

Pharmassistante(e)

UN ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN DANS LA PRATIQUE OFFICINALE

N°152 - MARS 2021



► Formation continue **LE SPORT**



DOSSIER
Les
maladies
allergiques

Santé
L'ENDOMÉTRIOSE
EN 7 QUESTIONS

Santé
PRÉVENIR LES INFESTATIONS
DES VERS ET PUCES

Dermato
LE MICROBIOTE
CUTANÉ

Prévention
LE CANCER
DU CÔLON

Protifix®

Une gamme complète pour les prothèses dentaires



- ✓ Adhérence de longue durée
- ✓ À appliquer directement sur la prothèse humide



NOUVEAU :

Protifix crème adhésive PREMIUM avec 7x effet pour une protection maximale et un confort optimal.

- ① Puissance adhésive en milieu mouillé
- ② Extra forte
- ③ Facteur de soin
- ④ Protection miettes
- ⑤ Confort
- ⑥ Pouvoir des herbes
- ⑦ Fraîcheur douce





« La marche, le meilleur remède pour l'homme », disait Hippocrate.

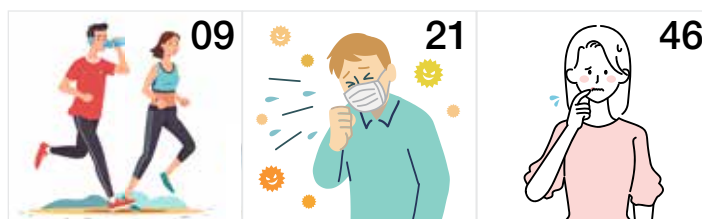
Les confinements liés à la crise sanitaire ont profondément pesé sur le style de vie des Belges et ont considérablement réduit l'activité physique de la population. Au niveau mondial, on estime que le manque d'activité physique constitue le 4ème facteur de risque de mortalité. En Belgique, plus d'un Belge sur trois, tous âges confondus a un mode de vie sédentaire. Depuis un an, deux tiers des jeunes ont diminué leur activité physique et seul un jeune sur sept de moins de 17 ans suit les recommandations de l'OMS, à savoir pratiquer une heure de sport par jour.

Si le sport ne vous attire pas, mais que vous êtes convaincus de ses bienfaits, pourquoi ne pas essayer la marche ? Mettre un pied devant l'autre est une activité si simple qu'on l'exécute sans y penser et, pourtant, les bénéfices qu'en retire notre organisme vont bien au-delà de la seule locomotion. L'OMS a validé des études récentes sur ses bienfaits sur notre corps et notre tête. Ainsi, la marche renforce nos muscles, notre capacité respiratoire, réduit le risque d'infarctus, stimule le système immunitaire, fait baisser la probabilité d'accident vasculaire cérébral, fortifie les os, réduit les risques de chute chez les personnes âgées. D'autres études montrent ses bénéfices sur la mémoire, l'attention, la créativité. La marche permettrait en effet une meilleure irrigation du cerveau, favorisant la libération d'une molécule, le BDNF, qui active la production de nouveaux neurones, notamment dans l'hippocampe qui joue un rôle dans la mémoire. Enfin, les symptômes de la dépression se verraient réduits de 36 % avec 30 minutes de marche quotidienne. 2400 ans après sa mort, la science n'a eu de cesse de confirmer l'adage d'Hippocrate, « La marche est un fabuleux médicament, la meilleure des préventions, et ses bénéfices sont innombrables ». De plus, elle permet d'être au grand air, voire d'avoir des contacts humains à distance en ces temps où les bulles sont limitées, alors pourquoi s'en priver ?

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie	04-05
Prévention	Cancer du côlon, dépister une urgence !	06
Formation continue	Le sport	09-17
Dossier Allergies	Rhinite allergique et asthme	22-25
	COVID-19, allergies et asthme	26-27
	Collyre 0% conservateur pour traiter des conjonctivites allergiques	29-30
	Intolérance au gluten ou allergie ?	31
	Intolérance au lactose ou allergie ?	32
	Allergies alimentaires	33-34
	Végétalisme et allergies alimentaires	36
Santé	Prévenir les infestations de vers et de puces	37
	L'endométriose, une maladie chronique	38-39
À la loupe	Le groupe Pierre Fabre	41
Dermatologie	Les enfants atteints d'eczéma	43
	Les microbiotes dessinent le corps	44
Questions comptoir		46
News		49-50
Concours		51



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 152 - MARS 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 - fabrice.liben@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.

☐ Mars : mois international de la lutte contre le cancer colorectal

Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents en Belgique avec près de 8.000 nouveaux cas chaque année mais le taux de guérison dépasse les 90% si la maladie est détectée à un stade précoce. C'est la raison pour laquelle un test de dépistage systématique est recommandé tous les 2 ans aux hommes et femmes de 50 à 74 ans.

Le taux de participation reste insuffisant dans tout le pays. L'objectif serait d'avoir 60% de participation mais il n'est par exemple que de 28% à Bruxelles (si l'on compte les coloscopies de dépistage effectuées directement).

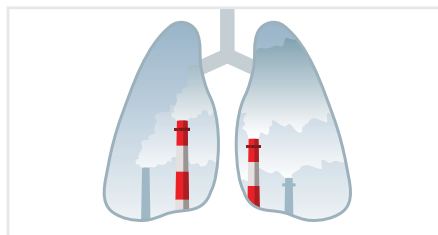
A lire en page 6, l'interview de Luc Colemont, gastro-entérologue et fondateur de l'asbl Stop Darmkanker soutenue par le laboratoire Norgine, spécialisé dans le domaine de la préparation colique et de la coloscopie.



☐ Voyages avec animaux de compagnie depuis le Brexit

Depuis le 1^{er} janvier 2021, d'autres règles (vaccination ...) pour le transport non commercial de chats, chiens et furets entre la Belgique et le Royaume-Uni sont d'application. Il y a une différence entre la Grande-Bretagne (Angleterre, Pays de Galles et Ecosse) et l'Irlande du Nord, cette dernière continuant à appliquer la législation de l'UE.

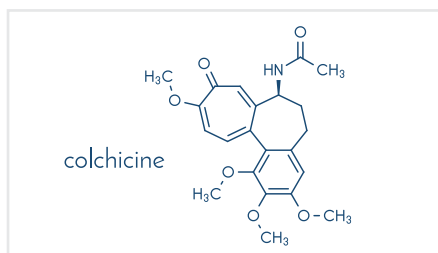
Source : CBIP vet



☐ La pollution atmosphérique accroît le risque d'AVC et d'infarctus

Les personnes exposées à de fortes concentrations de particules fines sont plus susceptibles d'être victimes d'un accident vasculaire cérébral ou d'une crise cardiaque (causée par une formation aiguë de caillots). Les effets les plus marqués ont été mesurés le jour où le phénomène de pollution de l'air se produit mais ils peuvent se manifester jusqu'à deux jours plus tard. Par ailleurs, il apparaît que les effets des particules fines se font davantage ressentir au printemps.

Source: AIM



☐ Colchicine et COVID-19

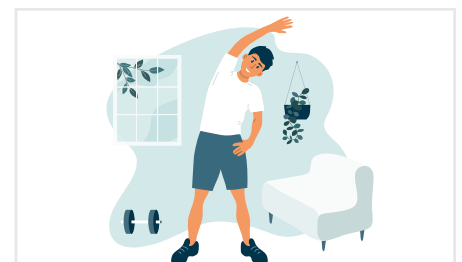
Il est prématuré de considérer la colchicine comme option de traitement dans la COVID-19 à l'heure actuelle.

En attendant d'autres informations sur le sujet, il faut se rappeler les points suivants à propos de la colchicine :

- ➔ Médicament potentiellement toxique dont la marge thérapeutique-toxique est étroite.
- ➔ effets indésirables gastro-intestinaux fréquents (nausées, vomissements, diarrhées) ;

- ➔ substrat du CYP3A4 et de la P-gp avec risque d'intoxication en cas d'association à des inhibiteurs du CYP3A4 et de la P-gp incluant des médicaments fréquemment utilisés tels que des ISRS, néomacrolides ou des antimycosiques ;
- ➔ risque d'interactions graves particulièrement élevé chez les patients souffrant d'insuffisance rénale ou hépatique ;
- ➔ des cas de myopathie et de rhabdomyolyse ont été rapportés chez des patients qui recevaient en outre des statines ou du fénofibrate.

Source : cbip février 2021

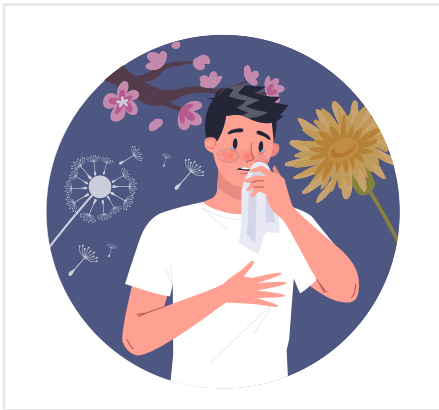


☐ Activité physique et maladie

L'activité physique a longtemps été perçue comme néfaste pour une personne malade censée se reposer au maximum. Or il a été prouvé que le fait de mobiliser son corps avait de nombreux bénéfices. L'activité physique permet en effet d'augmenter l'assimilation des protéines au niveau des muscles et de préserver la masse musculaire essentielle pour chaque individu surtout en cas de maladie. Par ailleurs, elle agit aussi positivement au niveau hormonal et immunitaire. Ces facteurs vont augmenter la tolérance au traitement et faciliter la récupération.

Conseil comptoir

L'activité physique doit bien entendu être adaptée à chaque patient selon sa maladie, son traitement et son âge.



Flleurs de printemps et toxicité

Les primevères contiennent de la primine qui peut entraîner des réactions allergiques encore aggravées par une exposition au soleil. Le contact avec la peau provoque une irritation (coloration rouge et démangeaisons). Les jonquilles contiennent de la lycorine, un alcaloïde toxique qui peut provoquer des vomissements, des douleurs d'estomac et de la diarrhée en cas d'ingestion accidentelle. Des réactions cutanées inflammatoires sont possibles en cas de contact régulier avec les jonquilles mais aussi les jacinthes.

Source : centre antipoison

3 mars : Journée mondiale de l'audition

Une personne sur 4 devrait avoir des problèmes d'audition d'ici 2050.

Chez l'enfant, près de 60% des déficiences auditives peuvent être évitées par des mesures telles que la vaccination (rubéole, méningite), une amélioration des soins maternels et néonataux ainsi que le dépistage et la prise en charge précoce de l'otite moyenne.



Chez l'adulte, la lutte contre le bruit, l'écoute sans risque et la surveillance des médicaments ototoxiques conjuguées à une bonne hygiène de l'oreille peuvent aider à conserver une bonne audition et réduire le risque de déficience auditive.

Source : OMS

Ventilation des espaces et propagation du coronavirus via les aérosols

Les aérosols peuvent se disperser dans le local, rester en suspension dans l'air pendant des heures et s'y accumuler. Ces minuscules particules pénètrent ensuite profondément dans les poumons et peuvent jouer un rôle important dans la transmission de la maladie sur de plus longues distances (>2m).

Bon à savoir

Un séjour prolongé dans une pièce mal ventilée en présence d'une personne infectée augmente considérablement le risque d'être contaminé soi-même même si la distance physique de sécurité est respectée.

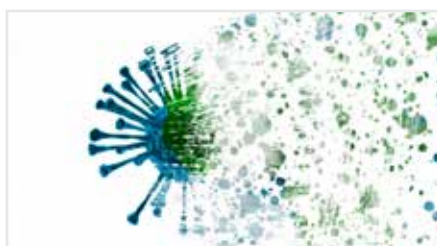
Conseil comptoir

Ventiler suffisamment le local avec de l'air neuf. Pour savoir si un local est suffisamment aéré, un moniteur de CO2 peut être de bon conseil. Le taux de CO2 de l'air ambiant devant être le plus bas possible et certainement en-dessous de 800 ppm. S'il est plus élevé, il faut augmenter la ventilation et/ou réduire le nombre de personnes présentes dans la pièce.

Source : CSS

Syndrome post-COVID

12 semaines après avoir contracté la COVID-19, 1 patient sur 10 environ reste en mauvaise santé. Ce syndrome post-COVID se manifeste notamment par une série de symptômes physiques troublants comme une extrême fatigue et un risque accru de séquelles cardiaques, pulmonaires et cérébrales.



Résultats de l'enquête de l'AFMPS sur les troubles du sommeil

Les alternatives non pharmacologiques sont recommandées comme traitement de première ligne de l'insomnie chronique chez les adultes mais de nombreux patients privilégient les somnifères en raison de leur effet rapide. Il ressort de l'enquête en ligne menée entre février et mai 2020 que la majorité des patients se trouve en situation de mésusage des somnifères (utilisation à long ou très long terme) et que plus d'1/3 des patients montrent des signes de dépendance psychologique au traitement.

Conseil comptoir

Les benzodiazépines et médicaments apparentés sont considérés comme efficaces lorsqu'ils sont utilisés de manière rationnelle, à dose minimale et durant un temps limité (moins d'un mois).

Même utilisés correctement, ils comportent des risques et certains effets indésirables peuvent apparaître : troubles cognitifs, risques de chute, somnolence diurne, accoutumance voire dépendance.

Bon à savoir

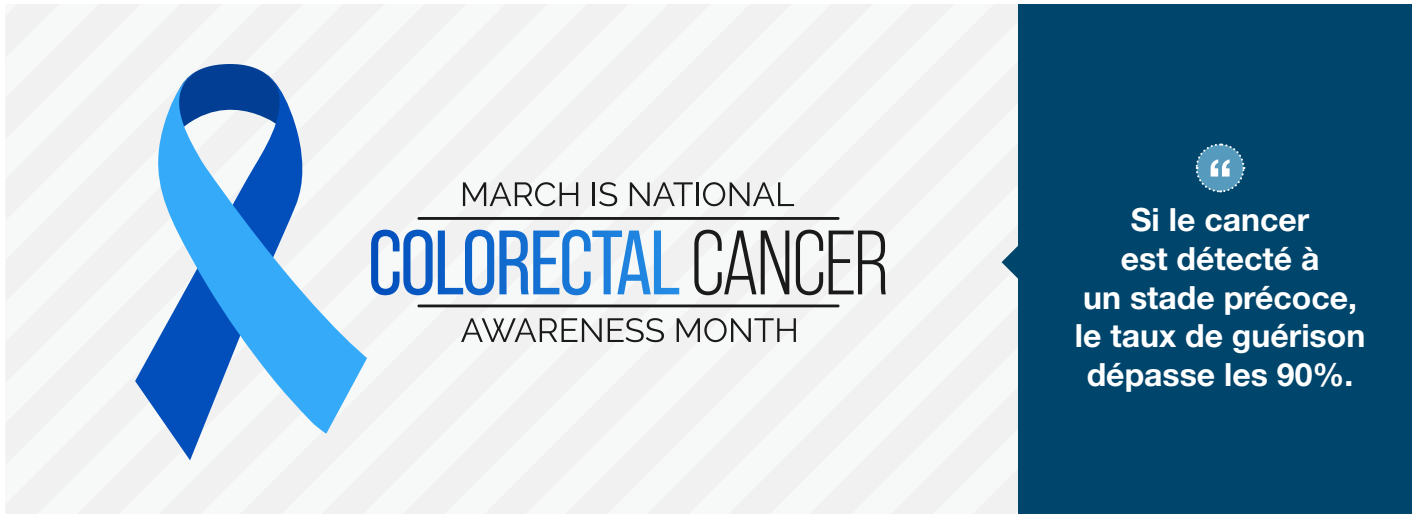
De nombreux professionnels de la santé perçoivent toujours les « z-drugs » comme plus efficaces et plus sûrs que les benzodiazépines. Cependant, il n'y a pas à ce jour de preuves convaincantes que ces produits provoquent moins d'effets indésirables ou de dépendance.

Source : AFMPS

Michèle Koerperich

Cancer du côlon, dépister une urgence !

"En cette période si particulière, alors que de nombreux patients retardent leurs soins médicaux, il importe plus que jamais d'attirer l'attention sur le cancer du côlon, une maladie qui touche un Belge sur 20, contre laquelle la prévention est importante explique Luc Colemont, gastro-entérologue et fondateur de l'asbl Stop Darmkanker.



MARCH IS NATIONAL
COLORECTAL CANCER
AWARENESS MONTH

“
Si le cancer
est détecté à
un stade précoce,
le taux de guérison
dépasse les 90%.”

▣ Le cancer colorectal : le premier cancer digestif

En Belgique, avec plus de 8.000 nouveaux cas par an, le cancer colorectal est le 1^{er} cancer digestif. Il représente le 2^{ème} cancer le plus fréquent chez la femme, après le cancer du sein. Tandis que chez l'homme, il arrive en 3^{ème} position, après le cancer de la prostate et celui du poumon.

De nombreuses études ont cependant démontré que la mortalité liée à ce cancer peut être réduite grâce au dépistage d'individus asymptomatiques. Le cancer colorectal est en effet généralement précédé par des lésions bénignes qui, si elles sont traitées précocement, éviteront la survenue d'un cancer.

« Le cancer colorectal est une tumeur maligne de la muqueuse du côlon ou du rectum. Dans 60 à 80% des cas, il fait suite à une tumeur bénigne appelée polype adénomateux ou adénome. En fonction du risque individuel, un test de dépistage soit avec prélèvement de selles soit une coloscopie sera proposé au patient », explique le Dr Luc Colemont.

▣ Un programme de dépistage du cancer colorectal sous-exploité

Depuis 2009, les compétences régionales en soins de santé ont mis en place un programme de dépistage du cancer colorectal, basé sur la recherche de sang occulte dans les selles pour les femmes et les hommes âgés de 50 à 74 ans qui ne présentent pas de symptôme (douleur abdominale, rectorragie, perte de poids, modification du transit) ou d'antécédent personnel ou familial (polype, maladie inflammatoire ou cancer intestinal), afin de réduire la mortalité des suites d'un cancer colorectal. Malheureusement, ce programme est actuellement sous-exploité. En effet, seuls 10

à 30% de la population habitant Bruxelles et la Wallonie ciblée par ce dépistage réalise ce test, alors qu'en Flandre il est de 51,3%.

Les campagnes de dépistage systématique du cancer colorectal s'adressent aux hommes et aux femmes âgés de 50 à 74 ans sans facteurs de risque particuliers. Un test immunologique (iFOBT, pour Immunological Faecal Occult Blood Test) est proposé, il permet de rechercher les traces de sang invisibles à l'œil nu dans les selles. Ce test est gratuit. Les modalités pratiques de ce dépistage sont différentes selon la région et sont consultables sur <https://stopcancercolon.be>.

▣ Le pharmacien, acteur du dépistage à Bruxelles

Tous les partenaires de santé doivent s'unir pour relever le défi. Le dépistage du cancer colorectal à Bruxelles place le pharmacien comme acteur de la prévention. Les Bruxellois de 50-74 sont invités tous les deux ans au dépistage par une lettre officielle personnalisée. Cette lettre est échangeable en pharmacie contre un kit gratuit 'Colotest'. Celui-ci est une enveloppe bleue contenant : un tube de test iFOBT, un mode d'emploi, un formulaire d'identification et une enveloppe préaffranchie pour envoi du test et du formulaire au labo. Le test est réalisé à domicile et envoyé au labo par la personne. Dix jours après l'envoi au labo, la personne reçoit un courrier avec son résultat. Son médecin reçoit également le résultat. Les personnes avec un résultat positif (\pm 8%) sont ensuite invitées par leur médecin à faire une coloscopie. Ce projet vise à détecter 6 cancers à un stade précoce et 40 adénomes par 1.000 personnes qui ont fait un Colotest.

Ann Daelemans

PEAUX FRAGILISÉES, IL EST TEMPS D'AGIR !

INNOVATION PRÉBIOTIQUES



Peaux sèches, normales ou mixtes, nous sommes tous concernés par la peau **fragilisée**.

Notre peau subit quotidiennement des agressions extérieures : pollution, UV, fumée de cigarette, particules fines, stress, port du masque...

Le microbiome et la barrière cutanée peuvent se dérégler et l'impact est visible : teint terne, rêche, rougeurs, imperfections et ridules. La peau signale sa fragilité, il est temps de lui apporter du réconfort.

Depuis 20 ans, Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage, font de la barrière cutanée leur priorité grâce à leur expertise issue de leur **Eau Thermale**.

DEUX NOUVEAUX SOINS BARIÉDERM CICA DAILY SÉRUM & GEL-CRÈME

voient le jour pour une réponse encore plus experte aux besoins des peaux fragilisées.

Deux soins hydratants et réparateurs aux prébiotiques, enrichis en Eau Thermale d'Uriage pour rééquilibrer au quotidien toutes les peaux agressées et fragilisées.

À utiliser en duo ou séparément, **au quotidien** en prévention sur le **long terme**, ou en **cure** d'un mois minimum.



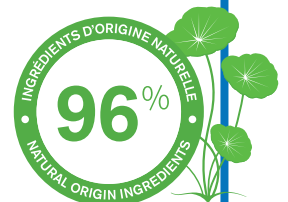
UN CŒUR DE FORMULE INÉDIT

1. STIMULE LA RÉPARATION

- CENTELLA ASIATICA
- ACIDE HYALURONIQUE
- PANTHENOL

2. RÉÉQUILIBRER

EAU THERMALE D'URIAGE + PRÉBIOTIQUES
= 10,5% COMPLEXE THERMAL BIOTIC



86% PEAU RÉGÉNÉRÉE* • UNIFIÉE**

Bariéderm CICA DAILY

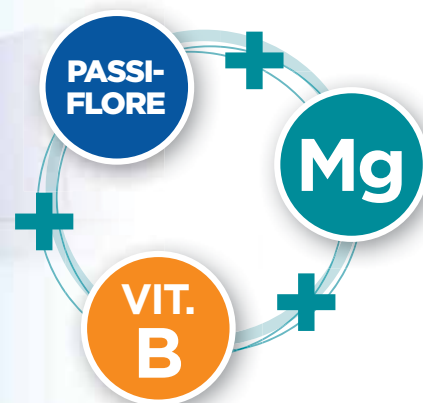
SOINS QUOTIDIENS
RÉPARATEURS
PEAUX AGRESSÉES ET FRAGILISÉES

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 NORMALES ²

+ 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



À VOS MARQUES... PRÊTS ?

LE SPORT EST DÉTERMINANT POUR ENTREtenir ET AMÉLIORER LA FORME PHYSIQUE. PRÉPARATION, ENDURANCE ET RÉCUPÉRATION SONT LES TROIS ÉTAPES QUE TOUT SPORTIF AMATEUR OU PROFESSIONNEL DOIT RESPECTER POUR OPTIMISER SES PERFORMANCES ET ÉVITER LES BLESSURES.

S'HYDRATER

Au cours de l'exercice, l'eau est éliminée par la sueur. Ce mécanisme permet au corps de s'adapter à l'élévation de la température. Il a pour corollaire un risque de déshydratation. La règle est de boire régulièrement tout au long de la journée, pendant l'effort en consommant des eaux plus ou moins riches en minéraux. Plus la pratique est longue, plus le sportif doit boire, avant, pendant et après l'effort.



Une perte de 1% de son poids en eau durant l'effort entraîne une perte d'efficacité musculaire d'environ 10%.

VEZ L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour assurer la performance physique, plusieurs objectifs nutritionnels sont visés :

- ➔ **Constituer des réserves glycogéniques musculaires et hépatiques** en préparation par l'apport de glucides à faible indice glycémique et les reconstituer après l'effort
- ➔ **Fournir régulièrement du glucose** pendant un effort de plus d'une heure afin de maintenir l'équilibre glycémique et l'approvisionnement de glucose au niveau musculaire

- ➔ **Apporter des protéines de qualité** riches en acides aminés essentiels en quantité adaptée afin d'éviter une surcharge au niveau rénal

Les sportifs ne doivent pas en abuser dans l'objectif d'augmenter la masse musculaire (elles ne doivent pas dépasser 15% de l'apport énergétique total).

- ➔ **Manger des fruits et légumes**, cuits et crus, à chaque repas et en récupération d'effort physique. L'apport de ces divers nutriments essentiels doit être réparti sur l'ensemble de la journée, de manière régulière. Il doit aussi être adapté à l'âge, au type de sport pratiqué, au climat.

DES NUTRIMENTS ESSENTIELS

- ➔ Le maintien de la forme musculo-squelettique ainsi que la densité osseuse dépendent beaucoup de vitamines et minéraux essentiels — comme **le calcium, la vitamine D et le magnésium** — dont les quantités adéquates peuvent faire défaut dans beaucoup de régimes alimentaires modernes.
- ➔ Le **fer**, élément de l'hémoglobine transportant l'oxygène, dont le déficit provoque une asthénie, la diminution de la fréquence cardiaque et une augmentation de l'acide lactique après l'effort.
- ➔ Les besoins en **vitamines du groupe B** sont augmentés en raison de leur utilisation dans le métabolisme glucidique (vita-

mines B1, B2, B3) et des **acides aminés** (B6). Ces dernières sont retrouvées dans les viandes et céréales. Les **vitamines B9 et B12** participent à la maturation des érythrocytes et sont apportées par les légumes à feuilles vertes (B9) et les produits animaliers (B12).

- ➔ Un apport optimal en **antioxydants** (vitamines C, E, zinc, sélénium, Co Q10,...) est indispensable pour lutter contre le stress oxydatif musculaire. Celui-ci est d'autant plus important que le muscle est sollicité, tout particulièrement lors d'efforts physiques importants.
- ➔ La **spiruline**, micro-organisme d'eau douce, est riche en fer, zinc, vitamines B, bêta-carotène et en protéines. Elle est retrouvée en complément alimentaire chez les sportifs pour ses actions satiétogène, antioxydante et tonique. Elle permettrait d'améliorer la fatigue musculaire, l'endurance et diminuerait les crampes avec une meilleure oxygénation musculaire. La posologie doit être progressive pour favoriser la tolérance.

Le saviez-vous?

Les personnes présentant un déficit en vitamine D ont une force et une masse musculaires affaiblies.

INCONTOURNABLE LE MAGNÉSIMUM

Le magnésium est à la fois un élément de structure et un nutriment essentiel impliqué dans les processus biosynthétiques (cofacteur de plus de 300 enzymes). Il joue un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique, dans les métabolismes énergétiques et dans la contraction et la relaxation musculaires. En effet le magnésium appartient au complexe ATP-Mg, essentiel à la phosphorylation oxydative. Il joue aussi un rôle crucial dans l'activité neuromusculaire, la transmission synaptique et le fonctionnement du myocarde. Une déficience en magnésium affectera la performance sportive.

Généralement, l'alimentation ne suffit pas à apporter des concentrations suffisantes en magnésium. Un complément nutritionnel ciblé pour les sportifs devra être recommandé.

Un duo gagnant

Magnésium et vitamine B6 sont des cofacteurs des enzymes responsables de l'évacuation des déchets métaboliques qui s'accumulent dans les fibres musculaires de type II. En effet ce type de fibres est moins bien vascularisé avec une élimination des déchets vers le foie moins efficace. Les besoins en B6 sont définis par rapport à l'apport protéique et sont donc de première importance chez les sportifs qui ont des besoins plus élevés en protéines.



ÉCHAUFFER LES MUSCLES AVANT DE LES UTILISER

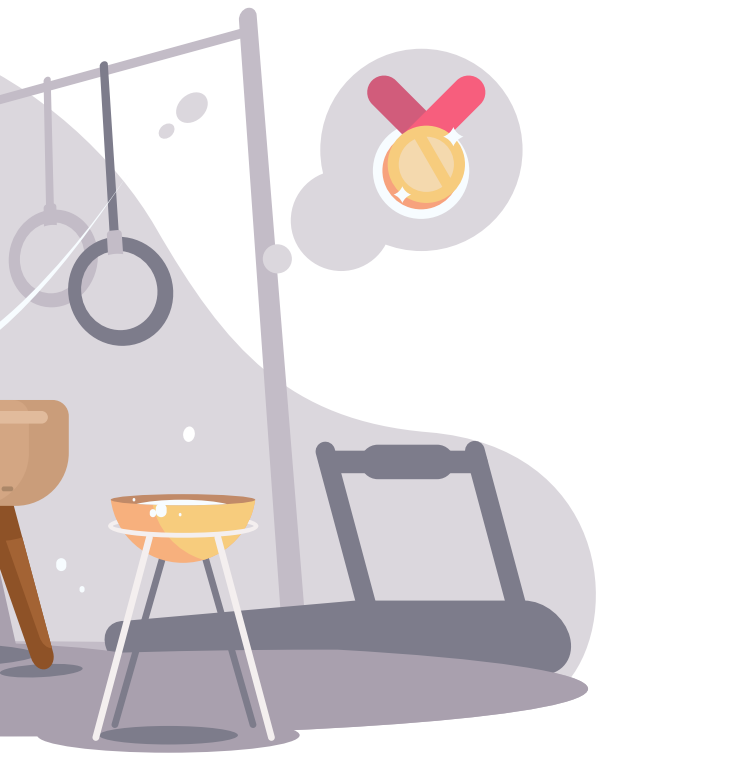
L'échauffement est une étape essentielle puisqu'il permet de débiter l'effort de façon non traumatique et d'éviter les blessures. L'échauffement vise à assouplir les articulations et étirer les muscles. Il permet aussi à l'organisme de s'adapter à l'environnement (climat, altitude). Une période d'étirement est aussi recommandée après l'effort, afin de limiter les douleurs et les courbatures.

LA RÉCUPÉRATION

Une fatigue peut être à l'origine de microlésions, de blessures à répétition. Chez les sportifs, ces affections durables sont généralement liées à une sollicitation excessive du corps, lors d'un entraînement mal accompagné ou inadapté. Une période de récupération est nécessaire. Elle se traduit par une moindre sollicitation ou une mise au repos totale.

ÊTRE MALADE ET FAIRE DU SPORT

L'activité physique est recommandée pour les personnes en bonne santé mais également pour les personnes souffrant de maladies chroniques. Parmi les soins de support en oncologie, la gymnastique douce adaptée présente des bénéfices sur le soulagement de la douleur et pour le bien-être psychologique. La plupart des malades chroniques peuvent ainsi tirer des bénéfices de la pratique sportive, à condition que celle-ci soit adaptée et personnalisée. Les nouvelles recommandations de la Société européenne de cardiologie (ESC) visent à promouvoir la pratique sportive, quel que soit l'état de santé cardiovasculaire du patient, en déterminant quels sont les sports les plus appropriés.



La nutri-protection (ou nutrition sportive) vise à satisfaire les besoins des sportifs avant, pendant et après l'effort physique. Ce concept met en avant le respect des apports nécessaires en macronutriments (glucides et protéines) et micronutriments (vitamines, minéraux, zinc, cuivre, sélénium...). Cette démarche ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée.



Tous les sports sont susceptibles d'améliorer l'état de santé des patients : les sports d'endurance améliorent l'efficacité du système cardiovasculaire, tandis que les sports de force développent la puissance musculaire et améliorent la posture et le bien-être général.

Le saviez-vous ?

Le sport et les médicaments ne font pas toujours bon ménage.

Au comptoir, il est important de s'enquérir de la pratique d'un sport de compétition et de se référer à la liste actualisée des substances dopantes.

LES BLESSURES DU SPORTIFS

- ➔ **Les affections musculaires** : il peut s'agir d'une fatigue musculaire, de type crampes ou tremblements. Cette fatigue est liée à l'accumulation d'acide lactique lors de la production d'énergie, à l'épuisement des réserves énergétiques. Elle est aussi associée à une fatigue centrale, nerveuse. Autre affection musculaire fréquente, la crampe d'effort survient au cours d'un exercice physique, en cas d'hydratation insuffisante. Elle est provoquée par un déséquilibre en électrolytes et une surcharge en acide lactique. Les lésions musculaires, par ordre de gravité, sont l'élongation, le claquage ou la déchirure. Cette dernière correspond à une rupture des fibres musculaires. Enfin, la contusion est causée par un choc qui provoque l'écrasement des fibres musculaires. La contusion se traduit par une douleur et la survenue d'une ecchymose.
- ➔ **Les affections articulaires** : elles regroupent l'entorse, la foulure et la tendinite. L'entorse est une atteinte ligamentaire, de sévérité variable. La tendinite correspond à une inflammation du tendon suite une sollicitation excessive ou répétée.

Toutes les blessures sportives peuvent être évitées par une bonne préparation sportive :

- échauffement rigoureux avec une activité progressive (et contrôle de la fréquence cardiaque),
- étirements après l'activité sportive, temps de récupération suffisant,
- alimentation variée couvrant les besoins,
- hydratation suffisante,
- gestuelle correcte,
- matériel et environnement adaptés.

LES LÉSIONS MUSCULAIRES

Les blessures sportives font partie intégrante de la vie du sportif, même s'il existe des différences entre différents profils de sportifs, qui se blesseront plus ou moins au cours de leur vie. Le terme « blessure » regroupe toutes les anomalies provoquant une douleur et une diminution du niveau fonctionnel de la zone touchée. Ces anomalies peuvent être dues à une sur-sollicitation, un déséquilibre, un choc, un dysfonctionnement... Il existe cependant différents degrés de gravité dans les blessures, de la simple contusion en allant jusqu'à la rupture ligamentaire, elles peuvent être avec ou sans lésions anatomiques.

Les lésions musculaires représentent plus de la moitié des blessures émanant de la population sportive.

Les pathologies musculaires du sportif peuvent se présenter de 2 façons bien distinctes :

1. **Traumatisme brutal** survenant pendant l'activité sportive (élongation, déchirure, rupture, crampe).
2. **Douleurs apparaissant de façon progressive et diffuse** pendant, à l'arrêt ou à distance de la pratique du sport (courbatures, contracture).

Blessures musculaires : Faites la différence

	COURBATURES	CRAMPES	CONTRACTURES
Symptômes cliniques	<p>Microtraumatismes des muscles et tendons.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apparaissent après l'effort et peuvent durer de 24 à 48h. • Touchent plusieurs muscles. • Douleurs + 	<p>Contractions musculaires suite à un effort soutenu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intense douleur de quelques secondes à quelques minutes. • Cèdent à l'étirement. 	<p>Contractions musculaires souvent liées à une mauvaise conduite sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apparaissent pendant l'effort de manière progressive et localisée. Elle peut durer jusqu'à une dizaine de jour. • À la palpation, le muscle présente une boule plus ou moins douloureuse.
Nos conseils	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer de la chaleur • Rester en mouvement via des étirements légers ou de la marche 	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer de la chaleur • Étirements • Mettre le membre touché en hyperextension progressive et constante 	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer de la chaleur au niveau de la contracture pour un effet de relâchement musculaire • Repos durant une semaine • Étirements
Soins topiques antalgiques			

En termes de stratégie thérapeutique en milieu sportif, lors de plaintes musculaires relevant du conseil OTC, certains produits topiques seront conseillés avant ou après l'exercice, à visée antalgique. Présentés sous forme de crème, gel ou patch, ils sont formulés avec différents ingrédients : AINS, huiles essentielles, camphre, arnica,...

Le saviez-vous ?

Les Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS) sont des douleurs qui apparaissent progressivement de 12 à 48 heures après l'exercice et que l'on appelle de manière commune des « courbatures ».

BLESSURES ARTICULAIRES

ENTORSES

L'entorse correspond à une atteinte traumatique d'un ou plusieurs ligaments. Cette lésion peut être un simple étirement (entorse bénigne), une déchirure de quelques fibres (entorse moyenne) ou une rupture totale du ligament (entorse grave). D'installation brutale, l'entorse fait suite à un mouvement forcé de l'articulation. L'entorse de cheville est la lésion traumatique la plus fréquente de l'appareil locomoteur.

TRAITEMENT

Le protocole d'urgence GREC à mettre en place le plus tôt possible.



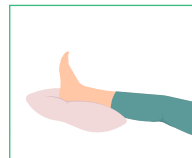
GLACE

Refroidir la blessure (glace, poche de cryothérapie, spray froid...) pour diminuer l'inflammation, la douleur et l'œdème.



REPOS

Arrêter immédiatement le sport pour ne pas aggraver les lésions et supprimer l'appui du pied.



ELÉVATION

Surélever le pied pour favoriser le retour sanguin et diminuer l'œdème.



COMPRESSION

Mettre en place une contention à l'aide d'une bande de crêpe pour limiter l'œdème et stabiliser l'articulation.

Bon à savoir

Dans le cas de l'entorse bénigne, lorsque le ligament est seulement distendu, le port d'une cheville ligamentaire, en tissu élastique, associé à un repos sportif et à un traitement local à base de glaçage et de topiques anti-inflammatoires est indiqué.

Prévention

- ➔ Vigilance quant au choix de ses chaussures (les talons hauts favorisent les torsions), à la régularité du sol sur lequel on marche ou court et à l'échauffement de ses chevilles.
- ➔ Au début, port de bandage ou de cheville ligamentaire mais non systématique.

TENDINITE

La douleur provoquée par une tendinopathie est le premier motif de consultation médicale en raison de la gêne qu'elle entraîne dans la pratique sportive et dans les activités quotidiennes. Généralement d'apparition progressive, la tendinopathie fait souvent suite à une sollicitation prolongée inhabituelle du tendon, notamment chez les sportifs et dans les métiers à gestes stéréotypés. Chez le sportif, les tendinites les plus fréquentes sont observées au niveau du coude (tennis-elbow) et de la cheville (tendon d'Achille).

Traitement

Une tendinite doit être prise en charge rapidement pour éviter son passage à la chronicité (pathologie plus difficile à soigner) et le risque de rupture du tendon.

- ➔ Dès les premiers signes, il est primordial de mettre la zone concernée au repos. Seuls les étirements sont autorisés.
- ➔ Un traitement symptomatique à l'aide d'antalgiques ou d'AINS en cas d'inflammation et de cryothérapie doit être mis en place.
- ➔ Les analgésiques de paliers I et II permettent de diminuer la composante douloureuse.
- ➔ Les AINS, par voie locale ou générale, réduisent l'éventuelle composante inflammatoire et participent à l'analgésie. Ils seront conseillés sur une courte période : 7 à 10 jours. Leurs contre-indications sont à prendre en compte (ulcère gastroduodéal, anticoagulants).

Bon à savoir

Pour les formes locales, le pouvoir photosensibilisant (kétoprofène et piroxicam principalement) empêche l'exposition solaire de la zone touchée.

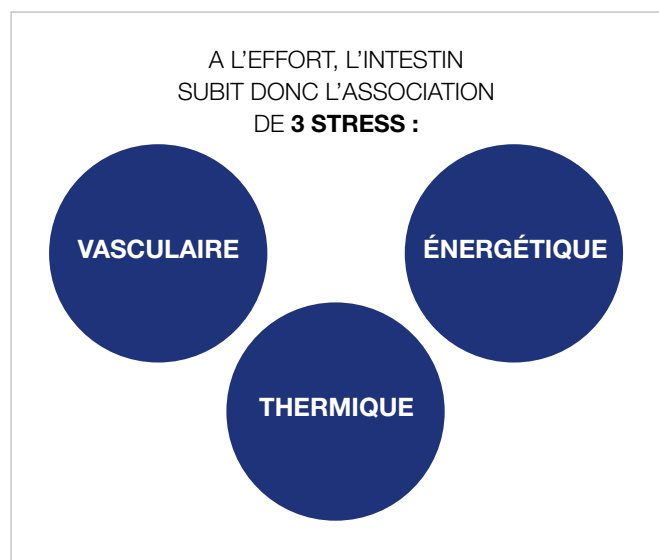
- ➔ L'application de froid pendant 20 minutes environ, 2 à 3 fois par jour, participe aussi à la réduction de la douleur. La poche

de glace ne doit pas être appliquée directement sur la peau pour éviter les brûlures.

- ➔ La physiothérapie peut également être proposée pour favoriser la cicatrisation du tendon.
- ➔ Côté hygiéno-diététique, il est conseillé de boire beaucoup d'eau pour permettre l'élimination des déchets au niveau du tendon et notamment de l'acide urique, néfaste.
- ➔ Le port d'orthèse permet de soulager les douleurs dans les gestes quotidiens et lors de la reprise progressive du sport.

LES PLAINTES INTESTINALES

Afin de s'adapter à un effort sportif, l'organisme est contraint de réduire le flux sanguin destiné au tube digestif et à l'ensemble du territoire splanchnique (ischémie). Cette baisse est majorée si l'effort est intense, de longue durée, en présence d'une hydratation insuffisante et/ou inadaptée, et qu'il s'effectue dans une ambiance chaude et humide.



Cette triple agression, qui plus est en présence d'une possible dysbiose, augmente le risque d'une altération de sa fragile muqueuse. Les dommages interviennent souvent au niveau des jonctions serrées. L'ischémie s'estompe progressivement et le tube digestif retrouve lentement une irrigation normale. Mais cet afflux de sang et d'oxygène s'accompagne d'une arrivée parfois massive de radicaux libres qui accentuent davantage encore les éventuels dégâts occasionnés durant la phase d'ischémie au sein de la muqueuse et de ses jonctions serrées. Ces épisodes d'ischémie-reperfusion inhérents à l'effort physique constituent par conséquent une double contrainte pour l'intestin. Ils sont susceptibles de créer des béances dans la paroi intestinale et d'établir insidieusement des conditions favorables à une hyperperméabilité (leaky gut syndrom) se traduisant par des crampes, des diarrhées, ... Les maux de ventre constituent d'ailleurs fréquemment un motif d'abandon durant les épreuves d'endurance (trails, Ironman, cyclotouristes, ...).

CONSEILS COMPTOIR

- ➔ **Respect de 2 jours non consécutifs de repos complet/semaine** : arrêt des épisodes d'ischémie-reperfusion, décélération du transit et donc augmentation du temps de contact des aliments avec la muqueuse intestinale.
- ➔ **Suppression/limitation des aliments aptes à provoquer des réactions adverses** : éviction plus ou moins longue des céréales riches en gluten (blé, orge, seigle, avoine...) et des produits laitiers en excès.
- ➔ **Consommation journalière d'aliments sources d'acides gras insaturés** pour la régénération de la muqueuse intestinale.
- ➔ **Consommation journalière d'aliments riches en antioxydants** (fruits et légumes, épices (curcuma), chocolat noir, thé vert,...).
- ➔ **Consommation journalière d'aliments riches en fibres.**
- ➔ **Consommation régulière d'aliments sources de glutamine** (viandes, poissons, œufs, légumineuses, céréales), **acide aminé** essentiel à la régénération de la muqueuse du grêle.
- ➔ Certains complémentaires peuvent être proposés à ces patients afin de rétablir le microbiote intestinal (glutamine, probiotiques).

En aromathérapie deux huiles essentielles (HE) antalgiques, à conseiller seule ou en association.

- L'**HE de gaulthérie** est une référence pour toutes les douleurs musculaires liées à un effort physique intense : lumbago, élancement, entorse, crampes, mal de dos. La voie recommandée est l'application cutanée avec une huile végétale.
- L'**HE d'eucalyptus citronné** pour soulager rapidement un foyer inflammatoire important. Elle est donc indiquée chez le sportif lors de tendinite, courbatures, élancement musculaire, tennis,... Elle est utilisée en usage topique et diluée avec une huile végétale.



La **curcumine** présente un intérêt particulier dans la pratique sportive car elle est destinée à agir par un mécanisme similaire à celui des AINS, sans les effets indésirables. Elle agit contre les courbatures sportives et booste la récupération musculaire.

Homéopathie et sport

➤ Préparation de l'effort :

Arnica montana 7 CH : prévention des courbatures.

Rhus toxicodendron 7 CH : prévention des douleurs ligamentaires et musculaires.

China rubra 7 CH : prévention de la fatigue liée à la déshydratation (transpiration excessive).

➤ Après l'effort :

Ferrum metallicum 5 CH, 5 granules 4 fois par jour et China 9 CH ou Cuprum 7 CH en prévention et/ou traitement des crampes musculaires.

Sporténine, 1 comprimé à croquer jusqu'à récupération.

Tendinopathies iatrogènes

En présence d'une douleur tendineuse, penser à rechercher la prise d'un médicament susceptible de provoquer une tendinopathie afin de prévenir une rupture du tendon :

- corticoïdes (en infiltration principalement);
- quinolones dès les premières 48 heures de traitement et préférentiellement chez les plus de 65 ans;
- statines : rares, elles apparaissent en majorité dans la première année de traitement, justifiant une surveillance.

Les boissons énergisantes : piège pour les sportifs

Seules les boissons énergétiques (ou boissons de l'effort, ou boissons isotoniques) répondent aux exigences de l'organisme à l'effort. Leur but affiché est d'aider les sportifs à remplacer l'eau, les électrolytes et l'énergie perdue lors d'une pratique sportive intense ou prolongée, et de stabiliser la glycémie. Leur appellation légale est définie par la présence obligatoire de glucides (dextrose, fructose, maltodextrines) dont la teneur est de 6% à 8%/l, de vitamines du groupe B essentiellement et de sels minéraux, dont le sodium (un ratio est obligatoire), le potassium, le calcium et le magnésium. Les boissons énergisantes (caféine, taurine, ...) n'ont pas de place dans la pratique sportive. Elles sont hypertoniques et ne protègent pas des crampes, nausées, vomissements ou diarrhées.

Virginie Villers

TONUS

**RETROUVEZ
TONUS
& VITALITÉ**



EN CE MOMENT, ACTION CONSOMMATEUR
**-20% SUR LES
ARKOGÉLULES SPIRULINE &
L'ARKOFLUIDES STIMULANT**

Déductible à la caisse du 01/02/2021 au 30/04/2021.
Compléments alimentaires



push
SPORTS

push[®]
braces

UNE BLESSURE ! ET MAINTENANT ?

La marche et les sports individuels, nous les pratiquons désormais en masse. Nous espérons que dans un avenir proche, nous pourrions à nouveau faire du sport ensemble...

Alors, préparez-vous pour d'éventuelles questions sur les blessures mineures et plus importantes.

Préparez votre équipe MAINTENANT et demandez une FORMATION GRATUITE à l'un de nos experts!

**FORMATION
GRATUITE**

En cas de blessure, de prévention ou de surcharge, **PUSH** et **PUSH SPORTS** proposent des orthèses qui permettent à l'utilisateur de reprendre le contrôle de son activité, son sport et sa vie !



Prenez rendez-vous **DÈS MAINTENANT** auprès de notre **service clientèle** avec votre représentant pour votre formation **GRATUITE**.

Investir dans le marché des orthèses

Confort, facilité de pose, performance du maintien, indications multiples font l'objet d'innovations pour encourager l'observance et l'efficacité des traitements par orthèses. Multifonction ou très spécialisés, ces dispositifs font du conseil officinal un élément de première importance.

▣ DIVERSIFICATION DE L'OFFRE

L'officine, qui veut miser sur ce potentiel, a une vraie carte à jouer, comme spécialiste de la santé. L'espace, même de petite taille, doit être bien identifié, l'idéal étant de l'agrémenter avec des accessoires (t-shirts, baskets...). Des vitrines ponctuelles sur le thème du sport doivent servir de piqûres de rappel. Pour répondre aux cas d'urgence comme aux demandes du quotidien un éventail d'orthèses doit être disponible.

Selon le choix de l'orthèse, plusieurs indications sont possibles :

**maintien
de la fonction**
(conseil suite
à une légère
blessure ou
affection).

**réparation
de la fonction**
(traitement et
prévention des
accidents
de l'appareil
locomoteur).

**amélioration
de la fonction**
(affection ou
diminution des
fonctions de
l'appareil
locomoteur).

Mémento de la délivrance

- Faire préciser, si besoin par le prescripteur, le type d'orthèse et la nature de l'atteinte.
- Certains modèles sont bilatéraux, d'autres droit ou gauche.
- Prise de mesure et essayage sont systématiques. Faire la démonstration d'une bonne mise en place et, le cas échéant, de l'ajustement des sangles ligamentaires.

LES RÉFÉRENCES

Chevillière et attelle stabilisatrice	Ces dispositifs sont généralement indiqués pour une entorse. La taille de la chevillière est définie par la circonférence de la cheville, mesurée environ 3 à 5 cm au-dessus de la malléole. Une fois enfilée, la chevillière ne doit pas être trop grande au risque d'être inefficace, ni trop serrée au risque de former un garrot et de ne pas être portée par le patient. Concernant l'orthèse stabilisatrice, indiquée en cas d'entorse moyenne ou grave, la taille de l'orthèse est définie en fonction de la taille du patient (hauteur), ou en fonction de la pointure du pied, selon les fabricants.
Genouillère et attelle de genou	Il existe de nombreux modèles (ligamentaires, articulées, attelle d'immobilisation) selon l'affection à soulager ou corriger. Elles sont indiquées en cas d'entorse, de gonarthrose, ou de problème rotulien. La prise de mesure consiste à prendre la circonférence du genou légèrement fléchi. Le tour de cuisse et de mollet peut également être nécessaire, en fonction des modèles. Les orthèses à sangles permettent de s'adapter plus facilement à la morphologie de la jambe.
Orthèse pour l'épaule	Selon l'affection (fracture, luxation, arthrose), le modèle prescrit est différent. Le plus fréquent est le gilet d'immobilisation, pour stabiliser l'épaule, qui maintient l'avant-bras contre le corps. La mesure du tour de taille (avec le bras selon les modèles) est nécessaire. Il existe des modèles en taille unique.
Orthèse de poignet et du pouce	On les utilise en cas d'entorse, d'élongation ou quand une immobilisation est nécessaire (canal carpien). Il faut mesurer le tour de poignet. Pour les attelles de doigt, c'est la taille du doigt qui est nécessaire.
Coudière	Elles sont utilisées principalement en traitement ou prévention de tennis-elbow (épicondylite). Les orthèses utilisées sont la coudière (limitée au niveau coude) ou le brassard antiépicondylite. Il faut mesurer la circonférence de l'avant-bras à environ 8 cm du pli du coude.
Ceinture lombaire	Pour la prise de mesure, le patient doit se tenir debout. Le tour de taille est pris au niveau ombilical. La hauteur de la ceinture dépend de la taille du patient (26 cm standard, 21 cm pour les sujets de moins de 1,60 m).
Collier cervical	Le tour de cou est nécessaire pour choisir la taille correcte. Le patient doit se tenir droit, regard à l'horizontal, pour mesurer la hauteur du cou. Une fois en place, les bords du collier ne doivent pas se chevaucher.

Ann Daelemans

MINCEUR

PROGRAMME MINCEUR EN 3 ÉTAPES

1. JE RÉDUIS L'APPÉTIT
2. JE BRÛLE LES GRAISSES
3. JE DRAINE

EN CE MOMENT, ACTION CONSOMMATEUR
**2 ARKOGÉLULES
MINCEUR + 1 GRATUITE**

Valable du 01/02/2021 au 31/08/2021. Cfr. conditions et carte épargne sur le leaflet Minceur distribué en pharmacie ou auprès de votre représentant.
Compléments alimentaires



ZOOM SUR LA PHYTOTHERAPIE PERSONNALISEE



Les laboratoires Arkopharma ont créé, il y a plus de 40 ans, les ARKOGÉLULES®, une gamme de phytothérapie emblématique avec près de **100 plantes avec un concept original : 1 plante/1 gélule. Pour prévenir ou pour soigner les maux du quotidien** (douleurs articulaires, jambes lourdes, troubles du transit, problèmes de sommeil ou de stress...). Ce concept permet à chacun de trouver une solution en fonction des plantes qui lui correspondent le mieux, parce que chaque individu est unique notamment par son terrain physiopathologique. Chaque couleur de packaging ARKOGÉLULES®, correspond à un besoin pour permettre au pharmacien et au consommateur d'identifier l'indication recherchée.



Zoom sur les ARKOGÉLULES® TONUS

Les causes du manque de tonus sont multiples et souvent multifactorielles : elles peuvent être physiques liée à une activité sportive trop intense, rythme de vie effréné...ou elles peuvent être psychologique due à une démotivation, une nervosité passagère, ou durant l'hiver ... Le conseil de phytothérapie repose sur le choix de plantes capable d'agir sur ce manque de tonus. Elles peuvent être utilisées pour donner un coup de fouet avant un effort physique ou intellectuel.

L'huile de foie de Morue, naturellement riche en vitamine A et vitamine D, est recommandée par nos experts de la santé pour renforcer les défenses immunitaires. Elle aide aussi à la bonne croissance de l'enfant ou de la prévention des problèmes osseux.

La Spiruline, connue pour sa haute teneur en nutriments et antioxydants, aide à retrouver tonus et vitalité, notamment en cas de fatigue passagère, de convalescence, avant l'hiver ou un effort physique intense.

Le Ginseng a une action tonique générale sur l'organisme. Il stimule le système immunitaire, la mémorisation ainsi que les performances physiques et intellectuelles.

Depuis 1993, Arkopharma est certifié BIO

Les produits Bio sont produits à partir d'ingrédients cultivés sans produits chimiques de synthèse et sans OGM. Ils ne contiennent ni exhausteurs de goût, ni colorants, ni arômes chimiques de synthèse et respectent l'environnement.



LE PROGRAMME MINCEUR EN 3 ÉTAPES

Des jambes fuselées, des hanches fines, un ventre plat : si une bonne hygiène de vie et la pratique d'activité sportive restent incontournables, elles ne sont parfois pas suffisantes pour retrouver la silhouette rêvée. Pour aider votre patient à les éliminer, cap sur un programme personnalisé en trois étapes. Un coupe-faim, suivi d'un brûleur de graisses et ensuite un draineur pour éliminer les kilos superflus pris durant l'hiver.

STEP 1 - Le Konjac, ce gel végétal, agit comme coupe-faim naturel en procurant un effet de satiété immédiat. Il permet ainsi de réduire, sans effort, la quantité de nourriture absorbée et l'appétit. Sa viscosité permet aussi de diminuer l'absorption des graisses et sucres au niveau intestinal. Il évite ainsi la constipation liée aux régimes amincissants. À prendre avec un grand verre d'eau et une légère prise alimentaire (carotte, fruits...) pour une efficacité maximale.

STEP 2 - Le Thé vert, composé de caféine, aide à affiner la silhouette grâce à son action brûleur de graisses. Combiné à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, le Thé vert permet de retrouver son poids de forme et de le maintenir sur la durée. Il aide à diminuer le taux de lipides dans le sang et le cholestérol.

STEP 3 - La Reine des prés, aux nombreuses propriétés drainantes dans une cure d'amincissement, facilite en effet l'élimination digestive et rénale de l'eau. Elle réduit l'embonpoint causé par de la rétention d'eau et permet également de combattre la cellulite et l'obésité grasseuse.

La vocation d'Arkopharma est d'allier naturalité, efficacité, qualité pharmaceutique et innovation technologique pour réaliser sa mission de « Faire de la Médecine Naturelle, la Médecine de Demain ». Pour cela, le groupe s'appuie sur sa devise « L'intelligence de nature pour votre santé ». La richesse d'une expertise de près de 40 ans, couplée avec un esprit d'innovation font partie de l'identité des laboratoires Arkopharma et permettent de proposer des solutions efficaces et novatrice en accord avec l'environnement.

DENOMINATION DU MEDICAMENT ALLERGODIL 0,05 % collyre en solution. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Chlorhydrate d'azélastine 0,5 mg/ml **FORME PHARMACEUTIQUE** Collyre en solution. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Prévention et traitement symptomatique de la conjonctivite allergique. **Posologie et mode d'administration** Administration par voie ophtalmique. La posologie usuelle chez l'adulte et l'enfant de plus de 4 ans est de 1 goutte dans chaque œil, 2 fois par jour. En cas de symptômes graves, on peut augmenter la posologie à 1 goutte dans chaque œil, 4 fois par jour. Après administration, garder la paupière fermée pendant 1 à 2 minutes, maintenir le canal lacrymal fermé avec le doigt pendant 1 à 2 minutes. Le traitement sera continué jusqu'à disparition des symptômes. Comme c'est le cas pour tous les collyres, on veillera, pour des raisons de stérilité, à ne pas utiliser ALLERGODIL Collyre pendant plus de 4 semaines après la première ouverture du flacon. **Contre-indications** -Hypersensibilité connue à la substance active ou à l'un des excipients. -En raison de la présence de chlorure de benzalkonium dans ALLERGODIL Collyre, le port de lentilles de contact souples constitue une contre-indication. Pour les autres types de lentilles, il est conseillé de les retirer avant application d'ALLERGODIL Collyre et d'attendre au moins 15 minutes avant de les remettre. **Effets indésirables** Occasionnellement, une irritation passagère peut être ressentie après l'instillation d'ALLERGODIL Collyre (1 - 10 % des cas). Plus rarement, un goût amer a été rapporté. **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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance EUROSTATION II Pl. Victor Horta 40/40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be e-mail: adversedrug_reactions@fagg-afmps.be Au Luxembourg via la Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments, Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg. Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Mylan bvba/sprl - Terhulpesteenweg, 6A - B-1560 Hoeilaart **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** BE198536 **DATE DE PREMIERE AUTORISATION / DE RENOUELEMENT DE L'AUTORISATION** 21.10.1998 / 19.09.2008 **DATE DE DERNIERE MISE A JOUR DU TEXTE** 06/2018 **Date d'approbation** : 08/2018. Libre de prescription.

Allergodil Spray nasal 10ml (0,1%)	PP 12,20 €
Allergodil Collyre 6ml (0,05%)	PP 13,29 €



Allergie?

NEZ BOUCHÉ

ÉTERNUEMENTS

NEZ QUI COULE

à partir de 6 ans !



Allergodil
azélastine 0,1%
Spray nasal

STOP aux symptômes d'allergie, START Allergodil!

YEUX QUI PICOTENT

YEUX ROUGES

YEUX LARMOYANTS

à partir de 4 ans !



Allergodil
azélastine 0,05%
Collyre

Allergodil 0,05% Collyre n'est pas destiné aux porteurs de lentilles de contact souples

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché de Allergodil 0,1% Spray nasal et Allergodil 0,05 % Collyre: Mylan EPD srl



DENOMINATION DU MEDICAMENT ALLERGODIL, 0,1 %, spray nasal **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Chlorhydrate d'azélastine 1 mg/ml **FORME PHARMACEUTIQUE** Spray nasal. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Traitement symptomatique des rhinites allergiques saisonnières ou perennuelles. **Posologie et mode d'administration** Administration par voie nasale. La posologie usuelle chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans est d'une application dans chaque narine, 2 fois par jour. L'expérience clinique a démontré que cette posologie peut être considérée aussi comme posologie maximale **Con-tre-indications** -Enfants de moins de 6 ans. -Hypersensibilité connue à la substance active ou à l'un des excipients. **Effets indésirables** - Système gastro-intestinal : Il est possible d'avoir un goût amer après administration (1 à 10 % des cas) dû à une méthode d'application incorrecte (c'est-à-dire une inclinaison de la tête trop vers l'arrière) qui dans de rares cas, peut mener à des nausées. - Réactions d'hypersensibilité : Occasionnellement (0,1 à 1 %), la muqueuse nasale enflammée peut être irritée de façon modérée et transitoire avec des symptômes tels que chatouillements, éternuements et épistaxis. Ceci ne nécessite pas l'arrêt du traitement sauf avis contraire du médecin traitant. Dans des cas isolés (< 0,01 %), des réactions d'hypersensibilité ont été rapportées (rash, prurit, urticaire). **Déclaration des effets indésirables suspectés** La déclaration des effets indésirables suspectés après auto-risation 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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance - EUROSTATION II Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be. e-mail : adversedrugreactions@fagg-afmps.be Au Luxembourg via la Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments, Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg. Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Mylan EPD bvba/sprl - Terhulpesteenweg, 6A - B-1560 Hoeilaart **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** BE159433 **DATE DE PREMIERE AUTORISATION / DE RENOUELEMENT DE L'AUTORISATION** 10.11.1992 / 19.09.2008 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** 06/2018 **Date d'approbation** : 08/2018. Libre de prescription.



Les maladies allergiques

Les pathologies allergiques sont extrêmement fréquentes et diverses dans leur expression clinique, mais tout ce qui y ressemble n'en est pas forcément et l'accompagnement de ces patients exige beaucoup d'écoute et de vigilance. D'une manière générale, l'histoire naturelle des maladies allergiques peut être modifiée par des mesures préventives et éducatives et des protocoles de désensibilisation visant à rétablir la tolérance allergénique.

L'éviction de l'allergène déclenchant est un grand classique, quand elle est possible. Elle doit concerner tant l'environnement domestique que professionnel, l'alimentation et certains médicaments le cas échéant. Elle doit s'appliquer à tous les lieux de vie. Des traitements efficaces existent.

L'équipe officinale veillera à la bonne adhérence des conseils de préventions et de la prise en charge médicamenteuse.





Quand la rhinite allergique (RA) conduit à l'asthme

En Belgique, plus d'un tiers de la population présente des signes de RA et 90% d'entre eux ont des symptômes gênants. Le risque d'asthme est augmenté chez les individus atteints de RA et inversement.

▣ Manifestation de la rhinite allergique

La rhinite allergique se manifeste en deux temps : la première phase correspond à un premier contact des allergènes avec les lymphocytes, qui aboutit à la production d'IgE spécifiques qui vont se fixer sur les mastocytes. Cette étape de sensibilisation est cliniquement silencieuse. Lors d'un second contact de l'allergène avec la muqueuse nasale, les mastocytes sont activés et provoquent leur dégranulation avec libération d'histamine. Cette étape est responsable des signes cliniques : rhinorrhée liée à une stimulation cholinergique, éternuements liés à une irritation de fibres nerveuses... Si l'exposition initiale a été longue ou intense, il peut persister des symptômes à distance de l'exposition. Une inflammation chronique peut être à l'origine d'une hyperréactivité nasale : les symptômes cliniques réapparaissent malgré l'exposition à des doses de plus en plus faibles d'allergènes.

▣ Asthme et rhinite allergique

La RA doit être gérée dès son apparition, afin d'éviter le risque de complications. L'inflammation nasale peut favoriser l'apparition de nouvelles allergies.

Le saviez-vous?

Le risque d'asthme est augmenté chez les individus atteints de RA non prise en charge et inversement.

40% des patients atteints de RA ont un asthme et **80%** des patients atteints d'asthme ont une RA.

Le risque d'hyperréactivité bronchique est au moins doublé en cas de RA.

Par ailleurs une RA est présente chez **30%** des patients atteints de sinusite aiguë.

Enfin, l'otite muco-séreuse est très fréquente (autour de **80%** voire davantage) au cours de la RA.

La rhinite allergique est caractérisée par 5 symptômes :

une
rhinorrhée
« claire »

une
obstruction
nasale

des
éternuements

un
prurit
nasal

un
écoulement
postérieur
(responsable
d'une toux
chronique)



Il peut s'y associer des signes auriculaires, des perturbations de l'odorat et du goût ainsi que des symptômes oculaires, comme larmoiement, rougeur et démangeaisons



Le seul traitement de la rhinite allergique améliore l'asthme

▣ Prévenir

- L'éviction de l'allergène représente le premier principe thérapeutique, car chez les patients sensibilisés, un contact avec l'allergène est nécessaire pour déclencher les symptômes. (voir encadré).
- Supprimer le tabagisme actif et passif.
- Eviter l'utilisation des produits ménagers irritants pour les voies respiratoires, la pulvérisation des parfums de synthèse dans la maison.
- Conseiller un rinçage pluriquotidien des voies nasales (sérum physiologique,...), première étape indispensable, car elle permet d'éliminer les allergènes présents au niveau de la muqueuse. De même certains sprays pour les oreilles permettent de prévenir et réduire les démangeaisons.
- Les antihistaminiques per os et par voie topique indiqués dans le traitement des manifestations allergiques peuvent être utilisés en prévention de l'allergie (à l'approche de la saison pollinique par exemple) si celle-ci a déjà été diagnosti-



quée par un médecin et traitée par le même principe actif. La posologie reste la même qu'en traitement curatif.

Bon à savoir

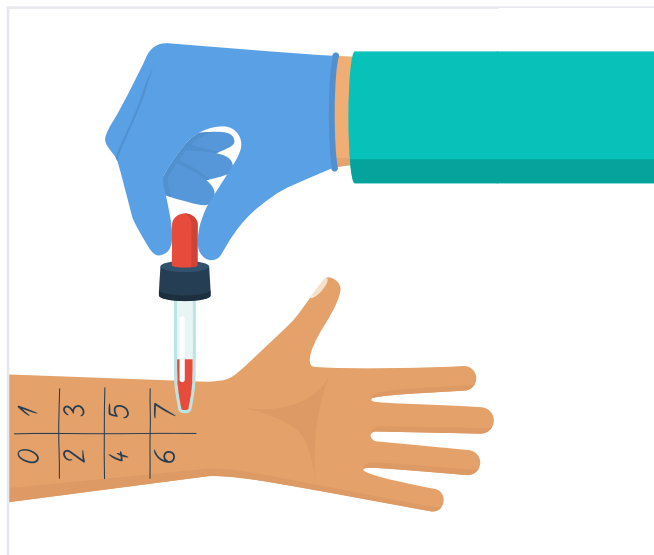
Le potentiel allergisant varie selon les espèces, il est particulièrement élevé pour certains arbres comme l'aulne, le bouleau, le noisetier, les cyprès, le frêne ou certaines herbacées comme l'ambroisie, l'armoise, les graminées, la pariétaire.

Traiter la rhinite allergique

- ➔ Pour le traitement médicamenteux et symptomatique, les corticoïdes topiques (en cas de rhinite allergique, intranasaux) et les antihistaminiques topiques (yeux, nez) et per os constituent des médicaments indiqués pour la rhinite allergique aussi bien chez les enfants que chez les adultes.
- ➔ Aujourd'hui, les antihistaminiques de 2^{ème}/3^{ème} génération per os sont le traitement recommandé, ils n'ont que très rarement un effet sédatif à la posologie usuelle et n'altèrent pas l'aptitude à la conduite.
- ➔ La désensibilisation ou « immunothérapie spécifique » est une méthode thérapeutique qui consiste à administrer des doses croissantes de l'allergène chez un patient allergique pour induire une tolérance immunologique.

Bon à savoir

La désensibilisation est indiquée dans la rhinite allergique lorsqu'elle est sévère, prolongée et/ou mal contrôlée par l'éviction de l'allergène et les traitements pharmacologiques. Elle préviendrait le développement de l'asthme bronchique (complication de la rhinite allergique).



La rhinite allergique est un facteur de risque majeur de développement d'asthme ; il a été montré que l'immunothérapie correctement indiquée pouvait prévenir la survenue d'asthme chez les patients souffrant de rhinite allergique. Il est recommandé de l'initier tôt dans la maladie et de la poursuivre durant au moins 3 ans.

Bon à savoir

- ➔ Les sprays contenant un corticoïde sont actifs dès le début du traitement mais leur efficacité n'est pleinement observée qu'au bout de quelques jours.
- ➔ Chez les sportifs, les corticoïdes intranasaux ainsi que la pseudoéphédrine peuvent induire une réaction positive lors de tests antidopage.

Rôle du pharmacien

A. Différencier la rhinite allergique des autres pathologies

3 critères doivent orienter vers la rhinite allergique :

1. La présence d'une conjonctivite associée
2. Les variations nyctémérales (contrairement au rhume où les symptômes sont toujours présents)
3. Le caractère saisonnier des exacerbations

Ne pas confondre la rhinite allergique avec :

- ➔ **La rhinite vasomotrice**, déclenchée par des changements de température. Elle survient à n'importe quel moment de l'année et ne s'accompagne pas de symptômes de conjonctivite ou de prurit rhinopharyngé.
- ➔ **La polypose naso-sinusienne**, dans laquelle prédominent l'obstruction nasale, les troubles de l'odorat, les pesanteurs faciales et l'écoulement pharyngé postérieur.
- ➔ **Le rhume**, pathologie virale.

B. Référer vers un médecin

Il faut encourager le patient à une visite médicale si :

- ➔ Rhinite persistante et/ou sévère. La mise en place d'un traitement de fond par le médecin est recommandée pour prévenir une évolution vers un asthme allergique.
- ➔ Échec d'un premier traitement.
- ➔ Signes atypiques associés : écoulement sanguinolent ou purulent, symptômes unilatéraux, douleur faciale, fièvre,...
- ➔ Rhinite médicamenteuse (décongestionnants nasaux, anticholinestérasiques,...).



PRINCIPALES MESURES D'ÉVICTION DE L'ALLERGÈNE

LES POLLENS	LES ACARIENS	LES MOISSURES	LES ANIMAUX DOMESTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Consulter le calendrier pollinique pour connaître en temps réel les périodes et zones à risque. <p>Durant la saison pollinique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Ne pas tondre le gazon. ➔ Utiliser des lunettes et un masque de protection si jardinage. ➔ Éviter les endroits où l'herbe vient d'être coupée. ➔ En voiture, rouler fenêtre fermée. ➔ Garder au maximum les portes et fenêtres de la maison fermées. ➔ Éviter de sortir en fin de matinée et en début de soirée (taux de pollen le plus élevé). ➔ Porter des lunettes et se rincer les cheveux tous les jours. ➔ Ne pas faire sécher le linge dehors. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Éviter les rideaux, tapis et objets sur lesquels s'accumule la poussière. ➔ Limiter les peluches auprès des enfants allergiques. ➔ Éviter les plumes et la laine pour la literie, privilégier les housses antiacariens. ➔ Maîtriser la température (moins de 20°C) et l'humidité ambiante (moins de 70% de taux hygrométrique) de la maison. ➔ Aérer l'habitat tous les jours. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Éviter le ramassage des feuilles mortes, la manipulation du compost ou du fumier. ➔ Éviter les promenades dans les endroits humides et en forêt, principalement en fin d'été et en automne. ➔ Proscrire le stockage du bois coupé à brûler dans la maison. ➔ Nettoyer et désinfecter le système de climatisation régulièrement. ➔ Éviter les plantes intérieures, en particulier dans la chambre. ➔ Ne pas utiliser de bac à réserve d'eau. ➔ Evacuer l'humidité des pièces : ventiler, essuyer régulièrement les surfaces humides. ➔ Maîtriser la température (moins de 20°C) et l'humidité ambiante (moins de 70% de taux hygrométrique) de la maison ➔ Aérer l'habitat tous les jours. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Éviter le contact avec les animaux domestiques. ➔ Les laisser à l'extérieur de l'habitat dans la mesure du possible, leur interdire l'accès à la chambre. ➔ Laver régulièrement les animaux avec un gant humide. ➔ Choisir une destination adéquate en vacances: éviter les vacances à la ferme ou les séjours à proximité de centres équestres si allergie aux poils d'animaux.
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Nettoyer régulièrement l'habitat pour réduire les allergènes présents dans la maison. Il existe des aspirateurs équipés d'un filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air), qui retient les plus petits allergènes (acariens, pollens, moisissures,...). ➔ Vérifier régulièrement et nettoyer les dispositifs de ventilation mécanique contrôlée des habitations. Un entretien complet doit être réalisé par un spécialiste tous les 3 ans. 			

L'ÉVOLUTION DE LA SAISON POLLINIQUE

Même si la pollinisation est liée à la météo et que des variations existent d'une région à l'autre, l'ordre d'apparition des pollens est relativement stable dans l'année et d'une année à l'autre :

- ➔ **Janvier à mai - Saison des arbres :** noisetiers, aulnes, bouleaux et charmes plantés.
- ➔ **Mai à juillet - Saison des graminées :** les graminées regroupent 1200 espèces et sont présents dans toutes les régions du monde.
- ➔ **Juillet à octobre - Saison des herbacées :** l'ambrosie, l'armoise, le plantain font partie des herbacées. L'ambrosie est la plus connue car son pouvoir allergisant est très important.

Restez informé sur l'évolution de la saison pollinique sur : <https://airallergy.sciensano.be/>



HOMÉOPATHIE



Et si on pensait homéopathie ?

Par son conseil facile et l'absence d'effet indésirable, les médicaments homéopathiques pourront être conseillés aux patients se plaignant de rhinite allergique, à utiliser comme seul traitement ou en complément d'un traitement antihistaminique par exemple.

Un symptôme, un médicament homéopathique

Si écoulement nasal irritant, écoulement oculaire doux :

➔ **Allium cepa** 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

Allium cepa est à conseiller si éternuements en salve, lors d'un rhume avec écoulement irritant, excoriant les narines et responsable du fameux nez rouge. Les yeux sont également brûlants. Les symptômes sont aggravés : le soir, par le confinement, par le chaud. Ils sont améliorés à l'air frais.

Si démangeaisons du voile du palais :

➔ **Sabadilla** 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

Sabadilla est à conseiller si les éternuements sont violents, le nez et le palais chatouillent. Le rhume est abondant mais non irritant. Le patient ne supporte pas l'odeur des fleurs. Les symptômes sont aggravés au froid et par les odeurs. Ils sont améliorés au chaud et en plein air.

Si écoulement nasal doux, larmoiement irritant :

➔ **Euphrasia** 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

Euphrasia est le médicament homéopathique des éternuements en salve. Le rhume est abondant, non irritant, aggravé la nuit, le matin et à la chaleur. Le larmoiement est abondant et irritant, aggravé au vent. C'est le premier médicament de conjonctivite allergique.

Si irritation au niveau des yeux et du nez :

➔ **Kalium iodatum** 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

Kalium iodatum est à conseiller lorsque le rhume est aqueux, abondant, brûlant et irritant les narines. Le larmoiement est également brûlant, et les éternuements sont violents. On retrouve une perte de l'odorat. Le patient est intolérant à la chaleur, mais l'écoulement nasal est amélioré par la chaleur.

Si écoulement non irritant, éternuements :

➔ **Nux vomica** 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

Nux Vomica est l'un des médicaments homéopathiques les plus utilisés. Dans le cadre du rhume des foins, on le conseille lors d'éternuements et d'écoulement aggravés le matin, avec une obstruction nasale la nuit. L'écoulement est non irritant.

Et en prévention ?

En général, la prévention de la rhinite allergique est un traitement individualisé qui tient compte de nombreux facteurs. Il ne doit pas être confondu avec une désensibilisation.

Le saviez-vous ?

APP, un médicament homéopathique formulé avec trois souches Apis 15 CH, Poumon histamine 15 CH, Pollen 30 CH. Il sera pris à la posologie d'un comprimé par semaine à commencer un mois avant la date présumée de l'allergie. Ce même traitement peut également être conseillé lors du traitement des épisodes aigus (à raison d'un comprimé par jour) en période de sensibilisation.

Conseil comptoir :

Le Rhinallergy® associe six médicaments homéopathiques qui agissent sur les divers symptômes de la RA. A conseiller toutes les heures dès l'apparition des symptômes.

Nathalie Evrard



COVID-19, allergies et asthme : dissiper la confusion

Au début de la pandémie en mars 2020, nombreux furent nos patients à s'inquiéter par les symptômes qu'ils présentaient. Étaient-ce seulement des allergies ? La grippe ? La COVID-19 ? Un an plus tard, les symptômes de la COVID-19 sont mieux connus et nous pouvons rassurer nos patients allergiques et asthmatiques.

Reconnaitre les symptômes

Les symptômes de la COVID-19 sont connus : fièvre, douleurs musculaires, maux de tête, fatigue, maux de gorge, écoulement nasal, perte du goût et de l'odorat et difficultés respiratoires..., tous ces symptômes ne cohabitent pas nécessairement. Ils se développent avec plus ou moins d'intensité mais les maux de tête du patient atteint de la COVID-19 peuvent être violents et persistants et l'état général pénible. Parallèlement, les personnes asymptomatiques sont nombreuses.

AVIS D'EXPERT

Nicolas Bruffaerts, spécialiste en aérobiologie de Sciensano

« Les deux critères symptomatiques qui différencient allergies et COVID-19 sont la fièvre et les douleurs musculaires, deux symptômes qui n'entrent pas en ligne de compte pour les allergies », précise le spécialiste.

Une importante différence aussi réside dans le fait que :

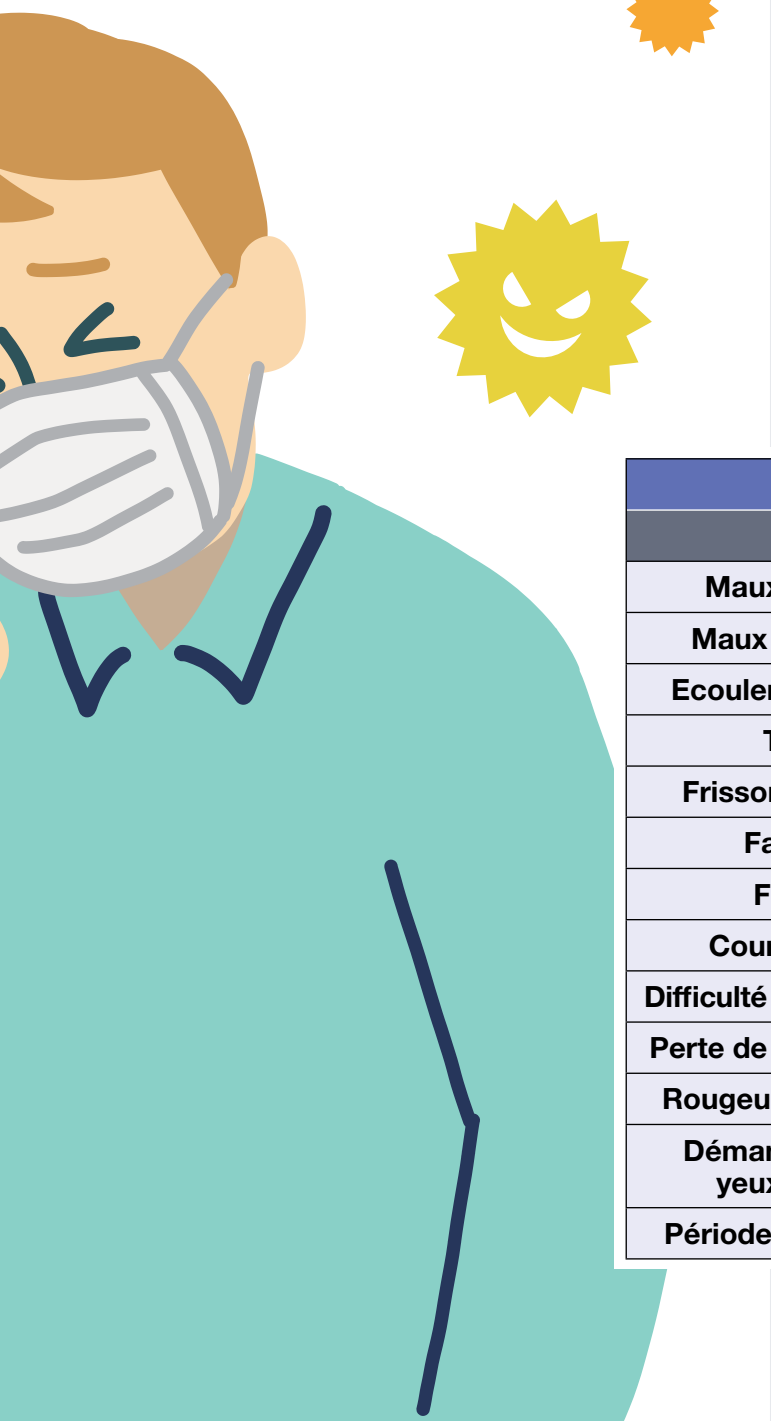
- ➔ La **COVID-19** est provoquée par un **virus**, le SARS-CoV-2, qui peut sommeiller dans le corps humain jusqu'à deux semaines (période d'incubation de 1 à 14 jours) avant de se réveiller et engendrer la maladie.
- ➔ les **allergies** sont provoquées par un **allergène**, vis-à-vis duquel le corps réagit immédiatement. Les allergies se manifesteront tant que l'allergène est présent, autrement dit dans ce cas-ci, tant que les pollens seront présents dans l'air.

Asthme et COVID-19

Indépendamment de la COVID-19, les crises d'asthme peuvent être dangereuses. Il est donc essentiel de contrô-

ler la maladie pour empêcher l'emballement inflammatoire. Les patients asthmatiques sont-ils plus à risque de contracter le Sars-CoV-2 ? La réponse est non. Avec les données que nous avons actuellement, nous pouvons dire qu'être un patient asthmatique n'est pas un facteur de risque d'une infection à la COVID-19. Les corticoïdes inhalés sont des facteurs d'équilibre de l'asthme et donc avoir un asthme équilibré est un facteur de moindre risque de développer une forme grave. Un asthmatique bien équilibré avec un corticoïde inhalé va réduire la réaction inflammatoire et va être comme quelqu'un de non asthmatique. Il ne réagira pas de façon disproportionnée par rapport à l'inflammation de ses bronches.





“

Les patients allergiques et les asthmatiques ne sont plus considérés à risque comme ce fut le cas au début de la pandémie.

LA DIFFÉRENCE DES SYMPTÔMES

	COVID-19	RHUME	ALLERGIE
Maux de tête	X	X	X
Maux de gorge	X	X	
Ecoulement nasal	X	X	X
Toux	X	X	X
Frissons/Sueurs	X		
Fatigue	X		X
Fièvre	X		
Courbatures	X		
Difficulté respiratoires	X		X
Perte de goût/odorat	X		X
Rougeurs des yeux			X
Démangeaisons yeux-gorge			X
Période incubation	1 à 14 jours	2 à 5 jours	

AVIS D'EXPERT

Emmanuelle Schneider, pneumo-allergologue à l'hôpital Tivoli, La Louvière.

"L'asthme présente trois caractéristiques principales", précise Emmanuelle Schneider. "Il s'agit d'une maladie chronique, inflammatoire et réversible. Chronique, parce qu'un asthmatique le restera même si les crises sont espacées ou s'il contrôle son asthme. Inflammatoire car la maladie provoque une inflammation des bronches et bronchioles. Réversible parce que les symptômes cessent avec les traitements".

Les allergies toujours en hausse

Les allergies figurent dans le top 3 des maladies chroniques chez les femmes en Belgique ; le top 4 pour les hommes.

Bon à savoir

Que des patients asthmatiques soient infectés par le Sars-CoV-2 ou pas, il n'y a aucun changement dans leur traitement. Ils doivent être traités pour leur asthme afin que leur niveau d'hyper-réactivité bronchique soit contrôlé. Les patients doivent prendre leurs traitements de fond de façon régulière et parmi ceux-ci un corticoïde inhalé.

Nathalie Evrard

Pollival® € 12,99 – 10 ml*
0,5 mg/ml collyre en solution

Pollival® € 10,59 – 10 ml*
1 mg/ml solution pour pulvérisation nasale

*Prix de vente conseillé

Pollival®

Antihistaminiques sans conservateurs ! Gouttes oculaires et spray nasal anti-allergiques



Pollival® 0,5 mg/ml collyre en solution



Traitement des symptômes des conjonctivites allergiques saisonnières et non saisonnières

se conserve 12 semaines après ouverture

Pollival® 1 mg/ml solution pour pulvérisation nasale



Traitement symptomatique de la rhinite allergique saisonnière

se conserve 6 mois après ouverture

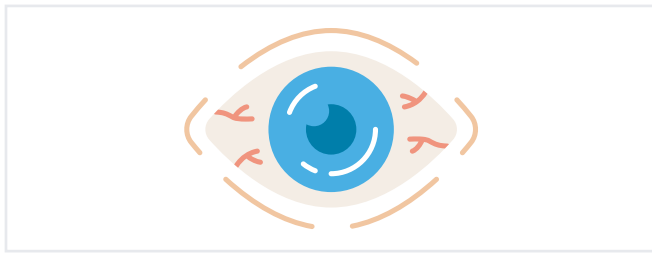
DENOMINATION DU MEDICAMENT: Pollival®, 0,5 mg/ml collyre en solution. – **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Chlorhydrate d'Azélastine 0,05 % (0,50 mg/ml). Chaque goutte d'environ 30 µl contient 0,015 mg de chlorhydrate d'Azélastine. Liste des excipients : Édétate disodique – Hypromellose – Sorbitol – Hydroxyde de sodium (pour correction du pH) – Eau pour injections. – **FORME PHARMACEUTIQUE:** Collyre en solution. Solution limpide, incolore. – **INDICATIONS THERAPEUTIQUES:** Traitement et prévention des symptômes des conjonctivites allergiques saisonnières chez l'adulte et l'enfant de plus de 4 ans. Traitement et prévention des symptômes des conjonctivites allergiques non saisonnières (perannuelles) chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans. – **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION:** Posologie : Conjonctivites allergiques saisonnières : La posologie habituelle chez l'adulte et l'enfant de plus de 4 ans est d'une goutte dans chaque œil, deux fois par jour (matin et soir), qui peut être augmentée à 4 fois par jour si nécessaire. Si un contact avec un allergène anticipatif est prévu, Pollival® devrait être instillé de manière prophylactique, avant l'exposition. Conjonctivites allergiques non saisonnières (perannuelles) : La posologie habituelle chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans est d'une goutte dans chaque œil, deux fois par jour (matin et soir), qui peut être augmentée à 4 fois par jour si nécessaire. La sûreté et l'efficacité du produit ayant été démontrées lors des tests cliniques sur une période de 6 semaines, la durée du traitement devrait être limitée à 6 semaines maximum. Le patient devrait avertir son médecin, si les symptômes s'aggravent ou si aucune amélioration n'est observée après 48 heures de traitement. Une utilisation de plus de 6 semaines demande un contrôle médical, même dans le cas de conjonctivites saisonnières. – **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. – **EFFETS INDESIRABLES:** Les effets indésirables sont listés ci-dessous par classe de systèmes d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme : 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), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Troubles du système immunitaire : Très rares : réactions allergiques (apparition de rougeurs et de prurit). Troubles du système nerveux : Peu fréquents : goût amer. Troubles de la vue : Fréquents : irritation mineure et passagère de l'œil. Déclaration des effets indésirables suspects : La déclaration des effets indésirables suspects après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles, Madou Site internet : www.afmps.be. e-mail : adversedrugreactions@fagg-afmps.be. – **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** URSAPHARM Benelux B. V. Steenovenweg 5, 5708 HN Helmond (Pays-Bas), Tél : +31 (0)492 472 473, Fax : +31(0)492 472 673, e-mail : info@ursapharm.be. – **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE428452 **MODE DE DELIVRANCE:** Délivrance libre. – **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 08/20.

DENOMINATION DU MEDICAMENT: Pollival® 1 mg/ml solution pour pulvérisation nasale. – **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Solution contenant 1 mg/ml de chlorhydrate d'azélastine. La dose administrée par activation (0,14 ml) contient 0,14 mg de chlorhydrate d'azélastine. Liste des excipients : Édétate disodique – Hypromellose – Phosphate disodique – dodécahydraté – Acide citrique anhydre – Chlorure de sodium – Eau purifiée. – **FORME PHARMACEUTIQUE:** Solution pour pulvérisation nasale. Solution limpide, incolore. – **INDICATIONS THERAPEUTIQUES:** Traitement symptomatique de la rhinite allergique saisonnière. Pollival® solution pour pulvérisation nasale est indiqué chez les adultes et les enfants de plus de 6 ans. – **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION:** Posologie : Appliquer une pulvérisation de Pollival® solution pour pulvérisation nasale dans chaque narine deux fois par jour (matin et soir). Ceci correspond à un dosage journalier de 0,56 mg de chlorhydrate d'azélastine. Pollival® solution pour pulvérisation nasale peut être utilisé jusqu'à l'arrêt des symptômes, mais ne doit pas être utilisé sans interruption pendant plus de 6 mois. – **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active chlorhydrate d'azélastine ou à l'un des excipients. Ne pas utiliser Pollival® solution pour pulvérisation nasale chez les enfants de moins de 6 ans. – **EFFETS INDESIRABLES:** Les effets indésirables sont listés ci-dessous par classe de systèmes d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme : 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), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Affections du système immunitaire : Très rare : réactions d'hypersensibilité. Affections du système nerveux : Fréquent : Dysgueusie (goût désagréable), pouvant être ressentie après l'administration (souvent due à une méthode d'application incorrecte, à savoir une inclinaison trop importante de la tête pendant l'administration) et pouvant entraîner des nausées dans de rares cas. Très rare : vertiges. Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Peu fréquent : gêne nasale du tissu nasal enflammé (picotements, démangeaison), éternuement, épistaxis. Affections gastro-intestinales : Rare : nausée. Troubles généraux : Très rare : fatigue (lassitude, épuisement), vertiges ou faiblesse. Affections de la peau et du tissu sous-cutané : Très rare : rash, prurit, urticaire. Déclaration des effets indésirables suspects La déclaration des effets indésirables suspects après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles, Madou Site internet : www.afmps.be. e-mail : adversedrugreactions@fagg-afmps.be. – **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** URSAPHARM Benelux B. V. Steenovenweg 5, 5708 HN Helmond (Pays-Bas), Tél : +31 (0)492 472 473, Fax : +31(0)492 472 673, e-mail : info@ursapharm.be. – **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE472195 **MODE DE DELIVRANCE:** Délivrance libre. – **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 06/20.



Collyre 0% conservateur pour traiter des conjonctivites allergiques

La conjonctivite allergique est une inflammation de la conjonctive d'origine allergique, qui touche toujours les deux yeux. Elle concerne environ 15% de la population.



Lorsque l'allergène se répand dans l'air, rhinite et conjonctivite allergiques sont alors souvent associées, provoquant écoulement nasal, éternuements et larmoiement. Mais la conjonctivite peut être aussi isolée, notamment lorsqu'elle est liée à un produit directement en contact avec l'œil.

Physiopathologie

Le plus souvent associée à une rhinite allergique, elle se rencontre sur un terrain atopique et a un caractère saisonnier. Les allergènes les plus fréquemment en cause sont les pollens ; d'autres allergènes peuvent être impliqués, par exemple les moisissures estivales.

De mécanisme IgE-médié, il s'agit d'une manifestation d'hyper-sensibilité de type I ou immédiate : l'allergène se fixe sur les mastocytes qui libèrent aussitôt de l'histamine, des leucotriènes et des prostaglandines.

A ne pas confondre avec :

LA CONJONCTIVITE LIÉE AUX LENTILLES :

Il peut s'agir d'une intolérance progressive aux lentilles de contact et/ou d'une allergie à leur produit d'entretien.

LA CONJONCTIVITE ECZÉMATEUSE DE CONTACT :

Elle est causée par les cosmétiques, les agents conservateurs (chlorure de benzalkonium notamment) de collyre ou de produits d'entretien de lentilles, ou certains agents chimiques allergisants d'origine professionnelle ; elle se traduit par une inflammation de la conjonctive avec sécrétions et prurit, associée à un eczéma et à un œdème désquamatif des paupières (blépharoconjonctivite).

Identifier

La conjonctivite allergique se caractérise classiquement par :

- ➔ une hyperhémie conjonctivale bilatérale (yeux rouges),
- ➔ un prurit oculaire,
- ➔ un larmoiement important,
- ➔ un œdème des paupières.

D'autres manifestations allergiques, comme l'asthme, l'eczéma, l'urticaire ou la rhinite, y sont souvent associées.

L'œdème palpébral et l'œdème conjonctival sont rares ; des signes trompeurs (sensation de sécheresse, d'irritation oculaire, de corps étranger) peuvent parfois compliquer le diagnostic.

Quel traitement ?

1 Éviction allergénique.

Lavage et correction de la sécheresse oculaire.

Les lavages pluriquotidiens par instillation de sérum physiologique représentent la base du traitement de fond. Ils diminuent la concentration des allergènes et des médiateurs de l'inflammation à la surface du globe oculaire. Les larmes artificielles sans conservateurs peuvent être utiles pour soulager la sécheresse oculaire fréquemment associée aux formes chroniques.

3 Collyres antiallergiques en OTC.

▶ Les antihistaminiques H1 en usage local

améliorent rapidement les symptômes ophtalmiques, ils sont en général sûrs et bien supportés. Leur rapidité d'action en fait le traitement d'attaque de 1^{ère} intention des conjonctivites allergiques.

▶ Le cromogliclate sodique et le lodoxamide

sont des inhibiteurs de la libération de médiateurs, ils n'agissent qu'en prévention et seulement après quelques semaines; c'est pourquoi ils doivent être instaurés dès le début de la saison pollinique.

4 Anti-histaminique H1.



Bon à savoir

Les formes de collyre sans conservateurs doivent être notre premier choix ! Ces derniers assèchent l'œil, peuvent être irritants pour les cellules de l'épithélium conjonctival et être eux-mêmes pourvoyeurs d'allergies oculaires de contact.



▣ Quel rôle pour le pharmacien ?

<p>1 Poser des questions pertinentes</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Demander au patient s'il porte des lentilles : le premier conseil est de les retirer car elles peuvent être à l'origine de la plainte ou l'aggraver. Le port de lentilles est déconseillé pendant un traitement topique oculaire.▶ Questionner sur le traitement médical en cours afin de rechercher une éventuelle sécheresse oculaire iatrogène (anticholinergiques, rétinoïdes...).▶ Demander si un premier collyre a été essayé afin de rechercher un éventuel échec de traitement, mais aussi une automédication par collyre corticoïde qui peut exposer à des complications.
<p>2 Expliquer le bon usage des collyres</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Se laver les mains avant l'administration.▶ Tirer doucement la paupière inférieure vers le bas pour dégager le cul-de-sac conjonctival et y instiller le collyre. Ne pas toucher le globe oculaire ni les cils avec l'embout. Fermer les yeux après instillation pour bien répartir le collyre.▶ Respecter un intervalle de 10 à 15 min entre l'administration de deux collyres différents.▶ Respecter les durées de conservation.
<p>3 Référer chez un spécialiste si nécessaire</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Si les symptômes persistent en dépit du traitement conseillé, s'ils sont très intenses ou récurrents, si le patient se plaint d'une baisse visuelle, orienter vers un spécialiste.



Gluten : intolérance ou allergie... Pas si simple !

Entre les véritables intolérants et les accros aux régimes en quête d'une nouvelle solution miracle pour perdre du poids, accroître leur énergie ou améliorer leur confort digestif, le régime sans gluten rencontre de plus en plus d'adeptes.

Il importe donc de combattre beaucoup de fausses idées pour éviter un régime inutile qui peut avoir des conséquences délétères. Inversement, il est nécessaire d'insister sur le fait que dorénavant la maladie cœliaque et l'allergie au blé ne résument plus les situations où un régime dépourvu en gluten peut être bénéfique.

Trois situations existent, au cours desquelles le gluten doit être exclu.

1. L'allergie IgE-médiée au blé

L'allergie IgE-médiée au blé est une réaction aux parties protéiques du blé, les albumines, les globulines, les gliadines et les gluténines. L'allergie aux gliadines ou aux gluténines, protéines regroupées sous le terme « gluten », est une allergie alimentaire (nécessité d'ingestion) alors que celle liée aux albumines et aux globulines est respiratoire avec des accidents allergiques déclenchés par l'inhalation de farine de blé (boulangier).

2. La maladie cœliaque

C'est une intolérance vraie au gluten. Cette intolérance se traduit par la destruction de l'épithélium grêle sous l'effet d'une réaction inflammatoire et auto-immune, provoquée par la gliadine.

La présentation clinique de la maladie cœliaque est très variable, allant d'une forme asymptomatique à un tableau de malnutrition sévère.

Les manifestations classiques de la maladie cœliaque sont un inconfort abdominal, une diarrhée chronique faite de selles grises, grasses, non supprimées par les ralentisseurs du transit, en association avec des douleurs osseuses traduisant une ostéomalacie, une pâleur et une fatigue traduisant une anémie souvent mixte par carence à la fois en fer et en folates. Le diagnostic est posé grâce à la combinaison d'arguments cliniques, biologiques et des biopsies endoscopiques de l'intestin grêle proximal. Le traitement de la maladie cœliaque repose sur un régime sans gluten, à vie.



Fréquemment, la maladie cœliaque s'exprime par un ballonnement et un inconfort abdominal qui simulent un trouble fonctionnel intestinal (notamment un syndrome de l'intestin irritable ou SII) ou par une anémie isolée.



3. L'hypersensibilité au gluten

Il s'agit d'une authentique intolérance au gluten en dehors de toute maladie cœliaque, appelée non celiac gluten sensitivity ou NCGS par les Anglo-Saxons qui ont été les premiers à la décrire. L'affection concerne environ 5-7% de la population générale. Elle se traduit par la survenue récurrente, lors de la consommation de certaines farines, de symptômes intestinaux (ballonnement, diarrhée, douleurs abdominales) qui composent un tableau clinique très proche de celui du syndrome de l'intestin irritable (SII). Il n'existe pas d'atrophie villositaire intestinale. Les facteurs sous-tendant cette intolérance au gluten demeurent très incomplètement appréhendés. Ils associent une augmentation de la perméabilité intestinale, une stimulation des macrophages de la paroi intestinale entraînant la production de cytokines pro-inflammatoires et une activation des basophiles. L'augmentation de la perméabilité de l'intestin grêle, après ingestion de gluten est particulièrement nette chez les patients souffrant d'un syndrome de l'intestin irritable diarrhéique. Les symptômes disparaissent lorsque le régime est dépourvu ou très appauvri en farines.

Bon à savoir

Des études montrent que même avec un régime supposé sans gluten, la consommation involontaire de gluten peut atteindre 150 mg à 400 mg par jour. Cela peut suffire à provoquer des plaintes. La prise d'un complément alimentaire formulé avec des enzymes facilitant la digestion protéique peut être proposée à l'officine.

Virginie Villers



Intolérance au lactose ou allergie ?

Le tandem «allergie-intolérance» a longtemps été l'objet de controverses et ces deux processus pathologiques sont encore trop souvent confondus par nos patients. Or il est important de savoir faire la distinction entre la première, réaction d'hypersensibilité impliquant un mécanisme immunologique, et la seconde, réaction d'hypersensibilité non immunologique liée à un déficit enzymatique.

Allergie au protéines de lait (APLV) : interdiction stricte de produits laitiers

L'APLV est un mécanisme immunitaire, avec production d'anticorps contre certaines protéines du lait de vache. Elle peut se manifester aux niveaux cutané et digestif pouvant être confondus avec l'intolérance au lait.

L'intolérance : identifier son seuil de tolérance

Les patients souffrant d'intolérance au lactose présentent tous une activité diminuée, voire nulle, de la lactase intestinale, enzyme qui hydrolyse le glucide prépondérant du lait, le lactose. Si la lactase est déficiente ou absente, l'ingestion de lactose en trop grande quantité dépasse la capacité d'hydrolyse par cette enzyme et induit de ce fait des symptômes liés au pas-

sage dans le côlon de lactose non hydrolysé. Cette accumulation glucidique déclenche différents symptômes : une diarrhée hydrique, douleurs abdominales et ballonnement.

Traitement :

- ➔ Chez certains patients, certains produits laitiers pauvres en lactose sont tolérés, leur consommation étant définie suivant un seuil de tolérance.
- ➔ Rééquilibrer le microbiote par des probiotiques permet de réduire la symptomatologie
- ➔ Certains compléments alimentaires apportent de la lactase exogène et permettent ainsi la digestion du lactose.

Bon à savoir

Le diagnostic différentiel entre APLV et intolérance au lactose peut être établi par un test clinique différent du breath-test ou du dosage enzymatique de la lactase sur biopsie jéjunale.

Ann Daelemans

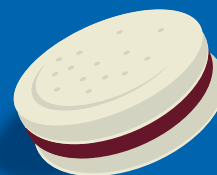
intolérant au lactose?

Vous souhaitez tout de même déguster une bonne glace ou boire un verre de lait frais ?

Conseillez à vos clients de prendre Kerutabs à chaque repas contenant du lactose. Kerutabs contient de la lactase ce qui améliore la digestion du lactose chez les personnes intolérantes.

**NOUVEAU
DOSAGE**
par comprimé

**4600
FCC**



www.kerutabs.com



Allergies alimentaires : quel rôle pour l'équipe officinale ?

Les allergies alimentaires englobent plusieurs affections causées par une réponse immunitaire atypique à certains antigènes alimentaires. Les manifestations cliniques sont diverses, allant de légers symptômes à une anaphylaxie potentiellement mortelle. Depuis une vingtaine d'années, la prévalence des allergies alimentaires est en augmentation, notamment chez le jeune enfant. Si le médecin reste prescripteur, le pharmacien est un relais indispensable, en termes de formation et d'information du patient.

▣ Physiopathologie

Les allergies alimentaires regroupent différentes pathologies caractérisées par une réaction immunitaire indésirable à une denrée alimentaire qui peuvent être :

- ➔ **IgE-médiées**, réaction très rapide après ingestion de l'aliment ; hypersensibilité immédiate due à l'activation des mastocytes.
- ➔ **Non IgE-médiées**, réactions à médiation cellulaire.
- ➔ Certaines réactions, comme **la dermatite atopique ou les troubles gastro-intestinaux éosinophiliques**, présentent des caractéristiques des deux mécanismes.

Les réactions allergiques induites par les denrées alimentaires causent différents symptômes qui peuvent affecter la peau, ainsi que les systèmes gastro-intestinal et respiratoire.

Les allergènes les plus courants pendant la petite enfance sont les œufs, le lait, les arachides, le gluten et le soja. Les allergènes à l'origine de réactions sévères chez les enfants plus âgés et les adultes sont généralement les arachides, les fruits à coque (noix, noisettes,...) et les fruits de mer.

▣ Quels symptômes cliniques ?

Les allergies alimentaires IgE-médiées peuvent se manifester par une urticaire aiguë, un angio-œdème, une anaphylaxie, un syndrome d'allergie orale ou, plus rarement, par une urticaire de contact.

1. L'urticaire de contact : ces réactions IgE-médiées ne sont généralement pas graves et restent limitées au site de contact avec l'aliment en cause.

Le saviez-vous ?

Outre les allergènes les plus courants, la viande, le poisson, les fruits et les légumes crus, mais aussi la moutarde, le riz et la bière font partie des denrées alimentaires pouvant donner lieu à ce type de réaction.

2. Le syndrome d'allergie orale : il est considéré comme une forme d'allergie de contact au niveau de l'oropharynx qui

touche souvent les personnes souffrant de rhinite allergique saisonnière. Il est causé par une exposition respiratoire initiale au pollen, laquelle entraîne la production d'anticorps IgE dirigés contre les protéines de pollen contenues dans certains fruits ou légumes. Le cas échéant, un prurit, une irritation ainsi qu'un érythème des lèvres, de la langue, du palais et de la gorge surviennent quelques minutes après l'ingestion de certains fruits (y compris à coque) ou légumes crus. Même si cela reste rare, il arrive parfois que la réaction s'étende, entraînant une atteinte de la muqueuse buccale ou une anaphylaxie. Les symptômes disparaissent généralement après quelques minutes.

Bon à savoir

Les patients allergiques au pollen de bouleau peuvent développer des symptômes oraux après avoir mangé des pommes, des pêches, des abricots, des poires, des prunes, des cerises, des amandes ou des noisettes. Il est possible d'éviter ce type de réaction en cuisant les aliments, afin de dénaturer les protéines en cause.

3. L'urticaire, angio-œdème et anaphylaxie : l'anaphylaxie est définie comme une réaction allergique sévère et rapide qui peut parfois être mortelle. Les patients victimes d'une réaction anaphylactique peuvent développer une combinaison de signes et de symptômes cutanés, respiratoires, gastro-intestinaux et cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

Les allergies alimentaires sont la principale cause de choc anaphylactique chez les enfants et les jeunes adultes, tandis que chez les personnes plus âgées, il s'agit surtout des piqûres d'insectes.

Les facteurs précipitants incluent la menstruation, la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ou d'antiacides, la



consommation d'alcool et l'élévation de la température corporelle. Ces réactions surviennent généralement peu de temps (de quelques minutes à 1 heure) après l'ingestion de l'allergène en cause.

4. L'exacerbation de l'eczéma atopique : chez certaines personnes sensibilisées, les allergènes alimentaires peuvent être une cause majeure d'eczéma atopique. L'impact des allergènes alimentaires sur l'eczéma diminue avec l'âge.

▣ Quelle prise en charge ?

La prise en charge optimale d'une allergie alimentaire consiste en une approche multidisciplinaire englobant le traitement des épisodes aigus, l'identification des patients présentant un risque de réactions sévères et la définition de stratégies de gestion à long terme.

AVIS D'EXPERT

**Professeur Dominique Tennstedt dermatologue -
Clinique Universitaire Saint-Luc.**

« Néanmoins insiste le Professeur Tennstedt, il est important de ne pas faire suivre de régime d'éviction à des enfants sans un diagnostic qui aura confirmé l'allergie alimentaire ».

1. Eviction de l'allergène

La pierre angulaire du traitement des patients souffrant d'une allergie alimentaire consiste à éviter tout contact avec l'allergène. Un régime adapté, l'éducation et des mesures comportementales jouent un rôle crucial à cet égard. Lire attentivement et fréquemment les étiquettes des produits alimentaires peut aider les patients allergiques.

Pour les allergies alimentaires (qui se développent généralement très tôt dans la vie), la préférence est parfois donnée à l'induction d'une tolérance, qui doit se dérouler sous le strict contrôle de spécialistes. L'initialisation de celle-ci se déroule à l'hôpital après la réalisation d'un Test de Provocation Orale (TPO) qui permet de déterminer la dose réactogène pour l'enfant à traiter, et de proposer un protocole individualisé selon cette dose.

2. Attention aux contacts croisés

Il convient également d'être attentif aux « contacts croisés » (cross-contacts), autrement dit à la contamination d'aliments ne contenant aucun allergène par de la nourriture qui en contient lors de la préparation d'un repas ou de l'emballage de denrées alimentaires.

3. Traitement en aigu

Le contrôle du risque de réactions sévères est d'une importance cruciale dans le traitement des personnes souffrant d'une allergie alimentaire. Ce risque varie d'un groupe de patients à l'autre. Par exemple, ceux qui ont déjà été victimes d'une anaphylaxie ou qui souffrent d'asthme sévère ont un risque supérieur à celui des autres patients.

Enfin, le traitement symptomatique de l'urgence allergique (choc anaphylactique) repose sur l'administration d'adrénaline (action vasoconstrictrice, inotrope positive et bronchodilata-

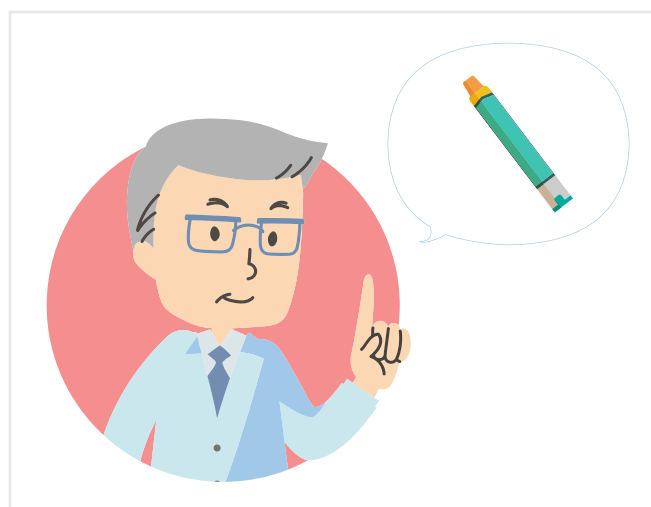
trice) par voie intramusculaire ou sous-cutanée au niveau de la face antérolatérale de la cuisse. Son efficacité est jugée sur les chiffres de la pression artérielle.

Bon à savoir

En cas d'effet insuffisant, une seconde injection peut être pratiquée 5 à 15 minutes après la première. À l'adrénaline est généralement associée l'administration d'un corticoïde par voie intraveineuse et d'un bêta2-mimétique pour la composante bronchospastique. Une surveillance d'au moins 12 heures s'impose en raison d'un risque de choc en deux temps.



**Une seringue préremplie d'épinéphrine
doit être prescrite à chaque patient ayant
déjà été victime d'une anaphylaxie.**



AVIS D'EXPERT

Docteur Françoise Guiot, dermatologue.

L'équipe officielle assure non seulement la délivrance des auto-injecteurs d'adrénaline, médicament de première intention de la réaction allergique sévère (anaphylaxie). Mais elle doit également renforcer l'information fournie par le médecin. « Il est important de montrer à l'enfant et à ses parents, le mode d'utilisation du stylo d'adrénaline prescrit. Car même si le médecin a déjà effectué une démonstration dans son cabinet, une piqûre de rappel n'est jamais inutile indique Françoise Guiot. » L'official doit rassurer, dédramatiser. « L'adrénaline est facile d'emploi chez les enfants comme chez les adultes. Elle n'engendre aucun risque. Il s'agit d'un message fort à faire passer à vos patients ».

Nathalie Evrard

Faites passer à temps les enfants d'un poids corporel de 30 kg ou plus au Jext® 300 mcg

Jext® pour toute personne en situation d'urgence allergique

Pour plus d'information sur Jext®, visitez le site www.jext.be



Jext®
AUTO-INJECTEUR D'ADRÉNALINE

Plus qu'un simple remède

En savoir plus? Prenez contact avec nous sur:
T +32 2 899 08 35 E infobe@alk.net

ALK

Allergy solutions for life

Forme pharmaceutique et composition : Jext solution injectable en stylo prérempli. Jext 150 microgrammes délivre une dose de 0,15 ml de solution pour injection contenant 150 microgrammes d'adrénaline (comme tartrate). Jext 300 microgrammes délivre une dose de 0,30 ml de solution pour injection contenant 300 microgrammes d'adrénaline (comme tartrate). **Indication thérapeutique :** Jext est indiqué dans le traitement d'urgence des réactions allergiques aiguës graves (anaphylactique) aux piqûres ou morsures d'insectes, aux aliments, aux médicaments et autres allergènes, ainsi que l'anaphylaxie idiopathique ou induites par un exercice physique. **Posologie et mode d'administration :** Pour les patients entre 15 kg et 30 kg la dose usuelle est de 150 microgrammes. Pour adulte et enfants de plus de 30 kg la dose usuelle est de 300 microgrammes. Jext est destiné à usage unique à être administré en intramusculaire dans la partie antérolatérale de la cuisse. Un massage autour du point d'injection est conseillé afin d'accélérer l'absorption. **Instructions d'utilisation :** Prenez le stylo injecteur dans votre main dominante. Retirez l'opercule jaune avec l'autre main. Placer l'extrémité noire du injecteur contre la face extérieure de votre cuisse. Pressez fermement l'extrémité noire contre l'extérieur de votre cuisse jusqu'à ce que vous entendiez le déclic. Tenez fermement l'injecteur en place contre la cuisse pendant 10 secondes puis retirez. Massez la zone d'injection pendant 10 secondes. Rechercher immédiatement de l'aide médicale. Téléphoner au 112, demander une ambulance, faire mention de l'anaphylaxie, même si les symptômes semblent s'améliorer. **Effets cliniques :** En l'absence d'amélioration clinique ou si la situation se détériore, une seconde injection avec un nouveau dispositif de Jext peut être administrée 5-15 minutes après la première injection. **Contre-indications :** Il n'y a aucune contre-indication absolue à l'utilisation de Jext lors d'une situation allergique critique. **Mise en garde et précautions particulières d'emploi :** Jext doit être injecté dans la partie antérolatérale de la cuisse. L'injection est délivrée immédiatement après que la protection de l'aiguille noire de l'auto-injecteur ait été appuyée fermement contre la peau ou une autre surface. Les patients doivent être informés de ne pas injecter Jext dans le grand fessier en raison du risque d'injection accidentelle dans une veine. En cas d'injection réalisée par un personnel soignant, le patient/soignant doit être informé de la possibilité d'une anaphylaxie biphasique qui est caractérisée par un rétablissement initial suivi d'une réitération des symptômes quelques heures plus tard. Une injection accidentelle dans les mains ou les pieds, peut par vasoconstriction provoquer une ischémie de l'extrémité du membre concerné. Tous les patients à qui Jext a été prescrit doivent être parfaitement informés et comprendre correctement les indications et les conditions d'utilisation du dispositif. Les patients ayant un asthme concomitant peuvent présenter un risque plus élevé de réaction anaphylactique sévère. Les patients doivent être mis en garde au sujet des allergies croisées et doivent être testés dès que possible afin de caractériser les allergènes auxquels ils sont allergiques. Chez les patients avec une couche épaisse de graisse sous-cutanée, il y a un risque que l'adrénaline n'atteigne pas le tissu musculaire entraînant une absorption plus lente de l'adrénaline et une diminution de l'efficacité. Cela pourrait augmenter le besoin d'une seconde injection de Jext. **Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions :** La prudence est indiquée chez les patients recevant des médicaments pouvant sensibiliser le cœur aux arythmies, y compris les digitaliques et la quinidine. Les effets de l'adrénaline peuvent être potentialisés par les antidépresseurs tricycliques, les inhibiteurs de la monoamine oxydase (inhibiteurs MAO) et les inhibiteurs de la catéchol-O-méthyl transférase (inhibiteurs COMT), les hormones thyroïdiennes, la théophylline, l'ocytocine, les parasympholytiques, certains antihistaminiques (diphenhydramine, chlorphéniramine), la lévodopa et l'alcool. **Grossesse :** L'adrénaline ne doit être utilisée pendant la grossesse que si le bénéfice attendu justifie le risque potentiel pour le fœtus. **Effets indésirables :** Les effets indésirables fréquents sont: Hyperglycémie, hypokaliémie, acidose métabolique, anxiété, hallucinations, maux de tête, sensation vertigineuse, tremblements, syncope, tachycardie, arythmie, palpitations, angine de poitrine, cardiomyopathie de stress, hypertension, vasoconstriction, ischémie périphérique, bronchospasme, nausées, vomissements, hyperhidrose et asthénie. Un surdosage ou une injection intravasculaire accidentelle d'adrénaline peut provoquer une hémorragie cérébrale et une arythmie ventriculaire par augmentation brusque de la pression artérielle. **Durée de conservation :** 22 mois. **Précautions particulières de conservation :** A conserver à une température ne dépassant pas 25°C. Ne pas congeler. **Titulaire de l'autorisation :** ALK Abelló A/S Danemark. BE numéro: Jext 150 microgrammes BE 382514 et Jext 300 microgrammes BE 382523. **Datum :** juli 2020 Informations complètes du produit; Pour obtenir des informations complètes (RCP) et contacter le service d'information : ALK-Abelló BV, PO Box 60022, 1320 AA Almere, Pays-Bas, infobe@alk.net



Végétalisme et allergies alimentaires

Une étude rappelle qu'un régime végétalien mal mené chez les enfants peut entraîner des carences en protéines et en un certain nombre de micronutriments, en particulier en iode, fer, zinc, calcium, vitamines B12, D, B2, A, ainsi qu'en acide docosahexaénoïque (DHA). Chez les enfants végétaliens souffrant d'allergies alimentaires, ce risque de carences est augmenté par le fait que de nombreux aliments qui constituent habituellement des sources importantes de ces nutriments pour les végétaliens sont aussi des allergènes assez communs. C'est le cas du soja, une source importante de protéines et de fer dans cette population ou encore des fruits à coque, une autre source végétale de fer. Ces enfants doivent donc être particulièrement suivis afin de détecter rapidement les carences nutritionnelles et de détecter tout fléchissement de la courbe de croissance.

Réf : PROTUDJER, JLP. & MIKKELSEN, A. Veganism and paediatric food allergy: two increasingly prevalent dietary issues that are challenging when co-occurring. BMC Pediatrics, 2020, 20, 341, doi: 10.1186/s12887-020-02236-0.

▣ Les allergènes de la décennie

Côté cosméto

- ➔ **La méthylisothiazolinone (MIT)**, conservateur retrouvé dans les produits cosmétiques, dont les lingettes, mais également dans des peintures à l'eau, des produits d'entretien et des produits de consommation courante comme la colle, est l'allergène de la décennie responsable de très nombreux cas d'eczéma allergique de contact. Son interdiction dans les produits cosmétiques non rincés en 2017 et la limitation de concentration dans les produits rincés en 2018 ont permis une nette réduction du nombre de réactions allergiques. Néanmoins la MIT est toujours présente et peut croiser avec d'autres isothiazolinones, non autorisées dans les cosmétiques, comme la benzisothiazolinone ou l'octylisothiazolinone (OIT). Celui-ci utilisé comme biocide lors du tannage du cuir peut entraîner des allergies de contact à certains objets en cuir.
- ➔ **Les huiles essentielles** sont également pourvoyeuses d'allergies de contact parfois sévères et souvent méconnues, le patient ne pensant pas à leur responsabilité potentielle compte-tenu de leur côté « naturel ». Il faut donc savoir y penser et rechercher systématiquement leur utilisation lors de l'exploration d'un eczéma de contact.
- ➔ **La mode des faux ongles**, capsules de gels et vernis semi-permanent a entraîné des eczémas allergiques aux méthacrylates, tant chez les professionnels de l'esthétique que chez les utilisateurs ayant parfois recours à des kits pour faire soi-même vendus sur internet.

Côté alimentaire

Les modifications des habitudes alimentaires, avec la consommation de produits jusqu'à présent peu consommés en Europe occidentale, comme par exemple les noix du Brésil, les noix de cajou, les pignons de pins ont fait émerger de nouvelles allergies.

Le saviez-vous?

Récemment, a été mise en évidence **une allergie aux viandes rouges et aux abats**, liée à la présence d'un sucre l' α -gal (galactose α 1-3 galactose) dans la viande de mammifères non-primates, les patients se sensibilisant après piqure de tique. La particularité de ces symptômes d'allergie (réactions urticariennes pouvant aller jusqu'au choc anaphylactique) est leur survenue souvent tardive, 3 à 6h après l'ingestion de l'aliment.

Sont apparues également au cours de ces dernières années des **allergies sévères au lait de brebis et au lait de chèvre**, chez des patients sans allergie au lait de vache associée et fréquemment atopiques. Ces allergènes peuvent être présents masqués dans des plats préparés.

Côté médicaments

Les Inhibiteurs de la Pompe à Protons, généralement bien tolérés peuvent être responsables de toxidermies parfois sévères ainsi que de cas de lupus induits. Les inhibiteurs de check-point (anti-PD1 et anti-PDL1) sont à l'origine de nombreuses manifestations immunologiques et d'éruptions, mais également de toxidermies sévères parfois atypiques.

Enfin, **les pénicillines** et dérivés pour lesquelles de nombreux patients sont à tort étiquetés allergiques, l'allopurinol, les anti-épileptiques ou le sulfaméthoxazole restent des grands classiques de l'allergie médicamenteuse.

Un message important à retenir pour vos patients :

Toute suspicion d'allergie avec un produit, un aliment, un médicament quels qu'ils soient, doit faire l'objet d'une mise au point chez un dermatologue. Pour faciliter la démarche diagnostique, il est souhaitable de conserver la substance incriminée afin de la tester pour pouvoir mettre en évidence des allergènes rares, absents des batteries de tests disponibles, ou encore de nouveaux allergènes.

Réf : Journées Dermatologiques de Paris. 2021

Ann Daelemans

Prévenir les infestations de vers et de puces chez l'animal de compagnie

Conseiller à vos patients de traiter leurs animaux de compagnie contre les vers et les puces ne permet pas uniquement de protéger l'animal mais aussi le patient et sa famille.

☑ Traiter l'animal contre les vers intestinaux

Un chien ou un chat infesté par les vers ne présente pas nécessairement de symptômes. Et c'est bien là tout le danger car les vers peuvent passer totalement inaperçus ! Certains symptômes tels que la diarrhée, des vomissements, un abattement, un amaigrissement, une perte d'appétit ou même une toux sont parfois attribués à une infestation mais peuvent être le signe d'une autre maladie. Il en est de même lorsque l'animal se frotte le derrière au sol, ce n'est pas systématiquement signe d'une infestation par des vers intestinaux.



La prévention utile pour l'animal mais également pour l'homme est donc nécessaire et il est judicieux de traiter l'animal préventivement au moins 2 fois par an.

La toxocarose humaine est provoquée par un ver rond latent chez le chien.

Lors de la gestation, le ver passe dans l'intestin du chiot via la barrière placentaire sous forme de larve réactivée. Ces larves sont alors répandues par les déjections du chiot dans le jardin, le potager -voire même dans la maison, s'il n'est pas propre. L'enfant s'infecte par contact avec les aliments souillés, la terre ou les mains. Les jeunes larves libérées dans l'intestin de l'enfant migrent jusqu'au cerveau provoquant des lésions rétinienues.

Conseils comptoir

- Déparasiter le chiot :
 - Tous les 15 jours les 2 premiers mois.
 - Tous les mois de 2 à 6 mois - puis à 9 mois et à 1 an.
 - Vermifuger le chien 2x/an.

☑ Traiter l'animal contre les puces et les tiques

Le traitement antiparasitaire à base de perméthrine est vivement conseillé afin d'éviter toute piqûre de tiques ou d'autres insectes piqueurs.

Outre la maladie de Lyme, il existe 4 maladies parasitaires potentiellement mortelles pour l'animal :

1. La piroplasmose	transmise par une tique, attaque les globules rouges.
2. L'ehrlichiose	transmis par les tiques, s'en prend aux globules blancs.
3. La leishmaniose	un parasite transmis par un Phlébotome (Moustique) principalement présent dans les zones du pourtour méditerranéen, envahit la moelle osseuse et réduit son capital de globules blancs.
4. La dirofilariose	transmise par les moustiques du bassin méditerranéen, est une maladie due à l'infestation par des vers longs et fins. Elle se développe dans le système cardiovasculaire de l'animal infesté gênant l'arrivée de sang dans le cœur.

Par conséquent, une lutte drastique contre les animaux piqueurs à base de produits contenant de la perméthrine doit être menée afin de protéger l'animal de compagnie. La pipette doit être appliquée tous les mois en Belgique et 2 à 3 jours avant un départ et être renouvelée tous les 15 jours dans les zones à risques.

La maladie par griffade de chat ou lymphoréticulose bénigne d'inoculation est une maladie infectieuse causée par une bactérie « Bartonella » présente dans le sol.

Le chat s'infecte principalement par les déjections des puces infectées qui contaminent les lésions de grattage. La transmission à l'homme se fait principalement par griffade ou morsure d'un chat contaminé. La réponse immunitaire chez l'homme est tellement forte, qu'elle est responsable d'adénopathies et de granulomes (gonflement des ganglions), de douleurs aux muscles, fièvre et maux de tête principalement chez l'enfant et le jeune adulte.

Conseils comptoir

- Traiter les chats et les chiens contre les puces tous les mois.
- Laver et désinfecter toute plaie par griffade ou morsure.
- Se nettoyer les mains à l'eau et au savon après avoir manipulé un animal.

L'endométriose, une maladie gynécologique chronique

L'endométriose est de diagnostic difficile du fait de sa symptomatologie très hétérogène et parfois sévère. Les douleurs et leurs troubles associés peuvent avoir un authentique retentissement sur la qualité de vie. Si la prévalence de l'endométriose est difficile à définir du fait d'un sous-diagnostic fréquent, on estime qu'elle toucherait 1 femme sur 10 en âge de procréer.

1. Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est définie par la présence de tissu endométrial en dehors de la cavité utérine.

Elle concernerait 10% des femmes, et son mécanisme de survenue est encore mal élucidé. Les cellules seraient transportées de façon rétrograde par les trompes lors des règles, et des facteurs immunologiques, génétiques et environnementaux favoriseraient leur implantation et leur développement hors de l'utérus : sur les ovaires, le péritoine, la vessie, le rectum... Les cellules sont alors soumises aux variations hormonales et créent des lésions, des adhérences ou une inflammation localement. L'adénomyose, définie par la présence de fragments d'endomètre dans le muscle utérin, peut être associée à l'endométriose.



L'ENDOMÉTRIOSE EST CLASSIQUEMENT DIVISÉE EN 3 FORMES, SELON LA LOCALISATION DES LÉSIONS, SOUVENT ASSOCIÉES À DES DEGRÉS VARIABLES.

1

L'endométriose péritonéale superficielle

désigne la présence de lésions à la surface du péritoine.

2

L'endométriose ovarienne (ou endométriome)

se présente sous la forme d'un kyste de l'ovaire.

3

L'endométriose profonde (ou sous-péritonéale)

correspond aux lésions qui s'infiltrèrent en profondeur sous la surface du péritoine : ligaments utérosacrés (50% des cas), vagin, intestin, vessie, uretères ou encore côlon ou rectum.

2. Quels sont les facteurs de risques ?

Tout d'abord les antécédents familiaux : le risque de développer une endométriose est accru chez les apparentées du premier degré. Ensuite, l'obésité et certaines caractéristiques du cycle menstruel augmentent les risques : des cycles courts, des règles longues ou encore une puberté précoce. Enfin, les nulligestes sont plus à risque, sans doute en raison d'un effet protecteur de la grossesse.

3. Quels sont les symptômes de la maladie ?

L'endométriose se caractérise le plus souvent par des douleurs intenses, aiguës ou chroniques. La douleur liée à l'endométriose peut être continue ou ponctuelle, fonction de la localisation des lésions et des adhérences. Liée au cycle, elle se manifeste souvent de manière plus aiguë au moment de l'ovulation ou des règles. Celles-ci sont caractérisées par « les 5 D », à savoir :

- D**ouleurs pelviennes chroniques;
- D**ysménorrhées (douleurs pendant les règles);
- D**yspareunies (douleurs pendant les rapports sexuels);
- D**ysurie (douleurs lors de la miction);
- D**yschésie (douleurs à la défécation).

Ces douleurs sont dues aux saignements des lésions endométriosiques lors des règles, entraînant hémorragies, puis inflammation et fibrose réactionnelle.

Dans les cas les plus sévères, les douleurs peuvent être telles qu'elles provoquent pertes de connaissances et vomissements. Ces douleurs sont à l'origine d'une véritable altération de la qualité de vie et une fatigue chronique peut s'installer.



Ces douleurs intenses et invalidantes doivent alerter les proches et les professionnels de santé.

Chez une jeune fille, des douleurs à l'origine d'absentéisme scolaire ne doivent pas être perçues comme « normales ». Elles ne doivent absolument pas être négligées : il s'agit d'un réel signal d'alarme et une consultation gynécologique s'impose. De la même façon, toutes les femmes ressentant des dyspareunies devraient oser en parler à leur médecin.

L'infertilité est quelquefois la circonstance de découverte de l'endométriose. Chaque étape de la reproduction est susceptible d'être atteinte. En pratique, l'infertilité ne concerne qu'une minorité de patientes et l'intensité de la symptomatologie douloureuse ne présage pas de ce risque. L'endométriose peut entraîner des douleurs et parfois une infertilité. Il n'y a pas de lien entre l'importance des douleurs et l'étendue des lésions : des formes asymptomatiques peuvent exister alors que des atteintes parfois sévères sont découvertes.

4. Comment se fait le diagnostic de l'endométriose ?

Il repose sur un ensemble de signes, associant l'interrogatoire, l'examen clinique et l'imagerie.

Les lésions d'endométriose sont le plus souvent visibles sur l'imagerie médicale lorsque celle-ci est réalisée par des médecins qui en ont l'expérience.

L'endométriose est diagnostiquée avec un retard moyen de 7 ans. Autant d'années où la maladie a eu le temps de causer des dommages notables. Ce retard s'explique non seulement par une méconnaissance encore trop répandue de la maladie qui reste mal repérée avec une prise en charge mal coordonnée mais aussi par une banalisation de la douleur lors des règles.

5. Quelle est l'évolution de la maladie ?

L'évolution naturelle de la maladie est mal connue en raison de multiples facteurs qui peuvent la modifier. Les récurrences sont fréquentes après arrêt des traitements médicamenteux ou après la chirurgie. Exceptionnellement, les lésions profondes peuvent se compliquer d'occlusion digestive ou d'obstruction d'un uretère avec risque de perte du rein.

Les douleurs diminuent généralement ou disparaissent pendant la grossesse, du fait d'un climat progestatif dominant, et cessent généralement à la ménopause à la suite de la chute des concentrations en œstrogènes.

6. Quelle est la prise en charge de l'endométriose ?

La présentation hétérogène et les effets variables de l'endométriose conduisent à un traitement personnalisé.

Les objectifs thérapeutiques sont alors doubles : provoquer une aménorrhée et stopper la prolifération de l'endomètre ectopique pour éviter les complications et la chirurgie ou prévenir les récurrences postchirurgicales.

Avec un recul de plus de 40 ans, la contraception orale œstro-progestative (O/P) est le traitement de référence en choisissant de

préférence un minimum d'œstrogènes associés à un progestatif plutôt que des progestatifs seuls.

L'utilisation de la contraception O/P en continu, sur trois mois, est recommandée. De 20 à 30% des femmes endométriosiques souffrent en effet pendant la semaine d'arrêt.

AVIS D'EXPERT

Docteur Christian Jamin (Paris)

« Il faudra réduire le nombre d'hémorragies de privation afin de diminuer le stress oxydatif », explique le Dr Jamin.

« Implants et DIU au lévonorgestrel (Mirena), diénogest disposent également d'indications d'endométriose », indique le Dr Jamin.

« Quant aux agonistes du GnRH, responsables d'une hypoœstrogénie profonde et de son cortège d'effets secondaires cliniques (bouffées de chaleur), osseux et métaboliques, ils sont à réserver en dernière intention ».

Le traitement chirurgical, proposé en seconde intention, est efficace sur les lésions importantes, les kystes ovariens (endométrions), les situations rebelles aux traitements hormonaux et chez les patientes qui consultent pour un problème d'infertilité.

7. Que proposer à l'officine pour gérer la douleur ?

Le paracétamol est l'antalgique de premier choix utilisable au long cours, mais il a en pratique peu d'efficacité sur les douleurs de l'endométriose. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont une efficacité prouvée dans l'endométriose mais, du fait de leurs effets indésirables, ne sont pas recommandés au long cours. Ils peuvent néanmoins être utilisés ponctuellement, associés si besoin au traitement hormonal.

Des thérapeutiques non médicamenteuses peuvent être essayées : l'application de chaleur est généralement utilisée par les patientes. Le yoga, l'acupuncture et l'ostéopathie ont fait l'objet d'études (sur un petit nombre de patientes) montrant une amélioration de la qualité de vie. L'hypnose ou la méditation pleine conscience (« mindfulness ») n'ont pas été spécifiquement évaluées dans l'endométriose mais ont montré un bénéfice dans d'autres situations de douleurs chroniques ou de dysménorrhées en général.



Des consultations multidisciplinaires sont maintenant mises en place dans différents hôpitaux ; elles proposent une prise en charge adaptée à chaque femme et à chaque situation, du diagnostic au traitement.

Virginie Villers

EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser

XeraCalm A.D

LES SOINS HAUTE PERFORMANCE

Pour les peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique et aux démangeaisons.



Un rituel anti-grattage pour toute la famille.

1.

NETTOYER



Huile lavante relipidante
pH physiologique
Sans savon – sans parfum

2.

NOURRIR & CALMER



Baume relipidant
Apaisant
Anti-démangeaisons

3.

APAISER
IMMÉDIATEMENT



SOS

Concentré Apaisant
Soin SOS anti-grattage
Nourrissant



La garantie **EFFICACITÉ** et **SÉCURITÉ**
Sans conservateur, ni conservateur-like

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

Pierre Fabre : une approche transversale de la santé

Avec une démarche plus transversale, qui intègre des formules innovantes et Clean Beauty mais aussi des actions de naturalité, d'éthique et de durabilité, et une démarche volontariste de transparence, le laboratoire Pierre Fabre ne cesse d'innover pour apporter des solutions thérapeutiques et du bien-être, tout en respectant l'environnement.

RENCONTRE AVEC **KRISTEL DE BISSCHOP**, GENERAL MANAGER, PIERRE FABRE BENELUX.

Quels sont les défis et opportunités inhérents à la prise en charge d'une filiale dans le contexte d'une poussée de transformation à l'échelle du groupe et d'une pandémie mondiale ?

En 2019, je suis devenue Directrice Générale de Pierre Fabre Benelux, et dans la continuité de la mise en œuvre de la transformation globale du groupe Pierre Fabre, je gère désormais les deux business units (BUs) Medical care & Dermo-Cosmetics & Personal Care de la filiale Benelux. 2019 fut l'année du lancement d'un plan ambitieux de transformation pour la période 2020-2023 et celle d'une étape marquante de l'histoire du Groupe : la formalisation de sa Raison d'être. « *Chaque fois que nous prenons soin d'une seule personne, nous rendons le monde meilleur* ». La mise en œuvre d'une nouvelle orientation organisationnelle conforme au plan de transformation est un défi majeur pour tout nouveau directeur général, mais le faire de façon virtuelle ne m'a pas facilité la tâche !

Quelles sont les grandes lignes du plan de transformation globale de Pierre Fabre ?

Il comprend une plus grande collaboration entre les métiers dermo-cosmétique et pharmaceutique. La transversalité entre nos deux métiers illustre notre spécificité. C'est cet ancrage thérapeutique, particulièrement différenciant sur le marché cosmétique mondial, que nous voulons renforcer. Avec la nature qui nous inspire et le patient/consommateur pour qui nous innovons, nous souhaitons mieux répondre aux attentes de ce monde en évolution. Lorsque les deux activités sont dirigées par une seule personne, il devient plus simple d'identifier où vous pouvez développer des synergies et avoir une approche véritablement holistique de la santé. Certaines « synergies » pouvant exister par exemple entre des écrans de protection solaire, des traitements de tumeurs précancéreuses comme la kératose actinique, des thérapies ciblées du mélanome et des soins dermocosmétiques qui traitent les sécheresses cutanées entraînées par les chimiothérapies ou des thérapies ciblées.

Dans quelle mesure le large portefeuille mondial de Pierre Fabre est-il bien représenté au Benelux et quels sont vos domaines d'intervention pour l'avenir ?

Aujourd'hui, le département d'oncologie et de soins médicaux représente 44% de notre portefeuille total, et la dermocosmétique avec les soins personnels (soins bucco-dentaires) représente 56%. Notre traitement Encorafenib/Binimetinib a une AMM dans le traitement du mélanome non résecable ou métastatique, chez les adultes porteurs d'une mutation BRAF V600.

Pour le futur, nous souhaitons poursuivre la rationalisation du portefeuille et développer notre offre pour placer encore plus le patient et le consommateur au centre de nos activités. Nous souhaitons également renforcer notre offre en oncologie et travaillons désormais sur d'autres indications avec l'Encorafenib pour le cancer colorectal métastatique.

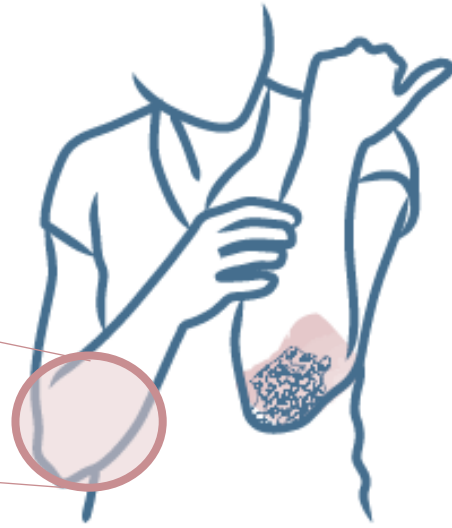
Sous l'enseigne Pierre Fabre, se retrouve un grand nombre de marques emblématiques. Chacune a ses usages bien précis mais toutes partagent le même objectif : prendre soin de la personne dans ce qu'elle a d'unique pour l'aider à vivre mieux.

- ➔ **Pierre Fabre Healthcare** : des solutions pour prévenir, soulager ou guérir les maux du quotidien.
- ➔ **Pierre Fabre Oral Care** : une offre complète de soins bucco-dentaires.
- ➔ **Naturactive** : des produits de santé et de bien-être à base d'actifs végétaux (phytothérapie, aromathérapie et compléments alimentaires).
- ➔ **Pierre Fabre Dermatologie** :
 - **Eau Thermale Avène** : une offre de soins, dédiée aux peaux sensibles. Au cœur de tous les produits, l'Eau Thermale d'Avène au patrimoine minéral et biologique unique et dont l'efficacité a été démontrée par plus de 150 études scientifiques. Cette eau singulière est exploitée à la station thermale d'Avène pour ses propriétés apaisantes, anti-irritantes et adoucissantes dans la prise en charge de pathologies cutanées. La marque est par ailleurs engagée dans des démarches sociétales.
 - **A-derma** : née de la science et de la nature et naturellement bienveillante, cette marque offre une gamme d'hygiène et de soins à l'Avoine dermatologique Rhealba® qui protège et prend soin de toutes les peaux fragiles
 - **Ducray** : grâce à sa double expertise peau et cheveu, la marque accompagne au quotidien les patients dans leurs désordres cutanés en contribuant à leur bien-être.
 - **Klorane** : l'âme botanique que l'on retrouve avant tout dans de nombreux soins capillaires.
 - **Furterer** : des soins du cuir chevelu et des cheveux avec des formules concentrées en huiles essentielles.
 - Des médicaments pour traiter des pathologies dermatologiques avec comme axes thérapeutiques majeurs : la dermatologie pédiatrique, le psoriasis et l'onco-dermatologie.
- ➔ **Pierre Fabre Oncologie** : des traitements oncologiques dans la prise en charge de certains mélanomes.

Nathalie Evrard

LE-SAVIEZ VOUS?

Des études scientifiques ont montré que la barrière cutanée en dehors de la plaque de psoriasis est également altérée et nécessite des soins ? (1-2)



TEXTURE
NON-COLLANTE



KERTYOL P.S.O.

PEAUX à TENDANCE PSORIASIQUE

BAUME HYDRATANT

1 application par jour sur l'ensemble du corps

Dès un mois,
- 59% de **sensations de prurit**^{(3)*}

Dès une semaine,
- 47% de **sécheresse cutanée**⁽³⁾

Tolérance testée en association aux traitements
médicamenteux

*liées à la sécheresse cutanée

(1) CLARK R.; resident memory T cells in human health and disease. Sci Transl Med. 2015; 7(269). (2) KEERMAN M., KOKS S., REIMANN E., PRANS E., ABRAM K., KINGO K. Transcriptional landscape of psoriasis identifies the involvement of IL36 and IL36RN. BMC Genomics. 2015;16:322. (3) Efficacité clinique et perçue auprès de 41 sujets présentant unpsoriasis léger à modéré au niveau du corps, 1 application par jour pendant 4 semaines.

89% des enfants atteints d'eczéma souffrent de troubles du sommeil⁽¹⁾

En plus de la douleur, de la sécheresse cutanée et du prurit, la dermatite atopique (DA) a également un impact considérable sur la qualité de vie. 89% des enfants atteints d'eczéma souffrent de troubles du sommeil lors des phases de crise et 60% rencontrent des difficultés à l'école.

La DA est une maladie de peau courante et chronique qui survient dans les premières années de vie et peut profondément affecter la santé globale et le développement de l'enfant. Les corticostéroïdes restent le traitement majeur de cette maladie et les études récentes continuent à nous rassurer sur les effets secondaires potentiels de ces traitements à long terme, particulièrement chez le jeune enfant. Parallèlement à ces traitements pharmacologiques, la prise en charge globale de la maladie implique :

D'informer les parents sur le caractère chronique et imprévisible de la maladie, et sur le fait que les poussées peuvent apparaître en dépit des meilleurs efforts

D'évaluer l'état compromis de la barrière épidermique et l'importance de soins cutanés adaptés

D'éviter les facteurs déclenchants

De proposer une approche pluridisciplinaire de la maladie afin d'atteindre le plus efficacement possible un bien-être durable pour ces patients

▣ Une prise en charge réussie pour une meilleure qualité de vie

Toute l'équipe qui entoure le patient doit utiliser ses connaissances sur la variété des traitements disponibles pour mettre en place une stratégie thérapeutique personnalisée, adaptée en fonction de l'âge du patient, de ses besoins, de l'étendue et de la localisation de la DA et du développement général de la maladie. Pour assurer une observance optimale aux recommandations de traitement, il faut rester particulièrement sensible à l'anxiété parentale vis-à-vis de cette maladie et des effets secondaires potentiels réels ou perçus des traitements disponibles.

Une prise en charge efficace implique aussi un contrôle strict des changements de statuts dans la maladie (ex. lors de poussées) et devrait inclure un traitement de suivi dans la transition entre le traitement des poussées aiguës et la thérapie de maintenance chronique.



Eduquer le patient et sa famille sur l'échelle des diverses options de traitement y compris l'application d'émollient permet une réponse appropriée immédiate à la maladie.

Le saviez-vous?

Des études ont permis de montrer que l'application correcte et régulière d'émollient améliore le sommeil de 3 patients sur 4.

▣ L'intervention par l'éducation

L'éducation est fondamentale pour permettre à la famille du patient d'avoir une vision réaliste de la maladie, étant donné le caractère complexe et chronique de la DA.

Un essai multicentrique randomisé contrôlé a permis de comparer des enfants atteints de DA dont les parents avaient suivi une formation intensive de 6 semaines avec des enfants dont les parents n'avaient suivi aucune formation. Les chercheurs ont enseigné aux parents d'enfants atteints de DA des interventions appropriées à leur âge dans 7 hôpitaux allemands. Cette formation était organisée selon des groupes d'âge, avec des sessions hebdomadaires séparées pour les parents d'enfants âgés de 3 mois à 7 ans, de 8 à 12 ans et de 13 à 18 ans. Par rapport aux enfants des parents qui n'avaient pas suivi la formation, les patients des 3 groupes de traitement ont montré des résultats d'amélioration de qualité de vie subjective plus élevés et des mesures objectives de la gravité de l'eczéma moindres sur une période de 12 mois⁽²⁾.

Bon à savoir

Des écoles d'atopie proposent, dans plusieurs services hospitaliers de dermatologie, ce modèle d'intervention par l'éducation. C'est un moyen efficace de faire comprendre combien vivre avec la DA est un traitement long et parfois compliqué, il améliore l'adhésion thérapeutique et ainsi offre au patient une meilleure qualité de vie.

Ann Daelemans

Réf : 1. Source : Enquête sur le marché de la dermocosmétique réalisée par IQVIA et d'autres partenaires (Ipsos, TNS) entre septembre 2017 et août 2018 auprès de dermatologues de 62 pays / 2. Staab D, Diepgen T, Fartasch M, et al. Age related, structured educational programmes for the management of atopic dermatitis in children and adolescents: multicentre, randomized controlled trial. *BMJ*. 2006;332(7547):933-938

Les microbiotes dessinent le corps

Le microbiome s'invite de plus en plus dans de nombreuses spécialités médicales. Que ce soit en gastro-entérologie, en neurologie en passant par la dermatologie, le microbiome est omniprésent dans le monde scientifique actuel. Celui de la peau est le 3^{ème} en termes de densité, à égalité avec la salive, après le côlon et la plaque dentaire.

Vu le nombre de recherches sur le sujet, tout porte à croire que l'hygiène cutanée et la prise en charge des pathologies cutanées notamment inflammatoires passeront par le maintien voire la restauration de la fonction barrière de la peau.

Le microbiote cutané renferme donc 100 milliards de bactéries réparties en 4 grands phyla et ce, quel que soit le site anatomique :

1. **actinobactéries** pour plus de la moitié d'entre elles (dont corynébactéries et cutibactérium acnes),
2. **firmicutes** (dont le staphylocoque doré) ;
3. **protéobactéries** (entérobactéries) ;
4. **bactéroïdètes** (bacilles anaérobies).

La peau est soumise à l'influence, via la modulation de la réponse immunitaire, des bactéries intestinales (anaérobies à 99%), *Fæcalibactéries* et *Akkermensia* notamment. Cette "biogéographie" cutanée qui apparaît dès l'âge de 3 mois, se construit progressivement (firmicutes, puis actinobactéries,...).

Elle comprend 3 zones :

1. **humides** (aisselle et aine, terrain de jeu des staphylocoques et des corynébactéries) ;
2. **séborrhéiques** (tête et tronc) ;
3. **sèches** (mains et fesses, où cohabitent différents phyla).

Elle renferme un microbiote résident Gram positif (*S.epidermidis*, corynébactéries, cutibactérium acnes) et transitoire Gram négatif, issu du tube digestif : *E. coli*, non adapté à la peau, par exemple est acquis par contact.

AVIS D'EXPERT

« Le microbiote cutané, propre à chaque individu, est défini, distingué, par ses espèces non dominantes », indique le **Professeur Geneviève Hery-Arnaud, microbiologiste au CHRU de Brest**. Il se comporte comme un biorécepteur de son environnement, pratiques d'hygiène, cosmétiques (savons liquides délétere).

pour protéger ce microbiote et réduire sa dégradation. L'intégrité de la peau et de ses couches reste aujourd'hui une priorité pour maintenir ce microbiote cutané.

En effet, la qualité de la peau impacte directement sur les micro-organismes présents à sa surface. Ils sont conditionnés et s'épaissent selon le microbiome qui leur convient. Si celui-ci est modifié ou altéré par des xénobiotiques, une modification de pH ou encore d'humidité, il va se déséquilibrer et laisser place à des perturbations cutanées pouvant évoluer en véritable inconfort physique ou esthétique, pouvant parfois aussi se traduire par de véritables pathologies.

Le microbiote cutané : un écosystème impliqué dans de nombreuses pathologies

La dysbiose avec augmentation de la diversité du microbiote bactérien pourrait être à la base de la pathogenèse de l'hydradénite suppurée, de l'acné et potentiellement du psoriasis. On sait ainsi que les patients atteints d'acné sont porteurs de souches de *Propionobacterium acnes* différentes de celles présentes chez les autres personnes. Sur une peau atopique, des micro-organismes alors indésirables (le staphylocoque doré) contribuent à l'initiation et l'amplification de la boucle inflammatoire.

AVIS D'EXPERT

Docteur Bruno Sassolas, dermatologue aussi au CHRU de Brest.

« Une dysbiose spécifique, à la DA ou au psoriasis, a été identifiée, rapporte le Docteur Sassolas, caractérisée par une abondance de *S. aureus* pour la DA, de diverses espèces de corynébactéries pour le psoriasis ». Au-delà des différences de composition du microbiote cutané, les transcriptomes portés par les gènes sont différents selon la pathologie. « La transplantation de bactéries (*Roseomonas mucosa*) sur peau atopique est une piste », se réjouit-il.

Ann Daelemans

Des pistes pour les cosmétiques

L'industrie cosmétique et les scientifiques l'ont bien compris, le microbiote cutané joue un rôle crucial dans la fonction barrière et immunitaire contre les pathogènes. De nouvelles gammes de produit ciblant le microbiote cutané éclosent et de plus en plus de soins hydratants sont formulés avec des pré/pro/postbiotiques

Référence : d'après les communications du Pr Geneviève Hery-Arnaud et des Drs Bruno Sassolas et Rozenn Le Berre lors des Journées dermatologiques de Paris virtuelles (1-5 décembre 2020).

Eucerin®

DES LAVANTS DOUX QUI PROTÈGENT LE MICROBIOME DE LA PEAU

PROTÈGE LE
MICROBIOME
DE LA PEAU



Le **MICROBIOME CUTANÉ** est un **bouclier de bactéries** présent naturellement sur notre peau, important pour la maintenir éclatante de santé.

LA GAMME DE SOINS LAVANTS DOUX pH5 :

- N'influence pas l'équilibre naturel du microbiome
- Contient du **Dexpanthénol**, reconnu pour ses propriétés régénérantes
- Rend la peau **plus résistante** et **moins sensible** aux agressions extérieures
- Idéale pour prendre soin de la **peau sensible & sèche** de toute la famille

TRÈS BONNE TOLÉRANCE ET EFFICACITÉ SUR LES PEAUX SENSIBLES ET SÈCHES



TESTÉ CLINIQUEMENT,
CONVIENT AUX BÉBÉS*,
ENFANTS ET ADULTES

* À l'exception de l'Huile de Douche et de l'Huile Lavante Mains, dès 3 ans

DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT EN
PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Le port du masque peut-il être responsable de bouton de fièvre ?

L'herpès labial ou bouton de fièvre est dû à l'herpès simplex virus 1, présent dans l'organisme depuis une primo-infection ancienne.

La primo-infection herpétique est importante et un masque neuf ou propre ne peut pas provoquer le premier contact avec le virus de l'herpès. Le virus HSV-1 est transmis par contact direct (baiser par exemple) ou par la salive. Lors de la contamination, le virus pénètre dans la muqueuse de la bouche. Ce premier contact avec le virus herpétique a le plus souvent lieu dans l'enfance. On ne peut donc pas s'auto-contaminer. À tout moment, sous des influences diverses (infection concomitante, soleil, chaleur, fatigue...), le virus de l'Herpès présent et endormi dans notre organisme peut réapparaître et se multiplier en venant agresser la peau initialement infectée pour redévelopper un herpès labial. Attention de ne pas confondre herpès et le masqué qui est la flambée de l'acné sous le masque. Il est plus fréquent que l'herpès avec deux formes : soit réactionnelle avec boutons noirs et indurations soit inflammatoire avec rougeurs, folliculites et douleurs.



Conseils comptoir

- Le masque est personnel, il ne faut jamais porter un masque déjà utilisé par quelqu'un d'autre.
- Privilégier les masques de qualité et les changer au moins toutes les 4 heures et si poussée d'herpès toutes les deux heures.
- Protéger les lésions herpétiques avec des pansements qui accélèrent le processus de guérison. Ils agissent comme un bouclier pour réduire le risque de contamination.



A cause du masque, j'ai de nouveau de l'acné, que puis-je faire ?

« Masqué », ce mot a fait son apparition dans l'univers de la dermocosmétique en 2020. Contraction de masque et acné, il désigne les irritations, boutons et autres imperfections causés par le masque de protection. Les ventes de soins anti-acné ont augmenté de 7 % sur une période de trois mois, entre juin et août 2020, par rapport à la même période en 2019, d'après les derniers chiffres de The NPD Group. Ce "confinement" entraîne presque immédiatement une perturbation de l'écosystème de la peau. Le film hydrolipidique est déséquilibré. Le pH devient un peu moins acide, les germes prolifèrent et la peau fabrique davantage de sébum créant un contexte inflammatoire à l'origine des comédons et nodules.

Si la peau est grasse et déjà sujette à l'acné, le port du masque s'accompagne d'une hyper-séborrhée réactionnelle, l'acné sera donc entretenue voire relancée. Il faudra recommander l'utilisation de cosmétiques fluides et légers.

La réapparition d'acné sur le bas du visage, nécessitera des soins locaux adaptés à base de produits cosmétiques ou de traitements anti-séborrhéiques, purifiants et kératolytiques.

Questions comptoir

Compeed®

PATCH BOUTONS DE FIÈVRE



ACCELÈRE LA GUÉRISON



AGIT JUSQU'À 12 HEURES NON-STOP*



BOUCLIER VIRAL



COMPEED® Patch bouton de fièvre avec Applicateur

15 pièces

CNK : 4156 - 782

Prix pharmacien 7,78 €

Prix de vente recommandé 11,95 €

Remplace COMPEED® Invisible Patch bouton de fièvre (15 pcs) - CNK 2261-048



* Les expériences individuelles peuvent varier.

Références : Karlsmark T, Goodman JJ, Drouault Y, Lufrano L, Pledger GW. Randomized clinical study comparing COMPEED® cold sore patch to acyclovir cream 5% in the treatment of herpes simplex labialis. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008; 22 (10): 1184-1193.

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.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé



Defatyl Immunity de MELISANA, résistance et énergie améliorées

Ce complément alimentaire contribue au bon fonctionnement des défenses immunitaires et au maintien de l'énergie.

Formule

- **Vitamine C** qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et réduit la fatigue.
- **Vitamine D3** qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **Zinc et sélénium** qui soutiennent un fonctionnement normal du système immunitaire.
- **L-carnitine** qui agit à la base du cycle de Krebs où les acides aminés sont transformés en énergie.
- **L-arginine**, acide aminé semi-essentiel synthétisé par le corps.
- **L-glutamine**, acide aminé le plus abondant dans le corps humain. Impliqué dans la synthèse de nombreuses protéines du corps que l'on retrouve dans la structure des muscles et de la peau, dans le système immunitaire et dans la digestion.

Utilisation

Prendre 2 comprimés par jour le matin après le repas.

Prix

Boîte de 60 gélules : 19,95 €

Marevan® des laboratoires Therabel

A partir de ce 01/03/21, le nouveau conditionnement de Marevan® 5 mg (60 comprimés) est remboursé en catégorie B.

A cette date, le prix public de Marevan 5 mg de 60 comprimés sera de 7,57 € et le prix pharmacien de 2,61 €.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter à l'adresse medinfo@therabel.com ou au 02/370.46.11.

Arkogélules Cannabis sativa

Les laboratoires Arkopharma, spécialisés en phytothérapie et compléments alimentaires, innoveront en lançant les Arkogélules Cannabis sativa. L'huile obtenue par 1^{ère} pression à froid recèle un trésor de bienfaits nutritionnels grâce à sa richesse en acides gras insaturés et l'excellent équilibre entre oméga 3 et oméga 6.

Utilisation

A partir de 15 ans.
1 gélule par jour

Prix

11,55 €



Grand emballage de 200 capsules Créon 35.000 (pancréatine)

Nouveau!

Viatriis continue d'innover avec le développement d'un nouvel emballage de 200 capsules Créon 35.000 pour soutenir les patients adultes atteints d'insuffisance pancréatique exocrine, de mucoviscidose et du cancer du pancréas.

Prix public

112,89 €.

Après remboursement :

Cat A : 0 € - Cat B : 15 €



Biocondyl et Mobilityl Max Pack des Laboratoires TRENKER, toujours plus mobile

La combinaison de ces deux compléments alimentaires favorise le maintien de la mobilité articulaire. Avec le temps, l'usure du cartilage peut entraîner des problèmes articulaires et une sensation de gêne au niveau des articulations. Un apport complémentaire en glucosamine, chondroïtine et curcuma peut permettre de soutenir la mobilité articulaire.

Formule

Biocondil est composé de chlorhydrate de D-glucosamine, de sulfate de chondroïtine et de vitamine C.

Mobilityl Max contient 4 extraits de plantes (Curcuma longa, Boswellia serrata, Kaempferia galanga et Piper nigrum) pour un soutien général de la mobilité articulaire.



Utilisation

Prendre 2 comprimés de Biocondil + 1 capsule Mobilityl avec un verre d'eau, de préférence au cours de votre repas principal.

Prix

Cure de 3 mois

(180 gélules + 90 gélules) : 99,95 €

Cure de 1 mois

(60 gélules + 30 gélules) : 39,90 €



Happi Mood Original + Zinc de HAPPI MOOD, une immunité au top

Ce complément alimentaire est basé sur l'ajout de zinc dans la formule originale à base de safran, un analgésique naturel agissant sur l'équilibre du système nerveux et sur le taux d'énergie. Les propriétés du zinc contenu dans ces nouvelles capsules, associées au jus de raisin, sont nombreuses. Il va notamment permettre de booster l'immunité et de passer la fin de l'hiver bien protégé ; il vient également renforcer la mémoire et prolonger la concentration.

Prix
Cure de 20 jours : 36,00 €

Q10 Green de PHARMA NORD, idéal pour les vegans

Ce complément alimentaire fournit la coenzyme Q10 essentielle au fonctionnement normal de tous les tissus en raison de son rôle dans le processus de production d'énergie cellulaire. Développés avec soin, les Phytocaps™ sont une nouvelle génération de capsules molles 100% végétales. Étant exempt de produits d'origine animale (et d'alcool), Q10 Green est conforme à de nombreux régimes, y compris végétarien, végétalien, halal et casher.

Prix
Boîte de 60 gélules : 42,50 €



Rêve de Miel® de NUXE, une routine pour des mains propres

Formulé avec de la Glycérine adoucissante et de l'Alcool d'origine végétale, ces deux soins rendent les mains propres, délicieusement parfumées et enveloppées de douceur miellée, avec une légère touche d'agrumes. Deux indispensables à garder toujours à portée de mains.

Prix
Gel, tube, 30ml : 4,20 €
Spray, 100ml : 9,90 €

Tolérance Control de AVENE, l'apaisement des peaux hypersensibles.

Cette gamme de soins adaptée aux peaux les plus sensibles permet de contrôler l'hyper-réactivité grâce à un actif biotechnologique de 3^{ème} génération, issu du microbiote de l'Eau thermale d'Avène : D-Sensinose™. C'est le 1^{er} actif postbiotique capable d'agir directement sur les neurones sensoriels présents au niveau cutané pour contrôler toutes les hypersensibilités de la peau : en inhibant la sécrétion de substance P, en limitant son action résiduelle d'irritation et en renforçant la barrière cutanée. La peau est donc immédiatement et durablement apaisée. Ces soins possèdent également une haute tolérance cutanée et oculaire sur les adultes et les enfants.



Prix
Lotion nettoyante gélifiée, flacon 200ml : 12,50 € / flacon 400ml : 19,50 €
Crème apaisante restauratrice, flacon-pompe, 40ml : 22,90 €
Baume apaisant restaurateur, flacon-pompe, 40ml : 22,90 €



Teint de Bronze Peau Claire de OENOBIOL, pour une bonne préparation au bronzage et un bronzage durable et lumineux.

Utilisation

En cure de 2 à 3 mois, jusqu'à obtenir le résultat souhaité.

Formule

composée de lycopène, de tagète, de zéaxanthine, d'astaxanthine, de phytoène, de phytofluène et de curcuma, de la vit.E et du cuivre.

Prix
Boîte de 30 capsules : 25,90 €

À GAGNER



URIMAGE
EAU THERMALE

- ▶ 1 Sac Weekend
- ▶ 1 Bariéderm-CICA Daily GEL - CRÈME
- ▶ 1 Bariéderm-CICA Daily SERUM

Arkopharma
LABORATOIRES

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE

À GAGNER



POUR CHAQUE BESOIN, LA NATURE À LA SOLUTION... CHOISISSEZ CELLE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX:
1/ PACKS ARKOGÉLULES TONUS (Huile de foie de morue, Spiruline, Ginseng) pour retrouver Tonus et Vitalité
2/ PACKS ARKOGÉLULES MINCEUR (Konjac, Thé vert et Reine des prés) pour créer votre programme en 3 étapes

Compléments
alimentaires

www.arkopharma.be

30 ML
36,90€



SÉRUM ACTIVATEUR D'ÉCLAT
ET ANTIFATIGUE

98% d'ingrédients d'origine naturelle
À l'extrait de fruit du dragon riche en vitamine C

À GAGNER

GEL-CRÈME SIGNES DE L'ÂGE
ET ANTI-FATIGUE

Texture Légère
96% d'ingrédients d'origine naturelle
Enrichi avec de l'extrait d'orge lissant et redensifiant



50 ML
32,90€

 **APIVITA**



POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à info@pharmateam.be (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 AVRIL 2021**

Yeux irrités, secs ou fatigués ?

Homeoptic !



Sans conservateur

Sans limite d'âge



1. DENOMINATION DU MEDICAMENT: HOMEOPTIC, collyre en solution. 2. COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE: Euphrasia officinalis 3 DH 1,00 %; Calendula officinalis 3 DH 0,25 %; Magnesia carbonica 5 CH 0,25 %; Pour une dose de 0,4 ml. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. 3. FORME PHARMACEUTIQUE: Collyre en solution liquide limpide et incolore 10 récipients unidoses, 30 récipients unidoses. 4. DONNEES CLINIQUES: 4.1 Indications thérapeutiques: Médicament homéopathique associant des composants homéopathiques traditionnellement utilisés en cas d'irritation ou de gêne oculaire de diverses origines (sécheresse des muqueuses oculaires, fatigue oculaire, poussières, bain de mer ou de piscine). 4.2 Posologie et mode d'administration: Posologie: 1 à 2 gouttes dans chaque œil, 2 à 6 fois par jour. Si les symptômes augmentent ou persistent plus de deux jours, consulter un médecin. Cesser le traitement dès la disparition des symptômes. Méthode d'administration: Ouvrir le sachet. Détacher un flacon unidose de la barrette. Fermer soigneusement le sachet contenant les autres unidoses en repliant le côté ouvert. Ouvrir l'unidose en tournant l'embout. Tirer la paupière inférieure vers le bas tout en regardant vers le haut et déposer une goutte de collyre entre la paupière et le globe oculaire (dans le cul-de-sac conjonctival). 4.3 Contre-indications: Hypersensibilité à l'une des substances actives ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. Hypersensibilité à une plante de la famille des Astéracées (Composées). Un médecin doit être consulté rapidement: lorsque l'irritation s'accompagne de pus (paupières collées le matin au réveil), en cas de douleur vive, de choc direct, de blessure. 4.4 Mises en garde spéciales et précautions d'emploi: A réserver aux affections mineures, si les symptômes augmentent ou persistent plus de deux jours, consulter un médecin. 4.5 Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions: Aucune interaction n'est attendue. 4.6 Fertilité, grossesse et allaitement: Grossesse: Il n'existe pas de données sur l'utilisation de ce produit chez la femme enceinte. Aucun effet sur la grossesse ou le nourrisson n'est attendu dans la mesure où l'exposition systémique aux substances actives d'Homeoptic est négligeable. Pour autant que l'on sache, Homeoptic peut être utilisé sans crainte au cours de la grossesse. Allaitement: Il n'existe pas de données sur l'utilisation de ce produit chez la femme allaitante. Aucun effet sur l'allaitement n'est attendu dans la mesure où l'exposition systémique aux substances actives d'Homeoptic est négligeable. Pour autant que l'on sache, Homeoptic peut être utilisé sans crainte pendant l'allaitement. Fertilité: Il n'existe pas de données sur l'effet d'Homeoptic sur la fertilité. Aucun effet sur la fertilité n'est attendu dans la mesure où l'exposition systémique aux substances actives de Homeoptic est négligeable. Pour autant que l'on sache, Homeoptic peut être utilisé sans crainte. 4.7 Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines: Homeoptic n'a aucun effet sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines. 4.8 Effets indésirables: Aucun effet indésirable n'est connu. 4.9 Surdosage: Selon l'homéopathie, l'effet est lié à la dilution et non à la posologie. Si vous utilisez une dose double, l'effet ne sera pas plus fort. Si vous avez instillé plus de gouttes d'Homeoptic que nécessaire, il n'y a pas d'effets secondaires à prévoir. 5. PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES: 5.1 Propriétés pharmacodynamiques: L'indication de ce médicament repose sur l'usage homéopathique traditionnel des préparations qui le composent. 5.2 Propriétés pharmacocinétiques: Sans objet. 5.3 Données de sécurité préclinique: Il n'y a pas de données supplémentaires non cliniques importantes pour le prescripteur ne figurant déjà dans le RCP. 6. DONNEES PHARMACEUTIQUES: 6.1 Liste des excipients: Chlorure de sodium, eau purifiée 6.2 Incompatibilités: Sans objet. 6.3 Durée de conservation: 3 ans. 6.4 Précautions particulières de conservation: Pas de précautions particulières de conservation. 6.5 Nature et contenu de l'emballage extérieur: 10 ou 30 unidoses jetables de 0.4 ml en polyéthylène, conditionnées par 5 dans un sachet Aluminium. 6.6 Précautions particulières d'élimination et manipulation: Pendant l'application, éviter tout contact du bout du contenant avec le globe oculaire ou les cils. Ne pas conserver un flacon unidose après ouverture. Le flacon doit être jeté après chaque usage. En cas de traitement par un autre collyre, espacer de 15 minutes les applications. 7. TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE: BOIRON 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy France. 8. NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE: HO-BE474533. 9. DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION: Date de première autorisation : 08/06/2015 Date de dernier renouvellement : 17 /03/ 2020. 10. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE: 28/11/2019. **Délivrance libre**



Votre santé mérite le plus grand respect