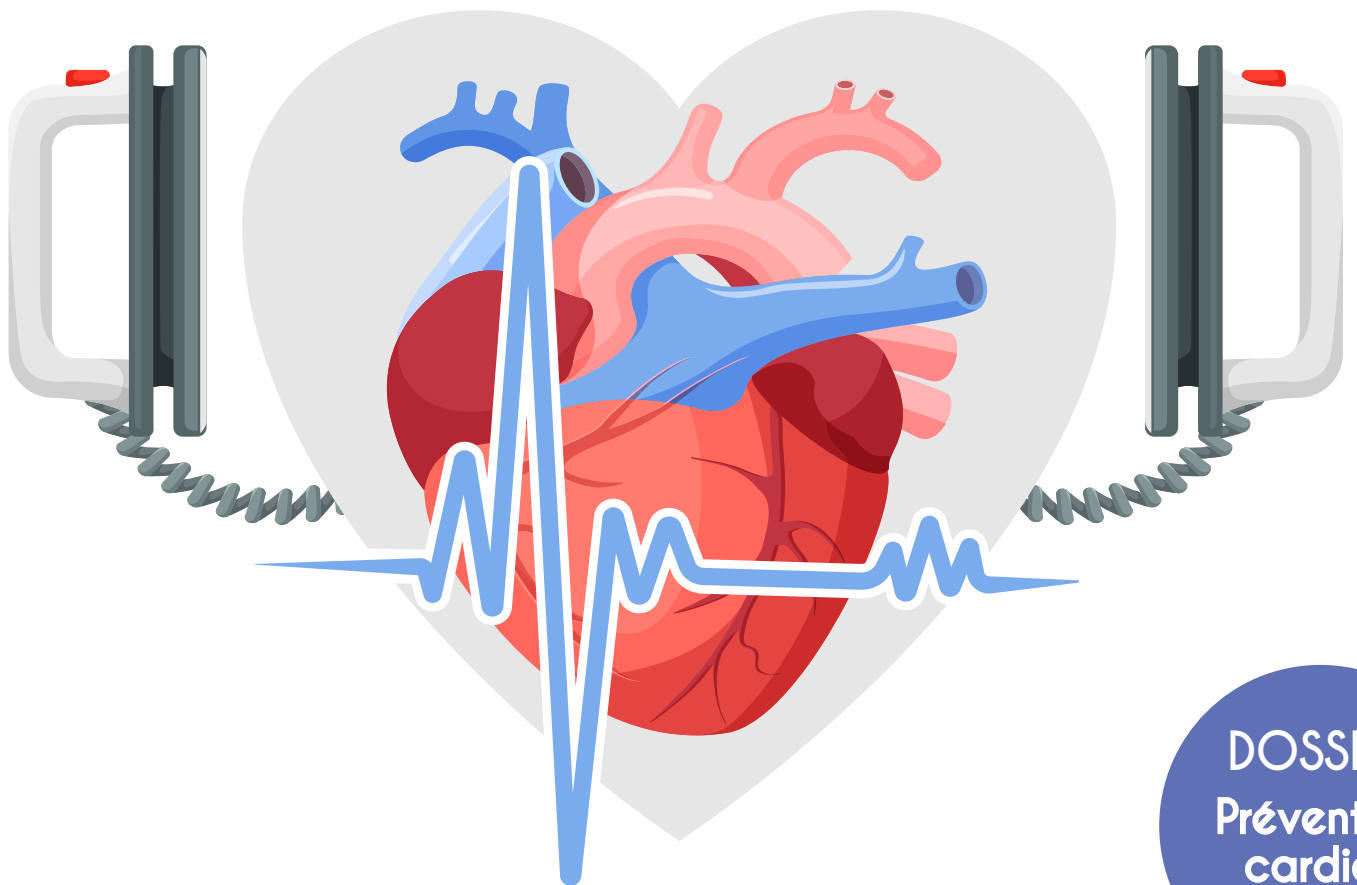




► **Formation continue**
INSUFFISANCE
VEINEUSE



DOSSIER
Prévention
cardio-
vasculaire

Santé
METTRE SA
MÉMOIRE EN ACTION

Profession
LE DIGITAL EN
PHARMACIE

Prévention
LA TOXICITÉ
HÉPATIQUE

Cas comptoir
L'UTILISATION
DES LAXATIFS

Voici la dernière innovation de Voltaren Emulgel Forte 2%

Pour faciliter la vie de vos patients souffrant de douleurs articulaires de la main

NOUVEAU BOUCHON



Pourquoi recommander Voltaren Emulgel Forte 2% gel à vos patients souffrant de douleurs articulaires de la main ?

- **Effet cliniquement prouvé¹** avec une **posologie simple ; deux fois par jour²⁻⁴**
- Contient un activateur de perméation (alcool oléylique) qui permet une pénétration jusqu'à **trois fois plus** importante à travers la peau⁵
- Faible absorption systémique, pour un **risque moindre d'effets secondaires systémiques par rapport aux AINS oraux^{6,7}**
- Maintenant encore **plus intuitif, plus facile à ouvrir et préféré par les patients, sans augmentation de prix¹**

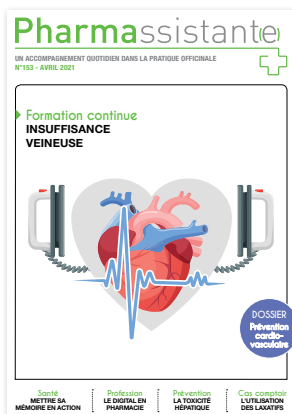


12h
Posologie simple:
2x/jour

DENOMINATION DU MEDICAMENT Voltaren Emulgel Forte 2% gel **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Un gramme de Voltaren Emulgel Forte 2% gel contient 23,2 mg diéthylammonium diclofénac ce qui correspond à 20mg diclofénac sodique. Excipients à effet notoire : propylène glycol (E 1520) (50mg/g gel), butylhydroxytoluène (E 321) (0,2mg/g gel). **FORME PHARMACEUTIQUE** Gel Gel blanc à presque blanc, souple, homogène et crémeux. **DONNEES CLINIQUES** Indications thérapeutiques Adultes et adolescents de 14 ans et plus : Traitement local symptomatique en cas de : - inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations ; - formes localisées de rhumatisme abarticulaire telles que tendovaginite, syndrome épaule-main, bursite, périarthropathies Seulement les adultes (de 18 ans et plus) : Traitement local symptomatique en cas de : - affections rhumatismales inflammatoires localisées telles que poussées inflammatoires d'arthrose au niveau des articulations périphériques. **Posologie et mode d'administration** Posologie : Adultes et adolescents de 14 ans et plus : Voltaren Emulgel Forte devrait être appliqué toutes les 12 heures (de préférence matin et soir) sur la zone à traiter. Selon l'étendue de la zone à traiter : 2-4 g (quantité équivalente entre la taille d'une cerise et une noix) de Voltaren Emulgel Forte est suffisant pour traiter une superficie d'environ 400-800 cm². Durée du traitement : La durée du traitement dépend de l'indication et de la réponse clinique. • Pour une inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations et des formes localisées de rhumatisme abarticulaire : la durée du traitement ne dépassera pas 2 semaines, sans avis médical. • Pour les maladies rhumatismales inflammatoires localisées (seulement les adultes de 18 ans et plus) : la durée du traitement ne dépassera pas 3 semaines, sans avis médical. Lorsque Voltaren Emulgel Forte est utilisé sur prescription médicale pour l'une des indications ci-dessus, le patient doit consulter son médecin si les symptômes ne se sont pas améliorés ou s'ils se sont détériorés après 1 semaine. **Population pédiatrique** Enfants et adolescents de moins de 14 ans : Voltaren Emulgel Forte est contre-indiqué chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 14 ans (voir aussi « contre-indication »). Adolescents de 14 ans et plus : Il est recommandé que le patient ou ses parents consulte/consultent un médecin si ce médicament est requis plus longtemps qu'une semaine pour réduire la douleur ou si les symptômes s'aggravent. Patients âgés (plus de 65 ans) La dose habituelle peut être utilisée. **Mode d'administration** Voie transdermique uniquement Voltaren Emulgel Forte doit être frotté doucement. Après l'application, les mains doivent être essuyées avec un papier absorbant à moins que les mains soient la zone à traiter, et après se laver les mains. Le papier absorbant doit être jeté à la poubelle après usage. Les patients devraient attendre que Voltaren Emulgel Forte sèche avant de se doucher ou de prendre un bain. **Contre-indications** - Hypersensibilité à la substance active, ou à l'un des excipients ou à l'acide acétylsalicylique et à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. - Voltaren Emulgel Forte ne sera pas appliqué chez les patients chez qui l'ingestion d'acide acétylsalicylique, ou d'un autre anti-inflammatoire non stéroïdien a été suivie d'asthme, d'angioedème, d'urticaire ou de rhinite aiguë (en raison de l'existence d'une allergie croisée). - Ne pas appliquer sur une peau endommagée. - Ne pas utiliser pendant le dernier trimestre de la grossesse. - L'usage chez les enfants et les adolescents de moins de 14 ans est contre-indiqué. **Effets indésirables** Les effets indésirables sont classés par leur fréquence, les plus fréquents en premier, avec la convention suivante : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100, < 1/10), peu fréquent (≥ 1/1.000, < 1/100), rare (≥ 1/10.000, < 1/1.000), très rare (< 1/10.000 y compris les cas isolés), fréquence indéterminée (ne peut pas être estimée avec les données disponibles). Dans chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. **Infections et infestations** : Très rare : rash pustuleux Affections du système immunitaire : Très rare : allergie (y compris des urticaires), angioedème, bronchospasmes et réactions anaphylactiques systémiques Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Très rare : asthme Affections de la peau et des tissus sous-cutanés :

Fréquent : rash, eczéma, érythème, dermatite (y compris dermatite de contact), prurit Rare : dermatite bulleuse Très rare : photosensibilité Après un usage sur de grandes surfaces cutanées le risque d'effets indésirables systémiques suivants ne peut être exclu : Affections gastro-intestinales : Fréquence indéterminée : douleurs épigastriques, nausées et vomissements, diarrhée, érosions et intensification des pertes de sang occultes, éventuellement ulcère et méléna Affections du système nerveux : Très rare : fatigue, insomnies, irritabilité Fréquence indéterminée : céphalées, sensations de vertige Affections hépatobiliaires : Très rare : ictère, hépatite Fréquence indéterminée : élévation des transaminases Affections du rein et des voies urinaires : Très rare : insuffisance rénale et syndrome néphrotique Affections cardiaques : Fréquence indéterminée : OEdèmes périphériques et poussées hypertensives Affections hématologiques et du système lymphatique : De très rares cas d'altération sanguine grave (sans preuve de relation de cause à effet) Troubles généraux : Fréquence indéterminée : malaises généraux Il faut rester attentif à ces symptômes : ils peuvent disparaître après quelques jours ou exiger l'arrêt du traitement s'ils ne disparaissent pas. Comme toute substance appliquée sur la peau, chaque constituant de Voltaren Emulgel Forte peut provoquer une réaction allergique. Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Pour la Belgique Pour le Luxembourg Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Boîte Postale 97 B-1000 Bruxelles Madou Site internet: www.afmps.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax : (+33) 3 83 65 61 33 E-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg Tél. : (+352) 2478 5592 Fax : (+352) 2479 5615 E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu Link pour le formulaire : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmaciemedicaments/index.html> **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 B-1300 Wavre **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE, LDPE et antiblock additive master batch) : BE562231 Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE) : BE440422 **Mode de délivrance** : Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date d'approbation : 07/2020

¹Résultats cliniques observés dans un étude contrôlée randomisée en double aveugle avec des patients souffrant d'une entorse aiguë de la cheville ⁵vs Voltaren Emulgel 1% gel ¹ Data on file – GSK Sensory Study on Easy to Open Cap. ² Predel HG, et al. Med Sci Sports Exerc 2012; 44: 1629-36 ³ Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 6:CD007402. ⁴ Derry S et al. Cochrane Database Syst Rev. 2017; 5:CD008609. ⁵ Quartarone G, Hasler-Nguyen N. Presented at the ACR/ARHP Annual Meeting, Boston MA, USA, 2014, Abstract: 2243. ⁶ Davies NM and Anderson KE. Clin Pharmacokinet 33 (3), 184-213 ⁷ Zacher J, et al. Postgrad Med 2011;123:1-7



Désamorcer les fake news au comptoir

La pandémie donne une visibilité inédite aux anti-vax, aux promoteurs de « traitements miracle » et à tous les propagateurs de fake news. Une problématique qui n'est pas propre à la seule

COVID-19, mais également à toutes les questions en rapport avec la santé. Près de la moitié des fake news, ou fausses informations, touchent à la santé. Ce qui n'est parfois pas sans conséquence sur l'adhésion vaccinale et thérapeutique donc sur la santé des personnes concernées.

Mais à l'officine comment procéder pour désamorcer ces fake news ? Il faut profiter de chaque occasion pour tenter d'aller à l'encontre de ces fausses certitudes. On ne doit pas les laisser passer sous prétexte de devoir s'opposer à un client. Cela n'aboutit pas toujours mais parfois, elles commencent à se fracturer.

« La première étape est d'écouter avec empathie plutôt que d'argumenter immédiatement sur la base de ce qui peut avoir été compris. Il ne faut surtout pas diaboliser les hésitants, ni les stigmatiser, au risque de les envoyer dans les bras des antivax explique Vincent Yzerbyt, psychologue UCLouvain. Il s'agit ensuite de tenter de rétablir la vérité sans entrer en confrontation. Pour informer, il est important de se tourner vers des sources fiables en soutenant l'apport d'une information claire et rigoureuse sur l'utilité, l'efficacité et le rapport bénéfices/risques positif des vaccins.

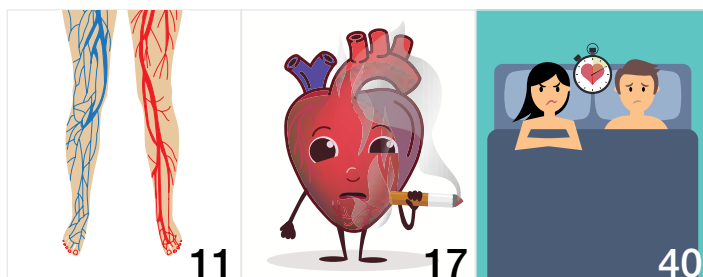
Le site www.info-coronavirus.be est une référence facile d'accès ; son contenu est également poussé en direction des réseaux sociaux.

Il y a aujourd'hui énormément d'informations et ce sont les plus courtes qu'on retient le mieux. Comme l'a montré une étude du MIT, les fake news sont huit fois plus reproduites que les informations validées, souvent parce qu'elles sont plus concises et plus punchy. Tout ce qui est simplificateur nous parle plus. Il est donc difficile de trouver des solutions concrètes pour lutter contre ce qui nous pousse parfois à déformer les informations que nous recevons, y compris quand l'on est professionnel de santé. « Informer et rassurer sont au cœur du processus pour désamorcer les fake-news », insiste Vincent Yzerbyt.

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
Profession	Le digital en pharmacie	07-09
Formation continue	Insuffisance veineuse : une pathologie chronique et évolutive	11-15
Dossier maladies cardiovasculaires	Agir sur les facteurs de risque	18-20
	Hypertension : le challenge de l'adhérence	23-25
	Questions /réponses	26-27
	A l'officine : encourager l'approche nutritionnelle	28
	Hypercholestérolémie : avant tout définir des objectifs	30
Prévention	Gare au foie avec certains médicaments	33-34
Santé	Mettre sa mémoire en action	37
Cas comptoir	Puis-je prendre tous les jours mon laxatif ?	38
Questions comptoir		40-41
En bref		42-43
Concours		44
News		45-46



11

17

40

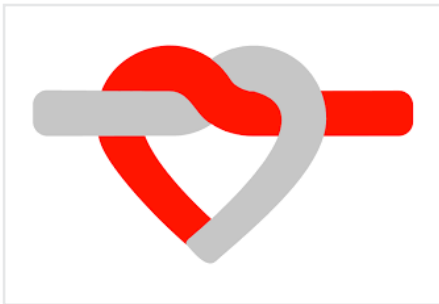
MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 153 - AVRIL 2021 - TARIF 1,50€

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.



▣ Please stand up and move

Du 19 au 30 avril aura lieu la 3^{ème} édition de la campagne de la Ligue Cardiologique belge (LCB) contre la sédentarité. Celle-ci, déjà trop répandue auparavant, a encore augmenté.

Le télétravail qui est devenu une habitude pour beaucoup d'entre nous depuis un an a malheureusement de lourdes conséquences sur la santé cardiovasculaire.

La ligue donne une série d'astuces à utiliser au quotidien pour lutter contre cette sédentarité. Son but est que ces astuces deviennent des habitudes pour le restant de la vie.

Pendant les 10 jours de campagne, elle organisera aussi des sessions d'exercices.

Plus d'info : www.liguecardioliga.be



▣ Printemps: vigilance tiques

En 2020, le nombre de morsures de tiques a augmenté par rapport aux années précédentes. TiquesNet relance cette année ses activités de recherche sur les pathogènes

présents dans les tiques. Les personnes mordues par une tique sont invitées à enregistrer la morsure sur TiquesNet et à envoyer gratuitement par courrier la tique retirée entre le 1^{er} avril et le 31 octobre 2021 (pas celles des animaux ni celles collectées dans la nature).

Plus d'info : www.tiquesnet.be

Bon à savoir

Les tiques sont très sensibles au dessèchement et à la chaleur extrême.

Conseil comptoir

Il convient de surveiller la zone de morsure pendant 30 jours. Si une rougeur grandissante ou des symptômes grippaux sont constatés, un médecin doit être consulté.



▣ Pharmacien expert en centre de vaccination

Les pharmaciens qui voudraient œuvrer en tant qu'experts pharmaceutiques dans les centres de vaccination et qui ne sont (plus) inscrits au tableau de l'Ordre peuvent profiter d'une inscription temporaire gratuite. Tous les autres pharmaciens sont invités à payer leur cotisation.



▣ Allergiques, prenez vos précautions

La saison pollinique de l'aulne et du noisetier est pratiquement terminée. Le bouleau est en pleine période de pollinisation et émet d'importantes quantités de pollen. Si les concentrations dépendent fortement de la production de pollen très variable de ces arbres, il faut tenir compte des conditions météorologiques lors du développement des fleurs et lors de la diffusion du pollen dans l'air. Le temps chaud avec beaucoup de vent favorise la propagation du pollen dans l'air.

Les symptômes typiques d'allergie se confondent facilement avec ceux de la COVID-19. Ainsi, l'écoulement nasal, la toux ou les difficultés respiratoires (en cas d'asthme), la fatigue peuvent être facilement confondus avec ceux d'une infection au coronavirus. En revanche, une allergie ne provoque ni fièvre ni douleurs musculaires.

Bon à savoir

Le frêne, le charme, le peuplier et le saule sont également en fleurs.

Source : sciensano

▣ Sémaglutide et obésité

Le sémaglutide a été récemment évalué dans l'obésité dans une étude (STEP) menée par son fabricant chez des patients non diabétiques et à un dosage plus élevé

que dans le traitement du diabète. Il a été associé à un effet substantiel sur le poids pour une sécurité acceptable.



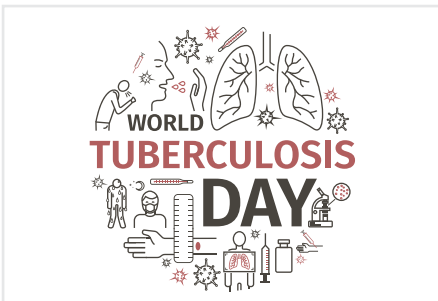
L'administration hebdomadaire pourrait être un avantage en termes d'observance thérapeutique.

Néanmoins, il n'y a actuellement pas de données sur le maintien de la perte de poids après l'arrêt du traitement (ce qui pose la question de la nécessité d'une thérapie médicamenteuse chronique) ni sur les bénéfices que pourrait apporter cette substance sur les complications de l'obésité à long terme.

Bon à savoir

Le sémaglutide n'est actuellement pas enregistré dans le traitement de l'obésité.

Source : cbip



N'oublions pas la tuberculose

Chaque année, près de 1.000 nouveaux cas de tuberculose sont diagnostiqués en Belgique dont plus d'un tiers dans la capitale. Alors que la décroissance moyenne observée chaque année dans notre pays est d'environ 2%, elle est de 11% en 2020 par

rapport à 2019 (et même de 19% pour la Région de Bruxelles Capitale).

L'explication la plus probable est le sous-diagnostic dû à la crise sanitaire. D'une part les personnes malades ont hésité à se rendre dans les services de soin et d'autre part toute l'attention du corps médical s'est focalisée sur le nouveau virus au détriment d'autres pathologies.

La journée mondiale du 24 mars était l'occasion de lancer un avertissement sur la double menace présentée par la tuberculose pharmacorésistante (un patient sur 3 présente une forme multirésistante de la maladie) et les effets de la pandémie de la COVID-19.

Bon à savoir

Les personnes dont les coûts liés au traitement ne peuvent être pris en charge par la mutuelle, le CPAS ou une autre institution sociale peuvent s'adresser à BELTA-TBnet (www.belta.be).

La discrimination par l'âge

L'âgeisme a des conséquences graves et profondes sur la santé et le bien-être des gens. Les stéréotypes négatifs liés à l'âge peuvent accentuer le stress.

Le saviez-vous ?

On estime que 6.3 millions de cas de dépression dans le monde sont dus à l'âgeisme.

Physiologiquement, ils sont des facteurs prédictifs de dégradations cérébrales. Sur le plan comportemental, les perceptions de soi négatives associées au vieillissement font que les personnes adoptent des comportements moins propices à la santé par exemple en ne prenant pas les médicaments qui leur sont prescrits.

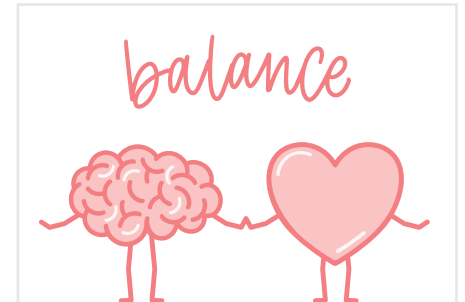
Source : oms

Azithromycine et COVID

En raison de ses propriétés anti-inflammatoires et immunomodulatrices, l'azithromycine suscite de l'intérêt dans le cadre de la COVID-19. Des données récentes viennent

toutefois de confirmer qu'elle n'a pas sa place dans le traitement de la COVID-19 que ce soit en première ligne ou à l'hôpital.

Source : cbip 19 mars



Santé mentale et physique

Les personnes atteintes de maladie mentale ont une espérance de vie réduite de 13 à 30 ans par rapport à la population générale. Leur maladie est en soi un facteur de risque de développer différents problèmes de santé comme des maladies cardiovasculaires ou métaboliques. Le diabète par exemple se développe chez un patient psychiatrique sur 10 en moyenne. Ces risques résultent de la combinaison du manque d'activité physique, d'une alimentation déséquilibrée, du tabagisme et des effets des médicaments psychiatriques. D'autres maladies physiques fréquentes sont l'épilepsie, les atteintes hépatiques, la bronchite chronique et l'asthme.

Source : KCE

Répertoire commenté des médicaments 2021

Le répertoire imprimé n'est plus envoyé automatiquement à tous les pharmaciens. La demande doit être faite spécifiquement via le formulaire en ligne et les exemplaires seront distribués à partir du mois de mai. Les spécialités sont mises à jour jusqu'en décembre 2020 dans la version papier. Le répertoire est intégralement disponible en ligne et les spécialités sont mises à jour au moins trois fois par mois.

Une application mobile du Répertoire est également disponible sur Google Play (Android) et l'App Store: chercher sur « CBIP ».

Michèle Koerperich

Simplifiez la vie de votre officine avec **ULTIMATE**

ULTIMATE l'unique Logiciel Métier d'Officine qui vous assiste dans tous les aspects de votre métier

- ▶ **Orienté patient** : il vous permet de connaître vos patients, anticiper leurs besoins et leur offrir un accompagnement personnalisé
- ▶ **Simple et efficace** : en délivrance, vous visualisez sur un seul écran toutes les données utiles : historique patient, informations sur le produit, interactions, contre-indications, informations sur le prescripteur.
- ▶ **Dédié à la vente** : comprend des modules de marketing et de promotion puissants et permet également de mesurer facilement l'efficacité de vos actions.
- ▶ **Outil de gestion** : avec son module de Business Intelligence intégré, vous gardez en permanence une vue simple sur les indicateurs financiers de votre officine
- ▶ **Sur mesure**: pharmacie indépendante, groupement, officine traditionnelle, spécialisée ou parapharmacie : les nombreux modules et solutions connectées à ULTIMATE répondent parfaitement aux objectifs de votre officine.



Acteur clé sur le marché belge de l'informatique officinale, PHARMAGEST BELGIUM équipe près de 600 officines avec ULTIMATE. Ce véritable Logiciel Métier d'Officine permet aux pharmaciens de répondre aux nouveaux enjeux de leur profession et d'être épaulés dans leurs rôles de chef d'entreprise et de professionnel de santé de proximité.

www.pharmagest.be


PHARMAGEST
Technology for a more human experience

Le digital au service de votre pharmacie

Scan d'ordonnances, click & collect, vente en ligne... Le confinement s'est traduit par une explosion des usages digitaux en officine. L'internaute moyen en 2020 a passé 100 jours en ligne soit 6h43 minutes par jour ! Un constat qui incite toute l'équipe officinale à réfléchir sur la stratégie digitale à adopter, pour ne pas laisser partir les clients ayant pris pour habitude d'utiliser ces nouveaux canaux.

RÉSUMÉ D'UN EXPOSÉ DE HÉLÈNE DECOURTEIX, FONDATRICE DE LA PHARMACIE DIGITALE.

« Le champ des possibles sur la pharmacie digitale est très large et l'e-commerce n'est qu'une toute petite partie, la crise sanitaire est le révélateur de l'intérêt des services de l'e-santé et d'un besoin d'informations fiables à diffuser vers le patient avec l'obligation du pharmacien à s'adapter et proposer une offre ciblée multi-canal », insiste Hélène Decourteix.

▣ Qu'est-ce que recouvre la digitalisation du point de vente ?

La digitalisation du point de vente correspond aux outils ou aux dispositifs visibles sur le point de vente et qui traduisent une nouvelle façon de travailler pour l'équipe officinale. En fait, toutes les technologies qui permettent à l'officine d'exercer son métier de manière un peu différente, au plus proche de ce qu'attendent les clients et les patients. Ces dispositifs ne sont pas un objectif mais le résultat d'une stratégie d'entreprise.

Par exemple : mieux communiquer sur son offre en diffusant sur des écrans numériques des messages sur ses services (animation, vaccination, livraison...) ou adapter son merchandising plus finement au contexte de sa pharmacie en fonction de la fréquentation (sortie d'école, sortie de bureaux), des pics de pathologies (comme celle de la COVID), de la météo...



Digitaliser, c'est adapter son outil de travail à ses objectifs. Il faut donc que cette digitalisation se fasse en fonction de son emplacement, de sa clientèle ou de celle que l'on souhaite capter et de sa zone de concurrence ou de l'actualité.

▣ Quels sont ces différents outils digitaux ?

Les services digitaux à exploiter en officine sont nombreux.

Les patients sondés se déclarent majoritairement intéressés par :

- ➔ la dématérialisation et le retrait des ordonnances
- ➔ un dossier médical électronique partagé
- ➔ des conseils personnalisés par mail sur les traitements prescrits
- ➔ des alertes pour les rappels de vaccination
- ➔ l'installation de rayons digitaux

Croissance des usages d'applications mobiles



NETFLIX
+ 36,6M

D'ABONNÉS



ZOOM
X30

DE PARTICIPANTS
QUOTIDIENS
(10M DÉC. 2019 VS
300M Q2 2020)



TIK TOK
+92%

DE TÉLÉCHARGEMENTS
(Q2 2019 VS Q2 2020)



WHATSAPP
52%

D'UTILISATEURS ACTIFS
À 30 JOURS
(VS 33% EN 2019)



La vraie différenciation entre les officines se situe au niveau du service et de sa perception dans la pharmacie physique.

En définitive c'est toute la chaîne de valeur de la pharmacie qui peut être optimisée par les nouvelles technologies. Un point de départ instructif est de se mettre dans la peau du client pour identifier les irritants et les points d'amélioration de son organisation. Certains points de frictions pourront être gommés par des outils numériques sur le point de vente mais ce n'est que la partie visible de la pharmacie. L'organisation de la pharmacie (activités de back office), l'espace de vente et la présence en ligne sont désormais indissociables, les activités sont à repenser sur ces 3 dimensions pour mieux satisfaire ses clients.

Le nombre de commandes et la fréquence d'utilisation seront les indicateurs à suivre et à affiner par type d'utilisateurs (aidants, patients chroniques, consommateurs de parapharmacie...). L'analyse de ces données permet d'affiner son offre, son référencement et de mieux communiquer. Impliquer les équipes est un enjeu presque plus important que les former, les technologies en question étant pour la plupart assez intuitives.

Quels conseils pouvez-vous donner aux titulaires ?

Se définir des objectifs et impliquer l'équipe ! Le piège pour les pharmaciens est de vouloir y aller parce qu'ils ont l'impression qu'il le faut sans pour autant se définir des objectifs précis et les moyens pour y parvenir. Par exemple, si l'objectif est de faciliter la vie des patients par un service de click and collect, le titulaire, pour offrir un service optimum, doit penser à toutes les étapes depuis le smartphone du patient jusqu'à un retrait facilité et identifié au comptoir. Concrètement c'est trouver un partenaire qui offre un service sécurisé, connecter l'offre en ligne à son LGO pour la mise à jour des stocks, définir et former son équipe à une procédure de traitement des demandes, proposer un système de retrait à l'officine qui n'oblige pas le patient à faire la queue, communiquer sur ce service...

Quelles sont les premiers services digitaux à privilégier ?

Devant la multitude de possibilités, il est nécessaire de privilégier encore une fois celles qui correspondent à un vrai service attendu par les patients. Or, celui qui est le plus évident est aussi le plus simple à réaliser, c'est le fameux « click and collect », qui a démontré toute son importance pendant cette pandémie. Au-delà du « click and collect », les différents choix possibles s'étalent selon une gradation liée à la complexité de la mise en œuvre, au sommet de cette hiérarchie se trouvant la vente en ligne. Celle-ci demande une très grande implication de l'officine, un travail de référencement, d'animation de sites, d'être capable de répondre rapidement et d'assurer une logistique adaptée...

Beaucoup de pharmaciens ont souhaité se lancer dans la vente en ligne et beaucoup ont renoncé. Et pourtant, la présence des pharmaciens sur la « toile » est quasiment indispensable, si les pharmacies veulent être reconnues dans le monde virtuel. Pas de vente en ligne, certes, mais un « vrai » site Internet qui soit autre chose qu'un site vitrine, et le faire vivre. Cela signifie d'en travailler le référencement, ce qui n'est pas une tâche facile, et d'en rafraî-

Services de digitalisation en officine

SERVICE LIÉS AUX ORDONNANCES



SCAN ORDO



E-RÉSERVATION



RDV SANTÉ



LIVRAISON



N° URGENCE/
GARDE



VACCINATION
TROD

SERVICES HORS ORDONNANCE



SOCIAL MEDIA



MARKETPLACE



ARTICLE SANTÉ



ECOMMERCE



PROGRAMME
FIDELITE



E-RÉSERVATION
CLICK&COLLECT

SERVICE DE TÉLÉSANTÉ



TÉLÉSOIN



TÉLÉCONSOMMATION

chir le contenu de façon régulière afin d'en faire un vrai support d'information et de marketing. Si nécessaire, divers prestataires proposent des services mutualisés qui permettent aux pharmaciens d'être correctement présents sur le web sans que cela ne leur demande trop de temps ni d'argent.

En parallèle, une digitalisation de pharmacie peut également intégrer Facebook qui reste le réseau social le plus utilisé. Une présence sur le réseau, fondé par Mark Zuckerberg, constitue un moyen indéniable pour gagner en visibilité mais aussi informer en partageant des informations validées.

La mise en ligne d'informations validées sur le coronavirus a permis d'informer correctement les clients et followers, avec des explications sur les symptômes, le rappel des gestes barrière, la mise à disposition de liens vers les sources officielles,...

▣ Quels sont les avantages et les bénéfices pour une pharmacie ?

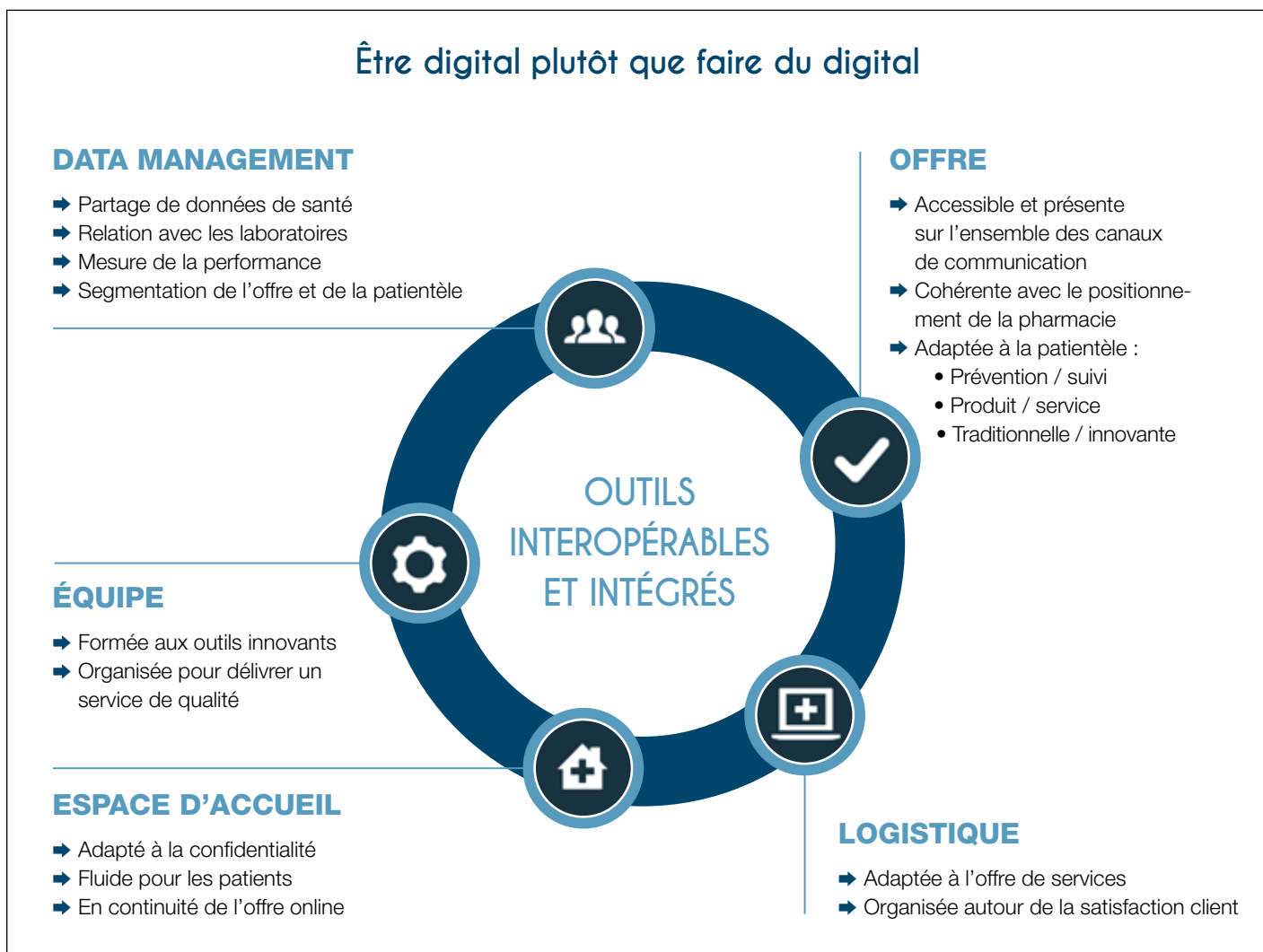
L'avantage est de pouvoir améliorer l'expérience client en créant une valeur ajoutée perceptible par les usagers (apporter plus de connaissances aux clients, fluidifier la file d'attente, créer un espace enfant, parcours à domicile, stock suffisant,...) en créant des outils intégrés et interopérables.

Les bénéfices recherchés sont une augmentation de la fréquentation et la fidélisation de la clientèle. Comme toute autre action sur le point de vente, ils peuvent se mesurer par des indicateurs (l'évolution du nombre de clients, du panier moyen).

Il est encore trop tôt pour savoir si cette crise va durablement modifier les usages et démocratiser les solutions numériques destinées aux pharmaciens. Mais il est d'ores et déjà possible d'en tirer un enseignement majeur : ces solutions sont en train de démontrer leur efficacité et leur contribution au maintien de la relation patient-pharmacien. De quoi amener les plus récalcitrants à prendre sans tarder le virage du numérique !

▣ Les data ?

Les pharmacies sont potentiellement de grands producteurs de données. Chaque jour, des patients franchissent la porte d'une pharmacie. Et son parcours au sein de l'officine est maintenant totalement digitalisé. Malheureusement, ce trésor numérique semble bien souvent peu exploiter pour le développement des officines. Ces données peuvent également intéressées d'autres acteurs du secteur.



Cedralex[®]

à l'extrait de Cédrat Corse

Sensation de
jambes lourdes ?

Cedralex, pour
des jambes légères





**1 femme sur 2 et
1 homme sur 3 ont des
problèmes veineux**

INSUFFISANCE VEINEUSE : UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE ET ÉVOLUTIVE

MOTIF DE CONSEIL OFFICINAL FRÉQUENT, LA MALADIE VEINEUSE CHRONIQUE ALTÈRE LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS. LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS DISPONIBLES EN PHARMACIE VISENT À ÉVITER L'APPARITION DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE ET À TRAITER SES COMPLICATIONS.

EXPLICATIONS DU DOCTEUR GREGORY CALLEBAUT, CHIRURGIEN VASCULAIRE, BRUXELLES.

PHYSIOPATHOLOGIE

L'insuffisance veineuse des membres inférieurs apparaît lorsque la tonicité de la paroi veineuse ou les valvules anti-reflux se détériorent : le sang circule lentement et a tendance à stagner. Les veines superficielles sont le plus souvent concernées ; les veines profondes, qui assurent plus de 80% du retour sanguin, sont rarement touchées.

AVIS D'EXPERT

Docteur Gregory Callebaut, chirurgien vasculaire.

« *Tous les symptômes d'insuffisance veineuse sont la conséquence d'une hyperpression veineuse prolongée, qui serait responsable d'une inflammation chronique associée au développement d'une micro-angiopathie entraînant au final des troubles trophiques* », insiste le Docteur Callebaut.

FACTEURS DE RISQUES



Hérédité : une personne ayant de la famille souffrant d'insuffisance veineuse est également à risque d'en souffrir à son tour : cette maladie serait héréditaire dans 80% des cas.



Surpoids : les membres inférieurs sont évidemment d'autant plus sollicités pour supporter la masse corporelle que celle-ci est importante. En cas d'excès de poids, les jambes subissent au quotidien une plus forte pression, ce qui entraîne une diminution du retour veineux.



Sédentarité : une insuffisante activité physique et la sédentarité augmentent les risques d'insuffisance veineuse. La pratique régulière d'un sport, y compris simplement de la marche, est bénéfique pour la santé cardiovasculaire. L'activité physique augmente la puissance musculaire et favorise un meilleur retour du flux veineux par un phénomène de pompe musculaire. Elle aide aussi à lutter contre l'excès de cholestérol et donc à prévenir la formation des thrombi sanguins.



Tabac : le tabagisme nuit à la vasomotricité des veines qui perdent de leur tonicité et dont la constriction est moins puissante, ce qui diminue le flux sanguin et entraîne une mauvaise circulation sanguine. Le tabac favorise également l'hypercholestérolémie et augmente les risques de thrombose veineuse.



Grossesse et contraception : la grossesse s'associe à des modifications endocriniennes associées à une vasodilatation favorisant donc l'apparition de varices.

La première grossesse augmente le risque de 23%, la seconde et la troisième grossesse de 27%, en cas de quatrième grossesse, ce chiffre excède 30%.

De plus, au fur et à mesure que la gestation progresse, l'utérus comprime les veines et entraîne une mauvaise circulation. L'insuffisance veineuse est également favorisée par les œstrogènes régulant les cycles menstruels et par la prise de contraceptifs hormonaux. Ceci explique que les femmes soient ainsi plus touchées par l'insuffisance veineuse que les hommes.



Activités professionnelles : la gravité explique que la station verticale favorise la stase du sang dans les membres inférieurs. Les métiers impliquant de rester longtemps debout (serveur, cuisinier, coiffeur, infirmier,...) augmentent le risque d'insuffisance veineuse.

Ceci dit, les métiers impliquant une position assise trop prolongée ne sont pas épargnés non plus par l'insuffisance veineuse. En comprimant les veines et en resserrant les valvules, les mouvements de contraction des muscles des mollets favorisent la remontée du sang vers le cœur ; à l'inverse, les muscles des jambes se relâchent en position assise, ce qui entraîne une dilatation des veines.



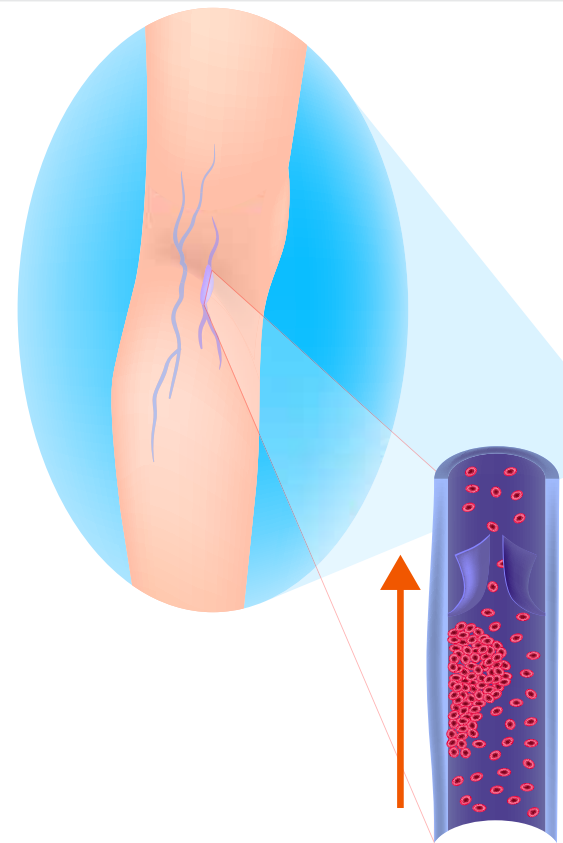
Voyages aériens : les vols de longue durée peuvent entraîner des troubles de la circulation sanguine car divers facteurs tels qu'une position assise prolongée, la pressurisation de la cabine de l'avion ou encore la chaleur aggravent la dilatation des veines et accroissent le risque d'insuffisance veineuse.

Questions de comptoir

« J'AI LES JAMBES LOURDES », UNE PLAINTÉ RÉCURRENTÉ AU COMPTOIR.

Afin de vérifier qu'il n'y ait pas de signes d'alerte, d'orienter votre conseil, de cerner les conseils associés et de vous permettre de réorienter si nécessaire, quelques questions de comptoir utiles pour y voir plus clair.

- > « Que ressentez-vous exactement ? »
- > « Pouvez-vous me montrer vos jambes ? »
- > « Est-ce la première fois ? »
- > « Portez-vous déjà des bas ? »
- > « Avez-vous pris quelque chose pour vous soulager ? »
- > « Êtes-vous suivi (e) pour une pathologie particulière ? »
- > « Êtes-vous enceinte ? »



Deep Vein Thrombosis

QUELS SYMPTÔMES ?

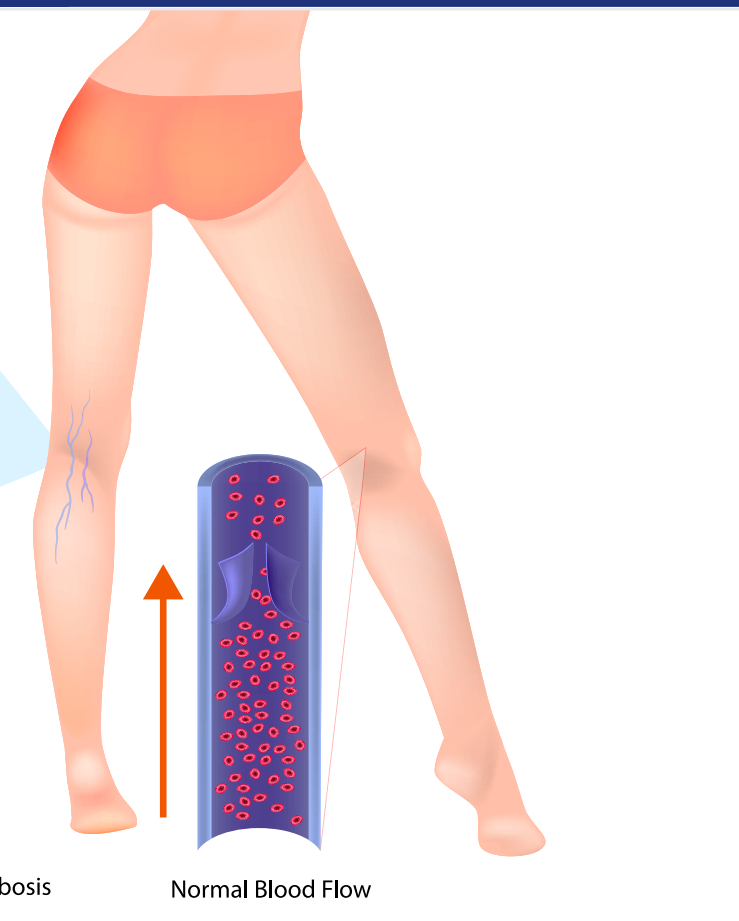
Les signes d'insuffisance veineuse sont d'intensité très variable, diversifiés et peu spécifiques.

- ➔ Une sensation de « jambes lourdes » : les membres inférieurs, notamment au niveau des mollets, paraissent pesants, tendus et sont particulièrement sensibles à la fatigue. Constituant un tout premier signe d'alerte de la maladie veineuse chronique, cette sensation s'accroît au fil de la journée, avec la fatigue, par temps chaud, en cas de station debout prolongée, dans les jours qui précèdent les règles. La gêne est moins importante pendant la marche, en position allongée ou s'il fait froid.
- ➔ Des œdèmes blancs, caractérisés le plus souvent par un gonflement des mollets, des chevilles ou des pieds, amplifiés par la chaleur et cédant à une nuit de repos allongé.
- ➔ L'apparition de télangiectasies, varicosités bleutées et de varices sur les jambes.
- ➔ Des impatiences, se traduisant par des sensations désagréables telles que des fourmillements, un engourdissement, des picotements ou des brûlures pouvant aller jusqu'à une impression de douleurs dans les jambes. Ces signes apparaissant après une immobilisation prolongée cèdent inversement à la mobilisation des membres.
- ➔ Des lésions cutanées : dermites purpuriques pigmentées, eczéma,...
- ➔ Des crampes musculaires nocturnes.

COMPLICATIONS

En l'absence de traitement, l'insuffisance veineuse chronique peut se compliquer :

- ➔ La stase veineuse dans les membres inférieurs peut entraîner un ralentissement de la circulation de la lymphe avec



bosis Normal Blood Flow

stase lymphatique pouvant s'aggraver par les surinfections récurrentes et les épisodes d'hypodermite infectieuses ou d'érysipèles qu'elle favorise.

- ➔ La maladie veineuse peut aussi induire l'apparition d'ulcères variqueux. Ils nécessitent un traitement accélérant sa cicatrisation et évitant sa surinfection.
- ➔ D'éventuelles complications thrombotiques peuvent s'observer à long terme comme les thromboses veineuses superficielles qui se traduisent par un cordon rouge induré inflammatoire sur le trajet d'une varice. On distingue les thromboses veineuses superficielles au potentiel évolutif bénin, et les thromboses saphènes extensives exposant à un risque de thrombose veineuse profonde (TVP).

AVIS D'EXPERT

Docteur Gregory Callebaut, chirurgien vasculaire

« Sévère, la TVP (plus connue comme phlébite) est caractérisée par la formation et le développement d'un thrombus dans une veine : il arrive que ce caillot se détache de la paroi veineuse, migre vers le cœur, allant jusqu'à atteindre une artère pulmonaire dont il occasionne l'obstruction (embolie pulmonaire) », note le Docteur Callebaut.

QUEL DIAGNOSTIC ?

Le diagnostic du stade de la maladie veineuse est essentiel, il inclut un interrogatoire, un examen clinique et l'échographie/Doppler.

L'examen physique fait référence à la classification CEAP (clinique, étiologie, anatomie, physiopathologie). A l'officine seul les stades C0 à C2 seront pris en charge.

- **C0** : pas de signes visibles ou palpable de l'IV
- **C1** : télangiectasies ou veines réticulaires
- **C2** : veines variqueuses
- **C3** : œdème
- **C4** : pigmentation ou eczéma. Lipodermatosclérose ou atrophie blanche
- **C5** : ulcère variqueux
- **C6** : ulcère veineux actif

L'échographie/Doppler précise l'anatomie des veines superficielles, permet de vérifier l'intégrité du réseau veineux profond et/ou de vérifier que certaines veines superficielles ne soient pas obstruées.

AVIS D'EXPERT

Docteur Gregory Callebaut, chirurgien vasculaire

« Même si la gêne occasionnée est uniquement esthétique, l'insuffisance veineuse doit être traitée, car les risques d'évolution vers un stade avancé de la maladie sont élevés », précise le spécialiste.

QUEL TRAITEMENT ?

Le traitement entend améliorer la qualité de vie en diminuant douleurs et sensations de jambes lourdes et d'éviter les complications. Le traitement peut être conservateur, médical (sclérothérapie) et chirurgical.



A l'officine, les piliers du traitement de l'insuffisance veineuse sont la compression veineuse, les phlébotoniques et la correction de l'hygiène de vie.

AVANT TOUT MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Celles-ci sont fondamentales et doivent être bien expliquées au patient.

- ➔ **Limiter les stations immobiles prolongées.** Effectuer régulièrement des exercices de flexion-extension des chevilles pendant quelques minutes. Éviter les piétinements. En position assise, éviter de croiser les jambes.

- ➔ **Pratiquer une activité physique régulière** qui sollicite notamment le mollet et fait travailler les muscles de façon synchrone aux mouvements respiratoires : marche à pied, vélo, natation... Éviter les sports violents.
- ➔ **Surélever les jambes au repos.**
- ➔ **Éviter les vêtements trop serrés** et les élastiques trop serrés des collants, chaussettes, sous-vêtements. Côté chaussures, éviter les talons trop hauts qui diminuent le fonctionnement de la pompe musculaire et les chaussures trop basses qui affaissent la voûte plantaire. L'idéal étant une hauteur de 3 à 4 cm.
- ➔ **Éviter de s'exposer à une chaleur trop intense.**
- ➔ **Lutter contre le surpoids.**
- ➔ **Contrôler son alimentation**, manger des fruits et légumes riches en antioxydants, boire beaucoup d'eau et limiter le sel.

CONTENTION

C'est le traitement de référence qui est recommandé dès les premiers symptômes pour son efficacité et sa sécurité d'utilisation. La compression veineuse est un traitement mécanique ; les veines superficielles sont soumises à une pression exercée par le dispositif, croissante de la cheville vers la cuisse s'il s'agit d'un bas ou d'un collant, de la cheville vers le mollet s'il agit d'une chaussette. Il existe 4 classes de compression (classe 1, la plus faible, à classe 4, la plus forte). L'équipe officielle se limitera au conseil des bas ou chaussettes de contention de type 1 et 2. Les catégories supérieures nécessitent une prescription médicale.

COMMENT ?

A enfiler le matin au lever en déroulant le long de la jambe, sans laisser de plis. Les bas doivent être portés quotidiennement. En cas de difficulté d'enfilage, proposer un enfile-bas ou la superposition de 2 bas de compression inférieure.

QUAND L'ÉVITER ?

Contre-indiqué en cas d'artériopathie évoluée des membres inférieurs et de microangiopathie diabétique évoluée.

VEINOTONIQUES ORAUX

Ils améliorent la symptomatologie et évitent la chronicité de la maladie.

Des études scientifiques validées sur des médicaments formulés de la **diosmine** ont démontré une efficacité thérapeutique sur différents symptômes de l'insuffisance veineuse. Ils ont un double effet : un effet hémodynamique qui améliore le retour veineux et un effet anti-inflammatoire veineux en inhibant l'interaction entre endothélium et leucocyte.

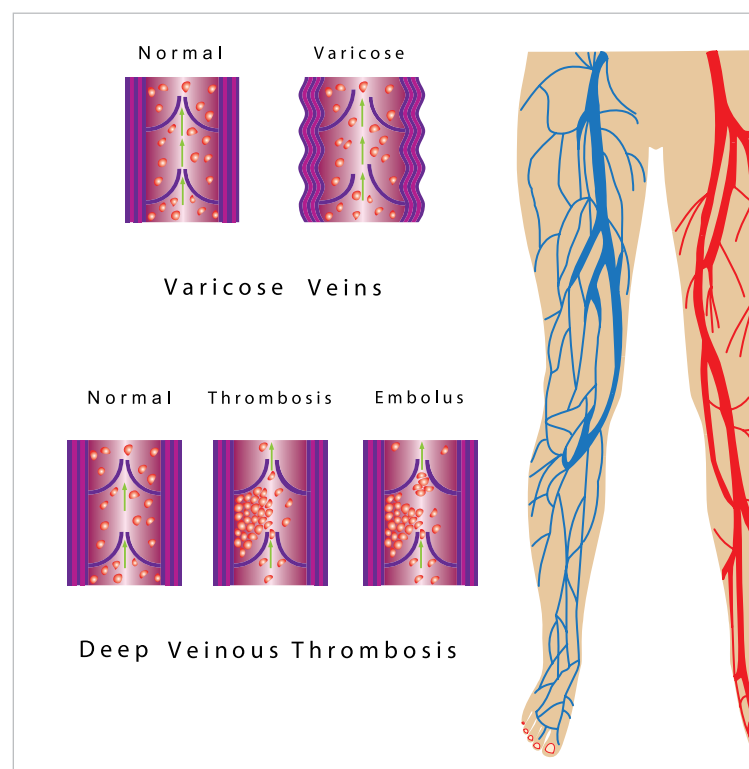
La **phytothérapie** est source de nombreux résultats positifs sur les problèmes de circulation veineuse. Elle constitue un intérêt majeur, efficace de par la synergie d'action des différents composés de la plante, elle n'expose pas aux effets

indésirables (dans le respect des conditions d'utilisation). Les flavonoïdes sont au cœur de multiples investigations. Il y a peu, les polyphénols ont permis de faire découvrir leur puissance face à l'inhibition de la glycation. Ce phénomène intervenant dans le vieillissement vasculaire ainsi que dans l'oxydation des tissus est la cause de bon nombre de complications.

Les études cliniques ont confirmé que **l'extrait sec de marron d'Inde** augmente le tonus veineux, possède un effet anti-inflammatoire et anti-œdémateux, par augmentation de la résistance capillaire. Son action sur les protéoglycanes lui permet de traiter non seulement les jambes lourdes mais aussi les causes plus profondes de l'insuffisance veineuse telles que les varices, les œdèmes et les hémorroïdes.

La **feuille de vigne rouge** fait partie des plantes médicinales dont l'usage traditionnel en phytothérapie a été tout à fait validé par des preuves scientifiques. Du fait de sa richesse remarquable en polyphénols (tanins, flavonoïdes, anthocyanosides) qui possèdent une action de protection des parois vasculaires et une puissante activité antioxydante, la feuille de vigne est indiquée dans l'insuffisance veineuse, plus particulièrement par l'altération de la microcirculation.

Les **cônes de pin** présentent une concentration très élevée en polyphénols. Ils sont de puissants anti-inflammatoires et antioxydants. Ils sont donc tout indiqués en association à la vigne rouge ou le marronnier d'Inde dans la prise en charge des varices, des crises hémorroïdaires et des jambes lourdes.



- ➔ La présence de tanins et d'anthocyanosides dans la **baie de myrtille** (*Vaccinium myrtillus*) font d'elle un atout majeur pour améliorer la microcirculation. Les feuilles, elles, sont riches en flavonoïdes vasculo-protecteurs. Après quelques études cliniques, une propriété proche de celle de la vitamine PP a pu être mise en évidence.
- ➔ **Chrysanthellum** (*Chrysanthellum americanum* L. famille des Astéracées) est une plante utilisée dans sa totalité. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine principalement au niveau des pieds et des mains.

AVIS D'EXPERT

Docteur Gregory Callebaut, Chef de service de chirurgie vasculaire, Hôpitaux Iris Sud

« Lors de la délivrance de veinotoniques, quelle que soit la molécule, il est important de le conseiller à un dosage suffisant et à la bonne posologie ; un traitement d'un mois est nécessaire pour évaluer l'efficacité. Au stade des varices, avec ou sans altération de la peau et des tissus, ils pourront être utilisés de façon adjuvante aux traitements opératoires, si les symptômes sont présents ou persistants », insiste le Docteur Callebaut.

« Face à la large offre proposée dans le traitement, j'encourage le pharmacien à conseiller des produits qui ont prouvé leur efficacité par des études scientifiques validées. L'insuffisance veineuse chronique est par essence évolutive : aucune technique ne peut la guérir et le risque de récurrence demeure présent quelle que soit la technique mise en œuvre », conclut le Docteur Callebaut.

ET LES TOPIQUES ?

Les veinotoniques en crème ou gel à effet frais immédiat (grâce au menthol) soulagent ponctuellement, y compris lors de la grossesse, sauf indication contraire du fabricant. Ils sont formulés avec différents extraits de plantes veinotoniques comme le marron d'Inde, le fragon épineux ou le cédrat de Corse.

Ils seront massés sur les jambes en douceur en remontant des chevilles à mi-cuisse, jusqu'à 4 fois par jour, dès que le besoin se fait ressentir. Certains topiques s'appliquent directement sur les collants pour une utilisation facile dans la journée.

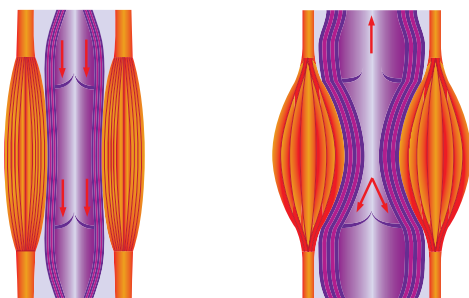
L'HOMÉOPATHIE : HAMAMÉLIS

Le médicament homéopathique symptomatique pour soulager les jambes lourdes est Hamamélis 9 CH, à la posologie de 3 granules 3 à 4 fois par jour. D'une manière générale, Hamamélis est préconisé pour les troubles circulatoires des membres inférieurs.

L'AROMATHÉRAPIE

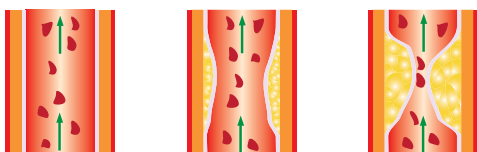
Des huiles essentielles traditionnellement reconnues en usage topique sont à conseiller en massage régulier, dans un gel neutre.

- ➔ **L'huile essentielle de menthe des champs** est la plus mentholée des huiles essentielles de menthe et par son action vasoconstrictrice, va permettre de réduire le diamètre des vaisseaux sanguins pour favoriser la remontée du sang vers le cœur.
- ➔ **L'huile essentielle de genévrier** commun est un décongestionnant veineux, elle permet de rendre fluide la circulation sanguine et agit également sur le phénomène de rétention d'eau.
- ➔ **L'huile essentielle de palmarosa** exerce une action tonique.
- ➔ **L'huile essentielle d'immortelle** est connue pour lutter contre les troubles de la circulation sanguine.



Calf muscle as pump for deep leg veins

Normal Stenosis Atherosclerotic



Atherosclerosis in artery

AUTRES TYPES DE TRAITEMENT

La sclérothérapie : elle consiste à injecter un produit sclérosant dans une varice, induisant la destruction progressive de la paroi veineuse par fibrose. Son indication et sa réalisation relèvent du spécialiste.

Les traitements endoveineux : réalisée en ambulatoire, la destruction par voie endoveineuse des varices repose sur une agression thermique obtenue par radiofréquence ou par laser endoveineux.

La chirurgie : elle concerne essentiellement la maladie variqueuse, plus particulièrement les varices systématisées le long d'un réseau saphène. Elle repose essentiellement sur l'éveinage par stripping ou sur la phlébectomie.

Nathalie Evrard

BIPRESSIL[®]
bisoprolol fumarate / perindopril arginine

TRIPLIXAM[®]
perindopril arginine / indapamide / amlodipine

COVERSYL[®]
perindopril arginine

COVERAM[®]
perindopril arginine / amlodipine

COVERSYL PLUS
perindopril arginine / indapamide

Preterax[®]
perindopril arginine / indapamide





Prévention des maladies cardiovasculaires :

Malgré la nette diminution de la mortalité coronarienne depuis les années 1980, particulièrement dans les pays à haut revenu, les maladies cardiovasculaires restent une cause principale de morbidité et la première cause de mortalité en Belgique et dans le monde. L'élimination des comportements à risque et la prise en charge correcte des facteurs de risque cardiovasculaire permettrait d'éviter au moins 80% des infarctus myocardiques et des AVC prématurés, tout en prévenant également une proportion très significative de cancers. Messages clés et recommandations à rappeler aux patients.



Agir sur les facteurs de risque

▣ Principaux faits

- ➔ Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde : il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause. En Belgique, la mortalité cardiovasculaire représente 45% de la mortalité totale, en d'autres termes 1 Belge sur 2. L'hypertension représente le 1^{er} risque facteur de risque cardiovasculaire.

MALADIES CARDIOVASCULAIRE :
1^{ÈRE} CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE
HYPERTENSION :
LE PLUS GRAND FACTEUR DE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE

- ➔ Il est possible de prévenir la plupart des maladies cardiovasculaires en s'attaquant aux facteurs de risque comportementaux.
- ➔ Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou exposées à un risque élevé de maladies cardiovasculaires (du fait de la présence d'un ou plusieurs facteurs de risque comme l'hypertension, le diabète, l'hyperlipidémie ou une maladie déjà installée) nécessitent une détection précoce et une prise en charge comprenant soutien psychologique et médicaments, selon les besoins.



AU-DELÀ DE 65 ANS, 1 BELGE SUR 10
PRÉSENTE UN DIABÈTE DE TYPE 2,
MAIS 1 SUR 2 N'A PAS ÉTÉ DÉPISTÉ.

Les complications cardiovasculaires constituent la 1^{ère} cause de mortalité des diabétiques. La probabilité de décéder d'un infarctus est 2 à 3 fois plus élevée chez les diabétiques.

▣ Les différentes pathologies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins :

- ➔ Les cardiopathies coronariennes (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque).
- ➔ Les maladies cérébro-vasculaires (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau).
- ➔ Les artériopathies périphériques (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent les bras et les jambes).

- ➔ Les cardiopathies rhumatismales, affectant le muscle et les valves cardiaques et résultant d'un rhumatisme articulaire aigu, causé par une bactérie streptocoque.
- ➔ Les malformations cardiaques congénitales (malformations de la structure du cœur déjà présentes à la naissance).
- ➔ Les thromboses veineuses profondes et les embolies pulmonaires (obstruction des veines des jambes par un caillot sanguin, susceptible de se libérer et de migrer vers le cœur ou les poumons).

Les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux sont généralement des événements aigus et sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau. Leur cause la plus courante est la constitution d'un dépôt gras sur les parois internes des vaisseaux sanguins alimentant ces organes. Les accidents vasculaires cérébraux peuvent aussi résulter du saignement d'un vaisseau sanguin cérébral ou de caillots.





Les infarctus et les AVC sont généralement dus à la présence de plusieurs facteurs de risque associés comme le tabagisme, une mauvaise alimentation et l'obésité, la sédentarité et l'utilisation nocive de l'alcool, l'hypertension, le diabète et l'hyperlipidémie.

▣ Changements comportementaux

Le style de vie est généralement ancré et influencé par l'environnement social, les expériences passées, les croyances, les craintes et les circonstances de la vie quotidienne. Les stratégies cognitivo-comportementales comme l'entretien motivationnel ont une efficacité démontrée. Selon les situations, certains patients devront bénéficier d'une prise en charge multidisciplinaire (p. ex. diététique, psychologique, infirmière).

▣ Sédentarité et activité physique

L'activité physique régulière est un pilier de la prévention cardiovasculaire, avec réduction de la mortalité globale et cardiovasculaire, et amélioration de la santé physique et mentale. Elle a également un effet positif sur plusieurs facteurs de risque :

▸ la pression artérielle,

▸ le profil lipidique,

▸ le poids,

▸ le profil glycémique.

On devrait encourager les personnes sédentaires à débiter une activité physique de faible intensité comme la marche. Pour les adultes en bonne santé de tout âge, il est recommandé d'effectuer au moins 150 minutes par semaine (p. ex. 30 min x 5 jours) d'activité physique d'intensité modérée (marche soutenue, vélo) ou 75 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité plus élevée. Pour des bénéfices supplémentaires chez les adultes sains, il est recommandé d'augmenter progressivement à 300 minutes par semaine d'activité à intensité modérée, ou 150 minutes par semaine d'activité aérobie à intensité plus élevée.



Plus d'1 Belge sur 3, tous âges confondus, a un mode de vie sédentaire.

▣ Tabagisme

Un fumeur qui n'arrête pas de fumer perdra en moyenne 10 années de vie. Le risque relatif d'infarctus myocardique est multiplié par 5 chez les fumeurs de moins de 50 ans.

L'incitation à l'arrêt du tabagisme est la stratégie au meilleur coût-efficacité pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Il est recommandé d'identifier les fumeurs et de leur donner des conseils répétés sur l'arrêt du tabagisme en leur proposant de l'aide au moyen d'un suivi de soutien et de prescription de substitution nicotinique ou autres traitements tels que bupropion ou varenicline. Le tabagisme passif devrait aussi être évité.

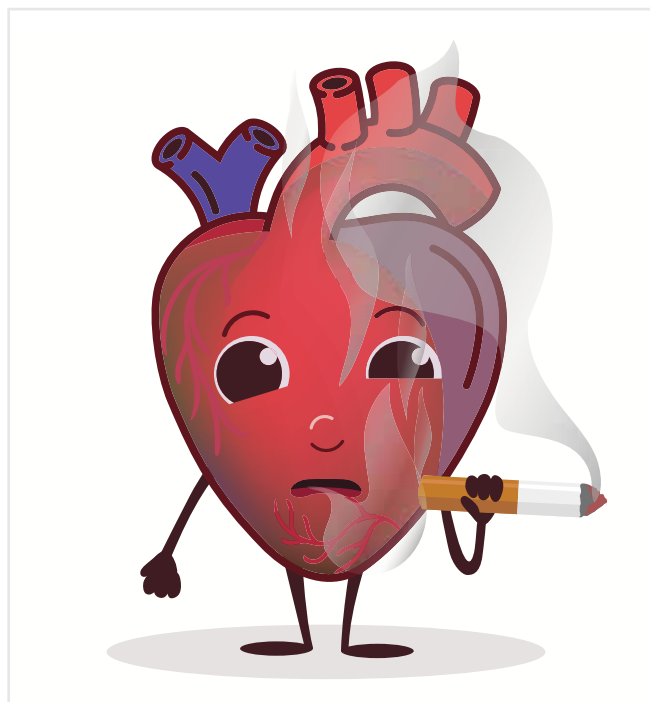
▣ Nutrition

Caractéristiques d'une alimentation saine :

- ➔ Acides gras saturés correspondant à < 10% de l'apport énergétique total (en remplaçant par des acides gras polyinsaturés).
- ➔ Réduire autant que possible les acides gras polyinsaturés trans (aliments transformés).
- ➔ < 5 g de sel par jour.
- ➔ 30 - 45 g de fibres par jour, de préférence de produits à graines complètes.
- ➔ 200 g de fruit par jour (2-3 portions).
- ➔ 200 g de légumes par jour (2-3 portions).
- ➔ Poisson 1-2 fois par semaine, dont 1x poisson gras.
- ➔ 30 g par jour de noix (à noter que la densité énergétique est élevée).
- ➔ Si consommation de boissons alcoolisées, se limiter à 2 verres par jour (20 g/j d'alcool) pour les hommes et 1 verre (10 g) pour les femmes.
- ➔ La consommation de boissons avec sucres ajoutés et de boissons alcoolisées devrait être découragée (de nouvelles évidences suggèrent que tout apport d'alcool est associé à une augmentation de la TA et du poids).

▣ Poids et obésité

L'excès pondéral et l'obésité sont tous deux associés à une augmentation du risque cardiovasculaire et de la mortalité. La mortalité globale est la plus basse avec un IMC entre 20 et 25 kg/m² (à < 60 ans). Atteindre et maintenir un poids sain a un effet favorable sur les facteurs de risque métaboliques (TA, lipides sanguins, tolérance au glucose). L'adaptation maintenue à long terme de l'alimentation, du comportement et l'exercice physique sont les moyens principaux pour contrôler le surpoids. En cas d'échec, le traitement pharmacologique et la chirurgie bariatrique sont des options supplémentaires. La chirurgie bariatrique est associée à une réduction du risque d'infarctus du myocarde, d'AVC, des événements cardiovasculaires et de la mortalité.



Le saviez-vous ?

3.300.000 Belges sont en surpoids : une perte de poids de l'ordre de 5 à 10% suffit souvent pour diminuer le risque cardiovasculaire.

▣ Associations de « malfaiteurs »

Chacun des facteurs de risque pris isolément est capable de majorer la probabilité de problèmes cardiovasculaires d'un individu. Lorsqu'une personne cumule plusieurs facteurs, même de façon peu prononcée, son risque est plus grand.

AVIS D'EXPERT

**Docteur Ben Corteville, cardiologue,
AZ Jan Palfijn, Gent**

« Que quelqu'un qui présente deux facteurs de risque ait une probabilité de problèmes cardiovasculaires plus importants que quelqu'un qui n'en présente qu'un n'étonnera personne. » Mais il est en revanche plus étonnant, mais hélas vrai, que quelqu'un qui est "un peu" trop gros, qui fait "un peu" de cholestérol et dont la pression artérielle est "un peu" trop élevée a, dans la majorité des cas, un risque cardiovasculaire beaucoup plus important que quelqu'un qui présente une seule de ces anomalies de manière plus prononcée », martèle le Docteur Corteville.

Ann Daelemans

URIAGE

EAU THERMALE

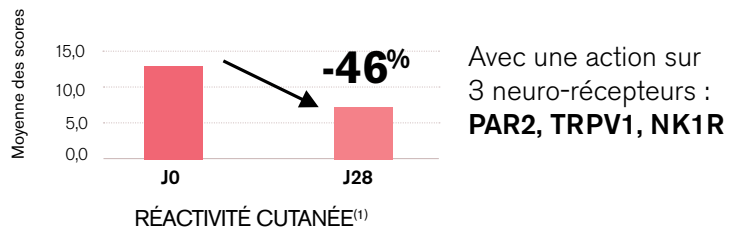
NOUVEAU



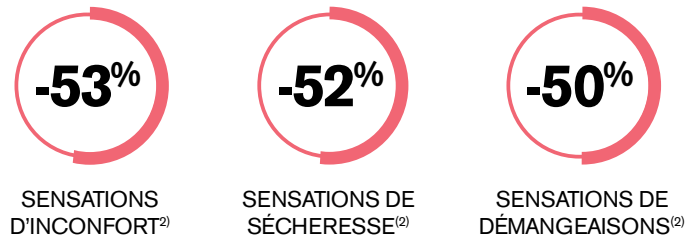
Toléderm CONTROL

APAISE IMMÉDIATEMENT
TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT SUR PEAUX SENSIBLES
INTOLÉRANTES ET ALLERGIQUES*

CONTRÔLE LA RÉACTIVITÉ CUTANÉE⁽¹⁾



CALME LES SENSATIONS D'INCONFORT⁽²⁾



UNE FORMULE MINIMALISTE

Sans conservateur / Sans parfum

3 INGRÉDIENTS ACTIFS
D'ORIGINE NATURELLE



- Apaise
- Protège
- Renforce



- Protège
- Hydrate
- Adoucit



- Calme
- Protège
- Anti-irritations

⁽¹⁾ Test d'usage sous contrôle dermatologique sur peaux sensibles - 2 applications/jour pendant 28 jours du soin apaisant Toléderm Control- 15 sujets. Evaluation de la réactivité cutanée par Stinging test

⁽²⁾ Test d'usage sous contrôle dermatologique sur 20 sujets à peau sensible hyper-réactive.

Application 2 fois/jour pendant 28 jours du soin apaisant Toléderm Control. Auto-évaluation par le sujet.

* Avec antécédents d'allergies

Tensoton forte

contribue au maintien d'une
pression sanguine normale*



- * avec de la feuille d'olivier, traditionnellement utilisé pour maintenir une pression artérielle normale et pour soutenir la circulation
- contient également de l'hibiscus, qui favorise l'élimination de l'eau par les reins et favorise ainsi la circulation
- avec une dose journalière de 200 mg de coenzyme Q10, sous la forme du produit de fermentation naturel ubiquinone



TENSOTON FORTE de Mannavital est une combinaison naturelle d'extrait de feuille d'olivier normalisé à 40% d'oleuropéine, avec un extrait d'hibiscus normalisé à 20% d'anthocyanines, pour maintenir des niveaux de pression optimaux. Pour un effet optimal, elle contient également 200 mg de coenzyme Q10 par dose journalière.



Hypertension : le challenge de l'adhérence

Premier facteur de risque de mortalité, l'hypertension est responsable de 10 millions de décès par an dans le monde¹. Plus d'un tiers des hypertendus traités ont arrêté leur traitement initial après seulement 6 mois et environ la moitié après 1 an². Les conséquences de cette mauvaise observance sont importantes pour les hypertendus en majorant de 30% leur risque d'événement cardiovasculaire, comme l'infarctus ou l'AVC³.

LE RÔLE IMPORTANT DE L'ÉQUIPE OFFICINALE DANS LA FORMATION, LE SOUTIEN ET LE SUIVI DES PATIENTS HYPERTENDUS TRAITÉS FAIT PARTIE D'UNE STRATÉGIE GAGNANTE POUR AMÉLIORER LE CONTRÔLE TENSIONNEL ET L'ADHÉRENCE THÉRAPEUTIQUE.

Quand traiter l'hypertension ?

- < 80 ans : à partir de 140/90 mmHG
- < 80 ans et maladies coronaire/AVC : à partir de 130/85 mmHG
- > 80 ans : à partir de 160/90 mmHg

Que dit le patient ?

- Mon médecin m'a dit que je suis hypertendu, pourtant je ne ressens aucun symptôme.
- J'oublie parfois de prendre mes médicaments.
- Dans ma famille, presque tout le monde a de la tension.
- Ma tension est normale depuis quelques mois, je crois que je peux arrêter de prendre mon traitement.

Recommandation traitement : encourager les associations thérapeutiques fixes

En raison de la nature multifactorielle de l'hypertension artérielle, la plupart des patients nécessitent l'association de plusieurs médicaments pour obtenir un contrôle tensionnel.

Le choix de la médication utilisée est habituellement adapté au cas par cas, en fonction des facteurs de risque, des antécédents du patient (diabète, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale) et des contre-indications éventuelles.



5 classes d'antihypertenseurs, ayant montré un bénéfice sur la morbi-mortalité cardiovasculaire, peuvent être recommandées en première intention :

1 LES DIURÉTIQUES THIAZIDIQUES

2 LES BÉTABLOQUANTS

3 LES INHIBITEURS CALCIQUES

4 LES INHIBITEURS DE L'ENZYME DE CONVERSION DE L'ANGIOTENSINE

5 LES ANTAGONISTES DES RÉCEPTEURS DE L'ANGIOTENSINE II⁽⁴⁾



En pratique, un contrôle optimal de la pression artérielle nécessite fréquemment l'association de plusieurs médicaments. Les recommandations européennes préconisent de commencer par une bithérapie d'emblée visant un meilleur contrôle tensionnel, une meilleure observance et un effet plus rapide⁴. Le contrôle tensionnel doit être obtenu sous 3 mois. Dans près de 30-40% des patients, une trithérapie est même nécessaire. La reconnaissance de la nécessité de plusieurs médicaments pour maîtriser l'hypertension artérielle, en plus des questions de commodité pour le patient et des effets secondaires qui affectent l'adhésion au traitement, ont conduit les laboratoires pharmaceutiques au développement de combinaisons thérapeutiques à posologie fixe comprenant plusieurs classes d'antihypertenseurs ayant démontré des effets additifs et/ou de potentialisation dans un même comprimé.

AVIS D'EXPERT

**Docteur Ben Corteville, cardiologue,
AZ Jan Palfijn, Gent**

« Les associations thérapeutiques présentent donc plusieurs avantages : elles sont plus efficaces sur le contrôle de PA à travers des effets additifs et synergiques ; elles permettent d'atteindre plus rapidement les objectifs tensionnels ; elles préviennent plus efficacement les atteintes d'organes cibles indépendamment de la chute de PA ; elles améliorent l'observance thérapeutique tout en minimisant les manifestations indésirables propres à chaque classe », note le Docteur Corteville.

▣ Expliquer les éventuels effets indésirables

Les raisons de l'échec de la bonne adhérence sont multiples et la survenue d'effets indésirables que le patient attribue au médicament constitue sans doute une des causes principales de l'arrêt d'un traitement antihypertenseur. Ainsi, lors de la mise en œuvre d'un nouveau traitement antihypertenseur, évoquer les inconvénients éventuels de ce traitement et l'attitude qui serait adoptée devrait faire partie des explications données a priori afin que l'éventuelle survenue d'un effet secondaire ne soit pas interprétée par le patient comme une perte de confiance à avoir envers les médicaments antihypertenseurs et/ou envers le médecin qui lui a prescrit ce traitement.

Le début de la prise en charge de l'hypertension artérielle est une période à haut risque de non-observance et cette mauvaise adhésion traduit un message du patient. Dans 80% des cas, il existe un défaut de motivation par refus de la maladie. Certains sont déçus "Je ne suis pas contrôlé, mon traitement ne sert à rien", tandis que d'autres se plaignent de symptômes et indiquent qu'avec le traitement "On les a rendus malades".



AVIS D'EXPERT

**Docteur Ben Corteville, cardiologue,
AZ Jan Palfijn, Gent**

« La prise en charge de l'hypertension artérielle est particulière car l'hypertendu est un sujet sans souffrance qui le plus souvent ne demande pas au médecin de se faire soigner mais qui doit accepter une médicalisation sur une très longue période voire à vie », insiste le Docteur Corteville.

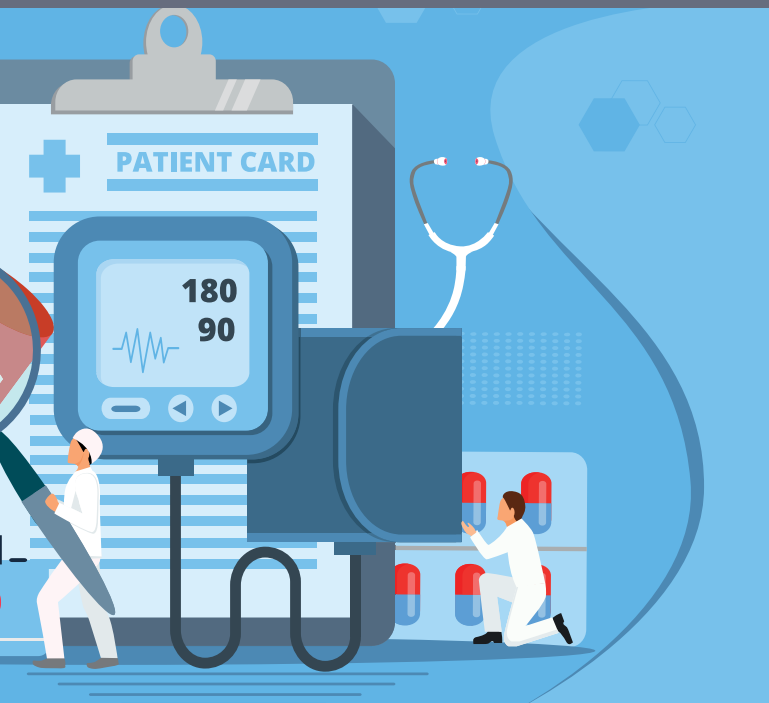
▣ Eduquer son patient : une stratégie gagnante !

AVIS D'EXPERT

**Professeur Radermecker, Pharmacologie clinique,
Service de Diabétologie, Nutrition & Maladies
métaboliques, CHU Liège**

« Aujourd'hui, l'hypertendu sera bien soigné s'il parvient à comprendre de nombreuses informations relatives à sa maladie et s'il accepte d'être "éduqué" sur sa santé, c'est-à-dire modifier – un peu ou beaucoup – son mode de vie afin de combattre un ennemi qui menace sa santé alors même qu'il se sent en pleine forme », souligne le Professeur Radermecker, CHU de Liège.

« L'intérêt est majeur dans une affection chronique, initialement silencieuse comme l'hypertension, impliquant une relation partenaire de santé médecin-malade basée sur une confiance réciproque et une capacité d'écoute mutuelle, ainsi qu'un accord sur les objectifs thérapeutiques et les moyens d'y parvenir. Une alliance thérapeutique de qualité est en effet une condition clé dans la prise en charge des patients hypertendus pour garantir une observance satisfaisante et parvenir à atteindre la cible tensionnelle optimale et prévenir les complications redoutables de la pathologie. »



▣ Rôle de l'équipe officinale : en pratique

- ➔ Rappeler les conseils d'hygiène de vie (bouger, perdre du poids si nécessaire, régime hyposodé).
- ➔ Le pharmacien réencourage l'arrêt impératif du tabac : il évalue la dépendance avec le test de Fagerström et présente les différentes aides au sevrage.
- ➔ Améliorer la prise des médicaments :
 - Plan thérapeutique : fournir des informations sur les risques liés à l'HTA non traitée.
 - Proposer un schéma de médication.
 - Faire comprendre au patient l'importance des associations dans une même gélule.
 - Importance des posologies manuscrites.
 - Discuter les effets indésirables des traitements et des contre-indications (vérifier le dossier pharmaceutique).
 - Respecter les heures de prises : coupler la prise à une habitude de vie (repas ou brossage des dents), utiliser un pilulier, des alarmes électroniques sur le téléphone via des applications mobiles,...
- ➔ Favoriser l'accès du patient à du matériel d'information, d'éducation thérapeutique et à des conseils de soutien par ordinateur.
- ➔ Être réceptif aux commentaires du patient (par ex. effets indésirables) et tenir compte de l'évolution clinique.
- ➔ Évaluer et surmonter les obstacles individuels favorisant le manque d'observance thérapeutique, encourager les consultations régulières.
- ➔ Collaborer avec les autres professionnels de la santé.
- ➔ Chaque renouvellement d'un traitement chronique représente l'opportunité pour l'équipe officinale d'un rapide questionnement du patient sur son ressenti global, sur les effets indésirables et sur les éventuelles difficultés à suivre son traitement.

J'ai oublié de prendre mon médicament ?

Il est inutile de doubler la dose. Conseiller à vos patients de ne pas prendre la dose oubliée et de reprendre le rythme normal le lendemain.

Bon à savoir

Même en cas d'intolérance, le traitement ne doit pas être arrêté brutalement par le patient lui-même : les conséquences peuvent être graves (« effet rebond » à l'arrêt des bêtabloquants). Il faut orienter le patient vers son médecin en vue d'une éventuelle adaptation du traitement et le rassurer : l'arsenal thérapeutique est suffisamment large pour trouver une alternative.

▣ Attention à l'automédication

- ➔ Les vasoconstricteurs alpha-sympaticomimétiques (oraux et gouttes nasales), les AINS et certaines plantes (régliasse, ginseng, kola, guarana) augmentent la pression artérielle.
- ➔ A l'inverse, le minoxidil et les antihistaminiques de première génération ont des propriétés hypotensives.
- ➔ Les laxatifs stimulants sont hypokaliémiants et peuvent additionner leurs effets à ceux des diurétiques hypokaliémiants, déséquilibrer une kaliémie et majorer un risque de troubles du rythme sous bêtabloquants ou inhibiteurs calciques bradycardisants.
- ➔ Attention également aux formes médicamenteuses effervescentes car elles contiennent du sodium.

Diabète et hypertension : une liaison dangereuse

L'HTA faisant le lit du diabète et vice versa, il est impératif que toutes les personnes atteintes d'hypertension recherchent leur risque de diabète et que toutes les personnes diabétiques recherchent leur risque d'HTA. Comme pour le diabète, les facteurs de risque de l'HTA et des maladies cardiovasculaires sur lesquels il est possible d'agir sont liés principalement à nos habitudes de vie. Il est important de sensibiliser la population générale car elle souffre d'un déficit d'information et d'accompagnement dans les traitements et les mesures hygiéno-diététiques. Ce manque de connaissance et de prévention se concrétise par un retard au diagnostic et une découverte de la pathologie qui se fait trop souvent à l'occasion des complications.

Références

1. Organisation mondiale de la Santé (OMS)
2. Chowdhury R et al. Eur Heart J. 2013;34(38):2940-2948.
3. Bohm M et al. Am Heart J. 2013;166:306-314.e7.
4. Belgian Hypertension Committee. Prise en charge de l'hypertension artérielle. Recommandations pratiques adaptées à partir de « 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension »

Nathalie Evraud



Questions /réponses

Facteurs de risque cardiovasculaire par temps de coronavirus

Apparue en décembre 2019, les infections à la COVID-19 se sont rapidement répandues dans le monde créant la pandémie mondiale que nous connaissons. Si les complications respiratoires dominent souvent le tableau clinique et sont liées à une mortalité non négligeable, ce virus a des implications cardio-vasculaires (CV) importantes à connaître.

EXPLICATIONS DU PROFESSEUR NICOLAS DAUBY, INFECTIOLOGUE, HÔPITAL SAINT PIERRE À BRUXELLES



Conseils aux patients souffrant de maladies cardiovasculaires

- Ces patients ne sont pas plus à risque d'être contaminés par la COVID-19 mais plus à risque de développer des formes graves s'ils sont contaminés.
- Les patients dont la maladie chronique comme l'hypertension, l'insuffisance cardiaque ou le diabète, la dyslipidémie, est bien équilibrée, limitent leur risque de développer une forme grave de la COVID-19. Il est donc important de rester observant à son traitement.
- Ne pas hésiter à consulter son médecin et/ou son cardiologue et ne pas craindre de se rendre à l'hôpital pour y passer des examens, qu'ils soient programmés ou en urgence.



QUELS SONT LES LIENS ENTRE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET LA COVID-19 ?

Pour infecter son hôte, le virus SARS-CoV-2 se lie à une protéine présente à la surface des cellules : le récepteur ACE2, une enzyme de contre-régulation du système rénine-angiotensine. Or, celle-ci est fortement exprimée dans les poumons mais aussi dans le cœur (myocarde) et les reins. La protéine ACE2 est une sorte de porte d'entrée qui permet ensuite au virus d'envahir les cellules de l'hôte. Les infections par la COVID-19 sont associées à une augmentation des niveaux de biomarqueurs cardiaques due à des atteintes myocardiques.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES CARDIO-VASCULAIRES DE LA COVID-19 ?

Les principales pathologies cardiaques résultant de cas graves de la COVID-19 sont des myocardites (infection du myocarde) aiguës virales, des syndromes coronariens aigus, des troubles du rythme cardiaque (arythmie) ainsi que des troubles de la conduction cardiaque.

De plus, certaines personnes, pourtant sans maladie cardiovasculaire préexistante, peuvent déclarer une maladie thromboembolique de type phlébite et embolie pulmonaire, et ceci très rapidement pendant l'hospitalisation ou à courte distance de la phase aiguë de l'infection.

La pathogénie du virus semble conférer un état d'hypercoagulabilité même chez des personnes jeunes. Des recommandations ont donc été publiées, préconisant des médicaments anticoagulants dans une optique curative chez toute personne positive à la COVID-19, sujette à une complication thromboembolique.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE FAVORISANT UNE COVID-19 SÉVÈRE ?

Les patients présentant des facteurs de risque CV, notamment le sexe masculin, l'âge avancé, le diabète, l'hypertension et l'obésité, ainsi que les patients souffrant de maladies CV et cérébrovasculaires avérées, ont été identifiés comme des populations particulièrement vulnérables avec une morbidité et une mortalité accrues lorsqu'ils souffrent de la COVID-19.

Des chiffres publiés en août dans le Journal of Clinical Medicine, résultat d'une méta-analyse conduite par des chercheurs européens, portant sur 26 études et incluant près de 8.500 patients ont indiqués que pour les patients atteints d'une maladie coronarienne, le risque de mortalité après infection au Sars-CoV-2 augmente de 1,9 fois par rapport aux personnes sans antécédent. En cas de maladie cardiovasculaire, il fait plus que doubler (2,03). Il atteint 1,73 pour les personnes atteintes d'hypertension ; 1,76 pour les personnes atteintes de maladie cérébrovasculaire et 1,59 pour les malades du diabète.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES CARDIAQUES À LONG TERME ?

Des anomalies cardiaques persistant plus de deux mois après le diagnostic de la COVID-19 sont présentes à l'IRM chez une proportion importante de patients, qu'ils aient eu une maladie de la COVID-19 grave ou non, suggérant la nécessité de poursuivre sur le long terme la surveillance des conséquences cardiovasculaires de cette infection.

EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE LES MÉDICAMENTS INHIBITEURS DE L'ENZYME DE CONVERSION ET LA COVID-19 ?

L'hypothèse d'une surexpression de l'enzyme de conversion de l'angiotensine de type 2 membranaire par les inhibiteurs de l'enzyme de conversion et antagonistes des récepteurs de l'angiotensine 2, favorisant l'invasion cellulaire par SARS-CoV-2 reste hypothétique et ne doit pas amener à interrompre ces traitements.

Les patients hypertendus et patients souffrant de maladies cardiovasculaires doivent faire l'objet d'une surveillance particulière en raison de leur susceptibilité aux formes graves de la COVID-19, de leur risque accru de complications cardiovasculaires aiguës ou de décompensation de maladies cardiovasculaires chroniques.



A l'officine : encourager l'approche nutritionnelle

Une modification du style de vie individualisée combinant activité physique, arrêt du tabagisme, apports alimentaires encadrés et prise de compléments nutritionnels ciblés a démontré un impact important sur le risque cardiovasculaire à long terme.

▣ Nos conseils alimentaires

Nos conseils mettront en avant la diète méditerranéenne avec consommation abondante d'huile d'olive et de fruits à coque. Ce régime alimentaire a le niveau de preuve le plus élevé (voir article prévention des maladies cardiovasculaires : agir sur les facteurs de risque). On rappellera également l'importance d'une consommation modérée en alcool, de l'arrêt du tabac et d'une activité physique régulière.

▣ Les compléments nutritionnels

L'approche diététique et comportementale peut être complétée à l'officine par la prise de compléments nutritionnels visant la réduction de cholestérol et/ou le contrôle tensionnel. Les nutriments sélectionnés dans ce type de produit doivent avoir fait preuve de leur efficacité, de leur bonne stabilité et tolérance. Parmi ceux-ci, citons :

- ➔ **Les stérols végétaux** réduisent l'absorption de cholestérol dans l'intestin. Ils ont une structure chimique similaire à celle du cholestérol. Lorsque les stérols végétaux atteignent l'intestin, ils déplacent le cholestérol des micelles, ce qui permet de réduire la quantité de cholestérol qui atteint l'épithélium sous une forme absorbable. Il existe une relation dose-réponse continue entre la consommation de stérols végétaux et leurs effets sur la diminution de cholestérol total et du LDL-C. Dès la dose de 0.8 g/j un effet semble s'avérer mais ne devient que cliniquement intéressant à la dose de 2g/j. C'est, d'ailleurs, cette dose qui est recommandée par les études scientifiques et validées par l'EFSA.
- ➔ **La berbérine** a montré des effets significatifs sur les TG, le HDL et le LDL-C.
- ➔ **La levure rouge de riz** contient 14 composants actifs, les monacolines, dont la monacoline K est la plus importante. Les monacolines agissent comme des inhibiteurs de la HMG-CoA réductase, un mécanisme d'action identique aux statines. Les levures rouges de seconde génération sont présentes sous forme hydroxy-acide, cette forme est directement active dans l'organisme, sans passage hépatique.
- ➔ L'activité hypocholestérolémiante de **l'olivier** se traduit par une baisse du cholestérol total, du LDL-cholestérol et des triglycérides avec ralentissement de l'oxydation des LDL-C et augmentation du HDL-cholestérol (oleuropéoside, hydroxytyrosol). La feuille d'olivier soutient l'action de l'oxyde nitrique (NO), qui provoque la dilatation des vaisseaux sanguins et donc la réduction de la pression sanguine. La feuille d'olivier inhibe également l'enzyme qui transforme la prohormone angiotensine 1 inactive en angiotensine 2, l'hormone qui augmente la pression sanguine.

- ➔ **L'extrait sec de feuille de noyer**, riche en polyphénols et en acides gras insaturés plus précisément en tanins, aide à contrôler le métabolisme lipidique des graisses (cholestérol et triglycérides) et a un important pouvoir athérogène.
- ➔ **L'amlā** (*Emblica officinalis* Gaertn ou *Phyllanthus emblica*) contient plus de 60% de tanins hydrolysés, comme les emblicanines A et B, punigluconine, Pedunculagine, responsable de son action cardio-protectrice et hypocholestérolémiante.
- ➔ **La coenzyme Q10** augmente la production d'oxyde nitrique par les parois vasculaires et a une action anti-radicalaire. Elle semble donc avoir une action démontrée sur l'hypertension.
- ➔ Les calices de **l'Hibiscus sabdariffa** sont utilisés depuis des siècles dans plusieurs pays du sud pour obtenir des valeurs de pression artérielle saines. En tant que diurétique naturel, cette plante favorise l'excrétion de sodium et d'eau par l'urine, ce qui réduit la tension sur les vaisseaux sanguins. En outre, les anthocyanes présents dans l'hibiscus améliorent également l'efficacité de l'oxyde nitrique.

L'association de plusieurs nutriments est pertinente, elle permet de toucher les différentes cibles du métabolisme du cholestérol et tensionnel. L'effet hypocholestérolémiant et hypotensif s'en trouve renforcé.

Acide folique et vitamine B12 : hyperhomocystéinémie

L'hyperhomocystéinémie est un facteur de risque important de maladie cardiovasculaires et d'un large éventail d'autres maladies chroniques. Elle n'est pas seulement un marqueur diagnostique de ces pathologies mais peut également être considérée comme une cible thérapeutique. Un régime pauvre en acide folique, vitamine B6 et vitamine B12 est responsable du développement d'une hyperhomocystéinémie. La prise de complément de vitamine B12 et d'acide folique est très importante pour prévenir les carences et éviter l'hyperhomocystéinémie, et tout particulièrement chez le patient âgé. Une nouvelle réglementation (Moniteur 19.11.2018) a réduit le dosage en monacoline (> à 3 mg). Vu l'effet "statine-like" de la levure rouge de riz, plusieurs précautions doivent figurer sur l'emballage extérieur de tous produits contenant de la levure rouge de riz : ne convient pas aux 70+, ne convient pas si douleurs musculaires, ni lors d'intolérance aux statines.

Nathalie Evraud

CYSTITE ?

VITE, FEMANNOSE[®] N !

Traitement et
prévention



AVEC
D-mannose

SANS
risque de
résistance*

SANS
prescription

✓ Goût fruité



Découvrez l'action du D-mannose
en scannant ce code avec votre smartphone.

Traite et prévient
les cystites et infections urinaires.

*Chaque année en Europe, 33.000 décès sont liés à la résistance aux antibiotiques. Source : OMS, Report 2019.
Vente libre en pharmacie en 14 ou 30 sachets. Dispositif médical de classe IIa



Hypercholestérolémie : avant tout définir des objectifs

Avec ou sans traitement pharmacologique, la mise en place d'une démarche d'éducation thérapeutique est indispensable dans le traitement de l'hypercholestérolémie.

▣ Avant tout, identifier les profils de risque I

Quatre catégories de niveau de risque sont définies, toujours à l'aide du système SCORE (Systemic Coronary Risk Estimation), mais de façon plus précise, en prenant en compte des paramètres pouvant influencer le risque (niveau socio-économique, sédentarité, obésité).

Le stade I, « très haut risque » est mieux défini (**SCORE de 10% ou plus**). Il s'agit de patients avec une atteinte cardiovasculaire établie ou ayant des lésions non équivoques à l'imagerie. Ces individus à très haut risque sont les patients diabétiques, et ayant en plus du diabète une atteinte des organes cibles ou ayant un autre facteur de risque cardiovasculaire. La catégorie à très haut risque inclut également les patients avec une insuffisance rénale chronique et les personnes ayant une estimation du risque d'atteinte coronaire systémique par le « Systemic Coronary Risk Estimation ».

Le saviez-vous ?

Un SCORE à 10% ou plus signifie 10% de chance de mourir d'une pathologie cardiovasculaire au cours des 10 prochaines années.

Le stade 2 est le groupe à « haut risque ». Ces patients ont des facteurs de risque sévères, tels que l'hypercholestérolémie familiale, l'hypertension sévère et le diabète sans atteinte des organes cibles ou avec d'autres facteurs de risques majeurs, une IRC modérée, ou un **SCORE entre 5 et 10%**.

Le stade 3 est le groupe considéré à « risque modéré », avec un **SCORE entre 1% et 5%**. Il représente la large majorité des sujets asymptomatiques, apparemment sains, que nous rencontrons à l'officine.

Le stade 4 inclut les patients à bas risque, avec un **SCORE < 1%**.

Connaitre le score permet de définir les objectifs
et les traitements à mettre en place.

▣ Quel traitement ?

- ➔ La prise en charge repose sur les mesures **hygiéno-diététiques** en première intention.
- ➔ Le « traitement standard » de première intention est représenté par les **inhibiteurs de la biosynthèse du cholestérol** (plus précisément de la HMG-CoA réductase), autrement dit les statines. Celles-ci entraînent une baisse de 20 à 50% du LDL-C, et, plus faiblement (15 à 30%) des triglycérides. Il est possible que la réduction de la mortalité ne soit pas seulement due à la diminution du cholestérol mais peut-être également à celle des précurseurs du cholestérol, comme le farnésylpyrophosphate et le géranylpyrophosphate, qui interviennent dans divers processus cellulaires. Des études montrent, pour certaines statines, une prévention des accidents cardiovasculaires (et de la mortalité) chez des coronariens ayant une cholestérolémie normale. L'initiation (et l'augmentation de la posologie) d'un traitement par statine doit être précédée par un bilan hépatique (transaminases ALAT), bilan à refaire une fois par an. Si le taux des ALAT dépasse 3 fois la normale, il convient d'arrêter la statine ou de diminuer la posologie.
- ➔ **L'ézétimibe**, quant à lui, est un inhibiteur de l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire et aussi de certains phytostérols, comme le sitostérol. Rappelons à ce sujet, que ce même mécanisme concerne des stérols et stanols d'origine végétale (le sitostanol est notamment présent dans l'huile de soja). En monothérapie, l'ézétimibe réduit le taux de LDL-C d'environ 20%. Il est surtout utilisé en association avec une statine : simvastatine.
- ➔ Une autre classe de produits est représentée par les **chélateurs des acides biliaires**. La colestyramine accélère le catabolisme du cholestérol et induit une augmentation des récepteurs LDL au niveau hépatique, une captation majorée des LDL circulants et donc in fine une chute du cholestérol. Ce médicament peut être associé aux statines.
- ➔ **Les fibrates** agissent principalement en activant la lipoprotéine lipase. Ils font peu baisser le cholestérol sanguin, mais beaucoup plus le taux de triglycérides.
- ➔ **Les inhibiteurs de PCSK9** (proprotéine convertase subtilisin/kexin 9) jouent un rôle important dans l'élimination hépatique du cholestérol. Ce sont des anticorps monoclonaux (alirocumab, évolucumab) qui s'administrent à raison d'une injection sous-cutanée toutes les deux semaines. Ils entraînent une baisse du LDL-C à hauteur de 60 à 70%.

Ann Daelemans

Vos patients souffrent de **jambes lourdes, gonflées, etc.** ? Certaines plantes peuvent aider à soulager ces maux. Les laboratoires Arkopharma ont la solution pour répondre à chaque type de besoins, grâce à la gamme de phytothérapie emblématique, les **ARKOGÉLULES®** avec près de **100 plantes disponibles** et un **concept original : 1 plante/1 gélule**. Ce concept permet à chacun de trouver une solution en fonction des plantes qui lui correspondent le mieux dans cette gamme.

Découvrez **3 plantes** afin de lutter contre les problèmes de circulation :



LES ARKOGÉLULES® FRAGON BIO



Aident à soutenir la circulation et à diminuer la sensation de jambes lourdes et fatiguées lors des voyages, de fortes chaleurs, lors des règles ou prises de pilules contraceptives. Le Fragon améliore le fonctionnement veino lymphatique et soulage les troubles veineux des membres inférieurs. Il a une action anti-inflammatoire et antioedémateuse utile dans le traitement des hémorroïdes, des jambes lourdes et des varices.

3 gélules/jour.
A partir de 18 ans.
Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.



LES ARKOGÉLULES® MARRONNIER D'INDE BIO



Aident à maintenir un bon confort circulatoire et à conserver des jambes légères par leur action anti-inflammatoire. Le Marronnier d'Inde aide à traiter les symptômes liés à l'insuffisance veineuse, dans les crises hémorroïdaires, de même qu'en présence d'ecchymoses ou de varices, reflets d'une fragilité capillaire.

3 gélules/jour.
A partir de 18 ans.
Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.



LES ARKOGÉLULES® VIGNE ROUGE BIO



Tonifient les veines, d'où son utilisation dans les problèmes de jambes lourdes, varices, couperose, fragilité capillaire et permet également de soulager les hémorroïdes. Ses propriétés combattent l'insuffisance veineuse, augmentent la résistance des vaisseaux et diminuent leur perméabilité.

3 gélules/jour.
A partir de 18 ans.
Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.

Découvrez également un **complexe sous forme d'ampoules BIO**



LES ARKOFUIDES® JAMBES LÉGÈRES



Sont des compléments alimentaires spécialement formulés pour aider à diminuer la sensation de jambes lourdes. Grâce à son savoir-faire unique, Arkopharma vous propose une formule 100 % d'origine végétale associant des plantes issues de l'Agriculture Biologique dans une solution buvable prête à l'emploi, garantie sans édulcorant, sans conservateur et sans alcool.

1 ampoule/jour.
A partir de 15 ans.
Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.

Depuis la création d'Arkopharma, les laboratoires cherchent à formuler des produits à partir d'actifs d'origine naturelle, issus principalement de plantes tant au niveau des actifs qu'au niveau des composants pour formuler des solutions de santé 100% naturelles. Cette ambition se concrétise par une notion : la GALENIQUE VERTE, un concept breveté, sans aucun additif chimique, nanoparticule ou colorant de synthèse.

« La galénique verte est un concept qui allie à la fois formulation de produits de santé et utilisation exclusive d'ingrédients d'origine naturelle ». La galénique est la science et l'art de préparer un ingrédient actif pour le rendre administrable sous une forme adaptée et facile d'utilisation : gélules, comprimés, ampoules buvables, etc. On obtient une forme galénique, en mélangeant aux matières actives, des matières premières d'aide à la formulation, dites « excipients » ou « additifs » qui vont permettre d'obtenir la forme souhaitée et garantir sa stabilité. Pour formuler un produit, nous additionnons aux matières actives des matières premières naturelles qui nous permettent d'obtenir les propriétés finales. Depuis, nous appliquons cette charte de naturalité à tous les aspects du produit, y compris ceux en lien avec le goût, la couleur, la texture, etc.

Ainsi, aujourd'hui, toutes nos nouvelles formulations n'utilisent que des matières naturelles, absolument et strictement nécessaires pour obtenir la forme galénique choisie.

Chantal Homburger,
Directrice Développement Galénique - Laboratoires Arkopharma.

Préservez votre

FOIE

des agressions quotidiennes !



Hepatotil®

Protège & détoxifie votre foie

COMPOSITION pour 2

Extrait sec de feuilles
d'**ARTICHAUT**
(*Cynara scolymus*)
800 mg



Extrait sec de graines
de **CHARDON-MARIE**
(*Silybum marianum*)
200 mg



POSOLOGIE

1 matin et soir



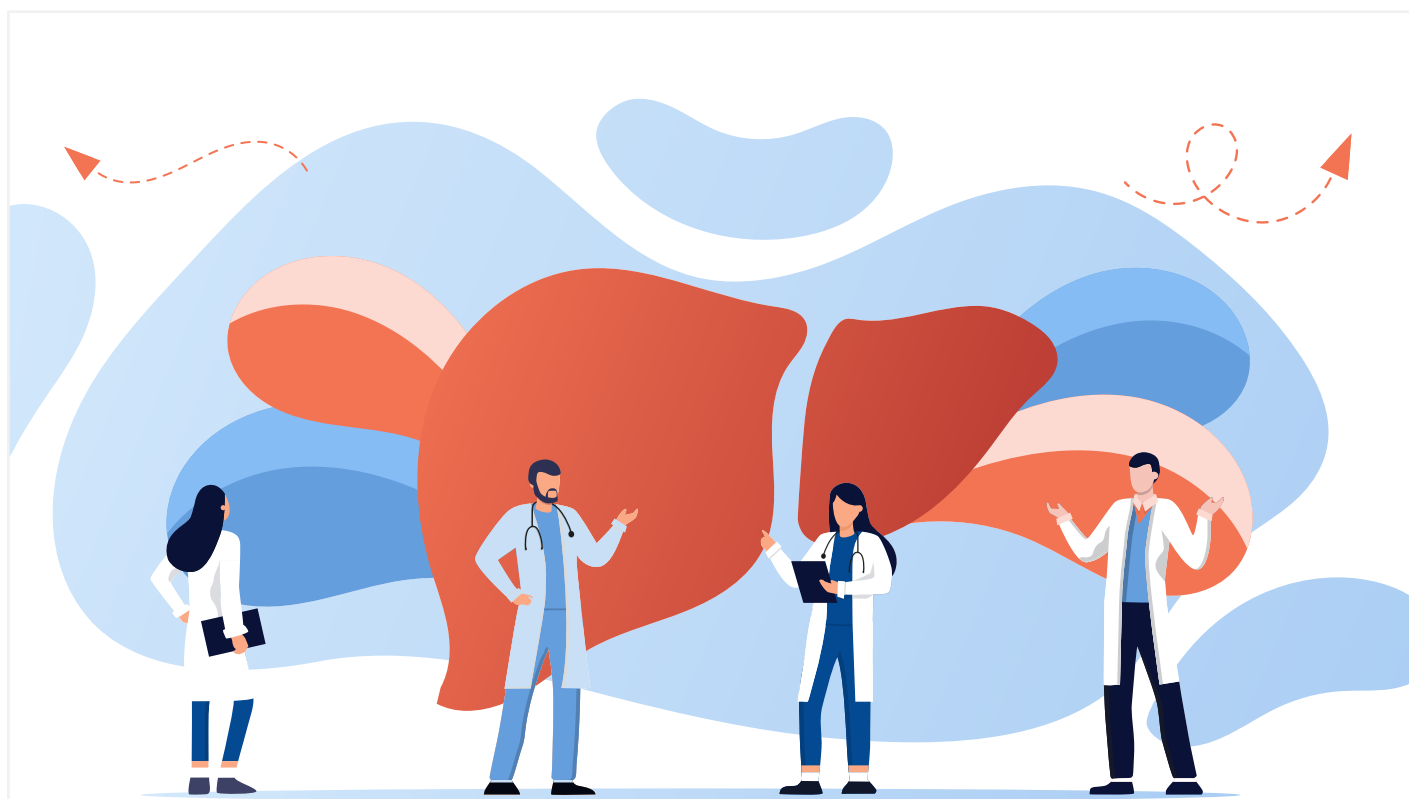
complément alimentaire
56 comprimés : 14,90 € • CNK 3958-733

Tilman®

www.tilman.be

Gare au foie avec certains médicaments

Doté de capacités exceptionnelles, le foie, organe le plus volumineux du corps, doit faire l'objet d'une attention particulière, tant en prévention qu'en cas de troubles hépatiques. Les excès alimentaires, la consommation excessive d'alcool et la prise de certains médicaments peuvent conduire à des maladies hépatiques. L'équipe officinale a un rôle important pour repérer ces patients à risque et les sensibiliser à la toxicité hépatique.



▣ Le foie souffre en silence

Le foie assure plus de cinq cents fonctions en parallèle qui se résument en épuration, synthèse et stockage. La bonne intégrité de ces différentes fonctions est menacée par différents excès alimentaires (alcool, aliments hyperlipidiques,...), le tabac, les pesticides, certains médicaments, certains virus ou maladies génétiques comme l'hémochromatose. Néanmoins, cet organe a cette capacité exceptionnelle de se régénérer rapidement, fonction qui diminue néanmoins avec l'âge.

▣ La phytothérapie, pour protéger et détoxifier le foie ?

Chez le patient qui prend des médicaments de façon chronique, il est important de rappeler toute l'importance d'un régime adapté et équilibré, associé à la délivrance de certaines plantes ciblées qui ont montré toute leur efficacité pour soutenir et restaurer la fonction hépatique.

➔ La racine de **radis noir** contient des glucosinolates, principes actifs cholagogues et antispasmodiques. Elle favorise le drainage hépatique et biliaire et l'élimination des déchets et des toxines.

Elle améliore aussi la lenteur digestive ou la pesanteur après les repas et peut être recommandée après un excès alimentaire.

- ➔ La feuille d'**artichaut** renferme de la cynarine, composé phénolique amer et aromatique, actif cholérétique, qui augmente la sécrétion biliaire. Des stérols, du magnésium et du potassium agissent également en synergie. Son efficacité dans le traitement des dysfonctionnements hépato-biliaires et digestifs (lourdeurs, dyspepsie, nausées) est établie. La feuille joue un rôle protecteur sur les cellules hépatiques exposées à diverses toxines.
- ➔ La **fumeterre** aide à régulariser les troubles intestinaux d'origine biliaire. La plante est amphotcholérétique, c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion biliaire uniquement lorsque celle-ci est insuffisante, et est sans effet lorsque la sécrétion est normale. Elle agit également sur la bonne évacuation de la bile, cette action est également complétée par une action spasmolytique.
- ➔ La silymarine du fruit de **chardon-Marie** protège le foie par inhibition de la pénétration des toxines dans la cellule hépatique, action anti-radicalaire et inhibition de la peroxydation des lipides membranaires.

Bon à savoir :

Les plantes cholagogues et cholérétiques sont contre-indiquées lors d'obstruction des voies biliaires et lors d'insuffisance hépatocellulaire.



L'extrait de chardon-Marie renforce l'action de l'extrait d'artichaut par son puissant pouvoir hépatoprotecteur, régénérateur cellulaire et drainant hépatobiliaire, grâce à sa teneur importante en silymarine. Cette combinaison de plantes favorise le bon fonctionnement du foie, son drainage et l'élimination des toxines.

Les médicaments hépatotoxiques

En dehors des cas de toxicité directe en relation avec la dose ingérée, la grande majorité des hépatites médicamenteuses sont imprévisibles et concernent tous les patients même s'il faut être particulièrement vigilant chez les personnes âgées.

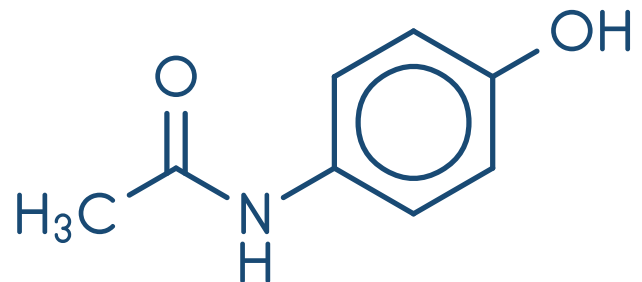
- Le **paracétamol** est le plus fréquemment mis en cause lors de surdosage en général. Les symptômes ne sont pas immédiats et restent assez banals (nausées, sueurs, manque d'appétit, douleurs abdominales), mais au bout de 3 à 5 jours, s'ajoutent fatigue, teint jaune, migraines, digestion difficile, éruptions cutanées.
- Suivent les **antibiotiques** qui, tous, sont susceptibles de dégrader le foie à n'importe quelle dose. L'association amoxicilline et acide clavulanique est la plus fréquente.
- Malgré leur faible hépatotoxicité, les hépatites dues aux **AINS** - à n'importe quel dosage - sont relativement fréquentes parce qu'ils sont largement utilisés.
- Plusieurs **antirétroviraux contre le VIH** ont été associés à des effets secondaires sur le foie : la névirapine, la stavudine, la didanosine, la zidovudine. Parmi les **anticancéreux**, surtout le tamoxifène et l'oxaliplatine et dans les antifongiques, le kétoconazole, la terbinafine. Mais aussi l'isotrétinoïne, le propylthiouracile, le montelukast, ainsi que certains antidépresseurs (duloxétine...) et des antiépileptiques (phénobarbital, carbamazépine).

Paracétamol, une toxicité trop souvent ignorée

D'après une enquête OpinionWay menée pour l'Observatoire Français des Médicaments Antalgiques et l'Institut Analgesia, les connaissances des consommateurs sur le paracétamol sont encore insuffisantes.

- **Moins d'1 Français sur 2** est capable de citer le médicaments pour le rhume qui contiennent, et à peine **20%** pensent aux associations qui en contiennent.
- Plus inquiétant encore, **8%** des personnes interrogées estiment possible de dépasser 1 g de paracétamol par prise.
- **17%** des répondants estiment pouvoir en prendre plus de 4 g par jour.
- **7%** des sondés vont même jusqu'à penser qu'il n'existe pas de dose maximale tant que la douleur persiste.

SI À PEINE PLUS DE LA MOITIÉ DES FRANÇAIS (54%) ONT CONSCIENCE DE LA TOXICITE HEPATIQUE DE LA MOLECULE EN CAS DE SURDOSAGE, 1 SUR 10 CONSIDERE QU'IL N'Y A AUCUNE CONSEQUENCE.



paracetamol



Il importe donc de sensibiliser régulièrement nos patients au bon usage du paracétamol, notamment en automédication.

Nathalie Evrard

Liebherr, la qualité jusque dans le moindre détail !

Depuis 60 ans, Liebherr, le spécialiste de la réfrigération et de la congélation, développe et produit des appareils qui font office de référence. Très actif dans le milieu professionnel et notamment en pharmacie, les réfrigérateurs Liebherr répondent à des exigences particulièrement élevées, conformes à la norme DIN 58345, pour le stockage et la conservation de vos médicaments et préparations.



7 BONNES RAISONS DE CHOISIR LIEBHERR POUR LA SÉCURITÉ DE VOS PRÉPARATIONS ET MÉDICAMENTS!

1 Contrôle électronique
Un contrôleur électronique de précision affiche la température de manière ultra précise à 0,1 °C près. Tous les réfrigérateurs destinés aux pharmacies sont équipés d'un thermostat de sécurité qui empêche la température de descendre en dessous des 2 °C.

2 Systèmes d'alarme intégrés
Des systèmes d'alarme visuels et sonores intégrés préviennent en cas d'écart de température ou de porte ouverte.

3 Mémoire de données intégrée
Les températures maximales et minimales de l'espace intérieur ainsi que les trois derniers messages d'erreur de température et de coupure de courant sont enregistrés et peuvent être consultés sur l'écran.

4 Sécurité selon la norme DIN 58345
Tous les réfrigérateurs et appareils pour produits pharmaceutiques Liebherr répondent à la norme « DIN 58345 ». Il est donc possible de stocker des médicaments à une température de fonctionnement de +2 °C à +8 °C.

5 Espace intérieur flexible et hygiénique
La cuve intérieure en ABS thermoformé sans fentes est particulièrement facile à nettoyer. Le couvercle de l'évaporateur empêche les médicaments de geler contre la paroi arrière de l'appareil.

6 Grilles de support à mailles serrées
Les grilles de support sont extrêmement résistantes et peuvent accueillir des charges de 45 kg. Leur disposition à mailles serrées garantit le parfait maintien des petits objets.

7 Éclairage LED
Les appareils avec porte vitrée (MKv 3913, MKUv 1613) disposent d'un éclairage LED, commutable séparément. L'espace intérieur est ainsi éclairé uniformément, ce qui facilite l'accès rapide et précis des médicaments stockés.

Spécialiste en matière de réfrigérateurs et congélateurs, Liebherr offre un large choix d'appareils spécialement conçus pour une utilisation professionnelle. La qualité exceptionnelle, le design intemporel et les innovations dont bénéficient les produits Liebherr sont le résultat d'une longue expérience et compétence acquises au fil des décennies.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter :

Cinem SA - Preflexbaan 162-165 - B-1740 Ternat - T: + 32 2 456 00 39 - www.liebherr.be

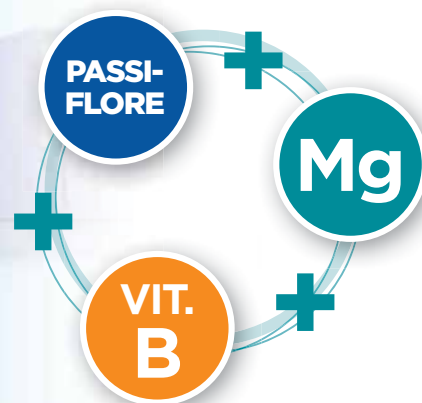
LIEBHERR

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

Mettre sa mémoire en action

Les difficultés de mémorisation ou de concentration des étudiants en blocus ou en examen cherchent fréquemment réponse à l'officine. Quels conseils pouvons-nous apporter ?

▣ Profil de mémoire

« Pour comprendre ce que nous apprenons, il nous faut commencer par nous représenter les choses mentalement. Or nous n'avons pas tous la même stratégie », explique Hélène Weber, enseignante en méthodologie. Il existe plusieurs profils de mémoire :

- ➔ Certains sont plutôt **visuels** : ils comprennent et retiennent mieux ce qu'ils peuvent visualiser sous forme d'images, de photos, de schémas...
- ➔ D'autres sont plutôt **auditifs** : ils comprennent et retiennent mieux ce qu'ils entendent à travers des mots, des phrases, des histoires, des comptines, des chansons...
- ➔ D'autres enfin sont plutôt **kinesthésiques** : ils comprennent et retiennent mieux ce qu'ils expérimentent dans le mouvement, notamment de leur corps...

AVIS D'EXPERT

Hélène Weber, enseignante en méthodologie

« L'étudiant a donc intérêt à utiliser la stratégie de mémorisation qui lui est la plus naturelle, d'abord pour comprendre les cours avant de les apprendre. Le visuel pourra s'appuyer sur des notes aérées et claires qui font bien ressortir le plan et les grandes idées grâce à des couleurs. Des petits symboles lui indiqueront les points difficiles, les définitions importantes. L'auditif, lui, aura intérêt à se remémorer le son de la voix de l'enseignant, à reformuler lui-même à haute voix ce qu'il comprend », explique la spécialiste.

▣ Pas de stimulants

5% des étudiants utilisent des médicaments stimulants (méthylphénidate, modafinil, atomoxétine, ou pitolisant) dans l'espoir d'améliorer leurs performances d'étude sans qu'il s'agisse d'une utilisation médicale.

Le saviez-vous?

Un usage abusif peut conduire à de nombreux problèmes de santé, tels que des problèmes cardiaques, de l'hypertension, des insomnies, de la dépression, des crises de panique et de l'accoutumance. Les étudiants doivent être conscients du fait qu'aucun médicament n'est sûr et efficace pour améliorer les performances intellectuelles.

▣ Respecter le sommeil

Il est important de rappeler, notamment aux étudiants qui font des nuits blanches de travail avant les examens, l'importance d'un sommeil régulier et suffisant pour des capacités de mémorisation et de concentration optimales. Le sommeil est une fonction mentale, mettant en scène les actions passées, réorganisant la pensée, influençant la mémoire.

Pour favoriser un endormissement rapide et un bon sommeil, quelques règles sont à respecter, même en périodes de révisions : limiter l'apport d'excitants (caféine, thé, cigarettes) en fin d'après-midi et le soir, maintenir des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, être attentif aux signes de sommeil (bâillements, paupières lourdes...), éviter les repas trop copieux ou alcoolisés le soir, arrêter le sport ou autre activité stimulante forte (physique ou intellectuelle) une heure avant le coucher. Des plantes sédatives comme la valériane ou la passiflore peuvent être proposées à l'étudiant qui se plaint d'insomnie.

▣ Rappeler les conseils de bons sens !

- ➔ Rappeler les règles d'une alimentation variée et équilibrée : prendre un petit-déjeuner complet, diversifier les fruits et légumes, prendre des sucres lents, manger des fruits secs, éviter les graisses saturées, consommer en bonnes quantités des acides gras de la série oméga-3 et oméga-6 qui assurent le fonctionnement correct des neurones.
- ➔ Faire des pauses détente dans la journée.
- ➔ Exercer la pratique régulière d'un sport élimine le stress.

▣ Utiles les compléments nutritionnels ?

Les compléments alimentaires proposés pour la mémoire et la concentration sont nombreux. Ils peuvent comprendre :

- ➔ **Des phospholipides** (phosphatidylcholine, phosphatidylsérine, composants de la lécithine de soja) qui sont des constituants des membranes neuronales. Ils augmentent les échanges au niveau cérébral et accroissent la synthèse d'acétylcholine impliquée dans les mécanismes de la mémoire.
- ➔ **Des acides gras oméga** (DHA notamment) extraits notamment d'huiles de poisson qui, intégrés aux phospholipides, participent à la fluidité des membranes neuronales.
- ➔ **Du magnésium** qui contribue au métabolisme énergétique et à des fonctions psychologiques normales, dont les fonctions intellectuelles.
- ➔ **Des vitamines du groupe B** (B2, B3, B5, B6, B9, B12) qui agissent contre la fatigue et dans le maintien des fonctions intellectuelles.
- ➔ **Du zinc ou du cuivre**, impliqués dans les fonctions cognitives.
- ➔ **Des plantes** : extrait de bacopa, ginseng, ginkgo biloba,...

Marie, 70 ans, vous demande, puis-je prendre tous les jours mon laxatif ?

L'utilisation des laxatifs ne peut en aucun cas se banaliser. Aussi l'équipe officinale tient-elle un rôle primordial dans la dispensation de ces spécialités. Après un interrogatoire minutieux, lui permettant de mieux appréhender le contexte et le profil du patient, elle doit être à même de reconnaître le type de constipation dont souffre ce dernier.

Au comptoir, choisir un laxatif adapté au contexte

Un laxatif vous est demandé en conseil, prenez le temps de :

- ➔ Poser des questions précises et adaptées au patient.
- ➔ Amener à consulter un médecin en cas de constipation secondaire à une cause organique ou médicamenteuse (voir encadré-1).
- ➔ Recommander tout d'abord des règles hygiéno-diététiques (voir encadré-2). En cas d'échec, conseiller une prise en charge pharmacologique appropriée.
- ➔ Lors d'une constipation fonctionnelle (90% des cas), conseiller d'abord les laxatifs de lest ou les laxatifs osmotiques (macrogol, lactulose).
- ➔ Lors d'une constipation distale, conseiller les suppositoires et les micro-lavements qui jouent un rôle de starter de la défécation.
- ➔ Déconseiller les laxatifs stimulants à l'origine d'accidents iatrogènes comme la maladie des laxatifs.
- ➔ Adapter son conseil chez la femme enceinte, le sujet âgé, l'enfant et le nourrisson.

Bon à savoir

La constipation est rarement un symptôme isolé. Elle s'accompagne généralement de ballonnements, de douleurs ou d'inconfort abdominaux, de nausées, de flatulences, de problèmes hémorroïdaires ou de fissure anale qui nécessitent également un traitement.

La constipation de la personne âgée

La constipation a un retentissement psychologique chez certaines personnes âgées. Les sujets âgés considèrent souvent leur transit intestinal comme un "baromètre de santé" et ont tendance à abuser des laxatifs pour traiter rapidement et facilement une constipation qui n'en est pas une.

Il faut, au moment du conseil, tenir compte de cette attitude et exclure d'emblée les laxatifs stimulants. En effet, ces produits, qui agissent brutalement, peuvent provoquer des désordres hydro-électrolytiques plus ou moins graves dont se remet difficilement une personne âgée.

Les catégories de laxatifs qui doivent être privilégiées en conseil à une personne âgée sont celles qui présentent le moins de risques sur le plan des effets indésirables, des interactions médicamenteuses et des incompatibilités par rapport à d'éventuels problèmes de santé.

Les **laxatifs de lest** sont conseillés, sauf en cas d'alitement ou d'atonie colique à cause du risque de fécalome, et à condition que le patient boive suffisamment.

Les **laxatifs osmotiques** (macrogols,...) sont des produits que l'on peut également recommander en première ligne pour leur sécurité d'emploi.

Ils doivent être prioritaires sur les **laxatifs lubrifiants** qui peuvent provoquer des pneumopathies lipoïdes, être à l'origine de malabsorption de certaines vitamines,...

En cas de constipation chronique et donc de traitement au long cours, toutes les études ont montré que les laxatifs osmotiques et de lest n'entraînent pas d'effet indésirable important.

AU COMPTOIR, SAVOIR RECONNAÎTRE UNE CAUSE IATROGÈNE

De nombreux médicaments déclenchent ou aggravent une constipation, soit par leur propre action pharmacologique, soit par leurs effets indésirables.

- **Opiacés** : antalgiques (codéine, morphine et autres morphiniques, tramadol, dextropropoxyphène), antidiarrhéiques (lopéramide), antitussifs (dextrométhorphan),...
- **Médicaments à effet anticholinergique** : atropine ; anticholinergique à visée urinaire (tels que oxybutinine, toltérodine, trospium) ; antihistaminiques H1 anticholinergiques ; antidépresseurs (tels que amitriptyline, clomipramine, doxépine, imipramine, maprotiline, nortriptyline) ; antiparkinsoniens (tels que bipéridène, trihexyphénidyle) ; neuroleptiques (tels que chlorpromazine, clozapine, olanzapine, thioridazine,...) ; antiarythmiques : disopyramide.
- **Inhibiteurs calciques** : vérapamil, diltiazem, amlodipine.
- **Antiparkinsoniens** : amantadine, bromocriptine, pergolide.
- **Antihypertenseurs d'action centrale** : clonidine, guanfacine.
- **Diurétiques.**
- **Divers** : sucralfate, sels et hydroxyde d'aluminium, sels de fer, de calcium.

Les conseils hygiéno-diététiques au comptoir

- Remplacer le pain blanc par du pain complet.
- Consommer des fruits frais comme collation.
- Donner une plus grande place aux céréales (riz, orge...), aux fruits et aux légumes.
- Prenez l'habitude de boire un grand verre d'eau avant chaque repas.



Emballage	Prix public
20 sachets	€ 15,60
50 sachets	€ 31,83

SOLUTION BUVABLE EN SACHET

- ◆ formule prête à l'emploi: il suffit d'ouvrir le sachet et d'en boire le contenu
- ◆ pratique et discret à emporter
- ◆ goût fruité



Pour la constipation chronique et l'impaction fécale à partir de 12 ans

Dénomination du médicament: MOVICOL® Unidose, solution buvable en sachet. **Composition qualitative et quantitative:** Chaque sachet Movicol Unidose de 25 ml contient les principes actifs suivants: Macrogol 3350: 13,125 g, Chlorure de sodium: 0,3508 g, Bicarbonate de sodium: 0,1786 g, Chlorure de potassium: 0,0502 g. La concentration d'électrolytes dans chaque sachet de 25 ml est: Sodium: 325 mmol/l, Chlorure: 267 mmol/l, Potassium: 27 mmol/l, Bicarbonate: 85 mmol/l. Cela correspond à la quantité suivante pour chaque électrolyte contenu dans chaque dose de 25 ml: Sodium: 8,125 mmol, Chlorure: 6,675 mmol, Potassium: 0,675 mmol, Bicarbonate: 2,125 mmol. **Forme pharmaceutique:** Solution buvable en sachet. Liquide fluide, limpide et incolore à jaune clair. **Indications thérapeutiques:** Pour le traitement de la constipation chez les adultes et les adolescents (à partir de 12 ans). Movicol Unidose est aussi efficace pour le traitement de l'impaction fécale, définie comme une constipation tenace avec accumulation de matières fécales dans le rectum et/ou le côlon. **Posologie et mode d'administration:** Movicol Unidose doit être bu directement à partir du sachet. Ce produit ne doit pas être dilué dans de l'eau. **Posologie: Constipation chronique:** Le traitement de la constipation par Movicol Unidose® dure normalement pas plus de deux semaines, mais il peut être répété si nécessaire. Comme c'est le cas pour tous les laxatifs, l'utilisation de longue durée n'est généralement pas recommandée. Un usage prolongé peut s'avérer nécessaire chez les patients souffrant d'une forme sévère de constipation chronique ou résistante, provoquée de façon secondaire par la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, ainsi qu'en cas de constipation induite par des médicaments, en particulier les opiacés et les antimuscariniques. **Adultes, adolescents et personnes âgées:** 1-3 sachets par jour, en doses séparées, en fonction du besoin individuel. En cas d'usage prolongé, la dose peut être réduite à 1 ou 2 sachets par jour. **Enfants (de moins de 12 ans):** Usage déconseillé. Il existe, pour les enfants, d'autres produits disponibles dans la gamme Movicol. **Impaction fécale:** Pour les patients prenant Movicol Unidose pour le traitement de l'impaction fécale, il est recommandé de boire 1 litre de liquide supplémentaire par jour. Le traitement de l'impaction fécale par Movicol Unidose ne dure normalement pas plus de 3 jours. **Adultes, adolescents et personnes âgées:** 8 sachets par jour. Tous les sachets sont à prendre sur une période de 6 heures. **Enfants (de moins de 12 ans):** Usage déconseillé. Il existe, pour les enfants, d'autres produits disponibles dans la gamme Movicol. **Patients qui présentent une insuffisance cardiovasculaire:** Pour le traitement de l'impaction fécale, les doses doivent être réparties de manière à ce que la prise ne dépasse pas 2 sachets par heure. **Patients qui présentent une insuffisance rénale:** Aucune adaptation de la dose n'est nécessaire pour le traitement de la constipation ou de l'impaction fécale. Afin de rester en bonne santé, il est recommandé de boire des quantités suffisantes de liquide (généralement 2,0 à 2,5 litres par jour). **Contre-indications:** Perforation ou obstruction des intestins suite à des affections structurelles ou fonctionnelles de la paroi intestinale, iléus, maladies inflammatoires graves des intestins comme la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse et le mégacôlon toxique. Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. **Effets indésirables:** Les réactions les plus fréquentes sont liées au tractus gastro-intestinal. Ces réactions peuvent survenir suite à un accroissement du volume du contenu gastro-intestinal et à une augmentation de la motilité liée à l'action pharmacologique de Movicol Unidose. Une légère diarrhée réagit normalement à une diminution de la dose. La fréquence des effets indésirables pour Movicol Unidose est indéterminée car elle ne peut être estimée sur la base des données disponibles. La liste des effets indésirables est basée sur les autres produits de la gamme Movicol. **Classe de systèmes d'organes - Effets indésirables: Affections du système immunitaire:** Réactions allergiques, incluant réactions anaphylactiques, dyspnée et réactions cutanées (voir ci-dessous). **Affections de la peau et du tissu sous-cutané:** Réactions allergiques de type cutané, incluant angio-œdème, urticaire, prurit, rash, érythème. **Troubles du métabolisme et de la nutrition:** Déséquilibres électrolytiques, notamment hyperkaliémie et hypokaliémie. **Affections du système nerveux:** Céphalée. **Affections gastro-intestinales:** Douleur abdominale, diarrhée, vomissements, nausée, dyspepsie, distension abdominale, borborygmes, flatulences et gênes ano-rectales. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration:** Œdème périphérique. **Déclaration des effets indésirables suspectés:** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via: **Belgique:** Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Eurostation II, Place Victor Horta 40/40, B-1060 Bruxelles ou Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles Madou, Site internet: www.afmps.be E-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be **Luxembourg:** Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy, E-mail: crpv@chru-nancy.fr, Tél: (+33) 3 83 65 60 85 / 87, Fax: (+33) 3 83 32 33 4465 61 33, ou Division de la Pharmacie et des Médicaments, Direction de la Santé à Luxembourg, E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu, Tél.: (+352) 2478 5592, Fax: (+352) 2479 5615 **Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché:** Norgine SA, Romeinsestraat 10, B-3001 Heverlee **Numéro d'autorisation de mise sur le marché:** BE498124 **Mode de délivrance:** Délivrance libre. **Date de mise à jour du texte:** 05/2020. Les textes complets des caractéristiques du produit sont disponibles sur demande.



MOVICOL, NORGINE et le logo avec la voile sont des marques déposées du groupe de sociétés Norgine. Ces images sont utilisées à titre d'illustration uniquement et toute personne affichée est un modèle.

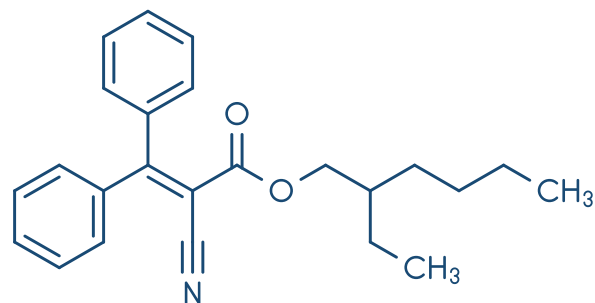
WWW.MOVICOL.BE

J'ai un problème au foie, est-ce que je risque d'avoir des complications plus importantes si je suis infecté par la COVID-19 ?

Les liens entre la COVID-19 et les maladies du foie sont multiples et plus importants qu'on ne le pense.

« D'une part, les anomalies hépatiques sont fréquentes chez les malades de la COVID-19, et, à l'inverse, les personnes atteintes d'une cirrhose ou d'une NASH sont beaucoup plus nombreuses à développer des formes graves de la COVID-19 », a exposé le Pr Patrick Marcellin, hôpital Beaujon, Clichy lors de la conférence de presse en amont de la 14^{ème} Paris Hepatology Conference.

En effet, selon de nombreuses études concordantes menées dans le monde entier, les relations entre la COVID-19 et les maladies du foie pourraient être assez directes. D'un côté, les anomalies des tests hépatiques sont fréquentes chez les malades de la COVID, bien plus que dans la population générale, et un lien net est établi entre la présence d'anomalies des tests hépatiques et la gravité de la COVID. De l'autre, le fait d'avoir une maladie chronique du foie expose à un risque de forme plus grave du coronavirus. C'est chez les personnes atteintes d'une simple stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD), ceux qui ont une maladie du foie liée à l'alcool ou un cancer du foie que le SARS-Cov-2 est le plus à risque de mortalité. Le problème étant, selon les experts, que les pathologies hépatiques sont non visibles dans l'épidémie de la COVID. On parle d'obésité, d'hypertension, mais on ne parle pas des maladies du foie.



octocrylene

Est-ce que l'octocrylène est cancérigène ?

L'octocrylène est une nouvelle fois sur la sellette. Une étude parue le 7 mars dernier au sein de la revue scientifique "Chemical Research in Toxicology" pointe du doigt la dégradation de l'octocrylène en benzophénone dans les produits cosmétiques, un composé soupçonné d'être cancérigène par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

La benzophénone est classée dans le groupe 2B par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), c'est-à-dire qu'elle est considérée comme « peut-être cancérigène pour l'homme ». Chez l'animal, l'exposition à la benzophénone induit des cancers du foie et des lymphomes, notent les chercheurs, qui pointent également des problèmes dermatologiques.

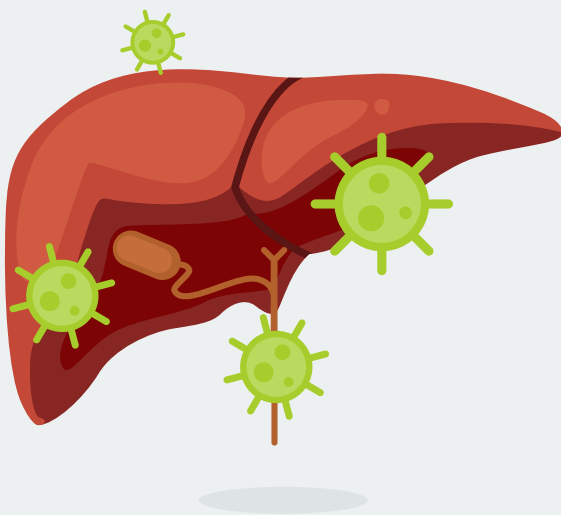
L'octocrylène était déjà accusé d'être néfaste pour la vie marine, en particulier pour les coraux.

Les allergies à l'octocrylène se multiplient également. Ce filtre UV apparenté aux cinnamates est doté d'un large spectre et permet de stabiliser les autres filtres. Des analyses de cas et de la littérature confirment la différence de formes cliniques que prend l'allergie selon l'âge du patient : les enfants déclarent un eczéma tandis que chez les adultes, elle s'exprime par une photo-allergie de contact.

AVIS D'EXPERT

Philippe Lebaron, biologiste du laboratoire de biodiversité et biotechnologie microbienne de l'Observatoire océanologique de Banyuls-sur-Mer (Sorbonne Université-CNRS), coauteur de l'étude. « Certains fabricants l'ont retiré de leurs crèmes solaires pour des raisons environnementales », constate le biologiste.

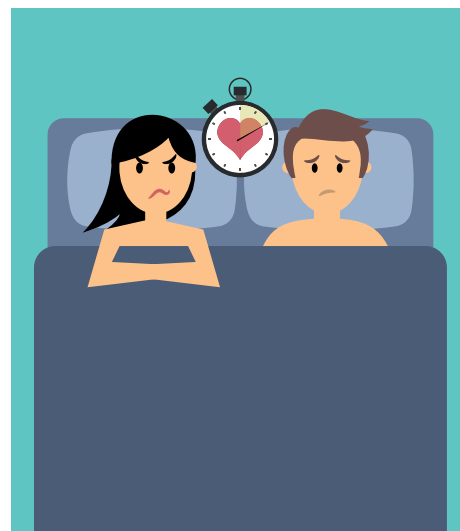
Questions comptoir



Je prends de la sertraline depuis quelques semaines, est ce possible que ce médicament m'occasionne des troubles d'éjaculation ?

Un patient chronique sur deux n'est pas compliant à son traitement. Une des raisons avancées par le patient est les effets secondaires sexuels négatifs du médicament. Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de sérotonine (ISRS) comme la fluoxétine, la paroxétine, la sertraline, le citalopram et l'escitalopram ont tous un effet indésirable sexuel dépendant de la posologie et de la durée du traitement. Chez l'homme, ils sont responsables d'une éjaculation retardée, et chez la femme d'un orgasme retardé. Cet effet secondaire est si fréquent que certains médecins prescrivent la paroxétine à faible posologie pour les hommes présentant une éjaculation précoce. Presque tous les antidépresseurs - qu'il s'agisse des antidépresseurs tricycliques (amitriptyline, doxépine, imipramine et nortriptyline), des inhibiteurs de la monoamine oxydase (phénelzine et tranylcypromine) ou des antipsychotiques (thioridazine, thiothixène et halopéridol) - peuvent affecter négativement la libido.

Certains de ces médicaments, comme le citalopram, peuvent réduire le nombre de spermatozoïdes ou même provoquer une azoospermie. En aucun cas, on ne peut proposer au patient un arrêt de son traitement contre la dépression mais les patients doivent être informés des effets secondaires de ces médicaments.



NOUVEAU

BITENER®

LE FEUTRE ANTI-RONGEMENT DES ONGLES AVEC BITREX,
UNE DES SUBSTANCES LES PLUS AMER AU MONDE.



- ✓ Feutre anti-rongement des ongles et sucer le pouce
- ✓ Appliquer une fois par jour
- ✓ Application facile et précise
- ✓ Résultats immédiats
- ✓ Non brillant



Disponible en pharmacie et parapharmacie. Plus d'info sur www.revogan.be.

CNK 3761-442 P.P. €14,95

STOP AUX ONGLES RONGÉS



1 famille sur 10
reporte ses soins de santé
parce qu'ils sont inabordables



9,1%

des ménages doivent reporter leurs soins médicaux en raison de difficultés financières.

15,1%

des ménages déclarent que les soins de santé sont difficiles à supporter.

"La corrélation entre la pauvreté et la mauvaise santé est déjà prouvée par la recherche dans le monde entier. Les rendez-vous chez le médecin, par exemple, sont reportés afin qu'il reste suffisamment d'argent pour acheter de la nourriture ou payer une facture d'énergie avant la fin du mois. C'est un cercle vicieux", **explique la professeure Griet Roets du département du travail social et de la pédagogie sociale de l'UGent.**

En raison de la crise du coronavirus, encore plus de personnes se trouvent dans une situation désespérée, ce qui entraîne des retards encore plus importants dans les soins médicaux.

Selon la professeur Griet Roets "La pauvreté pèse également sur le bien-être mental des enfants, pas uniquement quand ils sont jeunes. Cet impact du sentiment d'infériorité se manifeste surtout plus tard, pendant la puberté. Cela commence à peser sur eux, et les jeunes ajustent leurs ambitions pour l'avenir".

C'est pourquoi il est extrêmement important que davantage d'efforts soient déployés en faveur du système du tiers payant, afin que les enfants reçoivent les soins de santé auxquels ils ont droit et n'aient pas à supporter plus tard les conséquences d'un manque de soins.

“

Actuellement, 22,2% des Belges passent plus de 8h par jour assis.

Source : l'enquête de santé de Sciensano



Victime du syndrome de la vision artificielle ?

Nos vies sont de plus en plus numériques, et cette augmentation s'est encore confirmée lors d'études liées à ces derniers confinements.

Quelles conséquences sur les yeux ?

Comme les yeux ont tendance à faire plus d'efforts pour ajuster la vision sur des objets proches et à se détendre lorsqu'ils regardent des objets éloignés, cette augmentation peut générer une fatigue « numérique » et entraîner des symptômes temporaires pouvant aller de la gêne à la douleur (vision floue, picotements, maux de tête, sécheresse oculaire,...).

Les **lunettes de protection** contre la lumière bleue empêchent la lumière à haute énergie visible de traverser les verres, lumière responsable en grande partie de l'inconfort oculaire.

Pour un soulagement immédiat, vous pouvez conseiller d'utiliser des **gouttes oculaires lubrifiantes**.

En travaillant sur un écran, nous avons tendance à cligner des yeux trois fois moins fréquemment que normalement. Les larmes couvrant l'œil s'évaporent plus rapidement lors des phases prolongées sans clignement et peuvent occasionner des yeux secs. Pour réduire ce risque, lorsque vous utilisez l'ordinateur, il est conseillé de cligner 10 fois des yeux toutes les 20 minutes, pour réhydrater vos yeux, limiter la fatigue oculaire numérique et pour prévenir la sécheresse et l'irritation. Mais attention, lorsque l'on ressent la nécessité d'en utiliser trop fréquemment, conseillez de consulter un spécialiste.

LE CHIFFRE 60%

DES ENFANTS ONT CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉ LE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS ET MÊME CONSTAT CHEZ LES ADULTES AVEC LE TÉLÉTRAVAIL.

18%


des Belges fument tous les jours, soit à peu près le même pourcentage que l'année dernière.

- ▶ Le nombre de fumeurs est resté stable **ces 3 dernières années**.
- ▶ **Près d'1 Belge sur 4 fume**, dont 18% quotidiennement.
- ▶ Le nombre de fumeurs est plus élevé chez **les hommes**, les **35 - 64 ans** et les habitants de Bruxelles et Wallonie.
- ▶ En revanche, **44%** des Belges n'ont jamais fumé et **76%** n'ont jamais essayé une e-cigarette.

Source : Mutualité Partena

DES CHIFFRES POUR MIEUX COMPRENDRE LA SITUATION DES FEMMES SOUS TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX

▶ **21.000.000 de femmes** ont été touchées par le cancer dans le monde ces 5 dernières années.


1 femme sur 6 dans le monde développera un cancer au cours de sa vie.

64%
des femmes concernées par le cancer se sentent moins bien dans leurs corps.


2 femmes sur 3 estiment que les changements physiques liés à la maladie ont un impact sur leur vie de femme.

Source : Même, une marque de soins développée pour et par des femmes concernées par le cancer.

Flexofytol[®]

LA SEULE CURCUMINE ÉTUDIÉE CLINIQUEMENT

en double-aveugle versus placebo en Belgique !¹

- ▶ Aide à limiter la consommation d'AINS et de paracétamol¹
- ▶ Excellente tolérance²
- ▶ 93% de satisfaction³



Existe en 56 et 182 comprimés

www.flexofytol.be

¹ Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019)

² De Breucker et al. Open Journal of Rheumatology and Autoimmune Diseases, 2017, 7, 167-177.

³ Henrotin et al. SpringerPlus 2013, 2:56

CONCOURS



À GAGNER

Le bracelet **MEDitime Clean**, distributeur de gel ou liquide désinfectant.

FABRIQUÉ EN SILICONE, IL S'ENROULE ET S'ADAPTE FACILEMENT AU POIGNET. UNE SIMPLE PRESSION DU DOIGT ET LE BRACELET VOUS DÉLIVRE LA QUANTITÉ DE GEL NÉCESSAIRE POUR VOUS DÉSINFECTER LES MAINS.



MEDitime
CLEAN

Arkopharma
LABORATOIRES

PHYTOBRONZ[®]

SOLAIRE

UN BRONZAGE NATUREL
TOUT L'ÉTÉ

VOTRE ALLIÉ SOLAIRE

PRÉPARE LA PEAU AU SOLEIL, POUR UNE PEAU
RAYONNANTE ET UN TEINT UNIFORME

Complément alimentaire



10 PACKS
À GAGNER !



L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

www.arkopharma.be

DEFENCE SKINERGY *BioVire 50*

À GAGNER

RÉACTIVE L'ÉNERGIE DE LA PEAU ET OFFRE UNE DÉFENSE COMPLÈTE CONTRE LES EFFETS DU STRESS, TELS QUE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE, PERTE D'ÉLASTICITÉ ET TEINT TERNE.

CRÈME RÉACTIVATRICE

pour les peaux normales et mixtes

Améliore la qualité de la peau, en la rendant plus ferme, lisse et radieuse, comme revitalisée.



pot de
50 ML

60
ampoules



AMPOULES RÉACTIVATRICES

Sérum ultra-concentré dans de précieuses ampoules à dose unique.

Augmente la résistance de la peau à tous les types de stress et restaure la vitalité de la peau.

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 MAI 2021**

Prodigieuse Florale de NUXE, des moments de bonheur pétillants

Les 3 soins de cette gamme vont rendre votre peau plus douce, plus souple et plus délicate.



Huile prodigieuse : son mythique cocktail de 7 huiles 100% végétales nourrit, répare et sublime en un seul geste visage, corps et cheveux.

Gelée de douche parfumée : sa texture onctueuse enveloppe le corps et sa fine mousse habille le corps d'une aura de plaisir parfumé. Sa base lavante d'origine végétale (Coco et Blé) est infusée d'huile d'amande douce et de glycérine végétale pour nettoyer la peau avec délicatesse et la laisser douce et souple.

Le parfum : les notes joyeuses de cette composition mariant magnolia, pamplemousse et muscs font pétiller nos sens de bonheur.

Prix

Prodigieux Floral, spray 50ml : 52,00€

Gelée de douche, tube 200ml : 11,70€

Huile Prodigieuse Florale, vaporisateur 100ml : 32,30€

Topicrem Control de URIAGE, la solution des peaux ultra-sensibles

Cette gamme de 3 soins pour peaux hypersensibles est composée à 97% d'origine naturelle et ne contient aucun parfum. Cette gamme convient donc aux peaux intolérantes et hyperréactives avec antécédents de réactions cutanées, d'allergies. Le seuil d'irritabilité cutanée diminue et l'inconfort et les sensations de démangeaisons ont été améliorés.

Formule

- Eau thermale qui hydrate, apaise et protège
- Polyuronides d'algues qui contrôlent la réaction inflammatoire
- Squalane végétal qui protège, hydrate et adoucit

Cette combinaison diminue l'activation de 3 neurorécepteurs impliqués dans l'hyperréactivité des cellules de la peau : PAR2 (brevet Uriage déposé), le récepteur NK1R et le récepteur TRPV1.



Prix

Soin apaisant tube 40ml : 18,50€

Soin contour des yeux tube 15ml : 15,90€



La gamme de larmes artificielles Systane® a été étendue pour répondre aux besoins d'un plus grand nombre de patients.

C'est le cas du NOUVEAU collyre hydratant Systane® ULTRA sans conservateur ; un produit qui offre un soulagement rapide pour les personnes présentant des symptômes occasionnels de sécheresse oculaire. Tant en raison du mode de vie que de facteurs environnementaux tels que l'utilisation des écrans, la qualité de l'air et les facteurs saisonniers (par exemple, faible humidité, vent fort ou poussière).

- Le collyre Systane® ULTRA sans conservateur offre un soulagement rapide des yeux secs fatigués et irrités. Le produit est lancé avec la technologie brevetée PureFlow®. Le flacon avec un bouchon à sens unique ne laisse entrer que de l'air dans le flacon pour éviter toute contamination.
- Le collyre hydratant Systane® ULTRA sans conservateur contient une formule unique avec HP-Guar : un ingrédient dont il est prouvé qu'il hydrate 2x plus que l'acide hyaluronique seul. Le collyre hydratant peut également être utilisé avec des lentilles de contact.
- Le produit est disponible dans vos pharmacies depuis le 1er février.

Pour vous aider au comptoir, le Pharmassistant(e) soutient le lancement de Systane Ultra en pharmacie par le biais de différentes actions: échantillonnage, notes d'envoi, posters, ...

Brume hydratante de AVENE, une nouvelle routine beauté

Facile à emporter, ce soin désaltère immédiatement la peau, même celle des plus sensibles, la rafraîchit et garantit une hydratation de 24H. Elle est dotée de la technologie hydra-light-moisture : une formule unique qui encapsule des agents hydratants d'origine naturelle dans de fines gouttelettes. Ce soin promet une pénétration rapide et une aide incontournable pour fixer le maquillage.

Formule

- **Vitamine B3** qui renforce la fonction barrière de la peau et défatigue le teint immédiatement
- **Provitamine E** qui protège les cellules de l'oxydation et fait front au stress oxydatif)
- **Acide hyaluronique** qui permet de retenir l'eau



Prix

Flacon-pompe, 100ml : 19,80€

Sérum Antichute à la Quinine & Edelweiss BIO de Klorane, des cheveux fortifiés

En agissant globalement pour contribuer à réguler les cycles du cheveu, ce soin apporte une réponse unique à tous les types de chute de cheveux. Sans rinçage et sans effet gras, on le pulvérise 3 fois par semaine. On adore son parfum boisé qui respire la force et l'efficacité.

Formule

- La Quinine freine la chute des cheveux.
- L'Edelweiss BIO stimule la croissance et régule les cycles du cheveu.



Prix

Flacon vaporisateur, 100ml : 36,00€

Gel lavant Babee de BEE NATURE®, le meilleur allié du bain

Ce soin lavant prend soin de bébé au quotidien et respecte l'équilibre cutané de la peau sensible des tout-petits. Avec son pH neutre, sa formule est douce et il ne pique pas les yeux. Il rend la peau douce et souple et convient parfaitement pour le corps et les cheveux. Son nouveau format facilite encore son utilisation.



Prix

Flacon-pompe, 500ml : 25,99€



Bee Sun Safe de APIVITA, un été en douceur

Cette gamme solaire composée de 4 soins offre des produits adaptés pour toute la famille et pour tous les types de peau. D'une tolérance optimale, les formules légères et naturelles renferment 4 filtres spécifiques pour une photoprotection optimale et hydratent la peau immédiatement et durablement. En plus, elles respectent l'écosystème des océans.

Formule

- Laminaria digitata, une algue marine
- Extrait de propolis innovateur et breveté

Prix

De 15,10€ à 22,50€

Hyaluron-Filler Peeling & Sérum Nuit de EUCERIN

Ce soin exfolie en douceur et affine la texture de la peau, favorise le renouvellement cellulaire, comble les rides, même profondes et la peau apparaît visiblement plus lisse. Ce produit innovant est conçu pour être utilisé pendant la nuit.

Formule

Deux formules puissantes

- **L'émulsion crémeuse** contient un complexe AHA (alpha-hydroxy-acide) efficace et de la Glycine Saponine. Les AHA, dont beaucoup sont connus sous le nom d'acides de fruits, exfolient la peau tandis que la Glycine Saponine favorise la production d'acide hyaluronique dans les cellules épidermiques où naissent les rides profondes.
- **Le gel transparent** associe l'Acide Hyaluronique concentré de haut et de bas poids moléculaire. L'acide hyaluronique de haut poids moléculaire aide à lisser les couches supérieures de l'épiderme tandis que l'acide hyaluronique de bas poids moléculaire pénètre plus profondément dans les couches de l'épiderme où naissent les rides plus profondes.



Prix

Flacon 30ml : 40,50€

Aidez vos patients en leur offrant un

SOULAGEMENT RAPIDE DE LA SÉCHERESSE OCULAIRE^{1,2*}

- SANS CONSERVATEUR
- RESTAURE LA COUCHE MUCINIQUE³
- 2X PLUS HYDRATANT QUE L'ACIDE HYALURONIQUE SEUL⁴

**SOUHAITEZ-VOUS DES
ÉCHANTILLONS ?**

Envoyez un mail à
care_bl.customer@alcon.com
ou appelez le 015/53 31 33

NOUVEAU

Recommandez **Systane**[®] ULTRA sans conservateur

2 GOUTTES ET PLUS RIEN N'ARRÊTE VOS PATIENTS*



* Pour les indications, contre-indications et avertissements, veuillez-vous référer à la notice du produit concerné. Le résultat dépend de chaque individu et peut être influencé par toute condition préexistante. Chaque patient a besoin d'un conseil médical adapté et un traitement complémentaire peut être nécessaire. Si les symptômes persistent, nous conseillons de consulter un ophtalmologue. 1. Davitt WF, Bloomenstein M, Christensen M, Martin AE. Efficacy in patients with dry eye after treatment with a new lubricant eye drop formulation. J Ocul Pharmacol Ther. 2010;26(4):347-353. 2. Christensen MT, Martin AE, Bloomenstein M. A comparison of efficacy between Systane Ultra and Optive lubricant eye drops when tested with dry eye patients. Optometry. 2009;80(6):315. 3. Aguilar A, Berra M et al. Efficacy of polyethylene glycol-propylene glycol-based lubricant eye drops in reducing squamous metaplasia in patients with dry eye disease. Clin Ophthalmol. 2018;12:1237-1243. 4. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection, Recovery, and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2015;31(8):491-497 © 2021 Alcon Inc BE-SYZ-2100002 04/2021

Veinofytol[®]

comprimés gastrorésistants

Un médicament aussi efficace
que des bas de contention¹

après 12 semaines



Prix patient
le plus avantageux
0,55€ / jour²

Traitement de L'INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE

Augmente le tonus veineux

Diminue les œdèmes et la douleur

DENOMINATION DU MEDICAMENT : VEINOFYTOL comprimés gastrorésistants • **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé contient 192 – 258 mg d'extrait sec de *Aesculus hippocastanum* L., semen (marron d'Inde) correspondant à 50 mg d'hétérosides triterpéniques, exprimés en aescine anhydre. • **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé gastrorésistant. Comprimés de couleur rouge, oblongs, biconvexes. • **DONNEES CLINIQUES :** Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes utilisé chez les adultes dans le traitement de l'insuffisance veineuse chronique, qui est caractérisée par des jambes gonflées, des varices, des sensations de lourdeur, douleur, fatigue, prurit, tension et crampes dans les mollets. **Posologie et mode d'administration :** Un comprimé deux fois par jour. Ce médicament n'est pas indiqué chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans. Au moins 4 semaines de traitement peuvent être requises avant d'observer un effet bénéfique. En cas d'usage prolongé, le traitement doit être évalué périodiquement par un médecin. Les comprimés sont à avaler en entier, sans les mâcher, avec un verre d'eau. • **Contre-indications :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. • **Effets indésirables :** Des troubles gastro-intestinaux, des maux de tête, des vertiges, des prurits ainsi que des réactions allergiques ont été rapportés. La fréquence n'est pas connue. • **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :**

Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** BE545342 • **STATUT DE DELIVRANCE :** Délivrance libre. **DATE D'APPROBATION DU TEXTE :** 04/2020

¹Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. LANCET. 1996;347(8997):292-4. • ²Calculé sur base du prix indicatif de 26,90 € pour une boîte de 98 comprimés

