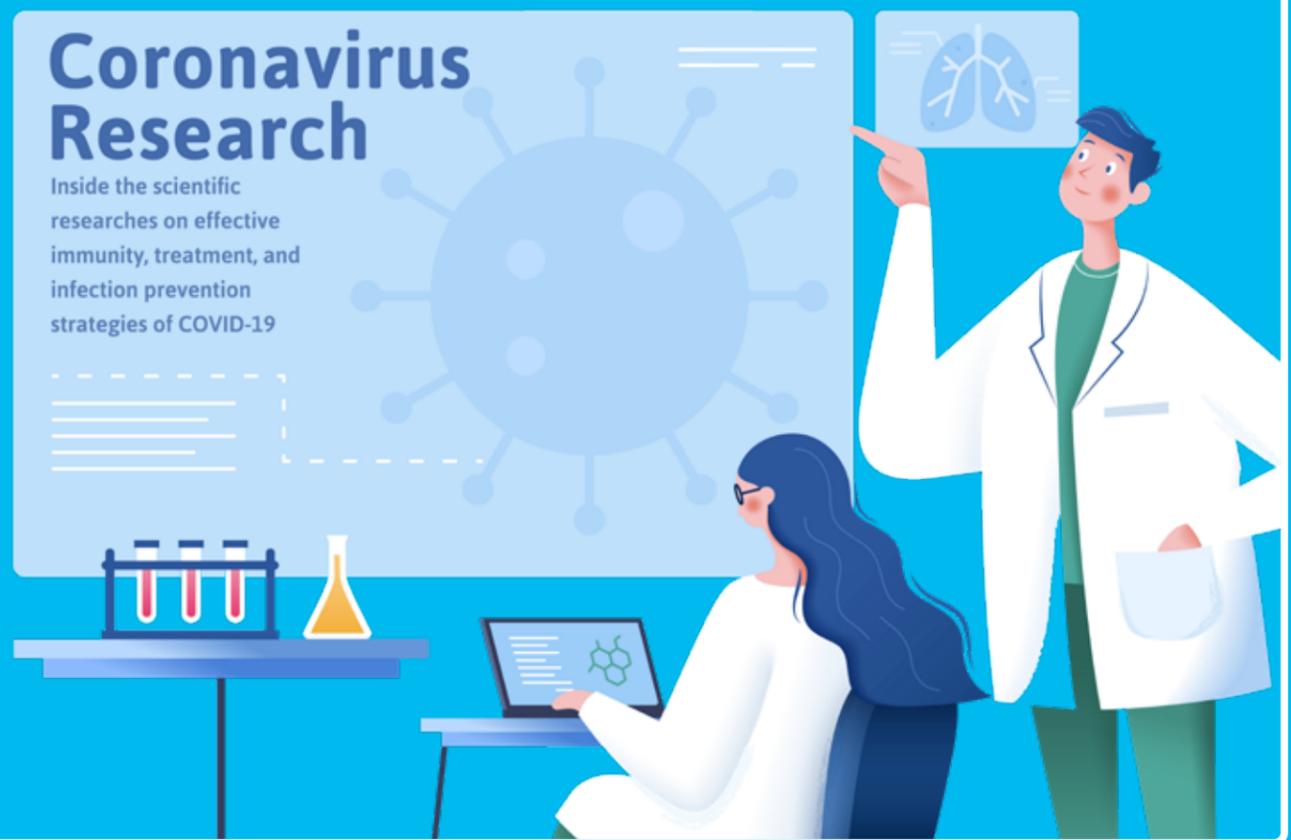
BELGIAN
LABORATORY

Conseils d'utilisation :
1 gélule / jour

Découvrez notre gamme complète sur www.be-life.eu

FREE GLUTEN
NANOPARTICULES
DIOXYDE DE TITANE

**GÉLULES
ACIDO-
RÉSISTANTES**





Où en sont les traitements contre la COVID-19 aujourd'hui ?

Alors que la pandémie progresse encore à travers le monde et que le début de l'année 2021 a marqué le coup d'envoi de campagnes de vaccination dans de nombreux pays, la recherche sur les traitements potentiels contre cette maladie infectieuse émergente continue à avancer.

Quels sont ces traitements qui améliorent la prise en charge des patients ?

« Pour les patients hospitalisés, la dexaméthasone et les anti-coagulants (qui préviennent les risques thrombotiques) sont les traitements de référence. Il y a en outre d'autres traitements utilisés entre autres aux États-Unis, comme les anticorps monoclonaux qui ont montré des résultats a priori encourageants. Il y a encore beaucoup d'études en cours sur des antiviraux, d'autres molécules modulant la réponse immunitaire, l'aspirine et le plasma convalescent », explique le **professeur Nicolas Dauby, infectiologue à l'hôpital Saint-Pierre, Bruxelles**.

L'étude DAWN de la KUL Leuven cherche à savoir si le plasma de patients guéris de la COVID-19 pourrait permettre d'éviter à ceux qui sont malades d'évoluer vers un état grave.

« En effet, le plasma de nombreux patients guéris contient des anticorps contre ce virus. En prélevant du plasma de patients guéris de la COVID-19 et en le donnant à des patients malades, on leur transfère ces anticorps anti-COVID-19, ce qui pourrait ralentir ou stopper la maladie », explique **Timothy Devos, hématologue à l'UZ Leuven**. « Le but de notre étude est d'empêcher leur transfert aux soins intensifs. Les résultats finaux sont attendus pour début 2021. »

« En quelques mois, on a pu isoler des traitements adéquats et en écarter d'autres. C'est le cas du lopinavir/ritonavir par exemple, un médicament utilisé pour le VIH, dont on a pensé qu'il pourrait être efficace. Des études menées par Solidarity (un essai clinique international de l'Organisation mondiale de la Santé qui compare l'effet de divers traitements sur des patients COVID hospitalisés, NDLR) et Recovery (conduit par l'université d'Oxford) ont montré qu'il n'apportait pas de bénéfice sur la mortalité. Même constat avec le remdesivir, ce traitement antiviral, initialement jugé prometteur, qui ne fait désormais plus l'objet d'un essai clinique au sein de Discovery », note le Professeur Nicolas Dauby, infectiologue, Hôpital Saint-Pierre, Bruxelles.



Pas encore d'antiviraux ?

Pour l'instant, on ne traite que le deuxième stade de la maladie où ce n'est plus le virus en tant que tel qui provoque des dégâts, mais l'inflammation provoquée par le système immunitaire, censé nous protéger. « Il y a des études à l'heure actuelle pour essayer d'agir au niveau de la phase vraiment virale. Mais on n'a pas encore de données suffisamment robustes pour ces types de traitements.

Les anticorps monoclonaux, s'ils sont donnés précocement, réduisent la charge virale et limitent la propagation du virus dans l'organisme. Leur administration est néanmoins plus compliquée puisqu'il faut une perfusion et une surveillance de quelques heures à l'hôpital. L'enjeu de ce type de traitement est en effet considérable, car un médicament efficace dès le début des symptômes dans une forme a priori légère de la COVID-19 offrirait bien des perspectives, surtout s'il était capable de réduire significativement la charge virale », commente Nicolas Dauby.

Des stratégies de repositionnement thérapeutique

Depuis l'apparition du nouveau coronavirus SARS-CoV-2, des équipes de recherche se sont penchées sur des stratégies de repositionnement thérapeutique.

Concrètement, les scientifiques ont testé des médicaments déjà autorisés pour d'autres indications, afin de déterminer s'ils pouvaient avoir des effets bénéfiques contre la COVID-19. Dans ce contexte, les débats se sont souvent cristallisés sur l'utilisation de l'hydroxychloroquine, sans que les nombreuses données scientifiques et cliniques disponibles ne permettent à ce jour de confirmer un quelconque intérêt thérapeutique de cette molécule. Depuis quelques semaines néanmoins, c'est un autre traitement antiparasitaire, l'ivermectine, qui a fait beaucoup parler de lui en ligne. Possédant des propriétés anti-inflammatoires intéressantes, ce médicament est en particulier utilisé dans le traitement de plusieurs pathologies, dont la gale et l'onchocercose (cécité des rivières).



Certaines études très récentes menées in vitro démontrent que l'ivermectine est capable d'inhiber la réplication du SARS-CoV-2 à des concentrations micromolaires. A cette notion, se sont ajoutées des études d'observation et des séries de cas qui suggèrent une efficacité potentielle de ce médicament face à la COVID-19. A l'heure actuelle, le niveau de preuves de l'efficacité de l'ivermectine est considéré comme « très bas », trop peu d'études robustes et concluantes ayant réussi à montrer un effet bénéfique de la molécule. La question de sa dose efficace n'est pas résolue, tout comme son positionnement thérapeutique et/ou prophylactique. L'ivermectine n'est donc pas encore recommandée pour le traitement ou la prévention de la COVID-19 en dehors du cadre d'un essai clinique. Plusieurs essais sont en cours pour répondre à toutes ces questions.

Sur la piste de la colchicine

L'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM), au Canada, a annoncé le 22 janvier « des résultats cliniquement convaincants » pour traiter la COVID-19. « Notre étude a montré l'efficacité du traitement utilisant la colchicine pour prévenir le phénomène de « tempête inflammatoire majeure » et réduire les complications liées [à la] COVID-19 », se félicite le **Dr Jean-Claude Tardif, directeur du centre de recherche de l'ICM et chercheur principal de l'étude COLCORONA**. Randomisée, en double aveugle, celle-ci a inclus près de 4.500 patients atteints de la COVID-19 et non hospitalisés au moment de l'inclusion. Ils ont reçu soit de la colchicine, soit un placebo pendant 30 jours. La colchicine a réduit de 21% le risque de décès ou d'hospitalisations, un résultat « approchant la signification statistique », selon l'ICM. Les résultats de cette étude n'ont pour l'instant pas été publiés. En l'état actuel des choses, l'utilisation de la colchicine pour le traitement de la COVID-19 n'est pas recommandée et sa prescription dans ce cadre est donc hors AMM.

« La mortalité étant extrêmement variable d'un patient à l'autre, l'évolution péjorative étant extrêmement variable d'un patient à l'autre, il faut avoir des cohortes qui sont suffisamment importantes pour mesurer l'effet, et pour être sûr que l'effet observé n'est pas simplement lié au hasard. La majorité des patients à qui vous donnerez n'importe quel traitement ira bien, parce que la majorité des patients a une évolution qui est naturellement favorable au travers de cette maladie. On aimerait avoir des traitements efficaces dès les phases précoces de la maladie, pour éviter les hospitalisations, mais malheureusement, on a aucune démonstration d'une efficacité des différents traitements qui ont été soit réellement essayés dans des phases précoces, comme l'hydroxychloroquine, soit pour lesquels on a quelques petits essais qui ont été faits mais qui n'ont pas été convaincants tels que l'ivermectine ou la colchicine. On a besoin de plus d'études avec plus de patients et en double aveugle, la recherche continue à tous les niveaux, aussi bien pour recycler des médicaments existants, que pour développer des médicaments innovants » conclut le professeur Nicolas Dauby.

Nathalie Evrard



Le SARS-CoV-2 peut infecter les neurones

Maux de tête, perte d'odorat, pertes de conscience, AVC... Des symptômes neurologiques ont rapidement été rapportés chez les patients atteints de la COVID-19.

EXPLICATIONS DE DIFFÉRENTS EXPERTS

COVID-19 : mieux comprendre la perte d'odorat

Ces derniers mois, l'anosmie (perte de l'odorat parfois accompagnée de la perte du goût) a très vite été mise en évidence comme un symptôme potentiel de la COVID-19 dans la littérature médicale mais aussi au niveau du grand-public. Si l'anosmie ne constitue pas un critère de gravité de la COVID-19, elle peut durer de nombreux mois et ses mécanismes exacts restent inconnus.

Le saviez-vous?

Selon plusieurs publications scientifiques, la perte d'odorat toucherait entre 70% et 85% des patients COVID. Elle concernerait davantage les femmes, dont les deux chromosomes X possèdent des gènes de l'inflammation.

Fin mars, quand l'anosmie n'était pas encore reconnue comme symptôme de la COVID-19, les **professeurs et chercheurs à l'UMons Jérôme Lechien (ORL au CHU Saint-Pierre) et Sven Saussez (ORL à Epicura)** ont publié les résultats d'une vaste étude européenne qu'ils ont coordonnée avec une trentaine de leurs confrères, pour mieux comprendre le phénomène. De l'avis unanime des spécialistes, il faut s'armer de patience et travailler dur pour rééduquer progressivement le cerveau en s'entraînant quotidiennement et au calme à tenter de déceler des odeurs. Car il s'agirait d'une atteinte cérébrale au niveau notamment du bulbe olfactif, véritable dictionnaire des odeurs qui envoie les informations les concernant au cerveau : « *Le virus entre dans le corps par le nez et traverse les muqueuses pour atteindre le bulbe olfactif. Le système immunitaire va reconnaître ces cellules infectées comme à risque et les détruire* », décrypte le professeur Lechien, ORL. Le spécialiste s'apprête d'ailleurs à publier la suite de cette étude, montrant les effets bénéfiques d'un traitement à base de cortisone pour cader cette phase inflammatoire, une dizaine de jours après l'apparition de l'anosmie.

« *Le système olfactif se régénère en produisant constamment de nouveaux neurones* », complète le **professeur Caroline Huart, du service ORL des Cliniques universitaires Saint-Luc,**

pour qui le « training olfactif » a montré son efficacité pour stimuler cette régénération neuronale. *L'entraînement doit se faire minimum deux fois par jour pendant au moins quatre mois. On peut le réaliser soi-même en choisissant quatre odeurs de familles différentes (floral, épicé, fruité et résineux) avec des huiles essentielles ou des produits agro-alimentaires.* »

Des symptômes différents avec le variant britannique

Les personnes infectées par la nouvelle variante de la COVID-19, découverte dans le sud-est de l'Angleterre (connue sous le nom de B.1.1.7 ou VUI 202012/01), sont plus susceptibles d'avoir une toux, un mal de gorge, de la fatigue ou une myalgie que celles infectées par d'autres variantes.

Les données, publiées le 27 janvier, montrent également que les personnes avec la nouvelle variante sont moins susceptibles de subir une perte de l'odorat ou du goût.

Richard Tedder, chercheur principal en virologie médicale à l'Imperial College de Londres, a déclaré que les nouvelles données sur les symptômes pourraient expliquer pourquoi B.1.1.7 est plus transmissible. « *Le fait qu'il ait été rapporté que les virus de la deuxième vague, généralement appelés variants, sont plus susceptibles de provoquer des symptômes d'infection des voies respiratoires supérieures, c'est-à-dire la toux et le rhume, peut indiquer qu'une différence insignifiante dans la façon dont le virus peut provoquer des symptômes de la maladie pourrait faciliter la transmission entre les personnes. Par exemple, s'il y a une augmentation de la toux et peut-être des éternuements associés à un virus variant particulier, ces deux activités peuvent augmenter considérablement la quantité de virus qui est répandue dans l'environnement, le rendant ainsi plus infectieux.* »

Réf : BMJ 2021 ; 372 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n288>



Quand la COVID-19 attaque les neurones

Grâce à des expériences sur des organoïdes cérébraux, les scientifiques ont montré que la COVID-19 est capable de pénétrer dans les neurones. Une fois à l'intérieur des cellules nerveuses, elle y fait des dégâts. L'analyse des protéines fabriquées a révélé qu'elle détourne la machinerie cellulaire des neurones infectés et la fait fonctionner à plein régime pour se répliquer.

Conséquence : le neurone consommerait davantage d'oxygène, ce qui accapare les ressources disponibles et crée localement une hypoxie toxique pour les voisins. Les chercheurs ont en effet constaté une forte mort neuronale dans les organoïdes, mais elle ne touchait pas spécialement les cellules infectées, plutôt celles de leur entourage.

De nombreux accidents « ischémiques » ont également été observés chez les patients autopsiés. Si leur cause exacte reste difficile à déterminer, elles résultent sans doute de la mort cellulaire causée par les hypoxies locales, qui perturberaient globalement la vascularisation du cerveau.

Mais comment le virus pénètre-t-il dans les neurones ?

Dans le reste de l'organisme, on sait qu'il infecte les cellules en se liant à un récepteur présent à leur surface, la protéine ACE2. Mais on doutait que les neurones produisent cette protéine. Or les chercheurs l'ont effectivement détectée, aussi bien dans les organoïdes cérébraux que chez les patients autopsiés.

Lésions sur la langue, taches sur les pieds et mains, d'autres symptômes de la COVID-19

Des lésions sur la langue, des taches sur les mains et les pieds pourraient être d'autres symptômes de la COVID-19 dont la détection pourrait permettre un diagnostic précoce, selon une étude réalisée à Madrid. Plusieurs patients montraient ainsi une augmentation de la taille de leur langue et des lésions sur les papilles en formes de plaques lisses, « *souvent associées à la perte de goût* », poursuit l'étude, qui avait déjà fait l'objet d'une publication en septembre dans la revue scientifique British Journal of Dermatology. D'autres malades ont souffert de sensations de brûlures ou de rougeurs sur les pieds et les mains, voire des taches ou des desquamations. Associés à des symptômes caractéristiques de la COVID-19 comme la toux et la fièvre, ces manifestations « *peuvent être des signes clés d'un diagnostic précoce de la maladie* », ajoute l'étude.

Nathalie Evrard



Des troubles psy qui se répandent

Addiction, troubles du sommeil, dépression, stress... La pandémie que nous vivons depuis un an a généré une angoisse globale et inédite, présente chez toute la population quel que soit l'âge. Ce stress chronique peut avoir des effets sur la santé mentale (anxiété, dépression) à court comme à long terme.

Une vraie détresse psychologique et des Belges de moins en moins heureux

« Au début du confinement et pendant la première vague de la pandémie, 48% (mars) et 46% (avril) des individus étaient à risque de détresse psychologique tandis qu'avec le déconfinement en juin, ce taux baissait à 32%. »

AVIS D'EXPERT

Vincent Lorant, professeur à l'Institut de recherche santé et société de l'UCLouvain

« Lors de la reprise de l'épidémie et des mesures sanitaires plus strictes en novembre, la détresse psychologique touchait à nouveau 47% de la population ». « La relation avec l'âge est très caractéristique et pratiquement linéaire : au plus on est dans une tranche d'âge jeune, au plus le nombre moyen d'épisodes de détresse psychologique entre mars et novembre est élevé. Les populations jeunes ont eu deux fois plus d'épisodes que les populations plus âgées. Les femmes ont en moyenne un demi-épisode en plus par rapport aux hommes. »

La relation des Belges au bonheur est analysée par l'UGent depuis 2018. « Lors de la dernière enquête effectuée en décembre 2020, cette tendance à la baisse a évolué pour devenir une baisse significative », fait remarquer Lieven Annemans, professeur en économie de la santé à la Faculté de médecine de l'Université de Gand et à la VUB. Avant la crise du coronavirus, les Belges donnaient en moyenne un 6,73 sur 10 en matière de satisfaction de vie. « Ce chiffre a légèrement baissé pendant la première vague, pour arriver à 6,62, avant de connaître une baisse significative lors de la deuxième vague, jusqu'à 6,21. »



Le nombre de Belges (de plus de 18 ans) heureux a diminué d'environ 900.000.

59% des Belges indiquent qu'ils se sentent parfois à toujours déprimés

Angoisse, anxiété, mal-être, déprime, dépression... Des maux qui frappent une partie de plus en plus grande de la population confrontée à une crise dont on ne voit pas le bout du tunnel.

AVIS D'EXPERT

Lieven Annemans

« Un premier facteur important lié au fait d'être malheureux en temps de crise réside dans l'autonomie. Une autonomie insuffisante augmente la probabilité d'être malheureux de 56% ! Les facteurs qui peuvent malgré tout entretenir notre autonomie sont un sentiment de compétence (se sentir compétent dans ce que l'on fait au quotidien), trouver la tranquillité d'esprit, mener une vie qui a du sens, la satisfaction relative aux contacts sociaux et le sentiment d'appartenance ».

Redistribuer le bien-être

« Nous devons prendre très au sérieux les conséquences de cette crise sur la santé mentale et le bien-être général de la population », déclare le professeur Lieven Annemans qui s'adresse aux décideurs. Dans une série de recommandations, il leur demande de favoriser « une communication qui cultive la précaution mais pas l'anxiété, des mesures compréhensibles et perçues comme utiles, des initiatives pour encourager les citoyens à prendre soin les uns des autres... ». « Les plus jeunes portent le plus le fardeau des mesures de suppression, principalement au profit de la santé des aînés. Cette redistribution du bien-être pourrait faire l'objet d'une attention particulière des pouvoirs publics. Les écoles doivent rester ouvertes et le retour aux auditoires doit être envisagé », insiste Vincent Lorant.

Quels conseils ?

Les auteurs de ces études tiennent également à prodiguer des conseils qui ont montré toute leur importance. Exemple en maintenant ses contacts sociaux avec de la distance, en appelant ou en écrivant à une personne seule, en effectuant les courses d'une personne qui ne peut pas le faire, en s'investissant « dans les choses qui donnent un sens à votre vie et contribuent au bonheur d'autrui. »

Si les premiers signes de solitude apparaissent, il faut encourager le patient à en parler, dit l'UGent qui propose aussi de se consacrer à des activités qui amènent le calme (méditation, yoga, puzzles, dessin...) sans oublier la pratique sportive.

A l'officine, ces recommandations peuvent être accompagnées de la délivrance de solutions naturelles anxiolytiques (voir notre formation continue sommeil).

Nathalie Evrard



Passiflore et magnésium : un duo synergique efficace contre le stress

Dans le contexte épidémique que nous vivons actuellement, un nombre croissant de patients se plaignent de troubles liés au stress qui se manifeste par des troubles du sommeil, des difficultés de concentration et d'anxiété. Le magnésium et la passiflore agissent tous deux au niveau du système GABA, au cœur même des mécanismes physiopathologiques du stress. Dans notre conseil, au-delà de l'efficacité, cette association présente l'avantage de ne présenter aucune dépendance et tolérance.

Magnésium, élément clé dans le stress

Le magnésium est l'un des oligo-éléments les plus abondants de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques. Il est notamment impliqué dans le fonctionnement cardiaque, la production d'énergie aux cellules et la synthèse protéique, et dans le fonctionnement neuromusculaire en particulier ; il joue un rôle important dans la réponse au stress. Ainsi, le magnésium favorise le stockage, puis la libération de la sérotonine, un neurotransmetteur essentiel à la détente qui, elle-même, contrebalance l'action de l'adrénaline et du cortisol libérés lors de tout état de stress. Or, le cortisol favorise l'élimination urinaire du magnésium. Enfin, au niveau du système nerveux central, le magnésium est un agoniste du GABA, l'acide gamma-amino-butérique, neuromédiateur qui a pour fonction naturelle de diminuer l'activité des neurones sur lesquels il se fixe, et diminue ainsi le stress. Ainsi, plus l'organisme manque de magnésium, plus il est vulnérable au stress, et plus il perd du magnésium. D'où l'utilisation très fréquente de ce minéral dans les états de fatigue, d'anxiété, de troubles de sommeil en rapport avec le stress.

La passiflore

Les effets pharmacologiques montrent une activité de la passiflore sur la modulation des récepteurs GABA incluant une affinité des récepteurs GABA-A et GABA-B. Une activité sur la recapture du GABA a été démontrée. Bien que les principes actifs ne soient pas définis de manière concluante, les études suggèrent que les effets rapportés sur le GABA seraient inhérents aux flavonoïdes. Ces derniers présentent une capacité de liaison importante aux récepteurs GABA-A sur le site des benzodiazépines. Mais, ils moduleraient les récepteurs selon un mécanisme différent des benzodiazépines, ce qui explique que la passiflore ne provoque ni dépendance, ni tolérance. L'EMA (Agence européenne du médicament) reconnaît l'utilisation médicinale traditionnelle de la passiflore pour le soulagement des symptômes du stress et l'aide au sommeil.

Da Fonseca LR. et al. ont publié en 2020 un article de revue de la littérature sous le titre « Herbal Medicinal Products from Passiflora for Anxiety: An Unexploited Potential. »

Dans cette revue de la littérature, les auteurs citent une étude multicentrique en double aveugle menée au Japon sur une période de 4 semaines qui a été correctement randomisée. 63 patients ont

reçu un extrait de *P. incarnata* et 71 patients ont reçu du mexazolam. Dans cette étude, bien que le mexazolam ait montré une plus grande activité, la passiflore a montré une efficacité significative pour le traitement de l'anxiété, la tension et l'irritabilité.



Les alcaloïdes et flavonoïdes, que contient la passiflore, agissent sur les récepteurs aux benzodiazépines et les systèmes GABAergiques et lui confèrent un effet sédatif. La passiflore soulage l'hyperémotivité, l'hyperactivité cérébrale.

Le saviez-vous ?

L'apport alimentaire recommandé en magnésium est de 350 mg/jour pour un homme et 300 mg/jour pour une femme. Malgré ces recommandations, la carence en magnésium est un problème de santé publique et des enquêtes menées en Europe et aux Etats-Unis ont montré que les apports quotidiens en magnésium sont inférieurs aux quantités recommandées.

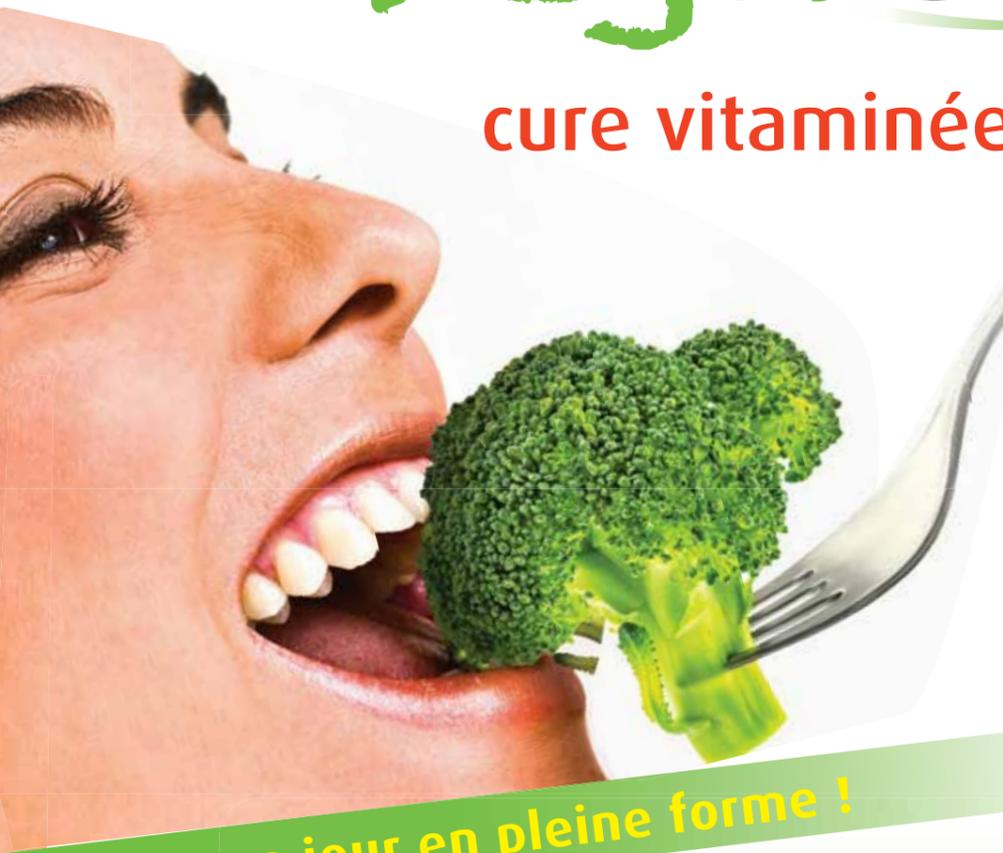
A l'officine, il est donc nécessaire d'encourager les patients à avoir des apports en magnésium adéquats en consommant des aliments riches en magnésium tels que légumineuses, le chocolat, les noix, les céréales complètes, les légumes à feuilles vert foncé, le germe de blé, les fruits de mer, les noix. Les compléments nutritionnels formulés avec du magnésium associés à une alimentation équilibrée permettent de rétablir plus rapidement les taux sériques en magnésium. En associant le magnésium avec de la passiflore, on offre au patient une action renforcée sur les différents symptômes du stress.

Ann Daelemans

BOOSTER L'IMMUNITÉ

Vista **Vegatabs**®

cure vitaminée végane



Un comprimé contient les vitamines et minéraux nécessaires pour soutenir le système immunitaire,

- fer
- sélénium
- zinc
- vitamine C
- vitamine D

Vista Vegatabs contient aussi l'indispensable vitamine B12 qui se doit d'accompagner tout régime sans viande.

Chaque jour en pleine forme !

• Vista Vegatabs ne contient aucun ingrédient d'origine animale, ni dans les substances actives ni dans les excipients. La vitamine D est d'origine végétale.

• Vista Vegatabs peut donc être utilisé sans problème, même par les végétariens stricts. De plus, Vista Vegatabs ne contient ni lactose ni gluten. La couleur verte de l'enrobage du comprimé est une combinaison d'extraits de plantes: spiruline, carthame et limon.

Une composition naturelle en parfaite adéquation avec une alimentation végétarienne ou végétalienne.

100% VEGAN

1 COMPRIME A AVALER / JOUR

60 comprimés = 2 mois = 9,95€ (Prix conseillé)



Conditions attractives sur Pharm in Touch

VISTA-Life PHARMA

Renforcer l'immunité pendant la crise de la COVID-19

Le rôle bénéfique de certains nutriments sur la prévention de l'infection par le SARS-CoV-2 et des formes graves a été suggéré par de nombreuses publications. Quels messages pratiques en tirer ? Quelle supplémentation proposer en prévention et en cas de la COVID ?

Les vitamines

Les vitamines sont indispensables au fonctionnement de l'organisme et interviennent soit comme catalyseur, soit comme co-enzyme, dans de nombreuses réactions biologiques. Parmi elles, deux vitamines sont particulièrement conseillées pour leur capacité à stimuler l'immunité : la vitamine C et la vitamine D.

→ La **vitamine C** est proposée dans des compléments alimentaires, seule ou associée. Différentes études semblent montrer le rôle de la vitamine C dans la prévention et le traitement des formes légères et plus graves de la COVID-19. À noter que la vitamine C favorise l'absorption de fer, élément lui-même impliqué dans les défenses immunitaires.

→ Les mécanismes reliant infection et **vitamine D** sont bien connus et associent à la fois une stimulation du système immunitaire inné et une modulation de l'immunité acquise.

La carence en vitamine D peut affecter le système immunitaire. En effet, la vitamine D stimule d'une part l'expression et la sécrétion des peptides antimicrobiens par les monocytes/macrophages, ce qui participe aux défenses des muqueuses, mais aussi la synthèse de cytokines anti-inflammatoires tout en inhibant la synthèse de cytokines pro-inflammatoires.

Au vu du nombre croissant d'études qui valident son intérêt dans la prévention des formes graves de la maladie, 73 experts francophones et 6 sociétés savantes françaises appellent à donner un supplément en vitamine D à l'ensemble de la population française, en particulier aux personnes âgées et à risque. La vitamine D, au-delà de son rôle bien connu dans le métabolisme du calcium, sert aussi à réguler la synthèse de protéines, et notamment le récepteur ACE2, qui est la cible qui permet au

SARS-CoV2 d'entrer dans les cellules. Elle serait ainsi capable de limiter « l'orage cytokinique » qui caractérise les cas les plus graves. Compte tenu de la carence élevée en vitamine D chez 40 à 50% de la population française et plus encore chez les personnes à risque de formes graves de la COVID-19, les experts recommandent de promouvoir à grande échelle la supplémentation en vitamine D et d'avoir recours à une supplémentation à forte dose dès que le diagnostic de la COVID-19 est posé. « Cela peut être une arme de plus face à la COVID, ce serait dommage de s'en passer », a expliqué le Professeur Cédric Annweiler, chef du service de gériatrie au CHU d'Angers, qui est à l'origine de l'appel.



Des études françaises ont montré que chez les personnes âgées, celles qui reçoivent régulièrement des suppléments de vitamine D ont un risque diminué de 90% de faire une forme grave si elles contractent l'infection.

Vu la situation de l'épidémie, même si ça ne remplace ni les vaccins ni les gestes barrières, ce serait dommage de se priver de cette arme supplémentaire.

→ Parmi les autres vitamines à conseiller pour renforcer l'immunité et réduire la fatigue, on trouve le cocktail de vitamines du **groupe B** (vitamine B1/thiamine, vitamine B2/riboflavine, vitamine B6/pyridoxine et vitamine B12/cobalamine), la **vitamine E**, la **vitamine A**.



« Les rôles que les vitamines C et D jouent dans l'immunité sont particulièrement bien connus », explique dans un communiqué l'américain Adrian Gombart, qui a co-signé une revue des connaissances sur le sujet dans la revue Nutrients. La **vitamine C** agit notamment sur la croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires et la production d'anticorps, et la **vitamine D** sur l'immunité innée, première ligne de défense contre les infections. Quant aux vitamines A et E, elles sont respectivement supposées soutenir les muqueuses, dont les respiratoires, et protéger les poumons. »



Vitamine C, D et zinc : un trio gagnant.

Les conclusions d'une récente analyse indiquent que les effets des vitamines C, D, E, du zinc, du sélénium et des acides gras oméga-3 sur le système immunitaire et les avantages possibles pour les personnes souffrant de la COVID-19 sont particulièrement pertinents dans la population âgée et vulnérable. La supplémentation d'une dose plus élevée de vitamines C, D, et zinc peut avoir un effet positif pendant l'infection à la COVID-19. Etant donné le profil de risque négligeable de cette supplémentation au regard des avantages connus et possibles, il semble pertinent de garantir un apport adéquat, sinon élevé, de ces vitamines et minéraux clés chez les personnes à risque et souffrant de la COVID-19. La prise de vitamine C, D et zinc sont à considérer de manière journalière en cette pandémie.

Ref : Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7415215>

Les acides aminés renforcent le système immunitaire

La-glutamine est un élément constituant du glutathion et fonctionne comme un immunorégulateur et un antioxydant. Elle est une source d'énergie clé pour les cellules du système immunitaire, soumises à une mitose rapide (division cellulaire).

Le saviez-vous?

On a également découvert que la prise de glutamine permettait d'améliorer le fonctionnement de la muqueuse intestinale et de contribuer ainsi à la stabilisation du système immunitaire.

Une carence en glutamine augmente la sensibilité aux infections. La L-arginine intervient dans la synthèse des globules blancs et peut participer à l'efficacité des défenses immunitaires contre les virus.

Zinc et sélénium

Le zinc, tout aussi indispensable aux cellules de l'immunité, est conseillé en préventif comme en curatif. Il agit au niveau de la thymuline, une hormone fabriquée par le thymus, sur le développement et la maturation des lymphocytes T qui détruisent les cellules infectées. Il empêche ainsi la réplication virale dans l'organisme et, de plus, interfère à l'intérieur des cellules infectées. Il a également une action antioxydante, utile pour lutter contre l'inflammation.

Le sélénium est utile au bon fonctionnement du système immunitaire. Il s'intègre dans des protéines capables d'activer la prolifération et la stimulation des globules blancs et intervient dans la synthèse des anticorps (IGG et IGM) et son effet antioxydant protège contre l'inflammation chronique. On peut le recommander en préventif et en curatif. Idéalement en l'associant au zinc.

Virginie Villers

Le sélénium, un rôle dans la COVID-19 ?

En Chine, se retrouvent à la fois des populations dont le statut en sélénium est très élevé, ou au contraire très bas. Rappelons que le sélénium intervient sur l'immunité au travers des sélénoprotéines antioxydantes, glutathion peroxydases notamment. Il a aussi déjà été démontré que le déficit en sélénium augmente la virulence de certains virus à ARN. Une cardiomyopathie qui était endémique dans le nord-est de la Chine, la maladie de Keshan, était liée à la fois au déficit en sélénium et vraisemblablement à une infection au virus coxsackie B3, avec un caractère saisonnier suivant l'exposition au virus. La complémentation en sélénium de la population exposée a fait chuter l'incidence de la maladie. En attendant les résultats de cohortes plus importantes, pour ses effets préventifs en général et contre la COVID-19 en particulier, une couverture optimale en sélénium doit être assurée.

Ref : Zhang J et coll. : Association between regional selenium status and reported outcome of COVID-19 cases in China. Am J Clin Nutr., 2020

Le monde végétal

L'effet bénéfique de nombreuses plantes est déterminé par les flavonoïdes qu'elles contiennent. La quercétine est certainement une des flavonoïdes les plus intéressants. Elle renforce l'immunité en cas de faible résistance (action surtout antivirale) et limite donc les conséquences des infections virales respiratoires. **L'Echinacea purpurea** peut être conseillée pour diminuer les symptômes et la durée des infections virales et bactériennes aiguës. Les études démontrent que les défenses naturelles sont stimulées dès le 1^{er} jour et qu'elles sont au maximum après 2,5 jours de prise. Il est conseillé de ne pas prolonger les cures de plus de 10 jours. **La gelée royale** et la propolis sont réputées soutenir l'immunité et sont recommandées en convalescence.

Et le microbiote ?

Certaines souches probiotiques (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*,...), en modulant la composition du microbiote intestinal ou encore en interagissant avec les muqueuses et le système immunitaire, participent également à renforcer les défenses naturelles. *Lactobacillus rhamnosus GG* et *Bifidobacterium lactis* sont deux souches de probiotiques bien documentées ayant montré leur capacité à maintenir un système immunitaire équilibré. Des études récentes ont montré l'implication du microbiote ORL et de certaines souches de probiotiques. Des études scientifiques prouvent que la souche bactérienne *Streptococcus salivarius K12* est efficace contre certains virus et bactéries qui altèrent le fonctionnement normal des voies respiratoires.

Boostez votre résistance*

Compléments alimentaires au goût fraise



NEW

Sachets pratiques pour les enfants

- *Streptococcus salivarius K12* : 1 milliard CFU
- Vitamine D3 : 7,5 µg (150% AR)

Dose journalière maximum recommandée (1 comprimé à sucer).
30 comprimés à sucer - CNK : 3762-762
90 comprimés à sucer - CNK : 3762-770

Utilisation
1 comprimé à sucer par jour
• après s'être brossé les dents
• avant le coucher

- *Streptococcus salivarius K12* : 1 milliard CFU
- Vitamine D3 : 10 µg (200% AR)

Dose journalière maximum recommandée (1 sachet).
30 sachets - CNK : 4237-632

Utilisation
1 sachet par jour de préférence avant le coucher.

* La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

+ En pharmacie



Le zinc

90% de la population est carencée en zinc, et pourtant cet oligo-élément est important puisqu'il intervient dans les mécanismes de défense immunitaire, la reproduction, la fonction cérébrale, la croissance, le renouvellement cellulaire, la pousse des cheveux et des ongles et diverses réactions métaboliques.

Carte d'identité

- > Oligo-élément essentiel.
- > Le zinc est un cation bivalent intervenant dans plus de 300 réactions enzymatiques.
- > N'étant pas stocké dans l'organisme, il doit être apporté régulièrement par notre alimentation.

Fonctions biologiques

Le zinc intervient dans la synthèse des protéines et des acides nucléiques (ADN et ARN), la réparation de l'ADN, et la régulation de l'expression des gènes. Le zinc est aussi impliqué dans la stabilisation de la structure de l'insuline qui maintient l'équilibre du taux de glucose dans le sang, celle de la thymuline qui active la division de certaines cellules immunitaires, et celle d'autres hormones, ainsi que dans le métabolisme des acides gras polyinsaturés et des prostaglandines ainsi que dans la stabilité des membranes cellulaires. Enfin, le zinc participe à des réactions chimiques qui permettent de lutter contre le stress oxydatif.

Le zinc contribue ainsi :

- > à la synthèse normale de l'ADN ;
- > au métabolisme acido-basique normal, au métabolisme glucidique normal ;
- > aux fonctions cognitives normales ;
- > à une fertilité et une reproduction normales ;
- > au métabolisme normal des macronutriments, des acides gras, de vitamine A ;
- > au maintien d'os, de cheveux et d'ongles normaux ;
- > au maintien d'une peau et de muqueuses normales : la carence en zinc peut également favoriser des pathologies comme la glossite, la stomatite, la perte de cheveux, des retards de cicatrisation de plaies, une peau sèche, une peau s'affinant à long terme, des ongles cassants,...
- > au maintien d'une vision normale : le zinc pourrait ralentir la progression d'un certain type de maladie oculaire dégénérative comme la DMLA ;
- > au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- > à la protection des cellules contre le stress oxydatif : prévention du vieillissement cellulaire.

Quels sont les signes d'une carence ?

- ➔ Une carence en zinc peut se manifester par une diminution des défenses immunitaires (infections plus fréquentes, mauvaise cicatrisation...), une fatigue, une chute de cheveux, des troubles du goût et de l'odorat.
- ➔ Les personnes à risque de carence sont les personnes âgées, celles atteintes de pathologies intestinales chroniques (du fait d'une mauvaise absorption intestinale) et également les végétariens et végans et les patients souffrant d'une dépendance à l'alcool.
- ➔ L'acrodermatite entéropathique est une maladie génétique rare qui entraîne une malabsorption partielle du zinc et se manifeste par une dermatose apparaissant dès l'enfance.

Quels sont les aliments riches en zinc ?

- ➔ Ce sont essentiellement les viandes rouges, les volailles et les produits laitiers mais également dans les céréales, les légumineuses et les fruits de mer (huîtres).
- ➔ La biodisponibilité du zinc dépend de nombreux facteurs alimentaires, notamment des phytates présents dans les céréales et les légumineuses, du calcium et du fer qui diminuent son absorption.

Des compléments en zinc

Les médecins nutritionnistes considèrent qu'une dose de 15 à 30 mg/jour est nécessaire même si les apports recommandés par le Conseil supérieur de la santé sont inférieurs car le zinc est souvent mal assimilé par l'organisme. La prise de compléments nutritionnels est souvent nécessaire pour maintenir des taux optimaux. Dans notre conseil, choisir un sel hautement biodisponible est une priorité, les sels organiques sont les plus assimilables et ils ont une meilleure tolérance digestive. La forme hautement biodisponible qui présente le moins d'effets indésirables, à savoir surtout les nausées et les lourdeurs d'estomac est la forme bisglycinate. La vitamine B6 formulée avec le zinc dans un même complément apporte une action synergique.

Le surdosage ?

Il ne faut pas dépasser la dose de 150 mg élément par jour, l'effet serait plutôt immuno-déprimant qu'immunostimulant !

Ann Daelemans



Les vaccins contre la COVID-19 suscitent l'engouement

En Belgique, la vaccination contre le SARS-CoV-2 a débuté avec les vaccins à ARN messenger par les personnes vivant en maison de repos ainsi que le personnel qui y travaille. Elle se poursuit avec les professionnels de santé. Le point sur les questions essentielles sur la stratégie vaccinale.

Selon **Leïla Belkhir, infectiologue UCLouvain**, « clairement, le vaccin est une porte de sortie tout à fait non négligeable car non seulement, à un moment donné, le virus ne pourra plus circuler de façon importante, mais aussi, plus on vaccinera, moins de personnes à risque arriveront dans les hôpitaux ». De son côté, **Jean Cyr Yombi, chef de service d'infectiologie, UCLouvain** insiste : « nous, infectiologues, voyons arriver des gens qui, après avoir fait des formes mineures de la maladie, font des 'COVID dit longs' : ils sont épuisés, sans que ce soit lié à des lésions sévères. La maladie elle-même a donc des conséquences graves qu'on ne connaît pas encore à l'heure actuelle. On voit de grands sportifs qui ne savent plus suivre, des chefs d'entreprises qui ne sont plus capables de se concentrer au travail. »



« Il faut être conscient que les bénéfices de la vaccination outrepassent largement les inconvénients. »

A partir de quand un vaccin est-il efficace ?

« Il y a plusieurs types d'efficacité », insiste Jean Cyr Yombi. La première - 'efficacy' en anglais -, est la diminution de la probabilité de tomber malade quand on est vacciné.

Prenons par exemple une efficacité de 95% : deux populations, l'une vaccinée, l'autre pas, donnent 8 personnes atteintes de la COVID-19 dans le premier groupe et 162 dans le groupe des non vaccinés, soit 20 fois moins dans le groupe vacciné. Cela signifie que le risque d'attraper la COVID-19 est de 5% de celui encouru par la personne non vaccinée.

La deuxième efficacité - 'effectiveness' - c'est l'efficacité en vie réelle ou l'efficacité indirecte. On suppose que les gens qui vont être vaccinés seront protégés de la maladie et cette protection globale va empêcher ceux qui ne sont pas vaccinés de tomber malade.

L'efficacité dépend aussi de la maladie, et plus précisément du taux de reproduction, c'est-à-dire le nombre de personnes qui sont contaminées à partir d'une même personne. Pour le SARS-CoV-2,

c'est environ entre 2,5 et 3,5, par comparaison dans le cas de la rougeole, c'est de l'ordre de 18, soit 5 à 6 fois plus. Autrement dit, le pourcentage de gens qui sont protégés varie en fonction de plusieurs facteurs : le taux de reproduction, le nombre de personnes qui bénéficient déjà d'une certaine protection quand une maladie sévit dans une population et l'efficacité du vaccin.

Dans le cas du SARS-CoV-2, on estime qu'il faudrait 70% de gens vaccinés pour atteindre l'efficacité indirecte au sein de la population globale.

Le niveau d'immunité requis pour éviter de nouvelles transmissions dépend des caractéristiques du virus : plus la contagiosité est élevée, plus le taux d'immunité de la population doit l'être également.

Pour la COVID-19, il faudrait un taux d'immunité d'environ 70% dans la population. Dans ce cas, l'ensemble de la Belgique serait protégé et donc également les 30% non immunisés.

Bon à savoir

Attention, si des mutations font augmenter cette contagiosité, cela change la donne. Ainsi avec une augmentation de la contagiosité de 50% par un nouveau variant, il ne faudra pas immuniser 70 mais 80% des personnes.

L'Agence européenne des médicaments (EMA) a déclaré qu'il a examiné les décès enregistrés depuis le début du déploiement du vaccin, dont un certain nombre chez les personnes âgées, et a conclu que les données ne montraient pas de lien avec la vaccination et que les cas ne soulèvent pas de problèmes de sécurité. Le comité d'experts de l'OMS chargé de surveiller la sécurité des vaccins a confirmé comme « favorable » la balance bénéfique/risque, y compris pour les sujets âgés. Aucune révision des recommandations n'a été jugée nécessaire.

Quelles contre-indications ?

« Il ne faut pas confondre contre-indications et données dont on ne dispose pas. La principale contre-indication concerne les réactions allergiques (anaphylactiques). On en compte environ 20 dans le cas de Pfizer pour à peu près 2 millions de vaccins administrés, soit 10 à 11 par million de vaccins, soit dix fois plus que pour la grippe (environ 1,5 par million), ce qui reste très faible (données au 23 décembre 2020). 75 à 90% des patients concernés avaient en outre des réactions allergiques connues à des médicaments ou des insectes ou d'autres phénomènes d'allergies. D'autre part, ces réactions sont survenues 12 à 15 minutes après la vaccination. Si on interroge correctement les personnes pour connaître leurs antécédents en matière d'allergies importantes, on peut éviter les problèmes », souligne Jean Cyr Yombi.

Les vaccins sont-ils efficaces contre les variants ?

Le vaccin Pfizer-BioNTech et celui de Moderna conservent la grande majorité de son efficacité contre les principales mutations des variants anglais et sud-africain du coronavirus, ont annoncé les deux sociétés. Des tests in vitro "n'ont pas montré la nécessité d'un nouveau vaccin pour faire face aux variants émergents", selon les compagnies, qui soulignent toutefois qu'elles "continuent de surveiller les variants émergents et sont prêtes à réagir" si une de ces mutations s'avérait résistante au vaccin. D'autre part, Pfizer a indiqué qu'il serait possible de modifier la séquence de l'ARN (le 'mode d'emploi') en quelques semaines.

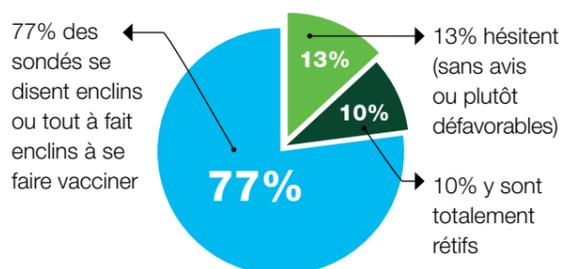
Le vaccin supprime-t-il les mesures barrière ?

L'administration des deux doses est prévue, dans le cas de Pfizer, aux J1 et J21 et dans le cas de Moderna, aux J1 et J29. « On peut décaler jusqu'à 4 jours avant et 4 jours après », explique Jean Cyr Yombi. « Mais il faut surtout rappeler que la protection qui apparaît 12 à 14 jours après la 1^{ère} dose n'est PAS maximale. La protection est maximale deux semaines après la 2^{ème} dose (94 à 95%). »

« Il faut cependant conserver les mesures barrière car on n'a pas suffisamment de données, à l'heure actuelle, par rapport à la transmission. »

7 Belges sur 10 prêts à se faire vacciner

Plus de sept Belges sur dix se disent en faveur des vaccins contre la COVID-19, quels que soient leur âge, leur sexe et leur niveau d'éducation. C'est ce qui ressort du dernier volet du baromètre interuniversitaire (UCLouvain, ULB et UGent).



On sait que le vaccin protège contre les formes symptomatiques, celles qui se transmettent le plus, mais des formes asymptomatiques sont possibles et peuvent être transmises, même si c'est à un niveau faible. »



« Ce qui est rare apparaît comme plus désirable... D'un point de vue psychologique, il va donc falloir gérer l'impatience de certains et sur le plan logistique, faire un sans-faute », analyse le **psychologue social Vincent Yzerbyt**. « Les gens intrinsèquement motivés ne se contentent pas d'être enthousiastes envers les vaccins, ils vont aussi avoir un rôle actif dans leur environnement et motiver les autres », explique **Olivier Luminet, psychologue**. « Ces personnes sont aussi celles qui sont les plus susceptibles de comprendre l'importance de maintenir les gestes barrières puisqu'elles veulent être protégées, mais aussi protéger les autres. En aucune façon, il n'y a un effet de compensation ou de balancier. » C'est une des raisons pour lesquelles il est conseillé de vacciner d'abord les plus motivés – après les différents groupes prioritaires identifiés par la stratégie de vaccination. « Il faut à tout prix éviter un débat polarisé ou une pression envers ceux qui ne souhaitent pas se faire vacciner parce que non seulement c'est contre-productif, mais les plus motivés vont aussi avoir une action positive à différents niveaux », poursuit le psychologue.

Et les femmes enceintes ?

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a rendu un avis concernant l'administration d'un vaccin à ARNm (tels ceux de Pfizer ou Moderna) aux femmes enceintes, allaitantes ou prévoyant une grossesse au moyen d'un vaccin. Il ne la recommande pas de manière systématique, mais elle peut s'envisager au cas par cas, si la balance bénéfico-risque penche en faveur de cette vaccination (par exemple pour les femmes dont le métier les expose à un risque accru d'infection ou pour celles atteintes de comorbidités). Malgré l'absence de données cliniques disponibles sur le sujet, la plausibilité d'un effet toxique chez l'enfant allaité est faible, voire inexistante, poursuit le rapport du CSS. Il n'y a donc pas d'obstacle à vacciner les femmes allaitantes.

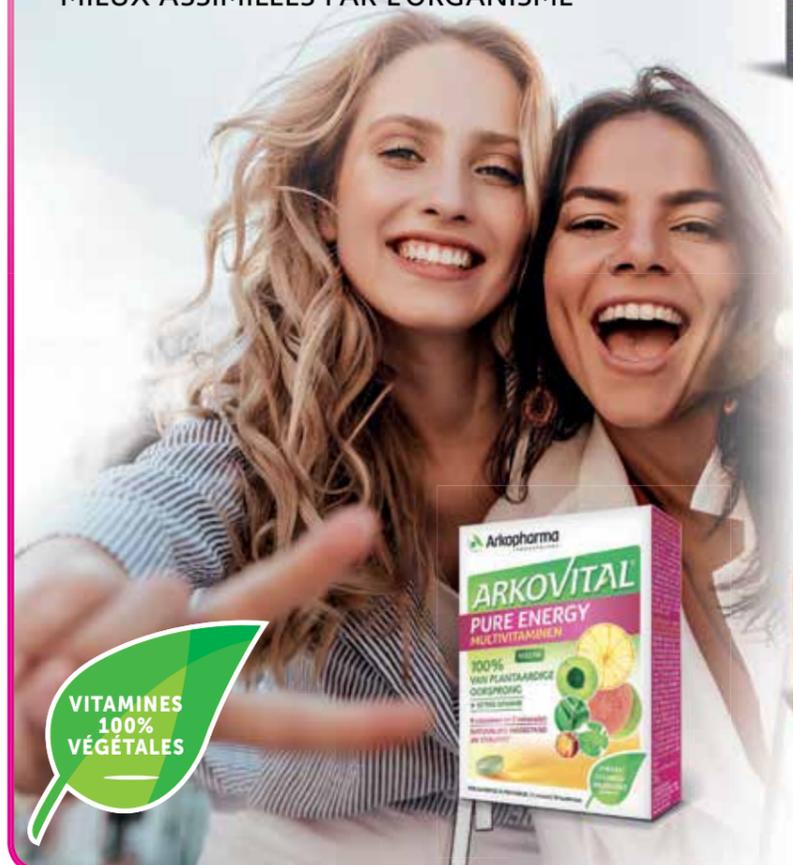
Nathalie Evrard

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINES

**RENFORCEZ
VOS DÉFENSES NATURELLES
ET VOTRE VITALITÉ !**

VITAMINES 100% NATURELLES
MIEUX ASSIMILÉES PAR L'ORGANISME



ARKOVITAL® PURE ENERGY
 . Multivitamines 100% végétales
 . Défenses naturelles et vitalité
 . Pouvoir antioxydant 2 x supérieur aux vitamines chimiques⁽²⁾

DUO-PACK *

6^{ans}

ARKOVITAL® PURE ENERGY 50+
 . Multivitamines 100% végétales
 . Défenses naturelles et vitalité pour les 50 ans et plus
 . Maintien du capital osseux (vitamine D, zinc, manganèse)
 . Maintien de la vision (vitamine B2, zinc)

DUO-PACK *

50^{ans}

ARKOVITAL® IMMUNOPLUS
 . Multivitamines 100% végétales
 . Défenses naturelles & énergie
 . Avec échinacée, bêta-glucanes et du baobab

DUO-PACK *

12^{ans}

ARKOVITAL® ACÉROLA 1000
 . Vitamine C 100% végétale
 . Défense immunitaire et énergie
 . Meilleure biodisponibilité: +48% de vitamine C utilisable par l'organisme⁽³⁾
 . Délicieux comprimé à croquer

ACTION 30+15C *

6^{ans}

ARKOVITAL® ACÉROLA BOOST
 . Vitamine C 100% végétale
 . Énergie physique et intellectuelle (Guarana, Ginseng de Sibérie)
 . Formule Coup de fouet
 . Vitamines B1, B2, B6 : +38% mieux assimilées⁽¹⁾
 . Délicieux comprimé à croquer

DUO-PACK *

15^{ans}

DUO-PACK *

ARKOROYAL® DYNERGIE
Immunité – Booster d'énergie
 Ce complexe associe du Ginseng, aux propriétés fortifiantes et stimulantes pour diminuer la sensation de fatigue et rendre l'organisme plus résistant, de la Gelée royale, de l'Acérola et de la Propolis.
 1 amp./jour

15^{ans}

DUO-PACK *

ARKOROYAL® IMMUNITÉ FORT BIO
Immunité – 1^{ers} signes
 Complexe de 5 produits de la ruche: Gelée royale, Propolis verte & brune, miel de Manuka et pollen. Ce dernier, associé à de l'Échinacée, contribue à soutenir les défenses de l'organisme et aide à rester résistant face à l'hiver!
 1 amp./jour

12^{ans}

ARKOROYAL® GELÉE ROYALE BIO 2500 MG
Immunité – Prévention
 La Gelée Royale BIO 2500 mg, la plus dosée du marché et de qualité premium, avec une efficacité prouvée sur l'immunité. Elle est l'allier idéal pour prévenir ou se remettre des agressions extérieures en renforçant naturellement l'organisme.
 1 amp./jour

NEW

6^{ans}

ARKOROYAL® TRÉSOR DE LA RUCHE 500 MG
Immunité – Prévention
 1^{er} format capsule à avaler pour un souci de facilité et praticité. Associant un fort dosage de 1000 mg de gelée royale lyophilisée par prise, elle est conseillée à l'entrée de l'hiver mais aussi lors des changements de saisons.
 2 caps./jour

6^{ans}

ARKOROYAL®

GELÉE ROYALE PREMIUM

**RENFORCEZ
NATURELLEMENT
VOTRE ORGANISME.**



**GELÉE ROYALE
DE QUALITÉ PREMIUM
2,5 % D'ALBUMINE
AUX PROPRIÉTÉS NUTRITIVES
ET ANTI-BACTÉRIENNES**



L'extrait sec de Passiflora incarnata L., dans la prise en charge du sevrage aux benzodiazépines

La prise en charge du sevrage des benzodiazépines est souvent accompagnée d'anxiété menant à un risque de rechute. Un traitement à base d'extrait sec de Passiflora incarnata L. a une efficacité clinique démontrée dans le traitement de première ligne des symptômes anxieux. Une étude belge⁽¹⁾ a permis de conclure qu'une médication à base d'extrait sec de Passiflora incarnata L. a toute sa place dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines.

EXPLICATIONS DU PROFESSEUR CHRISTINE REYNAERT, PSYCHIATRE, UCL MONT-GODINNE

Pharmacologie

Les indications thérapeutiques de la passiflore sont actuellement bien documentées scientifiquement. Parmi celles-ci citons : effet anxiolytique, effet sur le sevrage comme la nicotine, l'alcool, le cannabis, les opioïdes et les benzodiazépines,...

Ces nombreux effets sont médiés par l'intermédiaire de la modulation du système GABA. L'extrait sec de passiflore a des affinités pour les récepteurs GABA-A et GABA-B de système GABA. Le mécanisme d'action est différent de celui des benzodiazépines, ce qui explique que la passiflore ne provoque ni dépendance, ni tolérance.

Une étude pilote pour confirmer l'efficacité de la passiflore dans le sevrage aux benzodiazépines

Une étude réalisée dans le service psychiatrique de l'hôpital universitaire de Mont-Godinne (UCL) a permis de suivre l'évolution de l'anxiété chez 91 patients. Ces patients prenaient en moyenne 3 benzodiazépines depuis de longue date - en moyenne 26.8 mois. Le sevrage a été proposé progressivement selon un calendrier bien précis s'étalant sur 10 semaines en remplaçant la benzodiazépine à sevrer par un extrait sec hydroalcoolique de passiflore (enregistré comme médicament)* à raison de 200mg 2 fois par jour. L'entièreté de la dose de la benzodiazépine à sevrer est d'abord maintenue les deux premières semaines puis diminuée de manière progressive à raison de 25% de la dose initiale toutes les deux semaines.

L'anxiété, mesurée sur l'échelle d'Hamilton, s'est améliorée de façon nette et significative entre les deux visites puisqu'elle a été réduite de 40% malgré le sevrage de la benzodiazépine. La qualité de vie du patient, quant à elle, a également été améliorée de 41%. Le taux de succès, qu'il soit une réussite totale du sevrage ou une réduction du dosage, était de 78.4%. Et 70.3% des patients ont désiré poursuivre leur traitement à base de passiflore après leur sevrage.

Résultats de l'étude

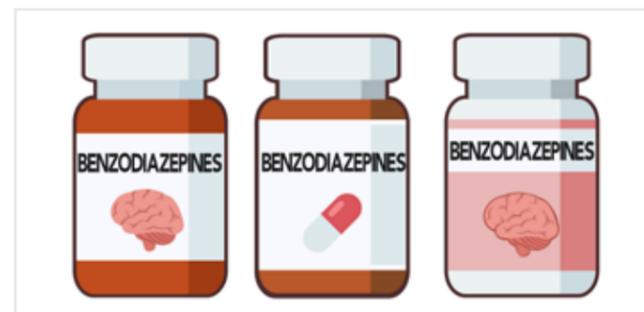
« Nous avons observé que 78.4% des patients ayant reçu une médication composée d'extrait sec de Passiflora incarnata L. avaient réussi à se sevrer ou réduire une benzodiazépine qu'ils prenaient de longue date. Le sevrage s'est également accompagné d'une diminution significative de l'anxiété (- 40%) et d'une augmentation significative du nombre de rapports sexuels (+ 41%), un indicateur de la qualité de vie », insiste le Professeur Christine Reynaerts, psychiatre, Mont-Godinne.

Par son action sur les récepteurs GABAergiques et son activité anxiolytique, la passiflore a entièrement sa place dans l'aide au sevrage aux benzodiazépines. Ce traitement phytothérapeutique doit être initié en parallèle d'une diminution progressive de la médication et d'un suivi médical régulier. Les médicaments à base de passiflore s'inscrivent comme traitement de soutien. L'absence de dépendance à la passiflore et d'effets indésirables est un atout majeur.

Virginie Villers

Référence :

1. Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de Passiflora incarnata L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines Thomas Dubois , Christine Reynaert, Nicolas Zdanowicz, Jacques Denis, Isabelle Janssens, Yvan Dierckxsens, Brice Lepiece Louvain-Médical UCL-2019-volume 139. P517-530
*Étude a été réalisée avec Sedistress®, un extrait standardisé de Passiflore, à 200 mg, enregistré comme médicament.

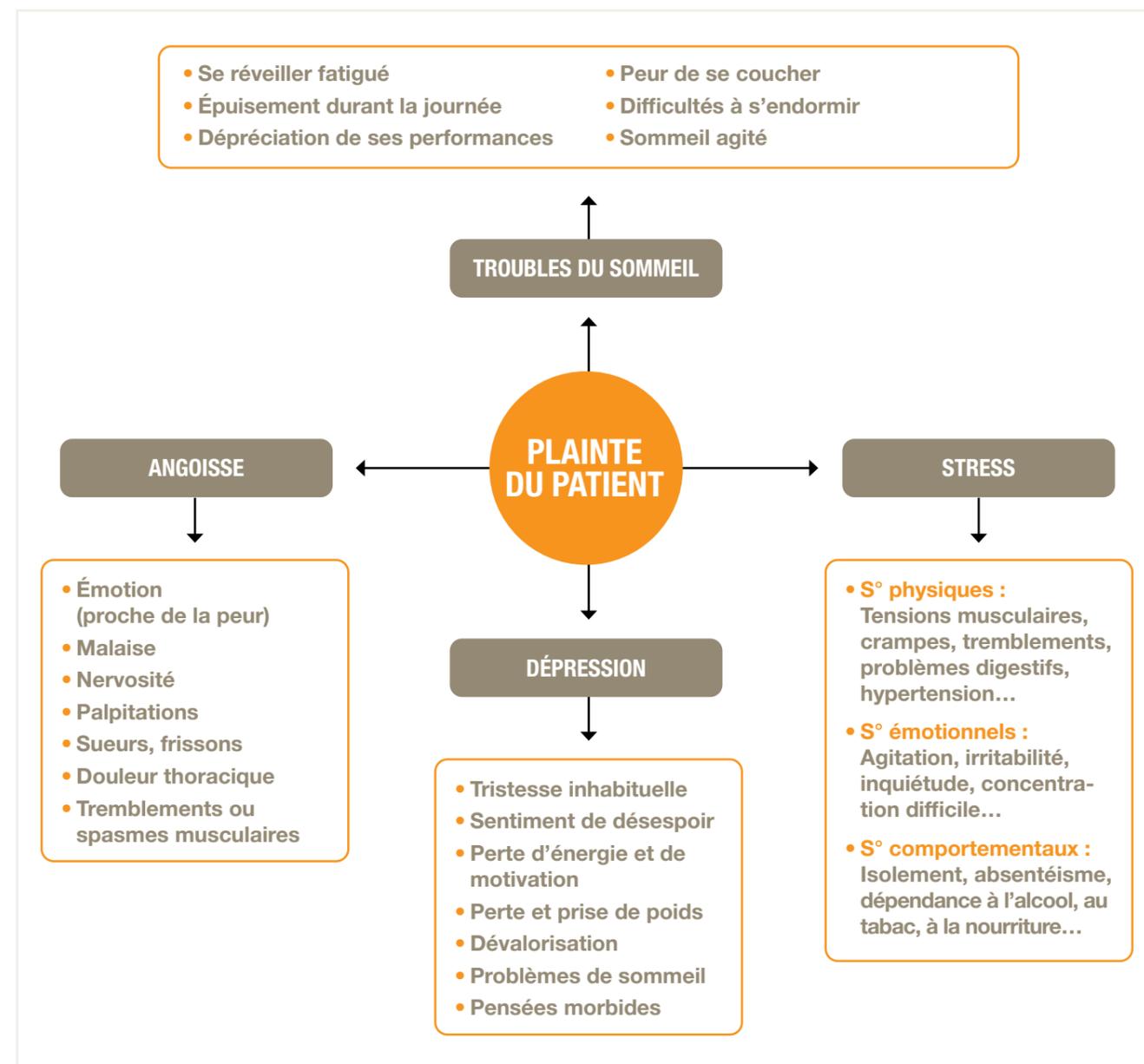


Stress, troubles du sommeil et dépression : les solutions au comptoir

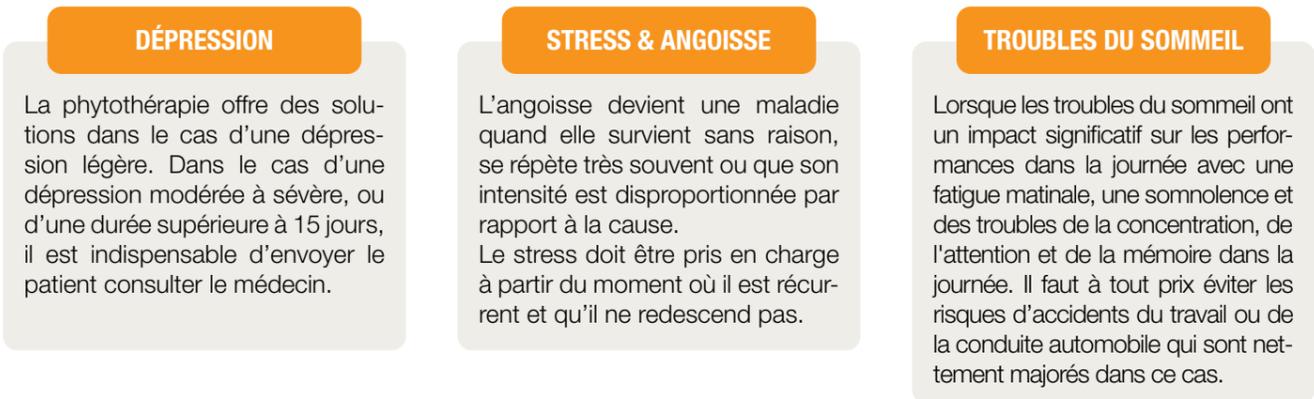
De nombreux compléments alimentaires et médicaments se retrouvent dans vos linéaires pour traiter ces troubles, mais comment orienter votre conseil au comptoir ?

Reconnaître la plainte

Votre patient est-il stressé, déprimé, angoissé ? Epreuve-t-il en même temps des difficultés à s'endormir ? Le choix du médicament ou du complément est important mais le conseil hygiéno-diététique fait également partie intégrante du rôle de l'équipe officinale. Afin de bien conseiller votre patient, il est important de comprendre sa plainte et d'identifier ces symptômes et le degré de souffrance. Le dialogue est essentiel pour savoir si vous pouvez l'aider au comptoir ou si vous devez l'orienter vers un médecin.



QUAND RENVOYER CHEZ LE MEDECIN ?



À RETENIR ► PLANTES UTILES



Le saviez-vous?

La vitamine B6 intervient dans la formation des neurotransmetteurs classiques (dopamine, sérotonine, GABA,...). L'apport journalier recommandé (AJR) par le Conseil Supérieur de la Santé est de 2 à 3 mg/jour chez l'adulte afin d'optimiser le bon fonctionnement de ces hormones indispensables au bien-être. Le magnésium n'est stocké dans aucun organe de notre organisme alors qu'il est impliqué dans la régulation de la transmission des signaux électriques et donc dans la résistance au stress.

Bon à savoir

Le **millepertuis** est la plante la plus conseillée dans les dépressions légères. Néanmoins cet antidépresseur végétal par excellence est à déconseiller aux femmes enceintes et allaitantes. Il faut éviter l'exposition au soleil et aux UV car il est potentiellement photosensibilisant. Il existe également des interactions médicamenteuses (anticoagulants, immunosuppresseurs, anticonvulsivants, IMAO (inhibiteurs de la monoamine d'oxydase)).

Bon à savoir

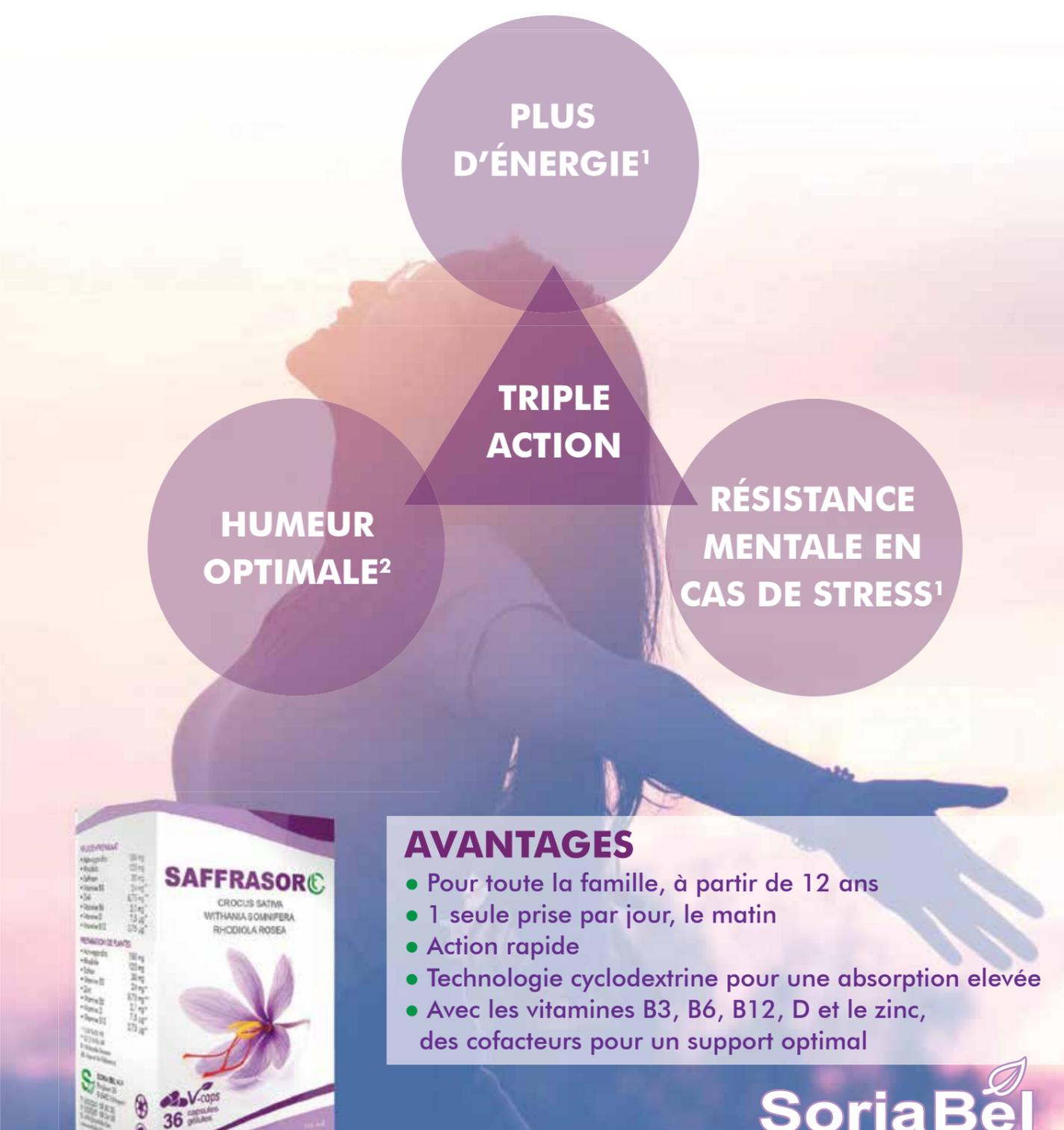
Le **safran**, ou *Crocus sativus*, est reconnu pour son action en cas de dépression légère à modérée. Étudié en double aveugle contre placebo, le safran a montré une efficacité significative chez des patients prenant 30 mg de safran durant 6 semaines. Outre son action sur les tourments de l'âme, cette épice légendaire est de plus en plus étudiée également dans les maladies dégénératives telles que l'Alzheimer ou la DMLA.

Source : shahin akhondzadeh et al. - crocus sativus l. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial - phytother res. 2005 feb;19(2):148-51. doi: 10.1002/ptr.1647.

Charline Rousseau

SAFFRASOR

pour un état d'esprit positif



AVANTAGES

- Pour toute la famille, à partir de 12 ans
- 1 seule prise par jour, le matin
- Action rapide
- Technologie cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc, des cofacteurs pour un support optimal

SoriaBél

¹L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress.

²Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

³La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

CNK: 3674959

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

PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

Le sommeil normal compte 4 à 6 cycles. Un cycle comprend 5 stades (du stade 1 au stade 5).

- ➔ Le **stade 1** correspond à l'endormissement du sujet. On l'observe en début de nuit ou après des phases de réveils nocturnes. C'est le passage de l'état d'éveil à l'état de sommeil. Le dormeur se prépare à s'endormir. Il s'agit en réalité d'un **degré supérieur de détente**.
- ➔ Le **stade 2**, après environ 15 minutes, on entre dans un **sommeil léger**. Le tonus musculaire est diminué, les mouvements oculaires absents et la respiration régulière. Ce stade représente environ 50% du temps total de sommeil. Les stades 1 et 2 constituent le sommeil léger.
- ➔ Les **stades 3 et 4** constituent le **sommeil lent profond**. Le tonus musculaire est encore diminué, les mouvements oculaires toujours absents et la fréquence respiratoire particulièrement stable. L'individu est profondément endormi et il est difficile de le réveiller. Ces stades constituent 15 à 20% du temps de sommeil total.
- ➔ Le **sommeil paradoxal**, ou **stade 5**, représente 20 à 25% du temps total de sommeil. Cette période est marquée par une activité intense du cerveau. Les rêves y sont beaucoup plus fréquents et beaucoup plus riches que lors des autres stades. Le sommeil paradoxal est souvent suivi d'un passage en stade 1 ou d'un réveil de courte durée dont le patient ne se souviendra plus. En fonction du nombre de cycles, il est donc normal de se réveiller plusieurs fois durant son sommeil.

Le sommeil de l'adulte s'organise en cycles, définis par l'intervalle de temps séparant deux phases de sommeil paradoxal. Au cours de la nuit, 4 à 6 cycles de 90 à 120 minutes chacun se succèdent jusqu'au réveil définitif de l'individu. Les proportions de chaque stade varient en fonction des cycles. En début de nuit, le sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, et le premier épisode de sommeil paradoxal ne dure que de 4 à 10 minutes. Sa durée va s'allonger au fur et à mesure des cycles, au détriment de celle du sommeil lent profond. C'est ainsi qu'en fin de nuit prédominera le sommeil REM (Rapid Eye Movement), d'où l'importance des quatre premières heures de sommeil.

FONCTIONS DU SOMMEIL

- ➔ La reconstruction des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses
- ➔ La régulation de la glycémie : le manque de sommeil favorise diabète, surpoids, intolérance aux sucres
- ➔ L'élimination des toxines
- ➔ La stimulation des défenses immunitaires
- ➔ La régulation de l'humeur et la gestion du stress
- ➔ Le sommeil joue un rôle important dans les processus d'apprentissage et de mémorisation

SOMMEIL ET STRESS : UN STRESS VICIEUX !

« Selon les études épidémiologiques, quel que soit le type d'insomnie, elle peut être mise en rapport avec le stress dans 80% des cas. Non seulement, les événements diurnes influencent le sommeil, mais la qualité et la quantité de sommeil peuvent aussi influencer la manière dont nous réagissons à ces événements. Le sommeil est un important déterminant de notre bien-être général. Pour bien appréhender la problématique, l'interrogatoire structuré et l'examen clinique sont centraux. Cet examen peut être complété par la rédaction d'un agenda de sommeil qui reprendra les informations rapportées par le patient ou le conjoint, d'un point de vue quantitatif et qualitatif (heure coucher, latence, fréquence, durée des éveils...). Cet agenda permet l'évaluation des troubles circadiens et l'évolution au cours du traitement », explique le Professeur Daniel Neu, psychiatre, Unité du sommeil, Hôpital Brugmann.

« En excès, le stress provoque de l'énervement et des problèmes d'endormissement liés à une excitation intellectuelle qui se manifeste alors par une production incessante d'idées plus ou moins incohérentes ou par des réveils en milieu de nuit avec réendormissement difficile. Il peut aussi être en lien avec une anxiété et entraîner un endormissement difficile avec rumination des problèmes. De manière générale, si le stress entraîne un mauvais sommeil, mal dormir augmente la sensibilité émotionnelle et l'anxiété. Nous sommes face à un cercle vicieux. Pour en sortir, apprendre à gérer son stress en journée est le plus important. Le traitement de l'insomnie de stress n'aura de valeur que s'il est inscrit dans un ensemble de mesures qui permettent la relaxation. Dans cette optique, les thérapies comportementales ainsi que les techniques de relaxation et la sophrologie sont efficaces pour lutter contre les troubles du sommeil. Le yoga et la méditation sont également indiqués », insiste Daniel Neu.

PRISE EN CHARGE DE L'INSOMNIE

La prise en charge des troubles du sommeil consiste avant tout en des mesures non médicamenteuses allant de simples conseils sur l'hygiène du sommeil à des thérapies cognitivo-comportementales. Un traitement médicamenteux ne sera envisagé que dans des circonstances spécifiques, par exemple en cas d'insomnie aiguë sévère, qui peut alors être traitée par des médicaments pendant une très courte période.

TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX

Face à une plainte de sommeil altéré, il est important d'interroger le patient sur ses habitudes de vie, sur les caractéristiques de survenue de ce trouble et les conséquences au quotidien. Cet interrogatoire doit permettre d'identifier une étiologie.

CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL

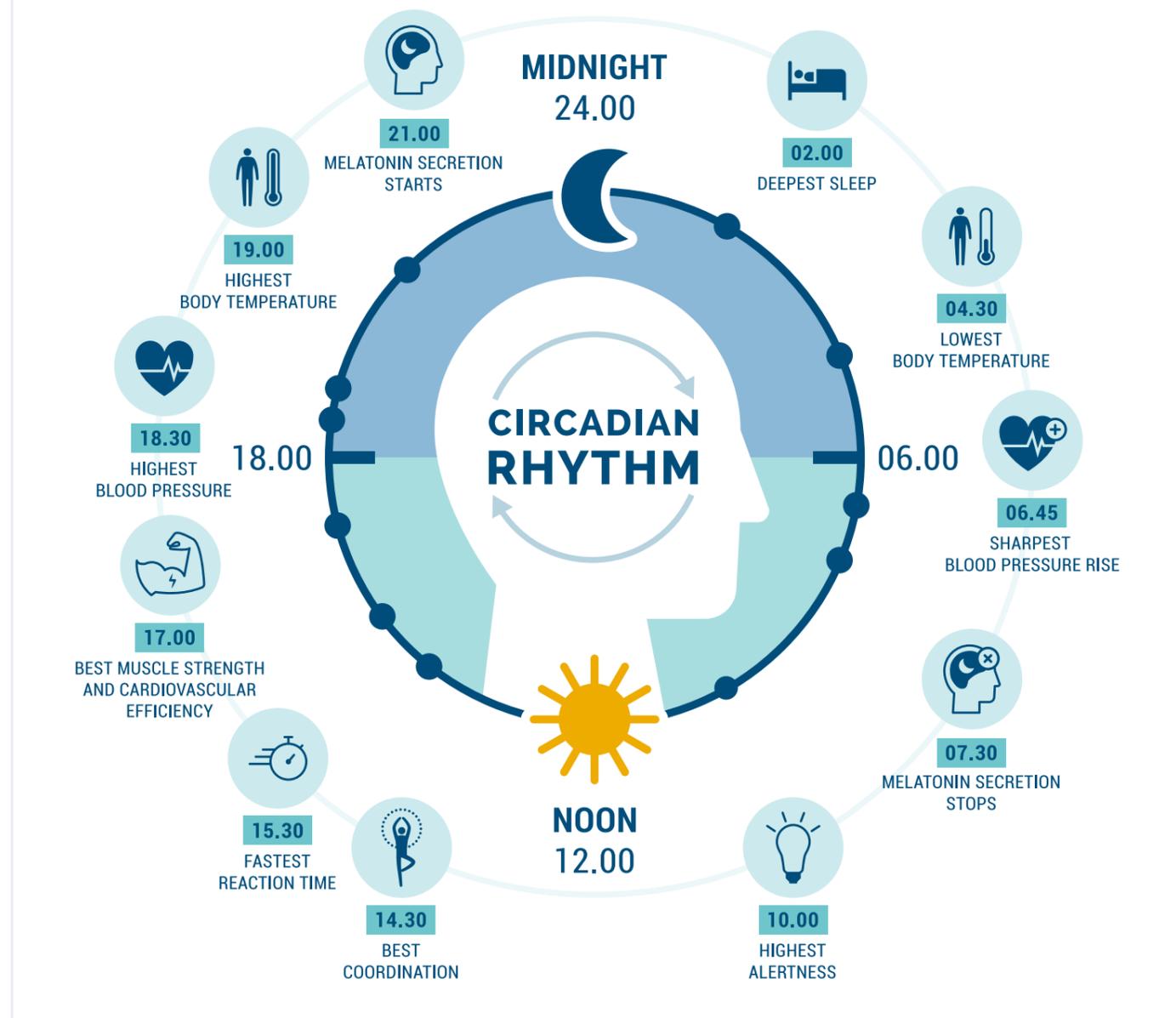
Des études épidémiologiques à long terme ont pu montrer que l'insomnie et des durées habituelles de sommeil de moins de 6 à 7 heures par nuit sont directement liées au développement d'une pathologie cardiaque, d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer ou d'une dépression. Viennent ensuite les problèmes pulmonaires, les douleurs articulaires, les maux de dos, les ulcères gastriques, les céphalées...

INFORMER ET CONSEILS

- ➔ **Mieux connaître le sommeil** : le discours doit être rassurant et il est important de rappeler au patient comment s'organise le sommeil. Les patients ont souvent une image fautive d'un bon sommeil. Une meilleure compréhension du cycle veille-sommeil suffit parfois à améliorer la perception d'un trouble du sommeil, d'accepter ce trouble transitoire et de rassurer le patient. Chez les sujets âgés en particulier, il est important de rappeler que le rythme de sommeil évolue normalement, et que le temps de sommeil tend à diminuer au cours de la nuit.
- ➔ **Identifier avec le patient la ou les causes possibles de l'insomnie en lui posant les questions suivantes** :
 - Etes-vous stressé ?
 - Souffrez-vous d'une maladie ?
 - Rentrez-vous de voyage ?
 - Prenez-vous des médicaments ?
 - Buvez-vous de l'alcool avant d'aller dormir ?
- ➔ **Expliquer le principe du conditionnement et la technique du contrôle par le stimulus**. Ils visent à réassocier le lieu pour dormir avec le sommeil et à rétablir un rythme veille-sommeil régulier en donnant au patient des directives simples, en complément d'hygiène du sommeil.

Le saviez-vous ?

Des diminutions de 50% du détail d'endormissement et de la durée des réveils nocturnes ont été obtenues par cette technique maintenue à long terme.



- Aller se coucher uniquement quand on sent le sommeil arriver même si c'est plus tard que le programme envisagé.
- Utiliser son lit uniquement pour dormir (l'activité sexuelle étant la seule exception) sans y lire, ni y regarder la télévision.
- Mettre le réveil sur une heure décidée à l'avance sans tenir compte de l'heure d'endormissement.
- S'il est impossible de s'endormir après 20 minutes, mieux vaut se relever, changer de lieu et retrouver le lit uniquement quand la sensation de fatigue se fait sentir. Entretemps, pratiquer une activité calme, utile mais ennuyeuse, par exemple plier le linge. Répéter le processus si nécessaire.
- Tenir compte du fait que cette procédure peut être épuisante au départ.
- Essayer de l'appliquer pendant au moins 3 semaines.

Conseils comptoir

- Être actif pendant la journée. La pratique régulière d'exercices physiques améliore le sommeil. Éviter les efforts violents quelques heures avant le coucher.
- Éviter alcool, boissons caféinées, repas lourds ou trop épicés avant d'aller dormir.
- Éviter de dormir la journée pour compenser le manque de sommeil de la nuit. La sieste sera limitée à 15/20 minutes.
- La température de la chambre idéale est de 16-18° pour les adultes et 20° pour les enfants, veiller à une bonne aération et à respecter l'obscurité.
- Rappeler les bonnes habitudes de sommeil : essayer de se lever chaque jour au même moment (même le week-end) et ne pas rester éveillé dans son lit.

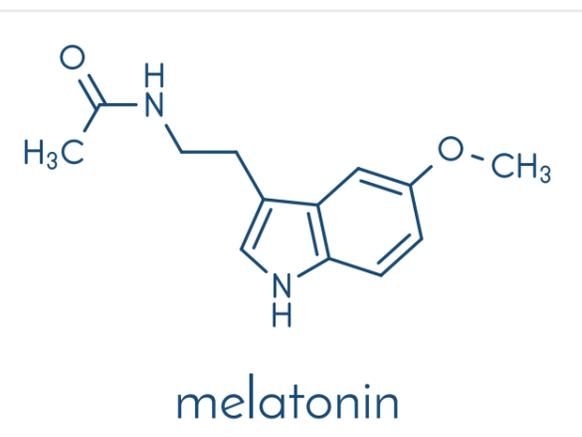
TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE

L'approche médicamenteuse requiert des conditions strictes dont le patient doit être explicitement informé :

- ➔ Il s'agit d'une solution temporaire de courte durée.
- ➔ Un calendrier est établi pour la durée d'utilisation.
- ➔ Dès la première prescription, médecin, pharmacien, patient conviennent du moment et de la manière dont la médication sera arrêtée.
- ➔ L'utilisation quotidienne doit être évitée.
- ➔ Les "z-drugs" et les anti-dépresseurs peuvent également être prescrits pour soulager l'insomnie.
- ➔ Les benzodiazépines agissent au niveau de certains récepteurs GABA de type A et ont des propriétés anxiolytiques, hypnotiques, myorelaxantes, anti-convulsivantes et amnésiantes. Comme hypnotiques, les benzodiazépines à durée d'action intermédiaire (loprazolam, lormétazépam, oxazépam,...) sont recommandées. Celles à courte durée provoquent des effets rebonds, des réactions paradoxales et des manifestations de sevrage plus fréquentes et plus sévères ; celles à longue durée d'action ont un effet prolongé sur la journée.

Conseils comptoir

Si une benzodiazépine est prescrite, il convient d'utiliser la plus faible dose possible et ce, pour une durée maximale d'une semaine. Il est important d'informer le patient des risques liés aux benzodiazépines et de l'encourager à revoir son médecin après une première prescription d'une benzodiazépine. Un traitement par une benzodiazépine est fréquemment instauré lors d'une hospitalisation. Dans ce contexte, il est important de veiller à l'arrêter dès que possible, et certainement dès la fin de l'hospitalisation.



MÉLATONINE

La mélatonine est une neurohormone produite au niveau de l'épiphyse, essentiellement pendant la nuit avec un pic autour de 3-4 heures du matin. Sa fonction principale consiste à synchroniser les rythmes biologiques du sujet en réponse au cycle jour/nuit. La sécrétion de mélatonine diminue fréquemment chez le sujet âgé, d'autant plus s'il souffre d'insomnies et/ou d'une pathologie neurologique comme un déficit cognitif léger ou une maladie d'Alzheimer...

La mélatonine exogène présente plusieurs effets similaires à ceux de l'hormone endogène :

- ➔ Syndrome de retard de phase pour la mélatonine à petites doses < 1 mg de 2 à 6 h avant le coucher. Ainsi, la prise de mélatonine avant l'heure souhaitée de l'endormissement avance le début de la sécrétion de mélatonine ;
- ➔ Insomnie chronique ou mauvaise qualité de sommeil pour la mélatonine à des doses plus importantes 30 minutes à 1 h avant le coucher. L'effet est dose dépendant.

ANTIHISTAMINIQUES H1

Certains **antihistaminiques H1** tels que la diphenhydramine, l'hydroxyzine et la prométhazine ont des effets sédatifs et peuvent être conseillés pour traiter l'insomnie.



Bon à savoir

Ces médicaments provoquent parfois des effets indésirables anticholinergiques, des sensations vertigineuses et un effet sédatif résiduel.

NUTRITHÉRAPIE

- ➔ Le sommeil est conditionné par la **sérotonine**, une substance fabriquée par le cerveau à partir du **tryptophane**. L'une des premières répercussions d'un déficit en tryptophane est la baisse de synthèse de la sérotonine dans les neurones. La sérotonine agit comme un frein sédatif de l'éveil, des pulsions et de l'hyperactivité cérébrale. Le sommeil et les sensations de fatigue sont affectés par le tryptophane.
- ➔ Parmi les autres nutriments du sommeil figurent la **vitamine B6**, le **magnésium** et le **calcium**. Les deux premiers participent à la synthèse de la sérotonine à partir du tryptophane. De surcroît, le **magnésium** est, au même titre que le calcium, pourvu de propriétés myorelaxantes et favorise la détente nerveuse.

PHYTOTHÉRAPIE

- ➔ La **valériane** est la référence dans les plaintes de sommeil. Elle favorise l'endormissement et la qualité de sommeil. Les extraits de valériane sont en mesure d'entrer en compétition avec le GABA sur le complexe récepteur-effecteur GABAergique. La valériane est un **sédatif central** que l'on utilise dans les états de nervosité, de stress, d'anxiété et plus spécialement pour faciliter l'endormissement (elle n'est pas hypnotique).

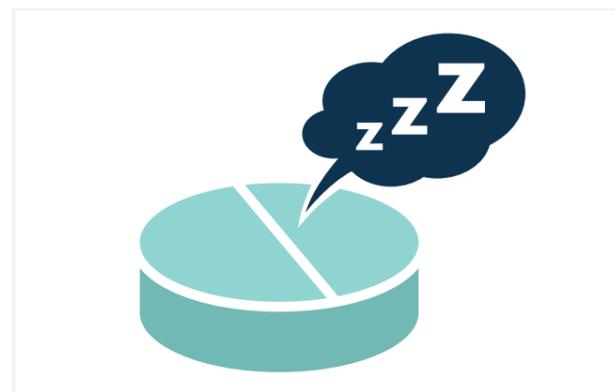
Conseils comptoir

Pour augmenter l'efficacité du traitement, conseiller une première prise à demi-dose au dîner et une seconde prise à dose plus importante ½ h avant le coucher, renouvelable en cas de réveil nocturne. Aucun effet indésirable aux doses thérapeutiques n'a été décrit actuellement.

- ➔ Les flavonoïdes de l'**aubépine** ont un tropisme cardiaque. Ils participent à la régulation du rythme cardiaque en diminuant les palpitations et la perception excessive des battements

du cœur chez les personnes angoissées et nerveuses. L'au-bépine est donc à conseiller, le plus souvent en association avec la passiflore, la valériane.

- ➔ Les flavonoïdes de la **passiflore** entrent en compétition avec le GABA au niveau du récepteur GABAergique. La passiflore est indiquée contre l'anxiété, les troubles nerveux de la ménopause, l'insomnie légère et les manifestations somatiques fonctionnelles du stress : céphalées, névralgies, palpitations, spasmes gastriques et coliques,...
- ➔ La **mélisse** est traditionnellement utilisée pour ses propriétés sédatives et relaxantes. L'action antispasmodique de son huile essentielle, reconnue, apaise les troubles digestifs d'origine nerveuse, tandis que les propriétés sédatives semblent plutôt liées à la présence de terpènes.
- ➔ L'**Escholtzia California** peut aussi être recommandée en cas d'anxiété. Elle est souvent utilisée en association avec d'autres plantes sédatives.
- ➔ Les sommités fleuries de la **ballote** fétide sont proposées en cas d'insomnie nerveuse, d'anxiété et d'irritabilité.
- ➔ Les fleurs de **tilleul** sont réputées pour leur fonction sédative, liée à la présence de farnésol.
- ➔ La fleur d'**oranger** ou bigaradier s'utilise comme sédatif dans la nervosité et l'insomnie.
- ➔ Le **houblon** (*Humulus lupulus*) est également utilisé dans la nervosité, le stress et les troubles mineurs du sommeil.
- ➔ Les racines d'**actée à grappes noires** (ou cimicifuga) sont parfois utilisées pour lutter contre les troubles du sommeil liés à la ménopause.



AROMATHÉRAPIE

Certaines huiles essentielles (HE) et essences aux propriétés relaxantes ont une action positive sur le sommeil. Parmi celles-ci citons :

- ➔ L'**HE de lavande** (*lavendula officinalis*) : elle est calmante et anti-spasmodique, elle est donc indiquée pour calmer l'angoisse, la nervosité, les troubles de l'endormissement, les crampes,...
- ➔ L'**HE de Basilic** (*Ocimum basilicum*) : elle est indiquée lors de difficultés d'endormissements, de réveils nocturnes et d'insomnies.

- ➔ L'**HE de mandarine** (*Citrus reticulata*) est indiquée pour l'anxiété, le chagrin, l'insomnie, la nervosité.
- ➔ L'**HE de Neroli**, calmant nerveux, est indiqué pour les angoisses, la nervosité, les troubles du sommeil, les somatisations dues au stress.
- ➔ L'**HE d'Orange Amer** (*Petit grain, Citrus aurantium*) est calmante et relaxante et est indiquée pour l'angoisse, la nervosité, les difficultés d'endormissement, les somatisations dues au stress. Citons également les huiles de Camomille romaine, de Marjolaine.

Conseils comptoir

Chez l'enfant agité qui dort difficilement : 3 gouttes de mandarine sur un nounours avant d'aller dormir.

HOMÉOPATHIE

- ➔ Des difficultés d'endormissement liées à une émotion joyeuse ou à l'abus de café justifient le choix de **Coffea**.
- ➔ **Ignatia** est indiqué lorsque la cause est une contrariété ou un chagrin.
- ➔ **Gelsemium**, après une mauvaise nouvelle.
- ➔ **Rhus toxicodenciron** est le médicament de l'insomnie provoqué par un grand effort physique.
- ➔ **Kali phosphoricum**, par le surmenage intellectuel.
- ➔ **Arsenicum album** convient à l'insomniaque agité et anxieux, qui se réveille systématiquement entre 1 h et 3 h du matin.
- ➔ **Thuja**, à la personne se plaignant de sommeil haché, troublé par de mauvais rêves, avec réveil définitif vers 4 h du matin. La posologie conseillée est de 5 granules en dilution 9 CH, avant le coucher, à renouveler si nécessaire lors d'éveil nocturne.
- ➔ **Stramonium 15 CH** est le médicament homéopathique à conseiller à l'enfant pour les terreurs nocturnes et hallucinations, il sera conseillé à la posologie de 5 granules au repas du soir et au coucher pendant 15 jours.

LUMINOThÉRAPIE

L'effet de l'exposition à la lumière sur la sécrétion de mélatonine et le sommeil est bien prouvé par les études initiées au départ, dans les pays du Grand Nord où la nuit dure plusieurs mois.

Le saviez-vous ?

L'utilisation de la luminothérapie s'avère particulièrement efficace sur certaines insomnies comme celles dues au jet lag et aux troubles du rythme du sommeil.

Virginie Villers

NOUVEAU

Avec MagneNIGHT®, prenez soin du sommeil de vos patients !

Savez-vous que nous passons un tiers de notre vie à dormir ? Ce temps est indispensable car le sommeil joue un rôle capital pour notre santé. Plus d'1 Belge sur 2 pensent ne pas assez dormir², et un tiers de la population annonce dormir moins de 5 heures, contre les 7-9 heures recommandées². Face à ce problème, découvrez MagneNIGHT, le nouveau complément alimentaire Boiron avec lequel 76%³ des utilisateurs déclarent que leur sommeil est réparateur⁴ !

UNE FORMULE UNIQUE :

- ➔ Feuilles de mélisse (400 mg*) : teneur garantie en acide rosmarinique, pour favoriser l'endormissement et retrouver un sommeil de qualité.
- ➔ Polyphénols de pépins de raisins (100 mg* d'extrait de pépins de raisins concentrée à 95% en OPC) : pour leurs actions antioxydantes, qui jouent un rôle de protection des cellules.
- ➔ Magnésium (57 mg*) : pour faciliter la détente nerveuse et musculaire. Le magnésium participe aux fonctions psychologiques normales.

30 gélules végétales
CNK: 4186-870
Prix public conseillé: 13,90€
Complément alimentaire



- Gélules d'origine végétale, sans conservateurs, ni colorants artificiels
- Gluten free, adapté aux vegans, dès 12 ans

*pour 2 gélules par jour | Sources : 1. INSV. Dossier de presse 9ème journée du sommeil « Sommeil et Rythme de vie : le sommeil dans tous ses états », 2009. Disponible sur : <https://institut-sommeil-vigilance.org/9eme-journee-du-sommeil-sommeil-et-rythme-de-vie-le-sommeil-dans-tous-ses-etats-2009/>. Consulté le 7 mai 2020 | 2. Enquête Newpharma Janvier 2017 auprès de 2300 Belges - Le sommeil des Belges - <https://www.newpharma.be/pharmacie/misc/resources/survey-sleep-2017.html> | 3. Test d'usage sur MagneNIGHT auprès de 83 pers. après 15 jours de prise, Avril 2020, 14. «La mélisse contribue à un meilleur sommeil». BOIRON MagneNIGHT est un complément alimentaire. Il ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. De manière générale, les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute supplémentation. Complément alimentaire à base de plantes et minéraux. INGRÉDIENTS : Extrait de feuilles de mélisse (*Melissa officinalis L.*), Carbonate de magnésium ; enveloppe de la gélule végétale : agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose, gélifiant : gomme gellane, colorant : complexes cuivriques de chlorophyllines ; extrait de pépins de raisin (*Vitis vinifera L.*).



Votre santé mérite le plus grand respect

Quel suivi nutritionnel après une chirurgie bariatrique ?

Après une chirurgie bariatrique, un suivi nutritionnel à vie des patients est nécessaire non seulement pour optimiser les résultats pondéraux mais surtout prévenir tout risque de complication nutritionnelle.

Chirurgie et Obésité

« Il existe un consensus des sociétés savantes dans le monde en accord avec la littérature scientifique sur les indications de la chirurgie de l'obésité : un BMI supérieur à 40 ou un BMI >35 accompagné de comorbidité. Dans ce cas, le risque opératoire est moindre que le risque lié au surpoids », explique le **Docteur Dandrfosse, chirurgie, Chirec**.

« Cette chirurgie ne traite pas définitivement l'obésité mais donne au patient une " seconde chance " qui lui permet de changer son comportement alimentaire et d'augmenter son activité physique. Plusieurs types de chirurgie coexistent, actuellement : c'est essentiellement le " Sleeve " et le " bypass gastrique " qui sont réalisés. Mais quelle que soit la technique proposée au patient, cette chirurgie nécessite une préparation attentive et un suivi à vie pour limiter les complications chirurgicales et maintenir la perte pondérale dans le temps, tout en assurant un statut nutritionnel optimal ».

« Le suivi est primordial : tous les 3 mois la première année, puis au moins 1 ou 2 fois par an avec des bilans nutritionnels réguliers. Les bénéfices les plus importants sont observés chez les patients ayant un suivi médico-chirurgical rigoureux, respectant les recommandations nutritionnelles et d'hygiène de vie avec une activité physique régulière notamment ».

Corriger les apports nutritionnels

La réduction des aliments, combinée à la malabsorption causée par certaines techniques chirurgicales (bypass) peuvent avoir des conséquences délétères sur l'état nutritionnel.

« Chez les patients très obèses, il existe de nombreuses carences nutritionnelles bien avant toute intervention : carence en vit. B12 préexistante chez près de 20%, carence en zinc chez 25%, carence majeure en vit D chez 90%... », précise le **Docteur Vanessa Rolland, médecin nutritionniste à la Clinique du poids idéal**. Ensuite, dès la sortie de l'hôpital, il est primordial de compléter la reprise de l'alimentation par des suppléments nutritionnels et des compléments en protéines (environ 30g/jour) ».

Les dix carences les plus courantes après ces interventions sont celles en Ca, Fe, Cu, Zn, vit B12, B9, B1 et en vitamines liposolubles A, D et E.

« Il faut donc donner des compléments à tous les patients ayant subi une chirurgie bariatrique. Il existe aujourd'hui des compléments spécifiques au bypass et au sleeve, ils ont une concentration et biodisponibilité plus élevées en différents nutriments et minéraux que les classiques multi-vitamines. Ceux-ci doivent être pris

à vie ! A ma prescription, j'ajoute toujours de la vit. D parce qu'il est difficile d'avoir un complément qui en contienne suffisamment : je commence à 3000UI/j en post-opératoire et puis j'adapte la dose en fonction des prises de sang », conclut le **Docteur Rolland**.

Pas d'alcool pendant les 3 premiers mois après intervention

Un risque augmenté de dépendance à l'alcool est observé après une chirurgie bariatrique et il est plus important après une intervention de type bypass gastrique (risque augmenté de trois fois par rapport aux patients sans chirurgie bariatrique). Ceci peut être expliqué par les changements observés dans l'absorption de l'éthanol qui occasionne un pic de concentration plasmatique d'alcool plus précoce. D'autres facteurs peuvent contribuer à l'augmentation de ce risque tels que le transfert d'une dépendance.

On insistera auprès des patients ayant subi une chirurgie bariatrique de limiter la consommation d'alcool.

Grossesse après chirurgie bariatrique

Il est recommandé d'attendre la stabilisation du poids corporel avant d'envisager une grossesse après une chirurgie bariatrique (>1an). Depuis la préconception jusqu'à l'allaitement, les experts recommandent de supprimer la consommation d'alcool et de caféine, de limiter la consommation de glucides à absorption rapide et de favoriser celle de protéines et des aliments ayant un index glycémique bas. La prise de repas plus petits et plus fréquents est également préconisée. Un suivi trimestriel des concentrations sanguines en micronutriments est conseillé ainsi qu'une supplémentation, dès la phase de préconception.

Ann Daelemans



Micronutrition spécifique pour avant et après une chirurgie bariatrique

Composition spécifique

- ✓ Dosage exacte
- ✓ Fondements scientifiques et cliniques
- ✓ Conforme aux directives ASMBS*

Engagement 'High Impact' unique

- ✓ Minéraux à biodisponibilité élevée
- ✓ Vitamines sous leur forme active agissant dans chaque organisme
- ✓ Confort maximal pour le patient



PRENATAL: FORMULE AMÉLIORÉE

Multivitamine spécifique pour la grossesse
Nouveau CNK: 4275-020

BariNutrics fait de ce nouveau départ une réussite permanente !

ACTION ÉPARGNE

4+1

4 achetés = 1 gratuit

Demandez la carte d'épargne pour vos clients, voir info sur**



SCANNEZ-MOI

Metagenics™

*American Society for Metabolic and Bariatric Surgery

**Envoyez votre demande de carte d'épargne en y joignant vos données via info@metagenics.eu ou par fax : 059 80 70 83

La fiabilité et la sécurité dans le secteur du laboratoire

- L'électronique Confort exact avec display digital permet un réglage précis de la température
- Alarmes de température et de porte visuelles et sonores ainsi qu'une alarme optique de coupure de courant
- Mémoire de données intégrée pour la documentation des températures min / max ainsi que les trois derniers cas d'alarme de température et de coupure de courant
- Le calibrage à 1 point permet un contrôle précis de la température
- Interface sérielle RS 485 et contact sans potentiel pour la documentation extérieure de la température et de l'alarme
- Tous les modèles avec espace intérieur protégé contre les explosions sont testés selon ATEX 95
- Des réfrigérateurs pour produits pharmaceutiques conformes à la norme DIN 58345 sont également disponibles

Qualité, Design et Innovation

Chaîne du froid : ne pas la briser !

Les médicaments qui requièrent le respect de la chaîne du froid sont en nombre croissant. Il y a notamment les nouveaux médicaments biologiques. L'équipe officinale a l'obligation d'assurer le respect de la bonne conservation des médicaments soumis à la chaîne du froid, depuis la réception de la livraison par le fournisseur jusqu'à la dispensation au patient. Sélectionner un équipement performant est une nécessité pour faire face à des enjeux sanitaires, juridiques et financiers.

La chaîne du froid, c'est quoi ?

Elle se définit comme l'ensemble des processus qui assurent une température de sécurité comprise entre +2° et +8° Celsius des vaccins et certains médicaments lors de leur transport et leur entreposage jusqu'à leur utilisation. Une rupture de la chaîne du froid impacte négativement la qualité des vaccins et des médicaments.

Le saviez-vous ?

La chaleur a tendance à rendre inactif les vaccins (surtout les vaccins vivants atténués comme les vaccins RRO ou le vaccin contre le rotavirus), tandis que toute congélation rend totalement inefficace la plupart des vaccins. En conséquence, c'est la qualité de la vaccination en elle-même qui s'en trouve compromise.

Le choix du matériel

Il existe différents types de frigos sur le marché. Certains sont à privilégier et d'autres sont clairement à éviter (ex. frigo de bar ou frigo domestique à dégivrage manuel et cyclique) car leur capacité à maintenir la température est moins bonne. L'usage de frigos spécialisés (appelés, en général, réfrigérateurs pour pharmacies, réfrigérateurs à médicaments ou à produits pharmaceutiques...) est fortement recommandé. De tels matériels disposent généralement d'un affichage précis de la température, avec mise en mémoire des températures minimum et maximum atteintes au cours d'une période, d'un thermostat de sécurité pour éviter tout risque de gel, d'un enregistrement automatique des températures, d'un système d'alarme en cas de panne électrique ou de rupture de la chaîne de froid...

L'entreposage des vaccins

- Réservez le frigo uniquement au stockage des vaccins ou des produits pharmaceutiques. Aucun autre produit (nourriture,...) ne doit y être conservé.
- Regroupez les vaccins identiques à l'intérieur du frigo, en les plaçant toujours sur les mêmes zones.
- Assurez leur rotation en fonction de la date de péremption.
- Placez les vaccins au centre du frigo. Evitez le contact avec la paroi du fond (risque de congélation).
- Utilisez uniquement des bacs de rangement en plastique perforé à l'intérieur du frigo.

Ne pas placer de vaccin dans les bacs à légumes (cela empêche la circulation de l'air) ou dans la porte, parties les plus exposées aux variations de température, ni près des grilles d'aération.

La surveillance et l'enregistrement des températures

Il est indispensable de contrôler régulièrement cette température. Pour ce faire, il existe plusieurs types de dispositif mais ceux recommandés pour la surveillance de la température lors de l'entreposage des vaccins offrent une évaluation en continu des températures actuelles, minimales et maximales. Ils permettent une évaluation précise de l'excursion d'une température lors d'une rupture de la chaîne de froid. L'enregistreur de données numériques, généralement intégré au réfrigérateur spécialisé pour la conservation des médicaments, est l'exemple idéal d'un tel dispositif de contrôle des températures, qui dispense après paramétrage initial d'en faire le relevé régulier. Les températures seront relevées et enregistrées dans le manuel de qualité au minimum une fois par jour.

Bon à savoir

- En cas de panne courte (< 4 heures), la qualité des médicaments ne devrait pas être altérée.
- En cas de panne prolongée, vérifier auprès de chaque laboratoire si la rupture de la chaîne du froid modifie la qualité du produit.

Conseils comptoir

- Le médicament délivré doit être conservé entre 2°C. et 8°C.
- Eviter de stocker le médicament dans la porte du frigo ou dans le tiroir légumes (>8°C) et éviter tout contact avec les parois du frigo ou le compartiment freezer (<2°C).
- Un vaccin, s'il est exposé, même quelques secondes, à de fortes températures (par exemple en cas de canicule) ne doit plus être utilisé.
- **Ne pas confondre :**
 - Conserver au frigo = entre 2°C. et 8°C.
 - Conserver au frais = entre 8°C. et 15°C.



Le cancer : comment trouver les mots pour accompagner vos patients au comptoir ?

Le cancer constitue encore aujourd'hui la première cause de mortalité dans le monde. Il fait beaucoup moins parler de lui en cette période de pandémie mais il continue de tuer. Pourtant, il se soigne et l'intérêt de cette journée mondiale du 4 février dernier dédiée au cancer est aussi l'occasion de faire prendre conscience de l'utilité d'un dépistage précoce permettant d'arriver à une guérison.

Le cancer en chiffres

En 2020, on estimait que le nombre de personnes qui allaient recevoir un diagnostic de cancer dépasserait les 18 millions et que plus de 9 millions en décéderont. Les cancers les plus fréquents seront ceux du sein, de la prostate, du poumon et du côlon.

Identifier les zones d'incertitudes

Soutenir le patient

Même si l'équipe officinale ne peut répondre avec assurance à toutes les incertitudes du patient face à cette situation inconfortable, il est important de faire comprendre au patient que vous ne l'abandonnez pas.

« Je ne sais pas vous répondre mais je vais me renseigner. Sachez que vous pouvez compter sur nous pour vous aider à trouver les réponses à vos questions. »

Chercher des solutions pour anticiper

Le fait d'accompagner le patient, de chercher des solutions face aux symptômes de la maladie ou face aux effets secondaires du traitement même si vous ne possédez pas directement la réponse, génère la confiance chez le patient.

À l'inverse, des incertitudes non reconnues peuvent s'avérer néfastes à la relation thérapeutique. Ne pas anticiper les effets secondaires d'un traitement remet en question la confiance du patient.



« Je n'ai pas beaucoup d'expérience dans ce type de cancer ni par rapport à la stratégie adoptée par l'hôpital, néanmoins, je peux me renseigner sur les effets indésirables afin de les soulager au mieux. »

Faire équipe

Le fait de considérer le patient comme « expert » de sa propre vie permet d'adopter une position égalitaire vis-à-vis de lui. Cette attitude favorise l'émergence des ressources du patient et la recherche de solutions en commun. L'équipe officinale, par son expérience, peut proposer des ressources supplémentaires.

« Il semble que vous ayez trouvé un moyen pour vous alimenter malgré les nausées. Savez-vous qu'il est possible d'améliorer encore la situation en évitant les plats gras et épicés ou d'essayer des traitements naturels en phytothérapie ou homéopathie qui pourraient vous aider ? »

Mettre en place un accompagnement

Savoir écouter

Face à la masse d'incertitudes engendrées par ce type de maladie (traitement, parcours proposé par l'hôpital), la seule certitude pour l'équipe officinale, est le ressenti du patient. Les besoins ressentis et surtout exprimés par le patient, eux, sont certains. La reconnaissance de sa situation met le patient en confiance.

« Comment votre cancer a-t-il été détecté ? »

Cette question permet d'entendre le patient sur ce qu'il vit. Par votre écoute sur son vécu, vous signifiez au patient que vous êtes à ses côtés et que vous ne l'abandonnez pas.

Rendre le patient acteur de sa prise en charge

Face au choc psychologique qui accompagne l'annonce d'un cancer, le patient se sent souvent hébété et incapable de comprendre les informations médicales. Il peut se plaindre de ne pas avoir eu des informations correctement délivrées. Il y a lieu alors de le réorienter, de l'inciter à poser des questions afin qu'il redevienne acteur de sa prise en charge.

« Face à ces zones d'ombre, pensez à élucider ces questions lors de votre prochaine visite à l'hôpital. En attendant, avez-vous des symptômes particuliers qu'il est peut-être possible d'améliorer ? »

Accepter de ne pas pouvoir répondre

Pas toujours facile de répondre ou de rester insensible à certaines questions telles que :

« Connaitrais-je mes petits-enfants ? », « Vais-je souffrir ? »

mandations ou des statistiques, il n'y a aucune certitude au départ de la prise en charge du patient.

Face à cette absence de certitude de la part du corps médical, le patient ira glaner des informations dans les différents médias sans accompagnements. Il y a lieu de le mettre en garde.

« Soyez vigilant par rapport à certaines données. Toutes les statistiques n'ont pas le même niveau de validité. Une donnée mal interprétée peut susciter une souffrance inutile. Parlez-en à votre oncologue. »

Le retour à domicile

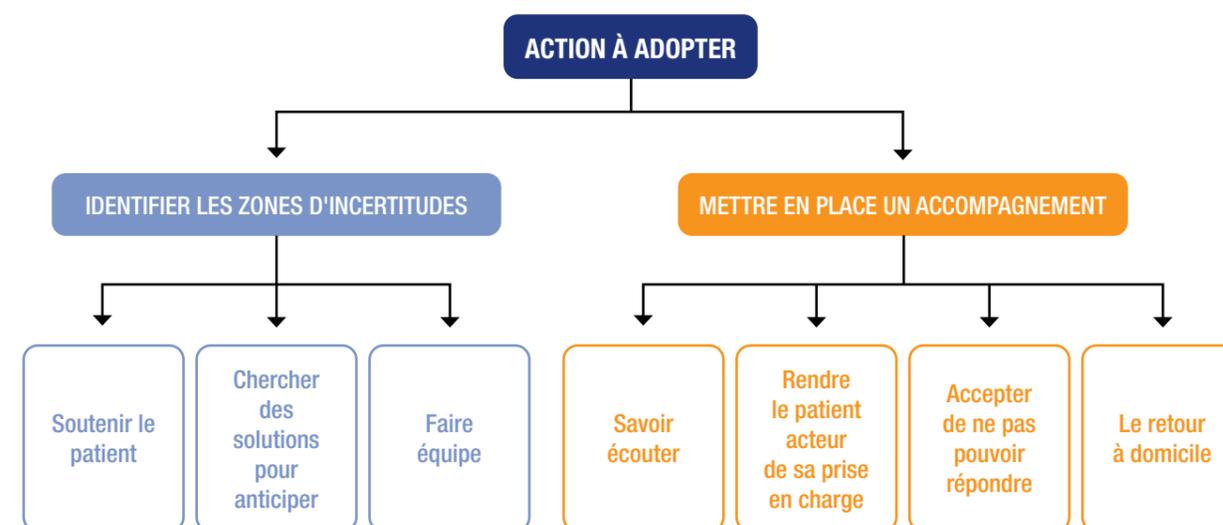
Souvent considéré comme sécurisant par les patients, quitter l'hôpital peut susciter de l'inquiétude. Il y a lieu de créer un environnement soignant bénéfique pour le patient après l'hôpital via le pharmacien référent et le médecin de famille.

« Votre médecin de famille et moi-même allons nous mettre en contact pour essayer d'améliorer au mieux les symptômes qui pourraient survenir en-dehors des hospitalisations. »

Chaque patient est différent face à la maladie ce qui en fait sa particularité individuelle.

La vérité sur une maladie d'un patient n'est connue que par le parcours de la personne elle-même. Même s'il existe des recom-

En résumé



Le saviez-vous ?

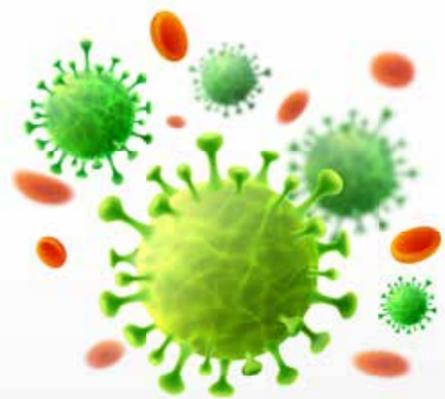
Le concept de « rémission » permet aux oncologues de nommer l'incertitude attachée au pronostic du cancer pour mieux la vivre, aussi bien du côté soignant que soigné. La rémission représente un état dans lequel tout signe objectivable de la maladie a disparu mais sans pouvoir dire s'il s'agit ou non d'une guérison. L'état de guérison est acquis lorsque la durée de la rémission est déclarée suffisante pour écarter le risque d'une rechute. Cette durée est de 5 ans en moyenne mais dépend du type de cancer. Il n'est pas toujours facile de trouver les mots et l'attitude nécessaires face à la détresse des patients ou à leurs questions.

« J'ai pris froid et j'ai très mal à la gorge, j'ai des frissons un peu de fièvre, des courbatures, mais je suis peut-être enceinte, que pouvez-vous me conseiller ? »

L'homéopathie permet d'accompagner la grossesse, en respectant la physiologie et sans risque iatrogène. Il est donc légitime de conseiller à cette patiente un traitement homéopathique en première intention en raison de la balance bénéfique/risque favorable à ce traitement pour tout symptôme gênant, dans le cadre d'une grossesse non compliquée. Dans ce cas décrit ici au comptoir, vu qu'il y a suspicion de grossesse, dès les premiers symptômes, conseiller une dose d'*Oscillocochinum*[®] (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200e K), 3 fois par jour pendant 1 à 3 jours. Prendre une dose d'*Oscillocochinum*[®] le plus tôt possible, à renouveler 2 à 3 fois à 6 heures d'intervalle. Alterner *Belladonna* et *Mercurius solubilis*. *Belladonna* convient à une gorge très rouge avec dysphagie aggravée par la déglutition et les boissons froides.

C'est le médicament le plus fréquemment indiqué au cours des angines et des laryngites congestives avec sécheresse des muqueuses, alors que *Mercurius solubilis* est par excellence le médicament de l'angine rouge avec sécrétions mucopurulentes, et des inflammations de la gorge au moindre refroidissement. *Phytolacca 9 CH* soulage également les maux de gorge aggravés par la déglutition et les liquides chauds.

Il est important de rappeler à cette patiente, que sans amélioration des symptômes dans les 48 heures, elle doit consulter un médecin.



A cause de la COVID-19, je n'ose pas prendre d'ibuprofène quand j'ai une crise de migraine ? Y a-t-il un danger de suivre un traitement avec un AINS ?

La pandémie de la COVID-19 a entraîné une certaine confusion pour les professionnels de santé et les patients concernant l'innocuité des AINS et de l'ibuprofène. Et pourtant, le consensus scientifique est clair : **il demeure sécuritaire d'utiliser l'ibuprofène en vente libre conformément aux directives.**

La FDA précise n'avoir pas connaissance de données scientifiques qui lieraient le recours aux AINS à une aggravation des symptômes de la COVID-19. Quant à l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), elle ne déconseille pas l'utilisation des AINS⁽¹⁾. L'Agence européenne des médicaments (EMA) indique qu'« *il n'existe aucune preuve scientifique établissant un lien entre l'ibuprofène et l'aggravation de la COVID-19* ». Et d'enfoncer le clou dans son communiqué : « *les patients et les professionnels de santé peuvent continuer à utiliser des AINS (comme l'ibuprofène) conformément aux informations produit approuvées*⁽²⁾. »

Selon une récente étude d'observation danoise incluant plus de 8.000 personnes positives au coronavirus, il n'a pas été montré d'effet négatif (mortalité, assistance respiratoire, etc.) de la prise d'ibuprofène⁽³⁾. « *C'est probablement le plus haut niveau d'évidence disponible à l'heure actuelle* » estiment les auteurs de cette étude.

Référence :

1. <https://www.who.int/publications/item/clinical-management-of-covid-19>
2. <https://www.ema.europa.eu/en/news/ema-gives-advice-use-non-steroidal-anti-inflammatory-covid-19>
3. Lund LC, Kristensen KB, Reilev M, et al. Adverse outcomes and mortality in users of non-steroidal anti-inflammatory drugs who tested positive for SARS-CoV-2: A Danish nationwide cohort study. PLoS Med. 2020;17(9):e1003308

Questions comptoir

2^{ème} édition du CHCA, trio gagnant

Le « Consumer Healthcare Communication Awards » (CHCA), organisé conjointement par BACHI, Roularta Healthcare et Pharm In Touch, vise à récompenser les meilleures campagnes publicitaires de produits de santé (non remboursés et non prescrits) vers le grand public dans 3 catégories distinctes : créativité, efficacité et bon usage.

13 entreprises ont participé à ce concours avec un total de 19 campagnes en lice.

C'est à part égale que les pharmaciens, les consommateurs et un jury d'experts ont voté pour leurs campagnes favorites. Sur base des résultats, 3 Awards ont été décernés, primant chaque fois la meilleure campagne de sa catégorie.



Le jury a également tenu à décerner un prix du jury pour chacune des 3 catégories. Les lauréats remportant un Award sont :



ASSOCIATION BELGE QUI REGROUPE LES ENTREPRISES DE L'INDUSTRIE DES MÉDICAMENTS ET DES PRODUITS DE SANTÉ VENDUS EN VENTE LIBRE EN PHARMACIE.



L'intérêt des Belges pour les repas vegan ne cesse de croître

- 3 3 Belges sur 10 ont un repas vegan au moins une fois par mois ; cette proportion atteint 40% chez les jeunes.
- 5 Ces 5 dernières années, environ 4 personnes sur 10 ont délibérément essayé un repas vegan pour la première fois.
- 33% 33% des Belges qui mangent parfois vegan confient ignorer comment consommer suffisamment de nutriments essentiels.
- 1 1 gourmet sur 3 se demande si les régimes végétaliens lui procurent suffisamment de nutriments essentiels.

Pourquoi consommer vegan ?

Pour la plupart des Belges (1 sur 5), le bien-être des animaux est la principale raison d'opter pour un régime vegan, suivi par les préoccupations climatiques et sanitaires.

* Enquête en ligne réalisée par l'institut de sondage iVOX pour le compte de Takeaway.com entre le 29 octobre 2020 et le 4 novembre 2020 auprès de 1 000 Belges représentatifs par le sexe, l'âge et le niveau de formation. La marge d'erreur maximale pour 1 000 Belges est de 3,02 %.

CANCER DU SEIN : FAITS & CHIFFRES

Le cancer du sein représente aujourd'hui **1 cancer sur 4** diagnostiqué chez les femmes dans le monde.



Environ **1 femme sur 8** sera atteinte d'un cancer du sein au cours de sa vie.

Pour les hommes, la probabilité de développer un cancer du sein au cours de leur vie est d'environ 1 sur 800. Dans le monde, le nombre de personnes atteintes d'un cancer du sein jusqu'à fin 2020 a été estimé à 2,3 millions de personnes (environ 1% d'hommes). Le cancer du sein constitue également la principale cause de décès par cancer chez les femmes (1 sur 6) et, avec environ 685.000 décès par an, la 5^{ème} cause de mortalité par cancer dans le monde.

Source : rapport Globocan, décembre 2020.



Crème Barrière Isolante DEXYANE de DUCRAY, l'allié idéal des peaux sensibles

Ce soin intervient dans la protection quotidienne des peaux sèches sujettes aux irritations ou à l'eczéma atopique. Il aide à protéger et renforcer les peaux à tendance atopique ou fragilisées par l'action des principaux agents irritants. Cette crème constitue une barrière contre les agressions d'origine professionnelle ou domestique et assure une diminution significative des signes d'inconfort ressentis : picotements, sensations de démangeaisons liées à la sécheresse de la peau, échauffements.

Adaptée pour le visage, le corps et les mains de toute la famille dès la naissance, sa formule est pensée pour la protection durable de la peau avec une rémanence jusqu'à 5 lavages. Utilisée de façon régulière, elle renforcera la barrière cutanée et isolera des agents irritants.

Formule

Un complexe barrière hydrophobe composé de :

- **Isoleucine** qui limite l'adhésion de Staphylococcus Aureus
- **Hydroxydecine** qui relance la synthèse de protéines impliquées dans l'hydratation cutanée
- **Glycérine et Beurre de Karité** qui nourrissent intensément

Prix

Tube 100ml : 11,00 €

Quercequin des Laboratoires DYNA+, une immunité stimulée

Ce complément alimentaire, à base d'ingrédients naturels, augmente l'immunité et lutte contre les virus. Cette innovation technologique brevetée est reconnue pour ses actions virales et immunomodulatrices, permettant un contrôle de l'inflammation.

Formule

- **La curcumine**, réputée pour son action anti-inflammatoire et digestive en médecine chinoise.
- **La quinine**, utilisée pour soulager les fièvres et les douleurs.
- **La quercétine**, puissant antioxydant qui permet de stimuler son immunité face à une infection virale. Il cible la première phase d'attaque du virus.
- **L'acide glycyrrhizique** qui ralentit le développement des virus. La réglisse est connue pour ses qualités hépatiques, expectorantes, respiratoires et anti-inflammatoires.



Utilisation

Prendre 2 gélules par jour maximum et arrêter dès la disparition des symptômes. Ne pas prendre plus de 6 semaines. À partir de 18 ans.

Prix

Boîte de 60 gélules : 31,00 €

Protefix® crème adhésive PREMIUM de REVOGAN, pour une sensation de sécurité et d'indépendance en toutes circonstances

Cette crème adhésive pour les prothèses dentaires peut être appliquée directement sur la prothèse mouillée et est également recommandée dans les conditions adhésives difficiles y compris la surproduction de salive. Elle va offrir une protection et un confort de port optimal grâce à ses 7 effets bénéfiques :

1. Puissance adhésive en milieu mouillé qui permet de l'appliquer directement sur les prothèses humides.
2. Adhérence extra forte et de longue durée.
3. Facteur de soin grâce à la Vitamine E qui protège les cellules.
4. Etanchéité efficace sur tout le pourtour de la prothèse grâce à un joint périphérique efficace qui empêche les résidus de nourriture d'y pénétrer (miettes,...).
5. Confort grâce au rembourrage élastique entre les gencives et la prothèse.
6. Pouvoir des herbes grâce à sa formule composée de myrrhe, sauge et camomille.
7. Fraîcheur grâce à la saveur de menthe agréable et douce.

Prix

Tube 40ml /47g : 6,60 €



AtopiControl de EUCERIN

Cette gamme a été spécialement développée avec des ingrédients actifs ciblés pour apaiser et aider à renforcer la barrière protectrice des peaux à tendance atopique, sujette aux sensations de démangeaisons et d'irritations. Utilisés quotidiennement, les produits de soins de base - une huile pour le bain et la douche, un baume, une crème pour le visage et une crème calmante tout usage - réduisent la sécheresse, les rougeurs et les sensations de démangeaisons. Sans parfum, la gamme convient aux adultes, enfants et bébés à partir de 3 mois.

Formule

Complexe unique d'ingrédients actifs à base de licochalcone A apaisante et de céramides renforçant la barrière cutanée.

En 2 étapes :

Des soins quotidiens pour les périodes sans poussées et des soins intensifs pour les phases de poussées.

Prix

Gamme : de 13 à 24,50 €



ArkoRoyal® Gelée Royale BIO 2500mg d'ARKOPHARMA, le coup de boost pour votre immunité

Avec sa formule la plus dosée sur le marché, ce complément alimentaire est l'allié idéal pour prévenir ou se remettre des agressions extérieures en renforçant naturellement son organisme. Grâce à sa composition avec une Gelée royale premium à la pureté préservée garantie 100% d'origine végétale, sans conservateur, sans ingrédient chimique, sans pesticide et naturellement fortement dosée en albumine-1, ce complément alimentaire intervient dans le processus anti-inflammatoire et booste les réactions immunitaires.

Prix

Boîte de 20 ampoules : 31,50 € (conseillé à partir de 6 ans).

Gel Lavant Doux Babebe Nature® de Bee Nature

Ce soin sans savon respecte l'équilibre cutané de la peau de bébé. Il est donc idéal pour la toilette quotidienne. Son pH est neutre et il ne pique pas les yeux et la peau sensible de bébé sera apaisée et douce grâce à sa composition naturelle.

Formule

- Actifs lavants naturels qui nettoient la peau de bébé tout en douceur.
- Miel bio et issu du commerce équitable qui est hydratant, nourrissant, apaisant, cicatrisant, adoucissant, antiseptique et antioxydant. Il joue également le rôle de conservateur et de véhicule pour les autres ingrédients grâce à sa présence, les extraits végétaux sont mieux absorbés par la peau de bébé.

Prix

Flacon-pompe 500ml : 24,99 €



Feutre Cils & Sourcils du Laboratoire MÊME, la dermo-cosmétique saine pour les personnes sous traitement

Ce Laboratoire, expert dans la formulation de produits dermo-cosmétiques spécifiquement adaptés aux personnes sous traitement anti-cancéreux et aux épidermes les plus fragiles, a ainsi réuni tous ses efforts pour élaborer une gamme de maquillage-soins à la formulation clean et safe. Des produits cosmétiques made in France qui aident les femmes (et les hommes) à retrouver un teint unifié et lumineux malgré les aléas des traitements et qui regonflent par la même occasion leur moral. Ce nouveau produit de maquillage pour le regard permet d'ouvrir le regard et de lui donner plus d'expression. Grâce à ce feutre et à sa composition naturelle qui respecte les peaux les plus sensibles tout en faisant preuve d'une efficacité longue tenue, les cils et sourcils sont redessinés et étoffés.

Prix

Kit de 3 pochoirs : 18,90 €

Shampooing masque 2 en 1 poudre à l'ortie bio et à l'argile de KLOORANE

Grâce à sa formule riche en poudre, ce soin capillaire nettoie et purifie en douceur le cuir chevelu, réduit l'excès de sébum et allège les cheveux, retarde le regrainage de 48h et permet ainsi d'espacer durablement les shampooings. Le cuir chevelu est purifié et les cheveux retrouvent souplesse et légèreté.

Formule

- Ortie Bio, véritable manne pour calmer les excès des cuirs chevelus gras et réduire l'excès de sébum
- Argile absorbante



Prix

Boîte de 8 sachets : 17,00 €

AH3 de TOPICREM, une peau lisse, ferme et repulpée

Cette gamme de soins réunit les actifs dermatologiques anti-âge incontournables dans trois soins hautement concentrés pour apporter une réponse globale à tous les signes de vieillissement des peaux sensibles. La peau sera mieux hydratée et protégée de la pollution et de la lumière bleue, le teint sera plus lumineux, les rides et ridules comblées et l'éclat boosté.



Formule

- **3 acides hyaluroniques** pour repulper et redensifier la peau et pour agir en surface (acide de haut poids moléculaire avec une action repulpante), en profondeur (acide de bas poids moléculaire avec une action redensifiante) et sur la longueur (acide de longue durée avec une action redensifiante).
- **Dipeptides** qui préservent le collagène et homogénéise le teint.
- **Association de vitamines C, E et PP** pour un teint homogène et lumineux.

Prix

Sérum global anti-âge, flacon-pompe 30ml : 44,00 €
Fluide global anti-âge, tube 40ml : 34,50 €
Crème globale anti-âge, tube 40ml : 34,50 €

OFFRES D'EMPLOI LABORATOIRES ARKOPHARMA

National Scientific Adviser (fonction mixte bureau/terrain)

MISSION

- Préparation des éléments de formation scientifique
- Mise en place et activation des ArkoExperts (ambassadeurs en pharmacie) + formation, réunions,...
- Développement de l'axe opinion leaders & communication médicale
- Formations internes
- Backup pharmacien responsable & vigilance*

PROFIL

Pharmacien bilingue

Délégué(e) Vente & Promotion, Flandres

MISSION

- Vente directe des produits du Groupe
- Vente indirecte dans les groupements
- Formation du personnel en pharmacies et paras
- Assurer le merchandising dans les points de vente
- Animer les journées de promotion-vente auprès du public
- Rendre compte de son activité quotidienne au responsable des délégués

PROFIL

- Diplôme technico-commercial ou diplôme scientifique avec une formation commerciale complémentaire
- 0-3 années d'expérience professionnelle dans le secteur pharma, bien-être, beauté
- Être parfaitement autonome
- Langues : maîtrise parfaite du néerlandais ; la connaissance de la langue française est un atout
- Sens de l'organisation, bon relationnel, sens de la communication, conviction, capacité d'écoute
- Connaissance des outils informatiques (MS office)

Envoyez votre CV et lettre de motivation à
marina.vandeynse@arkopharma.com

Nouvelle étude clinique

DENOMINATION DU MEDICAMENT : Sedistress 200 comprimés enrobés • **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** : Chaque comprimé enrobé contient **200 mg d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L., herba** (équivalent à 700 mg - 1000 mg de passiflore). Excipient à effet notoire : Chaque comprimé contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium, c'est-à-dire essentiellement « sans sodium ».

• **FORME PHARMACEUTIQUE** : Comprimé enrobé de teinte rose, de forme oblongue et biconvexe de 18 x 7 mm.

• **INDICATIONS THERAPEUTIQUES** : Médicament traditionnel à base de plantes utilisé pour diminuer les symptômes modérés du stress mental, tels que la nervosité, l'inquiétude ou l'irritabilité et pour faciliter l'endormissement. Ce médicament est un médicament traditionnel à base de plantes, son usage est réservé aux indications spécifiées sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Sedistress 200 est destiné aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans.

42 comprimés : 14,50 €
CNK 2854-420

98 comprimés : 26,50 €
CNK 2854-412

Sevrage des benzodiazépines avec Sedistress® 200*

TAUX DE SUCCÈS : 78,4%

SCORE D'ANXIÉTÉ

-40%

Diminution nette
et hautement significative
du score d'anxiété d'Hamilton
malgré le sevrage



MÉDICAMENT SANS ACCOUTUMANCE



UTILISÉ POUR RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DU STRESS ET FACILITER L'ENDORMISSEMENT

• **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION** : Posologie : Adultes et adolescents de 12 ans et plus : **Pour diminuer le stress mental passager** : 1 à 2 comprimés matin et soir. Sur conseil du médecin ou du pharmacien, la posologie peut être augmentée (maximum 8 comprimés par jour). **Pour faciliter l'endormissement** : 1 à 2 comprimés le soir une demi-heure avant le coucher. Population pédiatrique : En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez les enfants de moins de 12 ans n'est pas recommandée. Durée du traitement : Si les symptômes persistent après plus de deux semaines d'utilisation du médicament, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. Mode d'administration : Les comprimés sont à avaler avec un grand verre d'eau. • **CONTRE-INDICATIONS** : Hypersensibilité à un des constituants de la préparation. • **EFFETS INDESIRABLES** : Aucun connu. En cas d'effets indésirables, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT** : Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMERO DE L'ENREGISTREMENT** : BE-TU392777 • **MODE DE DELIVRANCE** : Délivrance libre. • **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** : 11/2019



* Dubois T et al., Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines, Louvain Médical 2019 ; 138 (09) : 519-530

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !



- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

+ Disponible en pharmacie

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.