



► **Formation continue**
QUAND LES YEUX SE
FONT REMARQUER
AU COMPTOIR....



Santé
LA MIGRAINE,
PAS UNE
FATALITÉ

Santé
CONSEILS
CAPILLAIRES
À L'OFFICINE

Dermato
L'ACNÉ
DES
ADOLESCENTS

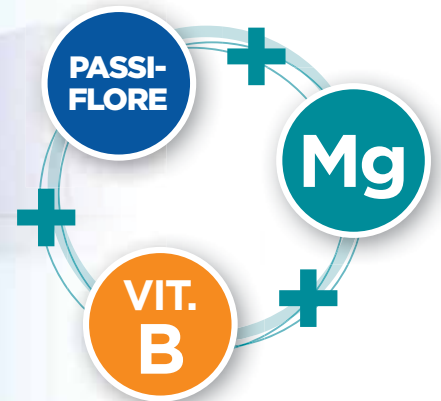
Dermato
LE CALENDULA
POUR LES PEAUX
SENSIBLES

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 des «mots» sur des «maux»

Grâce à la recherche et aux progrès de la médecine, on parvient à guérir une part importante des maladies. Cependant, tant la maladie que les traitements restent pour beaucoup difficiles à vivre et vous, équipe officinale de proximité, êtes les interlocuteurs directs des questionnements des patients face aux traitements et aux éventuels effets secondaires qu'ils engendrent. Mais qu'en est-il du progrès de votre communication ?

Saviez-vous qu'entre ce que je veux communiquer (100%), ce que je dis (70%), ce que l'autre entend (60%), ce que l'autre écoute (50%), ce que l'autre comprend (40%), ce que l'autre retient (20%) et ce qu'il répète (10%), les messages se transforment et se déforment ?

Les mots et nos attitudes (non verbales), que nous employons sans y faire attention, peuvent nuire aux patients et d'autant plus lorsqu'il s'agit d'une maladie à laquelle s'ajoute une notion émotionnelle. Chaque patient est différent. Certains seront rassurés si vous utilisez un discours très médical, pour d'autres, il sera synonyme de crainte et d'inquiétude.

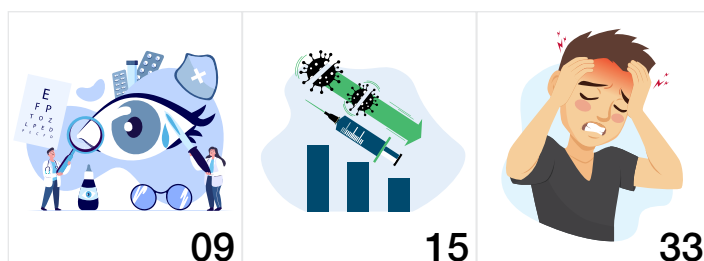
Comment trouver le bon équilibre ? Il s'agit d'abord de faire preuve de plus d'empathie, « d'écoute active », de lui montrer votre volonté de le comprendre et de l'aider. Le but est de viser à employer un langage en rapport avec ses espoirs, ses attentes et ses besoins.

La communication 'pharmacien-patient' est un élément essentiel pour construire une relation de qualité et de confiance. Autant pour encourager une utilisation appropriée des médicaments que pour parvenir au succès thérapeutique, tout en garantissant la confidentialité et la discrétion. Pour favoriser ces échanges confidentiels, prévoyez un coin-conseil !

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
	Un complément alimentaire dans la prévention du syndrome métabolique	06
Formation continue	Quand les yeux se font remarquer au comptoir....	09-13
Dossier Post-COVID 19	Que retenir après 18 mois de pandémie ?	15-19
	COVID-19 : un cataclysme pour la santé mentale.	21-23
Profession	L'équipe officinale face au cancer, un rôle majeur !	25-27
À la loupe	Magnésium et passiflore, un duo gagnant contre le stress.	30
Santé	La migraine n'est pas une fatalité !	33-35
Dermato	Calendula : un conseil facile pour les peaux sensibles.	37
	Acné des adolescents : une approche personnalisée.	39-40
Cas comptoir	Quels conseils capillaires à l'officine ?	42-44
Questions comptoir		46-47
En bref		49-51
Concours		52
News		53-54



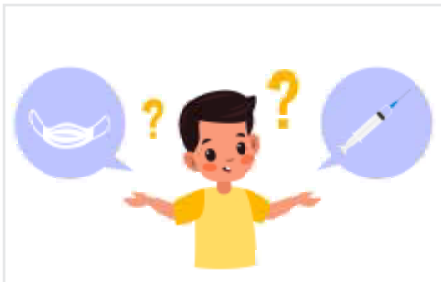
MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 156 - SEPTEMBRE 2021 - TARIF 1,50€

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 vos patients.



Formations et COVID-19

Les professionnels de santé pour lesquels une exigence légale de formation continue est requise sont dispensés de satisfaire à l'obligation de formation permanente pour l'année 2020 et 2021. Pas de panique donc si la crise COVID-19 vous a empêché de participer à des formations. Si par contre, vous en avez quand même suivies, ce n'est pas perdu puisque les heures de formation suivies peuvent être valorisées lors de l'année 2022.

Source : Spf 06/08/2021



Chauve-souris et toxicité

En cas de morsure de chauve-souris réelle ou suspectée, il est important de laver soigneusement et abondamment la plaie à l'eau et au savon puis de la désinfecter avec de l'alcool désinfectant ou de l'iode. Il faut ensuite consulter un médecin car la rage circule toujours chez les mammifères volants tels que la chauve-souris.

Source : centre antipoison

Mon rythme cardiaque 2021

Chaque jour, 30 Belges sont victimes d'un arrêt cardiaque, dans la rue, au bureau mais surtout à la maison. Après 6 minutes, le risque de décès passe à plus de 90%.

Le 16 octobre prochain aura lieu la journée mondiale de la réanimation cardiaque. A cette occasion, à 16h, la BeHRA (Belgian Heart Rythm Association) organise une grande séance de réanimation en ligne. L'occasion d'apprendre à réanimer avec des instructeurs professionnels.



Le saviez-vous?

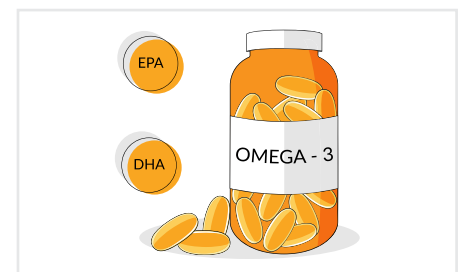
Jusqu'au 1^{er} octobre, il est aussi possible de contrôler son rythme cardiaque gratuitement pendant une semaine et de détecter d'éventuels troubles cardiaques en téléchargeant l'app FibriCheck.

Plus d'infos www.monrythmecardiaque.be

Tumeurs et DHA

En plus de son importance pour le fonctionnement cérébral, la vision et la régulation des phénomènes inflammatoires, le DHA (oméga-3) a aussi été associé à une diminution de l'incidence des cancers. En effet, les cellules, qui se retrouvent en

acidose au sein des tumeurs, remplacent le glucose par les lipides comme source d'énergie pour se multiplier. Ces cellules sont les plus agressives. Elles acquièrent la capacité de quitter la tumeur d'origine pour former des métastases.



Certains acides gras comme le DHA peuvent faire implorer les cellules tumorales. En captant trop de DHA, elles ne réussissent plus à stocker ces réserves énergétiques de manière sûre. Les acides gras s'oxydent, ce qui mène à l'empoisonnement et à la destruction des cellules.

Bon à savoir

Les recommandations en matière de santé préconisent la prise quotidienne de 25mg de DHA. Notre alimentation nous en apporte en moyenne de 50 à 100mg par jour.

Le DHA se retrouve dans des microalgues, certains poissons d'eau froide comme les truites et les saumons nourris adéquatement, dans les oeufs de poules lorsque leur alimentation est optimisée.

Saison grippale 2021-2022

En Belgique, comme dans le monde entier, les cas de grippe ont été très faibles voire inexistantes durant la saison grippale 2020-2021. Sans aucun doute suite aux mesures prises pour la prévention de la COVID-19

qui ont formé une barrière supplémentaire contre le virus de l'influenza. Comme le virus de la grippe a si peu circulé et que dès lors la population n'a acquis aucune immunité naturelle supplémentaire, le Conseil Supérieur de la Santé estime que pour la saison grippale 2021-2022, il est encore moins possible de prévoir comment/quand le virus de la grippe fera son apparition et d'en estimer la sévérité ou la virulence par rapport aux autres années.



Dans le contexte actuel, que l'on soit vacciné ou non, il est essentiel d'appliquer correctement les mesures d'hygiène de base essentielles pour limiter la propagation et l'infection tant du virus de la grippe que du coronavirus.



▣ Nouvelle perspective dans le traitement antibiotique

La COVID-19 fragilise les personnes hospitalisées et l'on assiste aujourd'hui à une recrudescence des infections bactériennes car les bactéries résistantes s'engouffrent dans la brèche causée par le virus.

Des scientifiques de l'UCLouvain ont identifié des segments déstructurés encore inexploités à ce jour, dans des protéines nécessaires à la vie des bactéries. Si l'on transforme/raccourcit ces segments en forme de spaghettis mous, la bactérie s'en trouve affaiblie.

Voilà un pas supplémentaire important dans la recherche pour de nouveaux traitements antibiotiques.

Source : UCLouvain 29/7/21



▣ Stop Valtran®

L'association de tilidine + naloxone (Valtran®) ne sera plus commercialisée. En pratique, il existe une importante problématique d'abus. Il est souvent utilisé longtemps (et trop) par les patients avec des douleurs chroniques en association avec d'autres analgésiques et benzodiazépines, le tout greffé sur une problématique psychosociale sous-jacente.

Le retrait du marché du Valtran® crée une occasion unique d'arrêter chez de nombreux patients l'emploi inutile ou inadéquat des opioïdes. Le passage à un autre opioïde (même faible) n'est ni étayé ni opportun. L'arrêt brutal peut entraîner des symptômes de sevrage potentiellement sévères. Le sevrage progressif est une option rationnelle même s'il sera souvent compliqué.

Bon à savoir

Lors de l'apparition de symptômes de sevrage, il est important de s'arrêter à la dose précédente du schéma de sevrage jusqu'à ce que le patient se sente prêt à poursuivre le sevrage. Il faut absolument éviter d'augmenter à nouveau la dose.

Plus d'infos sur les schémas de sevrage détaillés

www.cbip.be folia août 2021

▣ Infection des voies urinaires et personnes âgées

L'infection des voies urinaires (IVU) est la maladie infectieuse la plus courante chez les plus de 65 ans, la cystite étant l'IVU la plus fréquente.

Le diagnostic chez les patients âgés est complexe. En raison d'une fréquence plus élevée de symptômes urinaires chroniques (tels que l'incontinence urinaire) et de troubles cognitifs, l'identification de symptômes spécifiques d'IVU est plus difficile.

La bactériurie asymptomatique plus fréquente dans cette population est souvent confondue avec l'IVU, ce qui conduit à des surdiagnostics et des traitements inutiles. Lorsque le diagnostic d'IVU n'est pas clair, une attitude attentiste est raisonnable. 25 à 50% des femmes âgées présentant des symptômes d'IVU s'amélioreront dans un laps de temps d'une semaine. Par contre, en cas de réelle IVU, retarder le traitement antibiotique peut mener à des complications sérieuses.



Bon à savoir

Les symptômes évocateurs d'IVU sont la pollakiurie, les urgences mictionnelles avec parfois incontinence, la mictalgie, la dysurie et la sensibilité sus-pubienne. Pour les infections des voies urinaires hautes s'y ajoutent la fièvre, les frissons et la sensibilité/douleur à l'angle costo-vertébral. La confirmation du diagnostic repose sur la culture d'urine.

Source : Folia juillet 2021

▣ En bref

Dès la première vague de la COVID-19, de nombreuses interrogations entouraient la potentielle transmission du virus SRAS-CoV-2 de la mère au fœtus. Selon certaines études, le placenta constitue une barrière protectrice pour le fœtus face au virus. Les femmes enceintes demeurent toutefois une population à risque pour de telles infections respiratoires.

Les hépatites B et C sont encore trop souvent diagnostiquées à un stade tardif en Europe. La plupart des personnes porteuses s'ignorent et ne sont diagnostiquées que lorsque des lésions hépatiques sont déjà présentes.

Michèle Koerperich

Un complément alimentaire dans la prévention du syndrome métabolique bientôt commercialisé

Ce 1^{er} septembre, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a donné son feu vert pour la mise sur le marché de la bactérie *Akkermansia muciniphila* sous sa forme pasteurisée. Les travaux du professeur Cani, UCL, ont pu montrer toute l'importance de cette bactérie sur notre santé.

▣ Une bactérie pasteurisée innovante

Le microbiote intestinal est devenu en quelques années un carrefour stratégique qui règle les flux de nombreuses perturbations métaboliques impliquées dans le développement de l'obésité, du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires. Les recherches de Patrice Cani ont fait émerger une bactérie, *Akkermansia muciniphila*, dont la présence abondante dans nos intestins est associée à une meilleure santé métabolique et une meilleure corpulence.

Initialement, des travaux chez l'animal ont montré que l'administration d'*Akkermansia muciniphila* était associée à plusieurs bénéfices métaboliques. Et à la plus grande surprise, les résultats étaient encore plus marqués lorsque la bactérie était pasteurisée plutôt que vivante. Avec comme autre avantage de la forme pasteurisée que celle-ci est plus stable dans le temps et plus simple à mettre en œuvre. Forts de ces résultats, Patrice Cani et ses collègues ont étendu leurs recherches chez l'homme.

Les conclusions de leur recherche sont sans équivoque : les tests chez l'humain confirment ce qui avait déjà été observé chez la souris. L'ingestion de la bactérie pasteurisée empêche la détérioration de l'état de santé des sujets (pré-diabète, risques cardiovasculaires). Mieux, les chercheurs ont observé une baisse des marqueurs d'inflammation du foie, une légère diminution du poids corporel des sujets (2,3 kg en moyenne) ainsi que du taux de cholestérol. A l'inverse, les paramètres métaboliques (résistance à l'insuline ou hypercholestérolémie) des sujets sous placebo ont continué de s'altérer au cours du temps.

▣ Un nouveau complément alimentaire

C'est donc sous forme de complément alimentaire, à avaler dès l'an prochain, « sans doute sous forme de gélule ou de comprimé, cela reste à déterminer », précise le professeur Cani, qu'*Akkermansia* devrait débarquer sur les marchés. « La Belgique sera sans aucun doute un des premiers pays à en bénéficier », estime Michael Oredsson, le CEO d'A-Mansia. « Nous devons encore définir quels seront les autres pays où nous proposerons ce 'novel food', dès le second semestre 2022 », précise-t-il.

La notion de "novel food" résulte d'un règlement européen. Il s'agit de tout aliment ou nutriment pour lequel on ne dispose pas d'un long historique de consommation ou qui proviendrait d'une nouvelle source. Cela concerne aussi des aliments ou des nutriments qui auraient été transformés ou qui auraient subi une modification technologique, et ce après mai 1997. Des bactéries, comme dans le cas présent, sont donc concernées par ce règlement européen, mais c'est aussi le cas de certains constituants de fibres alimentaires, par exemple, modifiées récemment par une activité enzymatique ou encore les insectes destinés à l'alimentation humaine pour lesquels on ne dispose pas d'un long historique de consommation en Europe.

Bachi salue l'énorme travail et l'investissement du professeur Cani et de son équipe à l'UCL. « Je me réjouis de l'obtention du statut de Novel Food accordé par l'EFSA pour cette nouvelle souche probiotique pasteurisée », note Marc Gryseels, directeur chez Bachi. « Découvrir une nouvelle souche est extraordinaire mais identifier son implication sur la santé via des études scientifiques validées est encore plus remarquable ». « Cette reconnaissance par l'EFSA et la mise sur le marché de cette souche sous forme de complément alimentaire, démontrent l'intérêt de certains compléments alimentaires dans la prévention de certaines pathologies mais aussi l'intérêt de la science du microbiote qui ne cesse d'évoluer depuis 20 ans ». « Les probiotiques ont souvent été au centre de discussions et même le terme est sujet à des appréciations diverses. Ce terme générique recouvre en fait des tas de souches diverses et c'est à ce niveau que la spécificité doit être définie et le rôle de chaque souche démontré. Ce marché est donc très large et très complexe mais est aussi très prometteur pour notre santé à tous. *Akkermansia* en est un vrai exemple ! »

B A C H I

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

Inflammations ?

Infections ?

Chirurgie ophtalmique ?

Sécrétions oculaires ?

Allergies ?



Kamillosan® Ofta
Hygiène des cils
et des paupières !

sans conservateur



8 HEURES DE SOULAGEMENT DE TOUS LES TYPES DE SÉCHERESSE OCULAIRE^{1,2*}

- SOULAGE TOUS LES TYPES DE SÉCHERESSE OCULAIRE PENDANT 8 HEURES^{1,2*}
- SOULAGEMENT SIGNIFICATIF DES SYMPTÔMES JUSQU'À 8 HEURES^{1*}
- SENSATION D'APAISEMENT JUSQU'À 8 HEURES^{1*}

SOUHAITEZ-VOUS DES ÉCHANTILLONS ?

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

2 GOUTTES ET PLUS RIEN NE LES ARRÊTE



*Ce produit est un dispositif médical. Pour les indications, contre-indications et avertissements, veuillez-vous référer au mode d'emploi du produit concerné. Les résultats sont individuels, un avis médical personnalisé peut être nécessaire.
1. Steven Silverstein, Joseph Tauber, Elizabeth Yeu, Venkiteshwar Manoj. Improvement in Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol/Hydroxypropyl-Guar Based Lubricant Eye Drops in Dry Eye Patients. ASCRS Virtual Meeting, May 15-19, 2020. Full publication published. 2. Rangarajan R, Ketelson H. Preclinical Evaluation of a New Hydroxypro-pyl-Guar Phospholipid Nanoemul-sion-Based Artificial Tear Formulation in Models of Corneal Epithelium. Journal of Ocular Pharmacology and Therapeutics 35/1, 2019. © 2021 Alcon Inc. BNLX-SYB-210002 09/2021



QUAND LES YEUX SE FONT REMARQUER AU COMPTOIR...

SÉCHERESSE, CONJONCTIVITE, ALLERGIE, YEUX ROUGES ET IRRITÉS... DIVERS PETITS MAUX OPHTHALMOLOGIQUES PEUVENT ÊTRE FACILEMENT TRAITÉS AU COMPTOIR. NÉANMOINS, ON SE RAPPELLERA À CHAQUE CONSEIL QUE LA DOULEUR INTENSE, LA PHOTOPHOBIE, UN TRAUMATISME ET LA BAISSSE D'ACTIVITÉ VISUELLE SONT DES SYMPTÔMES GRAVES QUI NÉCESSITENT UNE CONSULTATION EN URGENCE CHEZ L'OPHTALMOLOGUE.

LA CONJONCTIVITE

La conjonctivite correspond à une inflammation de la conjonctive, la membrane muqueuse qui recouvre le blanc de l'œil et l'intérieur des paupières. Cela explique qu'une conjonctivite ne s'accompagne pas d'une altération de la vision, à l'inverse d'une kératite qui est une atteinte de la cornée. Une conjonctivite peut être d'origine infectieuse, allergique ou irritative (voir encadré).

Les symptômes d'une conjonctivite sont représentés par :

- ➔ Une rougeur oculaire.
- ➔ Des sensations de picotement, de brûlures, de sable dans les yeux ou d'égratignures.
- ➔ Un écoulement, éventuellement purulent.

Bon à savoir

- Il convient de ne pas confondre une conjonctivite avec une kératite, qui, quant à elle, correspond à une inflammation de la cornée, se traduisant par une gêne importante à la lumière, des douleurs intenses et une diminution de la vision. Il s'agit d'une urgence ophtalmologique.
- Quelle que soit l'étiologie de la conjonctivite, le port de lentille est proscrit jusqu'à la guérison.

CONJONCTIVITE BACTÉRIENNE	CONJONCTIVITE VIRALE	CONJONCTIVITE ALLERGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Infectieuse • Unilatérale puis bilatérale • Cils et paupières collées • Contagieuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Infectieuse • Bilatérale • Larmolement important • Inflammation, rougeur • Signes orl associés • Contagieuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Le plus souvent bilatérale d'emblée avec un prurit, des picotements oculaires, des brûlures, un larmolement « propre » (clair) et parfois une photophobie • Rhinite souvent associée • De nombreuses substances peuvent être à l'origine d'une irritation conjonctivale : conservateurs présents dans les collyres, produits d'entretien des lentilles de contact, shampoings, chlore (piscines)...
<p>Prise en charge</p> <p>Lavage oculaire avec sérum physiologique ou solution de lavage oculaire, 3 à 6 fois par jour. L'application sur l'œil de compresses imbibées d'eau fraîche a un effet apaisant.</p>		
<p style="text-align: center;">Collyre antiseptique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se laver les mains avant et après le nettoyage des yeux. • Nettoyer chaque œil avec une nouvelle compresse (non tissée). • Ne pas partager le linge de toilette. 	<p style="text-align: center;">Collyre antihistaminique sans conservateur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anti-histaminique H1 per os • Eviction allergène • Désensibilisation 	

Une consultation médicale est nécessaire

- ➔ En présence de facteurs de risque : port de lentilles de contact, immunodépression, diabète mal équilibré, chirurgie oculaire récente, greffe de cornée, corticothérapie locale, pathologie ophtalmologique sous-jacente,...
- ➔ Chez un monoptalme (un seul œil fonctionnel).
- ➔ Chez un nourrisson.
- ➔ En cas de critères de gravité : sécrétions purulentes importantes, chémosis, oedème palpébral, larmolement important, baisse de l'acuité et/ou photophobie. Dans ces cas-là, le patient doit être orienté rapidement vers un médecin. Une antibiothérapie est dans ces cas généralement nécessaire.



Le saviez-vous?

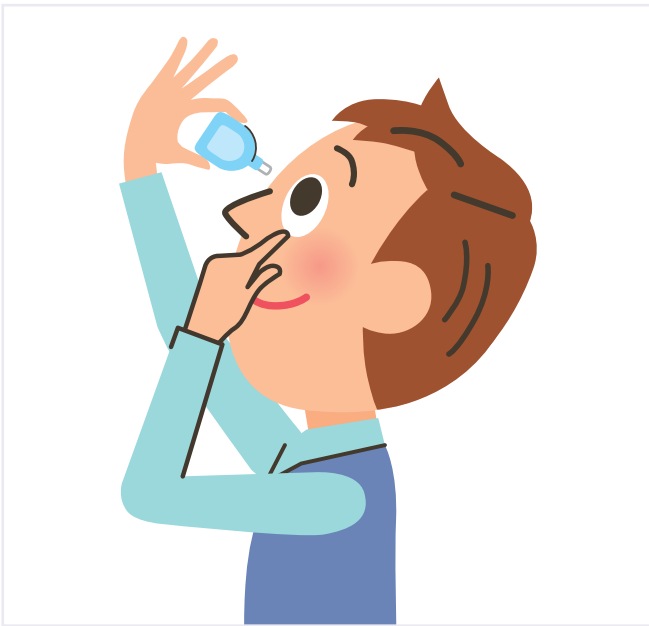
Le sérum physiologique permet de rincer la surface oculaire de l'antigène et des médiateurs inflammatoires ; ce qui justifie la nécessité de l'utiliser de multiples fois par jour. Il est conseillé de choisir une présentation unidose sans conservateur.

Hémorragie dans l'œil

Une rougeur massive et localisée au niveau de la conjonctive, sans douleur ni baisse de l'acuité visuelle, ni déformation de la pupille, évoque une hémorragie sous-conjonctivale le plus souvent sans gravité et se résorbant entre 7 et 10 jours. Elle survient de façon spontanée ou après un effort physique, une toux intense ou des éternuements violents.

Présence de corps étranger

La présence de corps étrangers dans l'œil entraîne une hyperhémie conjonctivale unilatérale, des spasmes des paupières et un larmolement important. Si la gêne oculaire est faible, le pharmacien peut essayer de retirer le corps étranger. En cas d'hémorragie, de plaie et de douleurs intenses, la consultation aux urgences ophtalmiques est requise. En attendant, l'œil peut être protégé à l'aide de compresses et d'un pansement.



Bon usage du collyre

- Au préalable, bien veiller à bien se laver les mains et au nettoyage des yeux exempts de toute saleté.
- La tête inclinée vers l'arrière, la paupière inférieure de l'œil à traiter est ensuite abaissée avec l'index.
- La goutte du collyre est déposée dans l'œil sans faire toucher l'embout du flacon. La paupière est alors relâchée, l'œil fermé et le canal lacrymal bouché en pressant légèrement le coin interne de l'œil pour favoriser l'absorption du traitement.
- Si un autre collyre doit être administré, il faut attendre entre 5 et 10 minutes, voire jusqu'à 15 minutes après un lavage oculaire afin d'éviter la dilution du collyre traitant.

LA SÈCHERESSE OCULAIRE

La sécheresse oculaire est une maladie multifactorielle de la surface oculaire caractérisée par une perte d'homéostasie du film lacrymal et accompagnée de symptômes oculaires, dans lesquels l'instabilité et l'hyperosmolarité du film lacrymal, l'inflammation et les lésions de la surface oculaire et les anomalies neurosensorielles jouent un rôle étiologique. Le déficit des glandes de Meibomius serait le point d'entrée principal et le plus fréquent de la maladie. Une fois amorcée, la maladie semble évoluer de façon indépendante du mécanisme d'origine soulignant son caractère multifactoriel.

Les symptômes

Une sécheresse oculaire est une maladie fréquente, en particulier chez les personnes âgées et les femmes. Elle se manifeste par des signes oculaires peu spécifiques :

- ➔ Sensations de brûlure
- ➔ Rougeurs

- ➔ Sensations de "sable dans les yeux"
- ➔ Sensibilité à la lumière
- ➔ Larmoiement, picotements
- ➔ La vision peut être fluctuante et une asthénopie (fatigue oculaire) est décrite chez certains patients.

Bon à savoir

L'irritation chronique peut être à l'origine de kératites superficielles, voire de déficits visuels.

Facteurs de risques

Différents facteurs de risques sont mis en cause dans l'œil sec par défaut de sécrétion :

- ➔ Facteurs hormonaux
- ➔ Prédisposition physiologique
- ➔ Maladies oculaires (kératoconjonctivite sèche dégénérative,...), maladies auto-immunes, diabète, maladie de Parkinson,...
- ➔ Certains environnements favorisent l'évaporation des larmes, comme l'altitude, le tabac, le vent, la sécheresse, la chaleur extrême et la climatisation.
- ➔ Le dysfonctionnement des glandes de Meibomius et les blépharites entraînent une altération de la couche lipidique du film lacrymal, alors incapable de lutter contre l'évaporation des larmes, des phénomènes inflammatoires locaux et une colonisation microbienne pouvant se développer.
- ➔ Effet secondaire de la chirurgie réfractive cornéenne et de toute chirurgie oculaire.

Attention à certains médicaments

Certains médicaments peuvent induire une sécheresse oculaire. C'est le cas de médicaments administrés par voie oculaire (antiglaucomateux, anti-inflammatoires non stéroïdiens, anti-histaminiques H1), par voie intravitréenne, mais aussi par voie orale ou sous forme injectable : médicaments à effets atropiniques utilisés dans le traitement de l'incontinence urinaire, les allergies, les dépressions, ainsi que certaines classes pharmacologiques de médicaments comme les bêtabloquants, les diurétiques, l'isotrétinoïne, ... L'utilisation de plusieurs collyres et la présence de conservateurs dans certains médicaments oculaires augmentent aussi ce risque. Une sécheresse oculaire liée à un médicament est souvent réversible à son arrêt ou à l'adaptation de sa posologie.

Traitements

Les traitements de la sécheresse oculaire reposent naturellement en priorité sur les substituts lacrymaux. Leur multitude, la complexité de leur composition, les associations désormais possibles, dans des formulations de plus en plus sophistiquées

traduisent les progrès réalisés. Associer les moyens thérapeutiques est donc essentiel.

Les diverses formulations diffèrent en ce qui a trait à leur composition électrolytique, à leur osmolarité ainsi qu'aux agents viscosifiants qui les composent.

- ➔ **Les larmes artificielles à base de chlorure de sodium isotonique** sont des produits à faible viscosité. L'efficacité est souvent insuffisante, d'où la nécessité de les associer à d'autres collyres.
- ➔ **Les collyres formulés avec de l'hyaluronate de sodium et des polymères d'acide hyaluronique** sont adaptés aux sécheresses oculaires plus importantes. Ces actifs sont parfois associés à d'autres ingrédients pour renforcer leur efficacité (tréhalose, HP-guar,...).
- ➔ Dans certaines formes sévères, **les pommades** pourront être utiles en particulier la nuit pour protéger l'œil d'un dessèchement ou d'une malocclusion.

Bon à savoir

Dans tous les cas, il est important de vérifier que le produit conseillé est compatible avec le port de lentilles de contact. Le collyre sera choisi en priorité sans conservateur.

Si les substituts lacrymaux ne sont pas suffisants, d'autres thérapeutiques seront prescrites parmi celles-ci : les cicatrisants, les corticoïdes locaux,... Certains actes chirurgicaux sont également proposés dans des sécheresses réfractaires.

Conseils comptoir :

- Limiter les facteurs favorisant : fumée de cigarette, climatisation...
- Humidifier l'air intérieur, boire suffisamment, porter des lunettes de soleil.
- En cas de travail sur ordinateur, faire des pauses régulières et cligner fréquemment des yeux.
- Rappeler la bonne hygiène lors du port des lentilles de contact.
- Insister sur l'importance du démaquillage.
- Conseiller des collyres lubrifiants et hydratants plusieurs fois par jour. Insister sur la bonne compliance. Les patients utilisent souvent mal les substituts lacrymaux mis à leur disposition. Il est souvent intéressant de proposer des produits de propriétés et de viscosités différentes et laisser les patients trouver tout seuls le schéma le plus adapté à ce qu'ils ressentent.
- Nettoyer et masser ses paupières une fois par jour avec un produit adapté afin de maintenir le fonctionnement des glandes de Meibomius, situées dans les paupières, et qui produisent les lipides du film lacrymal.

Signaux d'alerte

- Sècheresse persistante
- Début brutal
- Suites opératoires
- Anisocorie
- Baisse d'acuité visuelle
- Douleur importante
- Injection ciliaire, point blanc, corps étranger
- Traumatisme, lentille de contact

LA BLÉPHARITE

La blépharite est une inflammation chronique bénigne et non contagieuse du bord des paupières, à la racine des cils.

La plupart des cas sont d'origine bactérienne ou virale, mais une atteinte dermatologique (rosacée, allergie...) peut en être la cause. L'inflammation des glandes de Meibomius situées dans les paupières provoque leur dysfonctionnement ou leur obstruction. Le corps gras qu'elles sécrètent normalement pour ralentir l'évaporation des larmes ne s'évacue plus correctement. Il se solidifie ou s'accumule dans les glandes, créant une irritation oculaire et des démangeaisons, avec parfois des squames et des croûtes qui apparaissent à la base des cils. Les paupières sont légèrement gonflées et douloureuses. Une sécheresse oculaire peut être ressentie.

Que conseiller ?

- Des soins d'hygiène quotidiens des paupières sont indispensables, à l'aide de lotions ou de gels adaptés.
- L'application d'un gant de toilette chaud pendant une dizaine de minutes permet de ramollir les débris à la base des paupières et de liquéfier les corps gras.
- Un massage des paupières (de l'intérieur vers le bord libre) pendant quelques minutes peut ensuite être pratiqué.
- Un lubrifiant oculaire est conseillé contre la sécheresse.

Bon à savoir

Une glande bouchée peut conduire à la formation d'un petit kyste dur dans la paupière (chalazion). Il n'existe pas de traitement curatif.

ORGELET OU CHALAZION ?

L'orgelet et le chalazion sont des tuméfactions – augmentations de volume – bénignes des paupières. Mais si la prise en charge est fort similaire, il est important de bien les distinguer car les complications peuvent être fort différentes.

	ORGELET	CHALAZION
SYMPTÔMES	<ul style="list-style-type: none"> • Bouton blanc à la base du cil. • Il marque l'atteinte des glandes de Zeiss ou de Moll, glandes pilo-sébacées annexées à un cil et qui sont susceptibles de s'infecter (staphylocoque). 	<ul style="list-style-type: none"> • Le plus souvent bilatérale d'emblée avec un prurit, des picotements oculaires, des brûlures, un larmoiement « propre » (clair) et parfois une photophobie • Rhinite souvent associée • De nombreuses substances peuvent être à l'origine d'une irritation conjonctivale : conservateurs présents dans les collyres, produits d'entretien des lentilles de contact, shampoings, chlore (piscines)...
LOCALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Cil 	<ul style="list-style-type: none"> • Paupière
EVOLUTION	<ul style="list-style-type: none"> • Favorable en quelques jours après éruption et drainage du pus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tout chalazion devrait être examiné par un ophtalmologue pour confirmer le diagnostic et éviter l'enkystement. • Une petite intervention chirurgicale peut être nécessaire en cas de chalazion important enkysté dans la paupière.
CONSEIL OFFICINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Pour accélérer la maturation de l'orgelet et favoriser l'évacuation du pus, on conseillera d'appliquer des compresses stériles d'eau chaude pendant 10 à 15 minutes 4 fois/jour jusqu'à disparition complète. Après 2 jours environ, l'orgelet « s'ouvrira » de lui-même. • En parallèle, laver les paupières avec une solution adaptée aux yeux, et instiller un collyre antiseptique. • Ne pas percer l'orgelet. 	<ul style="list-style-type: none"> • La chaleur aide à fluidifier et à drainer la glande obstruée. C'est le conseil le plus efficace et le moins dangereux. • Il est déconseillé de masser car le chalazion pourrait être infecté. • L'utilisation de soins d'hygiène des paupières ou des yeux permet de nettoyer les paupières. • Le massage sera surtout recommandé en prévention en cas de chalazions à répétition.

Ann Daelemans



MEMBRASIN®
BAIES D'ARGOUSIER

Soulage les yeux secs sans couler

Outre les célèbres gélules de baies d'argousier Membrasin et les gélules Membrasin Eye Care, il y a maintenant le Vision Vitality Spray. **L'efficacité** de ce spray oculaire a été **cliniquement prouvée** pour soulager les symptômes de sécheresse oculaire^{1,2}, avec comme composants actifs l'huile de baies d'argousier et l'hyaluronate.

Application particulière : ce spray s'utilise sur des paupières closes.

NOUVEAU



- **Sans alcool**
- **Sans conservateurs**
- **Indiqué pour les porteurs de lentilles de contact, les yeux sensibles et avec du maquillage pour les yeux**

CNK: 4314456

¹Larmo P, Järvinen R, Setälä N, Yang B, Viitanen M, Engblom J, et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye. J Nutr 2010; 140: 1462-8.
²Larmo P, Järvinen R, Laihia J, Löyttyniemi E, Maavirta L, Yang B, Kallio H, Sandberg-Lall M. Effects of a sea buckthorn oil spray emulsion on dry eye, Elsevier vol 42, Issue 4, P428-433, aug 2019.



**Yeux secs,
fatigués ou irrités?**

VISIONLUX[®]



PLUS
GOUTTES OCULAIRES

- ✓ **Hyaluronate de Sodium 0,3 %**
- ✓ **P-Plus™**
- ✓ **Vitamine B12**
- ✓ **Electrolytes**



Monopack 10 ml
CNK: 3719-978



Duopack 2 x 10 ml
CNK: 4102-943



VIATRIS



COVID-19

que retenir après 18 mois de pandémie ?



Plus d'un an après les premiers cas déclarés de la COVID-19, le monde peine contre le SARS-CoV-2, son pouls battant au rythme du nombre de cas, d'hospitalisations et de décès. De vagues en vagues, les mesures prises pour enrayer l'épidémie se répètent, incapables d'endiguer complètement le phénomène dans la plupart des pays. Les défis demeurent encore nombreux avant de surmonter cette crise sanitaire sans précédent.

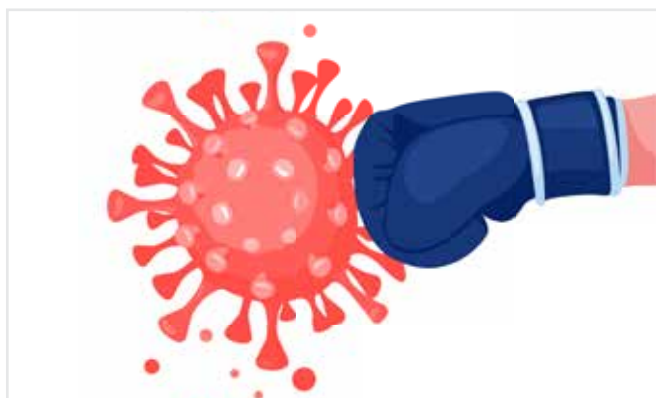
Résumé de quelques études récentes afin de répondre aux nombreuses questions de nos patients.



▣ Pourquoi certains patients développent-ils des formes graves ?

L'infection par le SARS-CoV-2 se caractérise par une grande variabilité interindividuelle, allant d'une forme asymptomatique à une forme sévère nécessitant un séjour en réanimation et pouvant être fatale. Plusieurs pistes sont explorées pour expliquer cette hétérogénéité et de récentes publications confirment le rôle d'un déficit en interféron de type 1 (IFN-1), première barrière immunologique contre les infections virales. Cette découverte est d'autant plus intéressante qu'en étudiant la distribution de ces auto-anticorps dans la population générale non infectée, les chercheurs se sont aperçus que leur présence est très rare avant 65 ans (0,2 à 0,5%) et augmente ensuite exponentiellement avec l'âge. Elle atteint 4% entre 70 et 79 ans, et 7% entre 80 et 85 ans. Ces résultats pourraient expliquer, au moins en partie, pourquoi l'âge est un facteur de risque majeur dans le développement de formes graves de la COVID-19.

Parallèlement, d'autres recherches vont également dans le sens d'une implication d'un déficit en IFN-1 dans les formes graves de la COVID-19. Elles ont montré que chez les hommes, 1,3% de ces formes sévères s'expliquent par des anomalies génétiques du gène TLR7 qui joue un rôle majeur dans le mécanisme de production d'IFN-1.



▣ Quels sont les symptômes qui persistent après (une infection) COVID-19 ?

"Environ la moitié" des patients sortis de l'hôpital "souffrent encore d'au moins un symptôme persistant (le plus souvent de la fatigue ou une faiblesse musculaire) et un patient sur trois présente encore un essoufflement" après douze mois, souligne un article paru dans la revue britannique «The Lancet ». Ces proportions sont encore plus élevées chez les patients touchés par une forme sévère de la COVID, qui ont séjourné dans un service de soins intensifs.

Les chercheurs se sont appuyés sur le bilan de santé réalisé par près de 1.300 personnes sorties entre janvier et mai 2020 d'un hôpital de Wuhan, première ville touchée par la pandémie.

Ils ont comparé ces données avec celles recueillies six mois après la sortie des mêmes patients.

▣ Résultat :

«La proportion de patients avec encore au moins un symptôme ou séquelle a diminué de 68% après six mois, à 49% après douze mois ».

« La proportion de patients atteints de dyspnée (gêne respiratoire, NDLR) a, elle, légèrement augmenté, de 26% lors de la visite après six mois, à 30% à la visite après 12 mois ».

« Et la part des patients présentant une diminution de la capacité de diffusion des poumons (c'est-à-dire un moins bon transfert de l'oxygène et du dioxyde de carbone entre les poumons et le sang) n'a montré aucune amélioration entre les deux échéances. ».

L'étude met aussi en évidence une progression de la proportion de patients atteints d'anxiété ou de dépression, à 26% contre 23%.

Les auteurs soulignent par ailleurs que les femmes sont 43% plus enclines que les hommes à souffrir de fatigue ou de faiblesse musculaire persistante, et deux fois plus à se voir diagnostiquer de l'anxiété ou une dépression. Elles sont aussi trois fois plus touchées par une baisse de la capacité de diffusion de leurs poumons.

"Le COVID long est un défi médical de premier ordre", s'inquiète The Lancet dans un éditorial joint à l'étude, appelant à davantage de recherche pour en comprendre les mécanismes et à une meilleure prise en charge des patients qui en souffrent.

▣ Faut-il avoir peur des nouveaux variants ?

Tous les virus, y compris le SARS-CoV-2 responsable de la COVID-19, mutent avec le temps. La plupart des mutations n'ont que peu ou pas d'incidence sur les propriétés du virus.

Cependant, certaines mutations peuvent affecter les propriétés du virus et influencer, par exemple, sur la facilité avec laquelle il se propage, la gravité de la maladie qu'il entraîne ou l'efficacité des vaccins, des médicaments, des outils de diagnostic ou des autres mesures sociales et de santé publique.

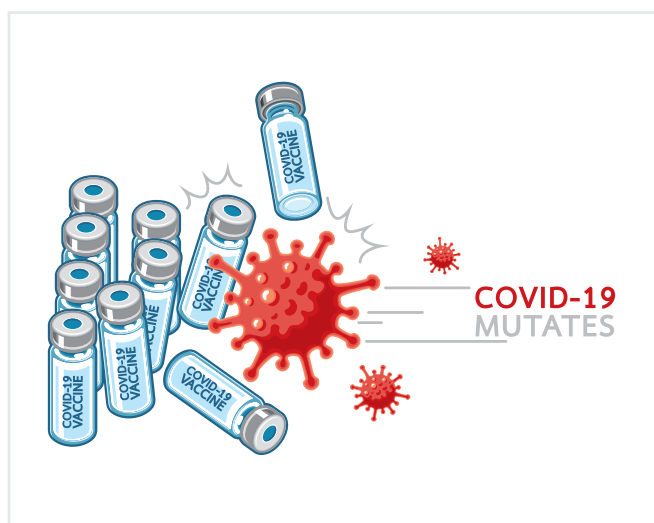
L'apparition, fin 2020, de variants qui présentaient un risque accru pour la santé publique mondiale a conduit l'OMS à caractériser des variants à suivre et des variants préoccupants, afin de hiérarchiser les activités de surveillance et de recherche au niveau mondial.

L'OMS a décidé de nommer les variants à suivre ou préoccupants à l'aide de lettres de l'alphabet grec, afin d'éviter toute stigmatisation d'un pays en particulier et de permettre au grand public de prononcer les noms plus facilement.

Actuellement, l'OMS considère que quatre variants sont préoccupants, dont les variants Alpha, présent dans 193 pays, et Delta, présent dans 170 pays, tandis que cinq autres variants sont à suivre.

Le variant Mu a été détecté pour la première fois en Colombie en janvier. Depuis, il a été signalé dans d'autres pays d'Amérique du Sud et en Europe.

"Bien que la prévalence mondiale du variant Mu parmi les cas séquencés ait diminué et soit actuellement inférieure à 0,1%, sa prévalence en Colombie (39%) et en Equateur (13%) a constamment augmenté", a expliqué l'OMS.



Le variant Delta est-il plus agressif que les autres variants ?

Une étude britannique démontre que les personnes infectées par le variant Delta ont deux fois plus de risque d'être hospitalisées que celles contaminées par le variant Alpha.

Des chercheurs ont passé au crible tous les malades de la COVID-19, pour lesquels les variants Delta ou Alpha ont été détectés par séquençage, enregistrés en Angleterre entre le 29 mars et 23 mai 2021, période où le variant Delta a commencé à se diffuser outre-Manche.

Soit un total de 43.338 cas (dont 74% non vaccinés, 24% ayant reçu une seule dose et 1,8% complètement vaccinés) : 8.682 avec le variant Delta et 34.656 avec le variant Alpha. Si la proportion de cas liés au variant Alpha était de 80% en moyenne sur l'ensemble de la période, elle est passée de 99,8% la première semaine à 34,8% la dernière.

L'étude, publiée dans « The Lancet Infectious Diseases », montre que 2,3% des cas positifs au Delta ont été hospitalisés dans les deux semaines après leur test positif, contre 2,2% des cas de variant Alpha. Mais en retraitant les données pour tenir compte de facteurs connus pour faire varier le risque de forme grave de la COVID (âge, groupe ethnique, statut vaccinal), les chercheurs ont calculé que le risque d'être admis à l'hôpital est multiplié par 2,26 avec le variant Delta par rapport au variant Alpha.

« Notre analyse montre que si on ne disposait pas de la vaccination, une épidémie due au variant Delta ferait peser un poids plus lourd sur le système de santé que si elle était causée par le variant Alpha », souligne Anne Presanis, coauteure de l'étude.

Plusieurs études ayant démontré que les vaccins conservent une efficacité élevée contre les variants, à condition d'avoir une vaccination complète, les chercheurs appellent à obtenir un schéma vaccinal complet « le plus vite possible ».

Les vaccins offrent-ils une bonne protection face au variant Delta ?

Les chercheurs multiplient les études pour connaître l'efficacité des vaccins disponibles. Les résultats obtenus sont de bon augure. Selon la biotech américaine Moderna, son vaccin anti-COVID a de nouveau prouvé son efficacité dans une étude publiée dans la revue « Science ». En effet, les anticorps neutralisants efficaces contre les variants préoccupants et les variants à suivre (Alpha, Beta, Gamma, Delta, Epsilon et Iota) se maintiennent chez les personnes vaccinées pendant au moins six mois après la seconde dose. Pour Stéphane Bancel, le directeur général de Moderna, « ces données confirment l'efficacité durable de 93% observée avec le vaccin Moderna COVID-19 après six mois ».

De leur côté, les chercheurs de l'université d'Oxford ont prépublié la semaine passée une large étude incluant les données de plus de 700.000 personnes afin d'évaluer l'efficacité des vaccins Pfizer et AstraZeneca face au variant Delta. Ils soulignent que quatre à cinq mois après la 2^{ème} dose, l'efficacité des deux vaccins est similaire. Dans le détail, les auteurs expliquent que le vaccin Pfizer-BioNTech obtient une plus haute efficacité initiale mais celle-ci décline 90% à un mois, 85% à deux mois, 78% à trois mois. Pour AstraZeneca, l'efficacité est de 67% à un mois, 65% à deux mois, 61% à trois mois. A quatre-cinq mois, ils offrent une protection similaire.

Vaccination : une troisième dose est-elle nécessaire ?

« En l'état actuel des connaissances, il n'y a pas de besoin urgent d'administrer des doses booster pour les personnes entièrement vaccinées dans la population en général », indique l'ECDC dans un communiqué. « La priorité doit être de vacciner les personnes éligibles qui n'ont pas encore terminé leur vaccination », poursuit le centre. En revanche, « des doses supplémentaires doivent d'ores et déjà être envisagées pour des personnes avec des systèmes immunitaires gravement affaiblis dans le cadre de leur vaccination initiale, si elles n'atteignent pas un niveau suffisant de protection », ajoute l'agence européenne basée à Stockholm, qui recouvre une trentaine de pays dont les 27 membres de l'UE.

Face à des signes d'affaiblissement des vaccins face au variant Delta, plusieurs pays ont décidé ou envisagé des doses de rappel, le plus souvent pour les personnes fragiles mais parfois pour toute la population.

« Tous les vaccins autorisés dans l'UE sont actuellement hautement protecteurs contre l'hospitalisation et les formes graves liées à la COVID-19, tandis qu'un adulte sur trois de plus de 18 ans n'est pas encore pleinement vacciné », souligne toutefois l'ECDC.

En Belgique, sur la base de l'avis de la Task Force sur la vaccination et d'une étude du Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé, la Conférence interministérielle Santé publique a décidé de proposer un vaccin supplémentaire aux personnes dont



L'immunité est réduite.

Cela concerne les patients suivants, entre 300.000 et 400.000 :

- ➔ Les patients présentant un déficit immunitaire congénital.
- ➔ Les patients sous dialyse rénale chronique.
- ➔ Les patients séropositifs dont le nombre de cellules CD4 est inférieur à 200 par mm³ de sang, ce qui les expose à un risque accru d'infection.
- ➔ Les patients atteints d'un cancer du sang ou d'autres tumeurs malignes, qui sont/étaient sous traitement actif.
- ➔ Les patients transplantés.
- ➔ Les patients atteints de maladies inflammatoires et traités avec des médicaments qui diminuent l'immunité.

Pour cette vaccination supplémentaire, qui aura lieu cet automne, les centres de vaccination encore disponibles à ce moment-là seront utilisés. Les patients concernés seront automatiquement invités sur la base des données de leur mutuelle et de leur médecin traitant.

L'OMS redoute 236.000 morts en Europe en trois mois

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) juge "fiable" une projection prévoyant 236.000 morts supplémentaires de la COVID-19 en Europe d'ici au 1^{er} décembre, selon son directeur régional, qui s'est dit inquiet de la "stagnation" du rythme de vaccination sur le continent.

"La semaine dernière, le nombre de morts dans la région a augmenté de 11%, avec une projection fiable prévoyant 236.000 morts en Europe d'ici au 1^{er} décembre", qui s'ajouteraient aux 1,3 million de décès déjà provoqués par la pandémie sur le vieux continent » nous explique le directeur de l'OMS Europe Hans Kluge.

▣ Quel est le traitement des formes sévères de la COVID-19 ?

Une étude, publiée dans la revue scientifique JAMA, a porté sur les anticorps monoclonaux sarilumab et tocilizumab, des antagonistes de l'interleukine 6 utilisés à l'origine contre la polyarthrite rhumatoïde. Parmi les patients hospitalisés, administrer l'un de ces deux médicaments en même temps que des corticoïdes a réduit le risque de décès de 17%, comparé à l'usage de corticoïdes seuls. Les corticoïdes comme la dexaméthasone, qui ont eux aussi un effet anti-inflammatoire, ont été le premier traitement à prouver réduire la mortalité due à la COVID-19. Cette étude a inclus 10.930 patients, dont 6.449 ont reçu le traitement (sarilumab ou tocilizumab), et 4.481 des soins habituels ou un placebo.

Le risque de décès au bout de 28 jours parmi le groupe ayant reçu le traitement était de 22%, contre 25% pour les autres. En isolant seulement les personnes ayant reçu simultanément le traitement et des corticoïdes, le risque de décès tombait même à 21%. Par ailleurs, le risque de devoir avoir recours à un respirateur



artificiel était également diminué avec le traitement.



L'Organisation mondiale de la Santé a ainsi recommandé l'usage des anticorps monoclonaux, en même temps que des corticoïdes, chez les patients atteints de cas graves de la COVID-19.

▣ Le plasma convalescent est-il un traitement de la COVID-19 ?

Une vaste étude belge qui examinait si le plasma de personnes ayant guéri d'une infection à la COVID-19 pouvait aider au rétablissement des patients contaminés n'a pas donné le résultat espéré indique l'hôpital universitaire de Louvain, qui a participé à l'étude avec 21 autres centres de soins en Belgique. Entre mai 2020 et janvier 2021, près de 500 personnes hospitalisées en raison de leur infection au coronavirus ont pris part à la recherche. Deux tiers ont été traitées avec du plasma convalescent, donné par des personnes guéries de la COVID-19 et qui affichaient de fortes concentrations d'anticorps. Le tiers restant formait le groupe de contrôle, il n'a pas reçu de traitement au plasma. Il s'agissait de la première étude internationale à utiliser une telle quantité de plasma avec autant d'anticorps.

« Nous espérons que le besoin de ventilation intensive et le nombre de décès baissent grâce à l'administration de plasma



Les résultats ont été publiés dans la revue scientifique JAMA. Sur les 4.000 employés et médecins qui ont été vaccinés, 2.500 ont participé volontairement à l'étude menée par Deborah Steensels et Line Heylen. Deux mois après la deuxième injection, l'analyse des données a montré que les personnes qui avaient été vaccinées avec Moderna avaient beaucoup plus d'anticorps que celles qui avaient reçu le vaccin Pfizer.

Une explication possible de ce résultat est que le dosage de l'ARNm messager est trois fois plus élevé dans le vaccin du laboratoire Moderna.

Les résultats de l'étude confirment également les conclusions d'autres groupes de recherche selon lesquelles les anticorps sont plus faibles chez les patients plus âgés et plus élevés lorsqu'ils sont vaccinés après une infection à la COVID-19.

Quel est le risque de problème de coagulation avec les vaccins ?

Une étude britannique, publiée dans le British Medical Journal (BMJ), a comparé les données médicales de 29 millions de personnes ayant reçu leur première dose de Pfizer-BioNtech ou d'Oxford-AstraZeneca entre décembre 2020 et avril 2021 avec celles de presque 2 millions de personnes testées positives au coronavirus.

Alors que des craintes liées aux caillots sanguins ont ralenti l'utilisation du vaccin d'AstraZeneca, les chercheurs ont constaté qu'il existait en effet un "risque accru" d'en développer après s'être fait vacciner, mais que ce risque était "beaucoup plus faible que celui associé à l'infection par le SRAS-CoV-2".

Le risque de développer une thrombose veineuse (phlébite) est presque 200 fois plus élevé en attrapant la COVID (12.614 cas supplémentaires sur 10 millions) qu'en se faisant vacciner avec AstraZeneca (66 cas supplémentaires).

Concernant les thromboses artérielles, aucun cas excédentaire n'a été constaté pour l'un ou l'autre des vaccins, mais 5.000 cas supplémentaires sur 10 millions de personnes ont été observés chez celles ayant eu la COVID.

Ainsi, les personnes atteintes par le virus risquent onze fois plus d'être sujettes à un accident vasculaire cérébral (1.699 cas supplémentaires sur 10 millions de personnes) que celles vaccinées avec Pfizer (143 cas supplémentaires).

« La grande majorité des patients se portera parfaitement bien avec ces vaccins », a déclaré à la BBC la chercheuse à la tête de l'étude Julia Hippisley-Cox, affirmant qu'il fallait « replacer dans leur contexte » les "très rares cas" de caillots sanguins.

Ce risque accru de développer des caillots était concentré sur des périodes plus "spécifiques et courtes" avec les vaccins ("15 à 21 jours après l'administration" de Pfizer pour les AVC, "8 à 14 jours pour la thrombocytopénie avec AstraZeneca") qu'après avoir attrapé la COVID-19, où le risque se prolonge "sur 28 jours après l'infection".

Nathalie Evrard

avec des anticorps à une phase précoce de l'hospitalisation. Il s'agissait d'une question de recherche pertinente puisque le plasma convalescent a déjà montré par le passé un effet prometteur pour un certain nombre d'infections », explique le professeur Geert Meyroldt, coordinateur national de la recherche. « Notre étude montre clairement que même une grande quantité de plasma, avec beaucoup d'anticorps, n'est pas en mesure d'influencer la réponse immunitaire naturelle et d'améliorer l'issue pour les patients ».

« Administrer du plasma convalescent est cependant sûr, nous n'avons constaté aucun effet secondaire grave », poursuit le Dr Meyroldt. « Nous disposons désormais d'une réponse claire à une question de recherche et nous pourrions nous concentrer sur d'autres thérapies dans le futur ».

Plus d'anticorps après une vaccination avec Moderna qu'avec Pfizer

Les personnes vaccinées avec le vaccin Moderna présentent davantage d'anticorps contre le coronavirus que celles qui se sont vu administrer le vaccin Pfizer. Telles sont les conclusions d'une étude menée par deux chercheuses auprès de 2.500 collaborateurs de l'hôpital du Limbourg-Est (ZOL).

Associer vitamine C et vitamine D pour une immunité renforcée !

Certains nutriments jouent un rôle clé dans le maintien de l'intégrité et du fonctionnement du système immunitaire. Ils présentent des actions synergiques dans des étapes déterminantes pour la réponse immunitaire. Parmi ces éléments, la vitamine C et la vitamine D se distinguent par leurs effets immunitaires et leur rôle de soutien des composants de l'immunité innée et adaptative qui comprennent la barrière épithéliale, la défense cellulaire et les anticorps, constituant les lignes principales de défenses immunitaires. La vitamine C module la réponse immunitaire et inflammatoire en augmentant le nombre de cytokines antivirales et en limitant la formation de radicaux libres. A ce jour, près d'une quinzaine d'études cliniques sont en cours pour évaluer l'efficacité de la vitamine C dans l'infection à la COVID-19.

Les laboratoires Arkopharma, experts sur le marché des vitamines naturelles ont développé la 1^{ère} association de vitamines C et D 100% d'origines naturelles et hautement dosée pour renforcer l'immunité.

La vitamine C et la vitamine D sont-elles complémentaires dans l'immunité ?

Les données disponibles confirment l'intérêt scientifique d'une association de vitamines C et D afin de soutenir, moduler les fonctions immunitaires et garantir de bonnes défenses⁽¹⁾.

Quand peut-on conseiller la vitamine C ?

La vitamine C peut être prise seule ou en association avec d'autres vitamines et minéraux pour optimiser l'énergie au quotidien et lutter contre la fatigue. Elle peut aussi être conseillée en cure en période hivernale pour lutter contre la survenue d'une infection.

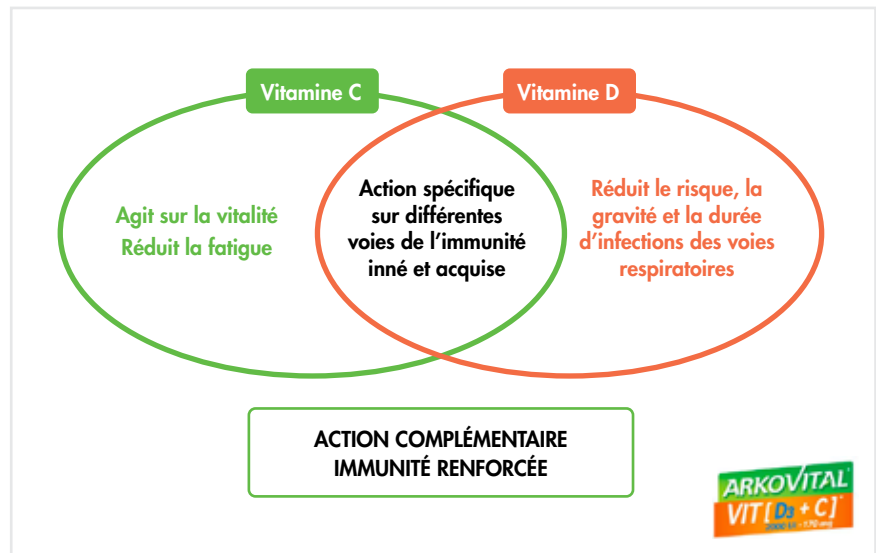
En association avec la vitamine D, son effet sur l'immunité sera renforcé.

Quand peut-on conseiller la vitamine D ?

La vitamine D étant synthétisée par la peau sous l'action des UVB du soleil, il est possible d'en manquer pendant l'hiver en raison du faible ensoleillement. La vitamine D pourra donc être conseillée en programme pendant cette période où elle va permettre de lutter contre la survenue d'une infection. Elle est également très importante pour la minéralisation osseuse et en prévention de l'ostéoporose.

Pourquoi les vitamines naturelles sont mieux assimilées que les vitamines de synthèse ?

Les études⁽²⁾ démontrent que les vitamines naturelles issues de végétaux sont mieux assimilées par l'organisme



car elles sont associées à d'autres composés de la matrice végétale qui facilitent leur absorption.

Est-ce qu'il y a une différence d'assimilation/d'efficacité entre un comprimé à croquer et un comprimé effervescent ?

Oui, pour passer dans le sang, tout produit doit être présenté sous forme de solution. Lorsqu'un produit sous forme sèche (gélules ou comprimés par exemple) est administré par voie orale, il arrive dans l'estomac sous forme solide. Il doit ensuite se désintégrer et se dissoudre avant de passer dans le sang. A l'inverse, lorsqu'un comprimé effervescent est mis dans un verre d'eau,

il se désintègre immédiatement, en produisant des bulles et ce bruissement caractéristique. Les actifs sont alors en solution et pourront passer plus rapidement dans le sang.

Pourquoi avoir choisi une vitamine C issue des baies d'Acerola ?

Des experts⁽²⁾ ont comparé l'absorption et l'excrétion de la vitamine C seule et du jus d'Acerola chez des sujets en bonne santé. Les résultats ont démontré que certains composants du jus d'Acerola affectaient favorablement l'absorption et l'excrétion de la vitamine C. Dans cette étude, la vitamine C issue de l'Acerola était mieux absorbée que la vitamine C synthétique.

(1) Maggini S, Maldonado P, Cardim P, Fernandez Newball C, Sota Latino ER. Vitamins C, D and Zinc: Synergistic Roles in Immune Function and Infections. Vitam Miner 2017;6(2):167.

(2) Uchida E, Kondo Y, Amano A, Aizawa S, Hanamura T, et al. Absorption and excretion of ascorbic acid alone and in acerola (Malpighia emarginata) juice: comparison in healthy Japanese subjects. Biol Pharm Bull 2011;34(11):1744-7.

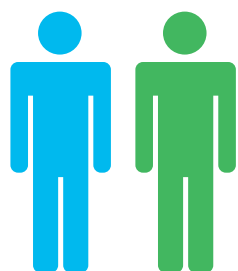


COVID-19 : un cataclysme pour la santé mentale

C'est l'autre crise sanitaire. Celle qui se développe à l'ombre de la pandémie de la COVID-19. Malgré la levée des restrictions sanitaires, les chiffres sont inquiétants. Les travaux réalisés par le biais des enquêtes menées auprès de la population confirment le contrecoup des confinements sur l'accroissement de la prévalence de troubles du sommeil, de symptômes anxieux, de symptômes dépressifs, ainsi que de symptômes persistants associés à un stress post-traumatique.

La pandémie a créé une urgence. La question de la santé mentale, de sa prévention, de son traitement a ressurgi avec d'autant plus de violence et d'acuité qu'elle était le plus souvent oubliée de nos soins de santé.

Rapport inquiétant de l'OCDE



**1 personne sur 2
subira des troubles psychiques au cours
de sa vie, et une personne sur cinq en
est atteinte à tout moment.**

En 2020, l'état de santé mentale s'est détérioré dans tous les pays de l'OCDE. La part de la population souffrant d'anxiété et de dépression a pratiquement doublé en 2020 par rapport à l'année précédente. La crise de la COVID-19 a entraîné une augmentation sensible des facteurs de risque de troubles mentaux - insécurité financière, chômage, peur et anxiété -, tandis que les facteurs de protection - liens sociaux, emploi, formation et scolarité, accès à la pratique sportive, habitudes, accès aux services de santé - se sont réduits. Des centaines de milliers de personnes dans le monde ont également été confrontées à la maladie ou à la perte d'un être cher du fait de la COVID-19, tandis que chacun a ressenti la tristesse et la tension d'être coupé de sa famille et de ses amis. Et, alors que la pandémie s'éternise, les rencontres numériques se révèlent de plus en plus comme de pauvres substituts aux liens sociaux directs. De fait, l'état de santé mentale de la population a alterné les hauts et les bas - les pics de détresse

mentale étant étroitement liés aux pics de décès dus à la COVID-19 et aux périodes pendant lesquelles les mesures de lutte contre la pandémie étaient les plus strictes.

La crise de la COVID-19 a une forte incidence sur la vie des enfants, des adolescents et des jeunes. Leur processus d'apprentissage et leur vie quotidienne sont très fortement perturbés par la fermeture des établissements scolaires et (lorsqu'ils existent) par les cours à distance. Ceux qui se lancent dans la vie active ou qui doivent travailler pour s'en sortir sont eux confrontés à un effondrement des possibilités d'emploi et à une diminution des liens sociaux. Les restrictions sociales privent en outre les jeunes d'expériences importantes marquant le passage à l'âge adulte. Les jeunes adultes sont peut-être exposés à un risque relativement faible de développer des formes graves de la COVID-19, mais des études mondiales montrent qu'ils souffrent ainsi de façon disproportionnée des retombées psychologiques de la crise, avec des taux d'anxiété, de dépression et de solitude beaucoup plus élevés que pour la population dans son ensemble.

Les personnes touchées par le chômage et l'insécurité financière - deux phénomènes en forte augmentation en 2020-21 - sont également confrontées à des conséquences psychologiques particulièrement néfastes, ainsi qu'à des niveaux d'anxiété et de dépression plus élevés. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée a lui aussi souffert. De nombreux salariés sont confrontés à des horaires de travail plus longs, un grand nombre d'entre eux signalant une surexposition aux écrans et une lassitude des réunions à distance. Pour les parents, la situation se complique encore par la nécessité fréquente d'assurer l'école à la maison, souvent tout en continuant à travailler.

Qu'il s'agisse d'initiatives locales de lutte contre la solitude par le biais de la solidarité intergénérationnelle ou d'utilisations innovantes des ressources numériques au service du bien-être, en passant par des moyens supplémentaires importants alloués aux services psychiatriques dans certains pays de l'OCDE, une multitude de solutions ont également vu le jour pour apporter soutien et secours.



Pour améliorer la santé mentale des populations, c'est sur la prévention visant à améliorer le bien-être et la santé mentale des personnes qu'il faut miser, estime l'OCDE.

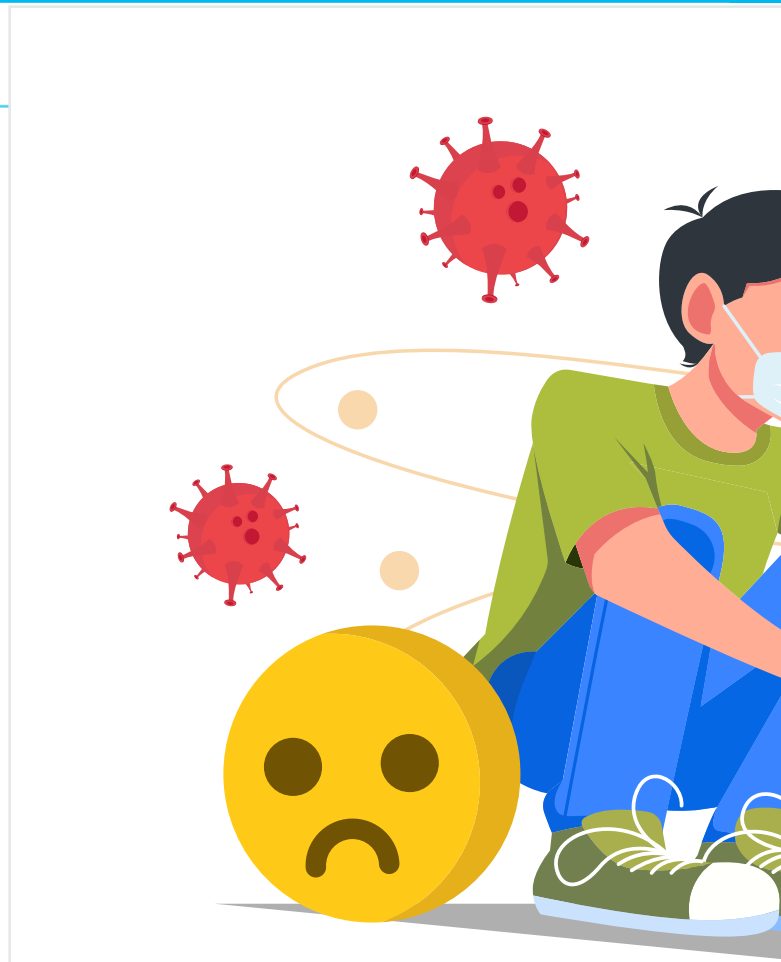
Une réponse globale des pouvoirs publics s'impose donc, comme le préconise la **Recommandation de l'OCDE sur une politique intégrée de la santé mentale, des compétences et de l'emploi**, pour protéger la santé mentale des jeunes, aujourd'hui et demain :

- ➔ **Une priorité devrait être d'offrir aux jeunes un soutien supplémentaire en matière de santé mentale** (au moyen de campagnes d'information, de services téléphoniques ou en ligne, ou d'un accès facilité aux services en personne) ; lorsque les services de soutien psychologique dans les établissements scolaires et les universités ne peuvent pas reprendre, il convient de trouver d'urgence des solutions de remplacement.
- ➔ **Priorité devrait être donnée à l'accompagnement des jeunes exposés à un risque de décrochage scolaire, y compris ceux qui souffrent de troubles mentaux, afin d'éviter que des perturbations dans l'apprentissage aient des conséquences à long terme sur le devenir professionnel de ces jeunes et sur leur bien-être général.**
- ➔ Le chômage étant un facteur de risque majeur pour les troubles de la santé mentale, **l'une des priorités des politiques économiques, sociales et de santé publique** doit donc être d'aider les jeunes à trouver et garder un emploi. Il peut aussi être utile, pour favoriser une meilleure santé mentale chez les jeunes adultes déjà en activité, de mener des actions de sensibilisation et de formation des supérieurs hiérarchiques directs sur le lieu de travail.

30 à 80%

des jeunes étaient plus susceptibles de faire état de symptômes dépressifs ou anxieux que les adultes en Belgique, aux Etas-Unis et en France en mars 2021.

Les jeunes font aussi état d'une plus grande solitude.



A dire aux patients : cette épidémie aura une fin !

Nous traversons une période éprouvante et nous ne savons pas quand l'épidémie de la COVID-19 se terminera. Cependant, il existe une certitude : l'épidémie aura une fin. Différentes pistes sont explorées simultanément à travers le monde pour lutter contre le virus, parmi lesquelles la vaccination, la réunion de conditions permettant d'atteindre une immunité collective ou encore des traitements. On voit aussi, à travers l'Histoire, que les épidémies vont et viennent, qu'il s'agisse d'Ebola, du VIH, de la grippe espagnole ou de la peste. L'épidémie actuelle prendra fin, même si cette perspective peut paraître lointaine.

Prendre soin de la santé mentale au quotidien : nos conseils

- ➔ Cultiver la bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres.
- ➔ Prêter attention à notre sommeil.
La qualité des nuits a une influence très importante sur la santé mentale. En prêtant attention au sommeil, on réduit les risques d'épuisement ou de dépression. A chaque personne de repérer, avec l'expérience, les conditions particulières ou les petits gestes qui favorisent à la fois son endormissement et un sommeil réparateur.
- ➔ Bouger tous les jours. Il est désormais démontré que la pratique régulière d'une activité physique améliore la santé mentale. L'exercice agit en particulier sur l'anxiété et la dépression.



- ➔ Installer d'autres routines.
- ➔ Faire des choses qui procurent du plaisir.
- ➔ Garder le contact avec la nature. Un nombre croissant d'études scientifiques montre que le contact avec la nature est une source de mieux-être. Cela peut notamment diminuer le niveau des hormones du stress.
- ➔ S'aider du yoga, des techniques de relaxation,...
- ➔ Proposer l'aromathérapie, l'homéopathie et la phytothérapie pour soulager certains symptômes.

Les plantes pour mieux gérer les états émotionnels

- ➔ Grâce à leurs qualités reconnues, certaines plantes permettent de lutter contre l'anxiété. Les flavonoïdes de la passiflore entrent également en compétition avec le GABA au niveau du récepteur GABAergique (même site d'action que l'oxazepam). La passiflore est donc indiquée contre l'anxiété, l'insomnie légère et les manifestations somatiques fonctionnelles du stress : céphalées, névralgies, hypertension artérielle labile stade I, palpitations, spasmes gastriques, ...). Elle peut être associée à la mélisse, à la valériane, à l'aubépine.
- ➔ D'autres sont adaptogènes (éleutérocoque, ginseng, rhodiola, ...); elles aident à mieux résister au stress. Elles sont à conseiller en cure.
 - **L'Ashwagandha** (*Withania somnifera* L.) est communément connue en tant que ginseng indien. Cette plante est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles, son rôle dans la relaxation optimale et le maintien de l'énergie a fait l'objet d'études récentes.

- **Le Rhodiola rosea** dont l'un des principes actifs est la rosavine. *Rhodiola rosea* est un actif qui aide l'organisme à s'adapter pour améliorer sa résistance au stress physique et mental ; cette plante a une action régulatrice sur les hormones du stress.

- ➔ Si la dépression se soigne classiquement à l'aide d'antidépresseurs, **le millepertuis** peut représenter une alternative en cas de manifestations dépressives légères et transitoires. Le principe actif (l'hyperforine) figure dans les recommandations dans le cadre de la prise en charge d'un passage dépressif isolé de l'adulte. Prudence, cette plante est contre-indiquée avec certains médicaments (vérifier le dossier du patient).
- ➔ Appelé «Or rouge», **le safran** est utilisé depuis plus de 3000 ans pour soigner la tristesse et l'altération d'humeur, et ce sans effet indésirable. Néanmoins, le safran ne peut en aucun cas remplacer un traitement antidépresseur prescrit par un médecin.

Comment reconnaître un patient en détresse psychologique ?

Sur le plan physique

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution marquée de l'appétit, pouvant être associée à une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur les plans psychologique et émotionnel

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes liés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

Ann Daelemans

SAFFRASOR

pour un état d'esprit positif²

NOUVEAU
LOOK

PLUS
D'ÉNERGIE¹

TRIPLE
ACTION

HUMEUR
OPTIMALE²

RÉSISTANCE
MENTALE EN
CAS DE STRESS¹



AVANTAGES

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

SoriaBel

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

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

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

CNK: 3674959

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

L'équipe officinale face au cancer, un rôle majeur !

L'accompagnement des patients atteints du cancer, de par la complexité de la pathologie et en raison des bouleversements psychologiques qu'elle engendre, reste un rôle difficile au comptoir. Comment encadrer ces patients et répondre à leurs besoins et attentes ?

Une prise en charge de ces patients ne se limite pas aux « soins de support » qui se concentrent sur la fatigue, la douleur, les difficultés à se nourrir, les effets secondaires des traitements (nausées, problèmes digestifs, démangeaisons cutanées,...) mais également dans l'accompagnement des étapes douloureuses de cette maladie, telles que les fragilités psychologiques et l'amélioration de l'image de soi.

L'équipe officinale est un acteur de proximité incontournable auprès de ces patients, puisque ces derniers décident délibérément d'aller chercher cet accompagnement ainsi que leurs médicaments dans la pharmacie de leur choix. Écoute, conseils, réconfort, soutien ou apaisement sont autant d'éléments que ces patients viennent plus facilement chercher auprès de votre équipe officinale car l'échange est souvent plus facile qu'avec l'oncologue (déjà simplement de par votre disponibilité 6j/7 du matin au soir).



Brigitte Vanderveren,
directrice générale de Pink Ribbon

« Dans une année où les contacts sociaux ont été difficiles en raison de la pandémie, Pink Ribbon souhaite mettre davantage l'accent sur la stimulation du dialogue, la réduction des sentiments de peur et de solitude, encourageant la résilience. Car alors que les chances de survie et de guérison après un cancer du sein augmentent, nous savons que la maladie a un impact durable sur tous les aspects de la vie d'une personne, émotionnellement, socialement et professionnellement ».



Plus que jamais, il est important d'accompagner et d'échanger avec les patients.

Pour accompagner un patient oncologique, votre écoute, vos mots et vos gestes auront un pouvoir extrêmement puissant sur l'acceptation du traitement du malade et sur la relation de confiance que vous allez établir au fil des mois.



📌 Développer une communication efficace

Pour améliorer la relation avec vos patients, la communication doit être fondée sur un véritable échange en respectant certaines règles :

- ➔ Se montrer disponible et empathique (regarder la personne dans les yeux)
- ➔ Ne pas interrompre le patient
- ➔ Ne pas montrer de signes d'impatience
- ➔ Ponctuer vos propos, pour renforcer la sensation d'écoute : « oui je vois », « j'entends bien »,...
- ➔ Reformuler pour préciser un propos, « Si j'ai bien compris »,...
- ➔ Ne pas exprimer de jugement

- ➔ Utiliser des termes clairs et compréhensibles (ne pas utiliser d'acronymes ni d'abréviations,...)
- ➔ Ne pas parler trop vite
- ➔ Veillez à une posture ouverte et un ton adéquat



▣ Savoir écouter

Face à la masse d'incertitudes engendrées par ce type de maladie (traitement, parcours proposé par l'hôpital), la seule certitude pour l'équipe officinale est le ressenti du patient. Les besoins ressentis et surtout exprimés par le patient, eux, sont certains. La reconnaissance de sa situation met le patient en confiance. Par votre écoute sur son vécu, vous signifiiez au patient que vous êtes à ses côtés et que vous ne l'abandonnez pas.

« L'écoute active », aussi nommée « écoute bienveillante », est une technique d'accompagnement souvent conseillée en PNL et développée par le psychologue américain Carl Rogers. Cette technique, fondée sur le questionnement ouvert et la reformulation, permet d'établir un lien profond avec votre patient, de rassurer, de favoriser un climat d'ouverture, de confiance et de sincérité. Le patient s'ouvrira plus facilement et sera plus enclin à vous parler et à se confier.

La communication non verbale

Pour s'assurer d'avoir bien compris votre patient, observez sa communication non verbale. Cette observation vous aidera à comprendre les mots qu'il essaie de mettre sur ses émotions et son ressenti.

Ses intonations de voix, les expressions de son visage, ses gestes, et de manière générale ses attitudes et ses postures corporelles (le langage du corps).

La communication non verbale revêt une grande importance et d'autant plus dans la prise en charge des patients atteints du cancer car certaines choses ne peuvent être dites avec des « mots » ou simplement vous ne trouverez pas les mots...

Un simple hochement de tête, un regard ou un sourire peut être utilisé pour montrer que vous écoutez votre patient, que vous le comprenez et surtout ce geste vous aidera à ne pas interrompre votre discussion.

Le saviez-vous?

Albert Mehrabian, psychologue né en 1939, professeur de psychologie à l'Université de Californie, est l'auteur d'une règle intitulée la « règle du 7% - 38% - 55% » ou « règle des 3V ». Celle-ci est basée sur deux études publiées en 1967 mettant en avant les pourcentages des différents types de communication.

7% communication verbale (par la signification des mots)	38% communication vocale (intonation et son de la voix)	55% communication visuelle (expressions du visage et du langage corporel)
--	---	---

Reformulation de fin de discussion

Après votre entretien « d'écoute active », reformulez les étapes clés de votre discussion. Cette reformulation est destinée à clore un chapitre.

« Commencer votre phrase pas « Donc », « Pour conclure », « Pour résumer »,... Cette reformulation s'avèrera encore une fois très utile car le patient se sentira écouté, compris et soulagé. »

▣ Rendre le patient acteur de sa prise en charge

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

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

▣ Soutenir le patient

Accepter de ne pas pouvoir répondre et chercher des solutions. Même si l'équipe officinale ne peut répondre avec assurance à toutes les incertitudes du patient face à cette situation inconfortable, il est important de faire comprendre au patient qu'il peut compter sur vous.

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

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

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

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

Chaque patient est différent face à la maladie

La vérité sur une maladie d'un patient n'est connue que par le parcours de la personne elle-même. Même s'il existe des recommandations ou des statistiques, il n'y a aucune certitude au départ de la prise en charge du patient. Face à cette absence de certitude de la part du corps médical, le patient ira glaner des informations dans les différents médias sans accompagnement. Il y a lieu de le mettre en garde.

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

Gérer l'émotionnel

Répondre ou rester insensible face à certaines questions ou comportements de ce type de patients peut être compliqué et chargé d'émotions (p ex : face à un patient qui s'effondre en larmes au comptoir). Comment trouver les bons mots pour ne pas se laisser envahir par ses émotions ?

Si vous ne trouvez pas les « mots » ou la bonne attitude nécessaires face aux questions ou à la détresse des patients, ne laissez pas de « blanc », orientez simplement votre patient vers un autre professionnel de la santé (psychologue ou son oncologue).

Le retour à domicile

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

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

Charline Rousseau

Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x plus
FORT

Articulations, muscles & tendons¹ :

EXIGEZ LE MEILLEUR !

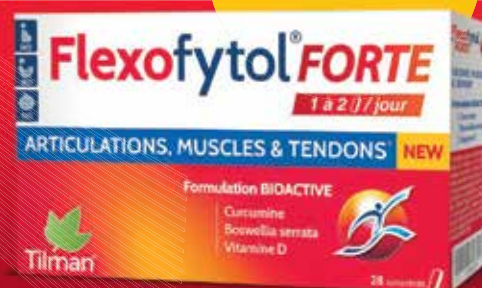
UTILISATION
SIMPLIFIÉE

1 à 2 / jour

Formulation bioactive
Curcuma • Boswellia • Vitamine D

Excellente tolérance

**Curcumine étudiée scientifiquement
en double aveugle contre placebo²**



Disponible en 28 comprimés (CNK : 4385-720) et 84 comprimés (CNK : 4385-738)

www.flexofytol.be

¹ Le curcuma contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations et des tendons. Le boswellia contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. * Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019).

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINES

RENFORCEZ VOS DÉFENSES NATURELLES ET VOTRE VITALITÉ !

VITAMINES 100% NATURELLES
MIEUX ASSIMILÉES PAR L'ORGANISME

VITAMINES
100%
VÉGÉTALES



ARKOVITAL® PURE ENERGY

- . Multivitamines 100% végétales
- . Défenses naturelles et vitalité
- . Pouvoir antioxydant 2 x supérieur aux vitamines chimiques⁽²⁾



ARKOVITAL® PURE ENERGY 50+

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



ARKOVITAL® IMMUNOPLUS

- . Multivitamines 100% végétales
- . Défenses naturelles & énergie
- . Avec Echinacée, bêta-glucanes et du baobab



NEW



ARKOVITAL® VITAMINE C+D3

- . Vitamines 100% d'origine végétale
- . Défenses immunitaires et naturelles
- . Réduction de la fatigue
- . Retrouver forme et vitalité
- . Comprimés effervescents pour une assimilation optimale

COMPLÉMENTARITÉ D'ACTION DES
VITAMINES POUR UNE MEILLEURE
ACTION SUR L'IMMUNITÉ



DUO-PACK
*



ARKOVITAL® ACÉROLA 1000

- . Vitamine C 100% végétale
- . Défense immunitaire et énergie
- . Meilleure biodisponibilité : +48% de vitamine C utilisable par l'organisme⁽³⁾
- . Délicieux comprimés à croquer ou effervescents



DUO-PACK
**

ARKOROYAL® DYNERGIE Immunité – Booster d'énergie

Ce complexe associe du Ginseng, aux propriétés fortifiantes et stimulantes pour diminuer la sensation de fatigue et rendre l'organisme plus résistant, de la Gelée royale, de l'Acérola et de la Propolis.

1 amp./jour



ARKOROYAL® IMMUNITÉ FORT BIO

Immunité – 1^{ers} signes

Complexe de 5 produits de la ruche: Gelée royale, Propolis verte & brune, miel de Manuka et pollen. Ce dernier, associé à de l'Échinacée, contribue à soutenir les défenses de l'organisme et aide à rester résistant face à l'hiver!

1 amp./jour



DUO-PACK
*

ARKOROYAL® GELÉE ROYALE BIO 2500 MG

Immunité – Prévention

La Gelée Royale BIO 2500 mg, la plus dosée du marché et de qualité premium, avec une efficacité prouvée sur l'immunité. Elle est l'allier idéal pour prévenir ou se remettre des agressions extérieures en renforçant naturellement l'organisme.

1 amp./jour



NEW



DUO-PACK
*

ARKOROYAL® TRÉSOR DE LA RUCHE 500 MG

Immunité – Prévention

1^{er} format capsule à avaler pour un souci de facilité et praticité. Associant un fort dosage de 1000 mg de gelée royale lyophilisée par prise, elle est conseillée à l'entrée de l'hiver mais aussi lors des changements de saisons.

2 caps./jour



ARKOROYAL®

GELÉE ROYALE PREMIUM

RENFORCEZ NATURELLEMENT VOTRE ORGANISME.*

GELÉE ROYALE DE QUALITÉ PREMIUM

2,5 % D'ALBUMINE AUX
PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET
ANTI-BACTÉRIENNES

ACTION CONSO THERMOS OFFERT VIA COUPON

ACTION VALABLE DU
01/09/2021 AU 31/12/2021
SUR LES GAMMES ARKOROYAL
ET ARKOVITAL

Cfr. conditions et coupon-réponse sur le
leaflet distribué en pharmacie ou auprès de
votre représentant.
Compléments alimentaires

Valeur : 19,90€
Format : 420 ml



www.arkopharma.be

Magnésium et passiflore, un duo gagnant contre le stress

De plus en plus de patients se plaignent de troubles liés au stress qui se manifestent par des troubles du sommeil, des difficultés de concentration et d'anxiété. Le magnésium et la passiflore agissent tous deux au niveau du système GABA, au cœur même des mécanismes physiopathologiques du stress.

▣ Neurotransmetteurs et hormones impliqués dans le stress

Les neurotransmetteurs sont des molécules chimiques libérées par les neurones dans la fente synaptique. Le neurotransmetteur GABA (acide gamma-aminobutyrique) régule l'anxiété en diminuant l'activité des neurones sur lequel il se fixe. Il est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux. C'est d'ailleurs sur les récepteurs au GABA qu'agissent les médicaments modulateurs tels que les benzodiazépines, les barbituriques et l'alcool.

D'autres neurotransmetteurs agissent aussi sur le système d'alarme : la sérotonine qui régule la température, le sommeil, l'humeur, l'appétit et la douleur ; la noradrénaline, active sur l'attention, les émotions, le rêve, le sommeil et l'apprentissage ; l'acétylcholine, impliquée dans l'éveil, l'attention et la dopamine, impliquée dans le contrôle du mouvement et de la posture, régulant aussi l'humeur.

▣ Quand le stress s'éternise

L'impact psychologique du stress est dépendant de la durée du stress. L'exposition prolongée ou répétée à l'agent stressant épuise les capacités énergétiques de l'organisme, le taux de glucose dans le sang est au plus bas, les cellules ne sont plus nourries : l'état d'épuisement est atteint. L'état d'épuisement devient un terrain propice au développement des maladies. Les cellules sont fragilisées et le système neuro-hormonal est dérégulé, le cholestérol sanguin n'est plus régulé.

Le stress chronique impacte fortement la bonne santé de l'organisme. Il se répercute aussi sur l'état émotionnel, comportemental et sur la cognition : déprime, agressivité constante, fatigue émotionnelle, énervement. Des troubles psychologiques peuvent surgir et perturber la prise de décision : difficulté de concentration (pensées mobilisées sur l'agent stressant), troubles de la mémoire, anxiété exacerbée, émotivité, agitation, sommeil perturbé.

▣ Magnésium

Au niveau du système nerveux central, le magnésium est un agoniste du GABA, l'acide gamma-amino-butyrrique, neuromédiateur qui a pour fonction naturelle de diminuer l'activité des neurones sur lesquels il se fixe, et diminue ainsi le stress. Les réactions physiologiques au stress engendrent une déplétion en magnésium, qui aggrave elle-même le stress, créant un véritable cercle vicieux. C'est ce qui permet d'expliquer l'effet favorable de la supplémentation en magnésium sur le stress, l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.



Dans les différentes manifestations somatiques et psychiques du stress, une supplémentation en magnésium est souvent proposée, en raison du rôle indispensable du magnésium dans le métabolisme cellulaire, notamment au sein du système nerveux central.

▣ Passiflore

Les effets pharmacologiques montrent une activité de la passiflore sur la modulation des récepteurs GABA incluant une affinité des récepteurs GABA-A et GABA-B. Une activité sur la recapture du GABA a été démontrée. Les flavonoïdes de la plante présentent une capacité de liaison importante aux récepteurs GABA-A sur le site des benzodiazépines. Mais, ils moduleraient les récepteurs selon un mécanisme différent des benzodiazépines, ce qui explique que la passiflore ne provoque ni dépendance, ni tolérance.

L'EMA (Agence européenne du médicament) reconnaît l'utilisation médicinale traditionnelle de la passiflore pour le soulagement des symptômes du stress et l'aide au sommeil.



Les alcaloïdes et flavonoïdes, que contient la passiflore, agissent sur les récepteurs GABAergiques et lui confèrent un effet sédatif.

Le saviez-vous?

Le magnésium et la passiflore formulés dans un même complément alimentaire agissent en synergie pour lutter contre les symptômes liés au stress.

DENOMINATION DU MEDICAMENT Brufen 40 mg/ml suspension buvable **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml de suspension buvable contient 40 mg d'ibuprofène. **Excipients**: solution de maltitol 0,5 mg/ml et 5,32 mg de sodium par 1 ml de suspension buvable. **FORME PHARMACEUTIQUE** Suspension buvable. Suspension visqueuse blanche ou blanc cassé. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Brufen est utilisé comme traitement symptomatique à court terme de : la douleur légère à modérée, p. ex. douleur dentaire, céphalées - la fièvre Brufen est destiné à être utilisé chez les enfants pesant au moins 10 kg (1 an), les adolescents et les adultes. **Posologie et mode d'administration** **Posologie** Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire au contrôle des symptômes. La posologie est conforme aux détails fournis ci-dessous. Chez les enfants et les adolescents, la dose de Brufen est déterminée en fonction du poids corporel (PC), généralement 7 à 10 mg/kg de PC sous la forme d'une dose unique, avec une dose quotidienne totale maximale de 30 mg/kg de PC. Déterminer la fréquence d'administration en fonction de la symptomatologie et de la dose quotidienne maximale. L'intervalle entre les prises ne doit pas être inférieur à 6 heures. Ne pas dépasser la dose quotidienne maximale recommandée. Si l'utilisation de ce médicament chez des enfants de 1 an ou plus ou chez les adolescents est nécessaire durant plus de 3 jours ou si les symptômes s'aggravent il faudra consulter un médecin. Chez les adultes, si la prise de ce produit est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours en cas de traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, consulter un médecin. L'emballage contient une seringue à usage oral destinée à l'administration orale de Brufen. La seringue est graduée jusqu'à 5 ml avec des marques de 0,25 ml. 5 ml de suspension buvable correspondent à 200 mg d'ibuprofène. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. **Poids corporel (âge)**: 10 kg = 15 kg (nourrissons/enfants de 1 à 3 ans) **Dose par prise**: 100 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale**: 300 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)**: 16 kg - 19 kg (enfants de 4 à 5 ans) **Dose par prise**: 150 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale**: 450 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)**: 20 kg - 29 kg (enfants de 6 à 9 ans) **Dose par prise**: 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale**: 600 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)**: 30 kg - 39 kg (enfants de 10 à 11 ans) **Dose par prise**: 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale**: 800 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)**: ≥ 40 kg (Adolescents ≥ 12 ans et adultes) **Dose par prise**: 200 à 400 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale**: 1200 mg d'ibuprofène **Populations particulières** **Population âgée** Aucun ajustement spécifique de la dose n'est nécessaire chez les patients âgés. En raison du profil d'effets indésirables éventuels, les patients âgés doivent faire l'objet d'une surveillance particulièrement attentive. **Insuffisance rénale** Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction rénale, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients atteints d'insuffisance rénale sévère). **Insuffisance hépatique** Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction hépatique, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients ayant une dysfonction hépatique sévère). **Population pédiatrique** L'utilisation de Brufen est déconseillée chez les enfants de moins de 1 an ou pesant moins de 10 kg. **Mode d'administration** Pour administration orale et uniquement pour une utilisation à court terme. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. La suspension buvable peut se prendre indépendamment des repas. Il est recommandé aux personnes ayant un estomac sensible de prendre pendant les repas. **Contre-indications** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Antécédents de bronchospasme, d'asthme, de rhinite, d'angio-œdème ou d'urticaire secondaires à la prise d'acétylsalicylique (AAS) ou d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Troubles hématopoiétiques non clarifiés. Hémorragie/ulcère gastro-duodénal(e) actif(-ive) ou antécédents d'hémorragie/ulcère gastro-duodénal(e) récurrent(e) (au moins deux épisodes distincts d'hémorragie ou d'ulcère confirmé). Antécédents d'hémorragie ou de perforation gastro-intestinale associée à une thérapie antérieure par AINS. Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hémorragie active. Insuffisance hépatique sévère, insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NVAH Classe IV). Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou à une prise insuffisante de liquide). Patientes enceintes, pendant le dernier trimestre de la grossesse. **Effets indésirables** La liste des effets indésirables mentionnés ci-dessous inclut tous les effets secondaires rapportés pendant le traitement par ibuprofène, y compris ceux rapportés pendant une thérapie à long terme avec des doses élevées chez des patients atteints d'affections rhumatismales. A l'exception de très rares cas, ces fréquences concernent l'utilisation à court terme de doses quotidiennes allant jusqu'à maximum 1200 mg d'ibuprofène (= 30 ml de Brufen 40 mg/ml suspension buvable, soit la dose quotidienne maximale pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans) pour les formulations orales et jusqu'à un maximum de 1800 mg pour les suppositoires. L'évaluation des effets indésirables se base sur la classification suivante des fréquences: **Très fréquent**: (≥ 1/10) **Fréquent**: (≥ 1/100, < 1/10) **Peu fréquent**: (≥ 1/1000, < 1/100) **Rare**: (≥ 1/10000, < 1/1000) **Très rare**: (< 1/10000) **Fréquence indéterminée**: (ne peut être estimée sur la base des données disponibles Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre. Les effets indésirables les plus fréquents sont de nature gastro-intestinale. Des ulcères gastro-duodénaux, des perforations ou des hémorragies GI, parfois fatales, peuvent survenir, en particulier chez les patients âgés. Des nausées, des vomissements, une diarrhée, une flatulence, une dyspepsie, une douleur abdominale, un méliena, une hématemèse, une stomatite ulcéreuse, une exacerbation d'une colite et une maladie de Crohn ont été rapportés suite à l'administration. Moins fréquemment, une gastrite a été observée. Un œdème, une hypertension et une insuffisance cardiaque ont été rapportés en association avec le traitement par AINS. Les études suggèrent que l'utilisation d'ibuprofène, en particulier à dose élevée (2400 mg/jour) est susceptible d'être associée à un risque légèrement accru d'événements thrombotiques artériels (infarctus du myocarde ou accident vasculaire

cérébral, par exemple). **Classe de systèmes d'organes/ Fréquence/ Effets indésirables** **Infections et infestations** Peu fréquent: Rhinite Très rare: Méningite aseptique Signes de méningite aseptique tels que: céphalées, nausées, vomissements, fièvre, raideur de la nuque ou diminution de la conscience. Les patients atteints de certaines affections du système immunitaire (lupus érythémateux disséminé ou connectivite mixte) semblent présenter un risque accru. Une exacerbation d'inflammations liées à l'infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante) a été décrite et présentait une association temporelle avec l'utilisation systémique de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Il est possible que cet effet soit associé au mécanisme d'action des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de Brufen, il est donc recommandé au patient de consulter immédiatement un médecin. Il faut établir si une thérapie anti-infectieuse/antibiotique est indiquée. **Affections hématoLOGIQUES et du système lymphatique** Très rare: Pancytopenie, anémie, leucopénie, thrombocytopénie, neutropénie, agranulocytose, anémie aplasique et anémie hémolytique. Les premiers signes de ces affections sont: fièvre, mal de gorge, ulcères superficiels au niveau de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, épaissement sévère, saignements inexpliqués et ecchymoses. Dans ces situations, conseiller au patient d'interrompre immédiatement le traitement, d'éviter toute automédication avec des analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter un médecin. Contrôler régulièrement la formule sanguine pendant une thérapie à long terme. **Affections du système immunitaire** Peu fréquent: Réactions d'hypersensibilité se manifestant par des éruptions cutanées et un prurit, ainsi que des crises d'asthme (pouvant s'accompagner d'une chute de la tension artérielle). Dans ce cas, conseiller au patient d'avertir immédiatement un médecin et de ne plus prendre Brufen. Très rare: Réactions d'hypersensibilité sévère dont les symptômes potentiels sont: œdème du visage, de la langue et du larynx s'accompagnant d'un rétrécissement des voies respiratoires, dyspnée, tachycardie, hypotension (anaphylaxie, œdème angio-neurologique ou choc sévère). Si l'un de ces symptômes survient, même au cours de la première utilisation, des soins médicaux urgents sont nécessaires. **Affections psychiatriques** Peu fréquent: Insomnie, anxiété Rare: Dépression, état confusionnel Très rare: Réactions psychotiques **Affections du système nerveux** Fréquent: Étourdissements Peu fréquent: Céphalées, parasthésies, somnolence, agitation, irritabilité Rare: Névrite optique **Affections oculaires** Peu fréquent: Troubles de la vision. Dans ce cas, conseiller au patient d'informer le médecin et d'interrompre le traitement par ibuprofène. Rare: Neuropathie optique toxique **Affections de l'oreille et du labyrinthe** Peu fréquent: Troubles de l'audition Rare: Acouphènes, vertiges **Affections cardiaques** Très rare: Insuffisance cardiaque, infarctus du myocarde, palpitations. **Affections vasculaires** Très rare: Hypertension, vasculite **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales** Peu fréquent: Asthme, bronchospasme, dyspnée Fréquence indéterminée: Irritation de la gorge **Affections gastro-intestinales** Fréquent: Pyrosis, légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant causer une anémie dans des cas exceptionnels. Dyspepsie, diarrhée, nausées, vomissements, douleur abdominale, flatulence, constipation. Peu fréquent: Gastrite, ulcères au niveau de l'estomac ou de l'intestin s'accompagnant parfois d'une hémorragie et d'une perforation, stomatite ulcéreuse, exacerbation d'une colite et d'une maladie de Crohn. Très rare: Œsophagite, formation de structures de type diaphragme dans l'intestin, pancréatite. Fréquence indéterminée: Inconfort buccal. L'utilisation de Brufen doit être interrompue si le patient présente une douleur significative dans la région abdominale supérieure, en cas d'hématemèse, de méliena ou de selles noires. **Affections hépatobiliaires** Très rare: Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, en particulier durant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** Peu fréquent: Éruption cutanée (de divers types), urticaire, prurit, purpura, réactions de photosensibilité. Très rare: Réactions bulleuses, notamment

DOULEUR* & FIEVRE



BRUFEN®

40 mg/ml
suspension buvable
200 ml

NOUVEAU

*douleur légère à modérée

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché de Brufen®: Mylan EPD srl
BRU-2021-0136-F - Creation 09/2021

un syndrome de Stevens-Johnson, une nécrolyse épidermique toxique (syndrome de Lyell) et un érythème polymorphe, alopecie. Dans des cas exceptionnels, des infections cutanées sévères et des complications au niveau des tissus mous peuvent survenir pendant une varicelle. Fréquence indéterminée: Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systémiques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité) Pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG) **Affections du rein et des voies urinaires** Rare: Atteinte du tissu rénal (nécrose papillaire), particulièrement en cas de thérapie à long terme, augmentation des concentrations sanguines d'acide urique. Très rare: Réduction du débit urinaire et formation d'œdèmes, en particulier chez les patients ayant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite interstitielle qui peut s'accompagner d'une insuffisance rénale aiguë. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** Fréquent: Fatigue Rare: Œdème Arrêter l'utilisation de Brufen si ces symptômes apparaissent ou s'aggravent. **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 ELUROSTATION II Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be e-mail: adversedrugreactions@tagg.afmps.be Luxembourg: Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louviguy - Allée Marconi L-2120 Luxembourg Site internet: http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Mylan EPD bvba/srli Terhuissesteenweg, 6A B-1560 Hoeilaer NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ Belgique: BE441847 Luxembourg: 2014040014 DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION Date de première autorisation: 06 août 2013 Date de dernier renouvellement: 27 avril 2017 DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE A. Date de dernière mise à jour du résumé des caractéristiques du produit: 10/2019 B. Date de l'approbation du résumé des caractéristiques du produit: 02/2020 Médicament non soumis à prescription médicale.



La migraine gêne aussi votre quotidien ?

Excedryn 30x compr. pellic.
Paracétamol 250 mg, acide acétylsalicylique 250 mg, caféine 65 mg.
CNK: 3782-968 PP: 9,74€



En 30 minutes, Excedryn commence à soulager la douleur provoquée par la migraine.



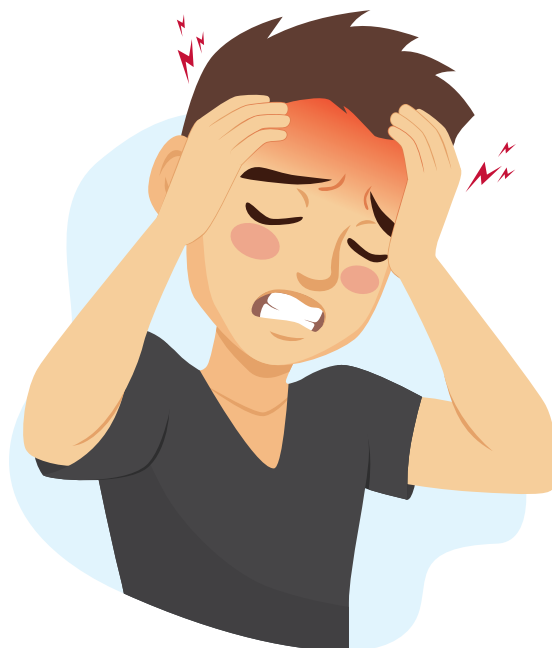
Tenez tête à la migraine

DENOMINATION DU MEDICAMENT : Excedryn, comprimés pelliculés **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Un comprimé pelliculé contient 250 mg d'acide acétylsalicylique, 250 mg de paracétamol et 65 mg de caféine. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé pelliculé. Comprimé pelliculé blanc, oblong, portant la lettre « E » imprimé en creux sur une face. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :** Excedryn est indiqué chez les adultes pour le traitement aigu des céphalées et des attaques de migraine avec ou sans aura. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** **Posologie :** Adultes (18 ans et plus) **Pour les céphalées :** La posologie habituelle recommandée est de 1 comprimé plus sévère, on peut prendre 2 comprimés. Si nécessaire, 2 comprimés supplémentaires peuvent être pris, avec un intervalle de 4 à 6 heures entre les prises. Excedryn est destiné à une utilisation épisodique, d'une durée allant jusqu'à 4 jours, pour les céphalées. **Pour la migraine :** Prendre 2 comprimés dès l'apparition des symptômes. Si nécessaire, 2 comprimés supplémentaires peuvent être pris, avec un intervalle de 4 à 6 heures entre les prises. Excedryn est destiné à une utilisation épisodique, d'une durée allant jusqu'à 3 jours, pour la migraine. Pour les céphalées et la migraine, la prise doit se limiter à 6 comprimés par 24 heures. Le médicament ne doit pas être utilisé pendant une période plus longue ou à une posologie plus élevée sans d'abord consulter un médecin. Boire un verre d'eau entier avec chaque prise. **Enfants et adolescents (âgés de moins de 18 ans)** La sécurité et l'efficacité d'Excedryn n'ont pas été évaluées chez les enfants et les adolescents. Dès lors, l'utilisation d'Excedryn n'est pas recommandée chez les enfants et les adolescents. **Personnes âgées** Sur la base de considérations médicales générales, la prudence s'impose chez les sujets âgés, en particulier chez les patients âgés de faible poids corporel. **Insuffisance hépatique et rénale** On n'a pas évalué l'effet d'une maladie hépatique ou rénale sur la pharmacocinétique d'Excedryn. Compte tenu du mécanisme d'action de l'acide acétylsalicylique et du paracétamol, cela pourrait aggraver l'insuffisance rénale ou hépatique. Par conséquent, Excedryn est contre-indiqué chez les patients présentant une insuffisance hépatique ou rénale sévère et doit être utilisé avec prudence chez les patients présentant une insuffisance hépatique ou rénale légère à modérée. **CONTRE-INDICATIONS** Hypersensibilité à l'acide acétylsalicylique, au paracétamol, à la caféine ou à l'un des excipients. Patients chez lesquels des crises d'asthme, un urticaire ou une rhinite aiguë sont déclenchées par l'acide acétylsalicylique ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens tels que le diclofénac et l'ibuprofène. Ulcère gastrique ou intestinal actif, hémorragie ou perforation gastro-intestinale et patients avec antécédent d'ulcère gastro-duodénal. Hémothrombose et autres troubles hémorragiques. Insuffisance hépatique ou rénale sévère. Insuffisance cardiaque sévère. Prise de plus de 15 mg de méthotrexate par semaine. Dernier trimestre de la grossesse. **EFFETS INDÉSIRABLES :** Bon nombre des réactions indésirables suivantes sont nettement dose-dépendantes et variables d'une personne à l'autre. Le tableau 4-4 fournit une liste des effets indésirables observés lors de 16 études cliniques, utilisant une dose unique et visant à observer l'efficacité et l'innocuité d'Excedryn dans le traitement des migraines, des maux de tête ou des douleurs dentaires associées à une extraction dentaire, réalisés auprès de 4 809 sujets traités par Excedryn, et rapportés spontanément suite à la commercialisation du produit. Les effets indésirables présentés dans le tableau ont été ceux considérés comme au moins possiblement liés à l'administration d'Excedryn et sont classés par ordre décroissant de fréquence selon la classification de systèmes d'organes MedDRA. Pour les effets indésirables rapportés dans le cadre du système de déclaration spontanée, les fréquences ne peuvent pas être déterminées de manière fiable et sont, par conséquent, inconnues. Les effets indésirables sont repris par classe de système d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit: 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 des rapports isolés et fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles).

De très rares cas de réactions cutanées graves ont été rapportés. On ne dispose pas d'informations suggérant que l'importance et le type d'effets indésirables des substances individuelles soient augmentés ou que le spectre soit élargi lorsqu'on utilise la combinaison fixe conformément aux instructions. L'augmentation du risque de saignement peut persister pendant 4 à 8 jours après la prise d'acide acétylsalicylique. On observe très rarement un saignement sévère (par ex. une hémorragie intracérébrale), en particulier chez les patients présentant une hypertension non traitée et/ou qui reçoivent un traitement concomitant par anticoagulants. Ces saignements peuvent, dans des cas isolés, mettre la vie du patient en danger. **STATUT LEGAL DE DELIVRANCE :** médicament non soumis à prescription médicale. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : BE352493 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 11/2018

Tableau 4-4 Les effets indésirables rapportés dans des études cliniques et rapportés spontanément suite à la commercialisation du produit

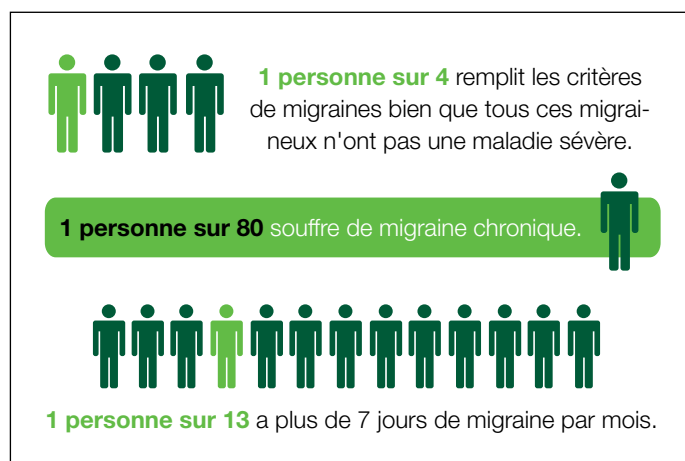
Classification de système d'organes	Fréquence	Terme préféré
Infections et infestations	Rare	Pharyngite
Affections du système immunitaire	Fréquence indéterminée	Hypersensibilité, réaction anaphylactique
Troubles du métabolisme et de la nutrition	Rare	Diminution de l'appétit
Affections psychiatriques	Fréquent	Nervosité
	Peu fréquent	Insomnie
	Rare	Anxiété, humeur euphorique, tension
	Fréquence indéterminée	Agitation
Affections du système nerveux	Fréquent	Etourdissement
	Peu fréquent	Tremblements, paresthésies, céphalées
	Rare	Dysgueusie, trouble de l'attention, amnésie, coordination anormale, hyperesthésie, céphalée sinusale
	Fréquence indéterminée	Migraine, somnolence
Affections oculaires	Rare	Douleur oculaire, troubles visuels
Affections de l'oreille et du labyrinthe	Peu fréquent	Acouphènes
Affections cardiaques	Peu fréquent	Arythmie
	Fréquence indéterminée	Palpitations
Affections vasculaires	Rare	Rougeur du visage, trouble vasculaire périphérique
	Fréquence indéterminée	Hypotension
Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales	Rare	Epistaxis, Hypoventilation, Rhinorrhée
	Fréquence indéterminée	Dyspnée, asthme
Affections gastro-intestinales	Fréquent	Nausées, gêne abdominale
	Peu fréquent	Sécheresse buccale, diarrhée, vomissements
	Rare	Eruktion, flatulence, dysphagie, paresthésie orale, hypersécrétion salivaire
	Fréquence indéterminée	Douleur abdominale haute, dyspepsie, douleur abdominale, hémorragie GI (notamment hémorragie GI haute, hémorragie gastrique, hémorragie sur ulcère gastrique, hémorragie sur ulcère duodénal, hémorragie rectale), ulcère GI (notamment ulcère gastrique, ulcère duodénal, ulcère du gros intestin, ulcère peptique)
Affections hépatobiliaires	Fréquence indéterminée	Insuffisance hépatique, élévation des taux d'enzymes hépatiques
Affections de la peau et du tissu sous-cutané	Rare	Hyperhidrose, prurit, urticaire
	Fréquence indéterminée	Erythème, éruption cutanée, œdème angioneurotique, érythème polymorphe
Affections musculo-squelettiques et systémiques	Rare	Raideur musculo-squelettique, cervicalgie, dorsalgie, spasmes musculaires
Troubles généraux et anomalies au site d'administration	Peu fréquent	Fatigue, sensation d'énervement
	Rare	Asthénie, gêne thoracique
	Fréquence indéterminée	Malaise, sensation anormale
Investigations	Peu fréquent	Augmentation de la fréquence cardiaque



La migraine n'est pas une fatalité !

Le traitement de la migraine a progressé au cours des 10 dernières années. De nombreux patients continuent néanmoins à ressentir des douleurs significatives, avec le risque redouté de polymédication. Conseils d'experts en **10 points clés** !

1. La migraine est une maladie féminine



En Belgique, la prévalence de la migraine sur une vie entière est de 32% pour les femmes et 9,5% pour les hommes. Ce rapport de 3 pour 1 confirme le constat que la migraine affecte 3 fois plus les femmes que les hommes. La génétique et les variations hormonales que connaît la femme tout au long de sa vie expliquent cette prévalence.

2. Identifier la migraine

La migraine est une maladie neurologique douloureuse très perturbante qui affecte tous les aspects de la vie professionnelle, familiale et sociale. Le diagnostic d'une migraine commune, la plus banale des présentations de la migraine, est clinique.

3. Les symptômes cliniques

Le symptôme le plus caractéristique de la migraine est qu'elle est dans la plupart des cas unilatérale (mais elle peut parfois être bilatérale, notamment chez l'enfant). « On dit qu'elle est alternante, tantôt à droite, tantôt à gauche, mais parfois, elle est bilatérale », souligne l'expert. Elle se situe au niveau temporelle, rétro-orbitale ou au niveau du front ou du cou. Elle est généralement pulsatile, mais pas toujours. Son intensité est modérée à sévère avec une augmentation progressive sur quelques heures. Elle dure entre quelques heures et 3 jours. Sa fréquence est variable car elle dépend des facteurs déclenchants : de 1 crise tous les 6 mois à 3 par semaine.

Elle est associée à une perte d'appétit, des nausées voire des vomissements. Lors de la crise, les patients sont photo et phonophobiques. Enfin, la douleur est aggravée par l'effort.

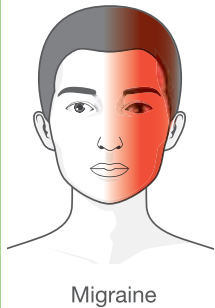
Le saviez-vous?

La migraine chronique représente la forme la plus invalidante qui engendre plus de 15 jours de céphalées par mois en plus de 8 jours de crise de migraine.

« Au travers de ces crises de migraines, on voit surtout des patients fortement invalidés. Cependant, il y a une proportion non négligeable de migraineux qui ont trouvé leur traitement et se font aider au quotidien », note le Dr Schoenen, neurologue, professeur honoraire à l'Université de Liège et directeur de la Clinique des Céphalées au CHR de la Citadelle à Liège.

4. Faire le diagnostic différentiel

MIGRAINE ET CÉPHALÉE DE TENSION : UNE SYMPTOMATOLOGIE DIFFÉRENTE

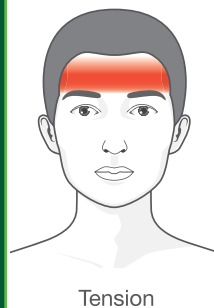


Migraine

Migraine

Souvent unilatérale et/ou pulsatile

- ➔ Crises de céphalées durant de 4 à 72 heures
- ➔ Généralement **modérée à sévère**
- ➔ Légère à sévère
- ➔ Nausées et/ou vomissements
- ➔ **Photophobie et phonophobie**
- ➔ Chronique : ≥ 15 jours affectés/mois



Tension

Céphalée de tension

Généralement bilatérale (non localisée), avec sensation de pression ou de resserrement (non pulsatile)

- ➔ Dure de 30 min à 7 jours
- ➔ Généralement **légère à modérée**
- ➔ Peu ou pas de nausée ni de vomissement (anorexie possible)
- ➔ Pas de photophobie ni de phonophobie
- ➔ Chronique : ≥ 15 jours affectés/mois (souvent quotidienne et sous-rémittente)

5. Etiologie

« Les causes de la migraine sont environnementales et génétiques. Parmi les facteurs déclenchants de la migraine, on note le manque de sommeil et le stress en tout premier lieu. Mais, ils peuvent être multiples ; l'alcool, la grasse matinée, le jeûne, la chaleur ou les changements de climat ou les odeurs en sont d'autres. Il est désormais connu que la migraine est génétique dans 80% des cas. Plus de 12 gènes de susceptibilité à la migraine ont été identifiés depuis 2010 », précise le Dr Morin, neurologue, Paris. « Ils codent pour des protéines impliquées dans des mécanismes qui assurent la transmission des signaux nerveux, comme la régulation glutamatergique ».

6. Des médicaments déclencheurs de migraine

Les principaux médicaux déclencheurs potentiels sont les nitrates, le dipyrindamole et les inhibiteurs de la 5-phospho-diesterase.

La contraception chez les migraineux

Les œstrogènes sont responsables de l'apparition de la migraine menstruelle, ces patientes devront plutôt prendre une contraception uniquement progestative.

La grossesse est associée à une accalmie dans 80% des cas, principalement aux deuxième et troisième trimestres de grossesse. Les migraines disparaissent à la ménopause chez une femme sur deux.

« Être migraineux n'est pas une fatalité, il ne faut pas subir ses migraines même si la perception des migraines est compliquée dans notre société ; la migraine n'est pas considérée comme une maladie grave. Toutefois, si ce n'est pas une maladie qui tue, elle tue

cependant la qualité de vie ! Il ne faut donc pas se résigner ou se dire que c'est de famille. Il existe des traitements pour soulager les crises et améliorer de façon substantielle la vie des migraineux ! », insiste le Dr Schoenen.

7. Traitement à l'officine

A l'officine, la prise en charge de la migraine repose sur l'élimination des facteurs déclenchants et le traitement OTC de la crise. Il sera instauré le plus rapidement possible, dès l'apparition des premières douleurs. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont une place de choix et peuvent être accompagnés d'un antiémétique. En pratique, pour les AINS, l'ibuprofène, le diclofenac, l'aspirine ou le naproxène sont recommandés en première ligne. L'association fixe de caféine, paracétamol et aspirine est également une recommandation de traitement de l'European Federation of Neurological Societies, EFN.

8. Traitement sous prescription

➔ Le sumatriptan est le triptan le mieux étudié et s'avère aussi efficace par voie orale que ses successeurs (almotriptan, élétriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, zolmitriptan). L'administration sous-cutanée d'un triptan peut être indiquée en cas de vomissements. En cas d'échec de réponse à un premier triptan, au vu du facteur individuel (pharmacogénétique), une rotation pour un autre triptan est à effectuer.

Les contre-indications des triptans sont l'insuffisance coronarienne (malgré peu d'affinité avec les récepteurs 5-HT_{2A} impliqués dans la vasoconstriction coronaire), les AVC ischémiques, les artérites et l'hypertension artérielle (HTA) non contrôlée. Certains effets indésirables doivent être mentionnés au patient, du fait de leur fréquence à l'initiation du traitement : sensation de chaleur, oppression, paresthésies, prédominant au cou et à la poitrine, sédation et difficultés de concentration et possible réaction d'allergie croisée aux sulfamide.

→ La place exacte de l'ergotamine/dihydroergotamine n'est pas claire étant donné que la qualité méthodologique des études disponibles est insuffisante. Plusieurs directives affirment que les patients utilisant des doses correctes d'ergotamine et qui en sont satisfaits, peuvent continuer à le faire.

9. Traitement de fond

Une prophylaxie antimigraineuse peut être envisagée chez les patients qui présentent deux crises ou plus par mois et en cas de crises invalidantes ne répondant pas au traitement aigu.

Le traitement prophylactique diminue la gravité et la fréquence des crises, mais ne peut pas toujours les empêcher complètement. Une réduction de moitié du nombre de jours de migraine est considérée comme un succès.

- **Les β-bloquants** sans activité sympathicomimétique intrinsèque (surtout le métoprolol et le propranolol) ont, sur base des données disponibles, le meilleur rapport bénéfice/risque. L'aténolol et le bisoprolol se sont également avérés efficaces.
- **L'acide valproïque, le topiramate, l'amitriptyline et la flunarizine** peuvent être utilisés lorsque les β-bloquants ne sont pas suffisamment efficaces ou sont mal tolérés.
- **Des injections de toxine botulique** ont un effet limité dans la migraine chronique, une forme très sévère mais rare de la migraine (céphalées pendant au moins 15 jours par mois dont au moins 8 jours avec migraine, pendant au moins 3 mois).

10. L'espoir des anticorps monoclonaux

L'érenumab est un anticorps monoclonal dirigé contre le récepteur du peptide relié au gène calcitonine (CGRP). Le galcanézumab et le frémanézumab sont des anticorps monoclonaux ciblant le neuroptide CGRP, impliqué dans la physiopathologie de la migraine. Ces médicaments sont autorisés en prophylaxie de la migraine chez l'adulte ayant au moins 4 jours de migraine par mois. Ils semblent être une option pour les patients migraineux chez qui les migraines restent très fréquentes ou invalidantes avec d'autres traitements préventifs.

« Le problème de la migraine est que le coût sociétal est essentiellement entraîné par des coûts indirects : perte de qualité de vie, de journée de travail..., ce qui est difficilement comptabilisable. Or d'après une étude réalisée par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), la migraine est classée deuxième maladie la plus invalidante parmi les maladies neurologiques. En Belgique, la dépense sociétale évaluée en 2010 est de près d'un milliard d'euros par an en coûts indirects, cela représente tout de même 1,5 million de jours de travail perdus chaque année chez nous à cause des migraines. Face à ces chiffres, on comprend donc tout l'intérêt de ces nouveaux traitements biologiques », conclut le neurologue.

Nathalie Evrard

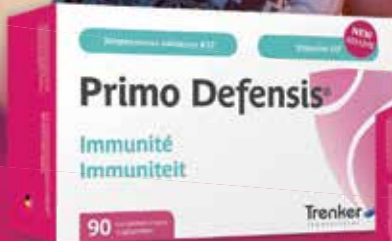
Boostez votre résistance¹

Compléments alimentaires au goût fraise

Par comprimé à sucer / sachet :

Streptococcus salivarius K12 : 1 milliard CFU

Vitamine D3 : 10 µg (200% AR)



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



NEW

Sachets pratiques pour les enfants

Utilisation
1 sachet par jour de préférence avant le coucher.

¹ La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

30 comprimés à sucer • CNK 4352-738
90 comprimés à sucer • CNK 4352-746

| 30 sachets • CNK 4237-632

 En pharmacie

NOUVEAU

PEAUX ET LÈVRES FRAGILISÉES

Dermoplasmine

La science des fleurs apaisantes



Disponible
en pharmacie

À base de Calendula issu de l'agriculture biologique.
Formulée avec un minimum d'ingrédients, juste l'essentiel pour les peaux sèches et agressées.



Votre santé mérite le plus grand respect

Calendula : un conseil facile pour les peaux sensibles

Surnommée « la fiancée du soleil », le souci des jardins, également appelée Calendula officinalis, cette plante annuelle se reconnaît à sa belle couleur jaune-orangé. Cette plante discrète, qui fleurit aux premiers jours du printemps, s'ouvre et se referme en fonction du soleil. Elle possède de nombreuses propriétés thérapeutiques, notamment anti-inflammatoires et peut être conseillée dans de nombreuses indications dermatologiques ainsi que comme soins cosmétiques.

▣ Propriétés thérapeutiques

- ➔ L'activité anti-inflammatoire et anti-oedémateuse de la plante est attribuée aux saponosides et alcools triterpéniques. Le Calendula officinalis exerce son activité anti-inflammatoire en modulant l'activité des cytokines pro-inflammatoires et en inhibant l'expression de Cox-2 et des lipooxygénases.
- ➔ La concentration en flavonoïdes du Calendula fait de lui un excellent antioxydant, protégeant de la dégénérescence cellulaire et captant les radicaux libres à l'origine du vieillissement cutané prématuré. Il permet également de lutter contre d'autres systèmes oxydatifs. Les flavonoïdes sont antioxydants ; ils sont veinotoniques et inhibent certaines enzymes in vitro.
- ➔ Le Calendula facilite la cicatrisation des plaies grâce à ses propriétés antioxydantes : la production de radicaux libres au niveau de la plaie peut contribuer à retarder la cicatrisation par la destruction des lipides, des protéines, du collagène, du protoglycane et de l'acide hyaluronique.

Le saviez-vous ?

Le Calendula a une action significative sur l'accélération du taux de guérison, en augmentant les niveaux de glutathion intracellulaire, de superoxyde dismutase et de catalase, ce qui améliore les mécanismes de défense antioxydant des tissus. Le Calendula augmente l'activité fibroblastique et potentialise ainsi la guérison des plaies.



- ➔ Le Calendula a une activité antimicrobienne et antivirale, qui permet de réduire la charge bactérienne de la plaie.
- ➔ Le Calendula a aussi une activité analgésique en inhibant la synthèse des prostaglandines grâce à la présence des alcaloïdes.

▣ A qui conseiller le Calendula ?

Le Calendula est conseillé dans plusieurs pathologies dermatologiques pour le visage et le corps :

- ➔ **Pour ses propriétés adoucissantes et assouplissantes :** irritations cutanées, peaux réactives, tiraillements, peaux sèches et/ou rugueuses, peaux fragiles ou délicates (comme celles des bébés ou enfants), port du masque,...
- ➔ **Pour ses propriétés apaisantes et régénérantes :** gerçures, crevasses, engelures, petites plaies, feu du rasoir.
- ➔ **Pour son action anti-bactérienne et régénérante :** psoriasis, ulcères, eczémas, plaies,...
- ➔ **Pour son action anti-inflammatoire, anti-oedémateuse, cicatrisante et régénérante :** brûlures, coups de soleil, radiothérapie (éviter l'application durant les 12 heures précédant la séance).
- ➔ **Pour son action apaisante :** douleurs, piqûres d'insectes, démangeaisons, urticaires.

▣ Quelles galéniques ?

Le Calendula s'utilise uniquement en usage topique. Selon l'indication, plusieurs galéniques peuvent être proposées : teinture mère pure ou diluée, crème, pommade, mousse, stick lèvres, macérat huileux,...

▣ La slow-cosmétique, bien plus qu'une tendance

Il ne suffit plus pour les consommateurs que les produits de santé et de bien-être soient naturels, il faut aussi qu'ils soient bons pour l'environnement, c'est-à-dire issus de cultures biologiques et respectueuses de la biodiversité et sans ajouts chimiques. Au-delà de ce choix éthique, cette croissance vers le naturel s'explique aussi par une recrudescence des peaux sensibles en recherche de produits avec un minimum d'ingrédients et de conservateur. D'après The Environmental Working Group américain, les femmes seraient aujourd'hui exposées en moyenne à 126 substances chimiques par jour, à travers les cosmétiques, les aliments, les produits d'entretien et la pollution. La sensibilité de la peau est le nouveau sujet clé des consommateurs, devant les soins anti-âges, ce qui les pousse à se tourner vers des ingrédients naturels et équitables. Le Calendula issu de l'agriculture biologique correspond à cette demande.

Ann Daelemans

EAU THERMALE

Avène

Cleanance Comedomed

LE SOIN DE FOND QUOTIDIEN POUR LES PEAUX À TENDANCE ACNÉIQUE

Seul, en association ou en relais des traitements médicamenteux
(hors isotrétinoïne)

ACTION DURABLE

AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE DU SCORE GEA
APRÈS 6 MOIS⁽¹⁾

ACTION ANTI-RÉCIDIVE

9 PATIENTS SUR 10 SANS RECHUTE⁽¹⁾

ACTION RAPIDE

RÉDUIT LES BOUTONS **DÈS 7 JOURS**⁽²⁾

HAUTE TOLÉRANCE

UNE **TRÈS BONNE À EXCELLENTE TOLÉRANCE**
CHEZ 98% DES PATIENTS⁽¹⁾

ACTION
ANTI-RÉCIDIVE⁽¹⁾
P R O U V É E



Laboratoires dermatologiques

Avène
PARIS



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

1. Étude clinique internationale, 48 sujets inclus âgés de 12 à 35 ans, 2 applications par jour de Cleanance Comedomed pendant 6 mois.

2. Étude de tolérance et d'efficacité sous contrôle dermatologique sur 51 sujets, utilisation de Cleanance Comedomed 2 fois par jour pendant 56 jours.

Acné des adolescents : une approche personnalisée

L'acné est une maladie du follicule pilo-sébacé qui touche 75 à 95% des adolescents et 20-40% de ces jeunes ont une acné modérée à sévère. L'impact significatif sur la qualité de vie de cette pathologie et le risque important de développer des cicatrices exigent une prise en charge ciblée et la plus précoce possible.

▣ Traitement

L'objectif des traitements est de limiter le développement de l'acné, de faire régresser les lésions, de prévenir les récives et d'éviter les cicatrices. La prise en charge doit permettre d'atténuer le retentissement psychologique et social, quelle que soit d'ailleurs la sévérité des lésions. L'acné est en effet vécue de manière variable selon les patients.

▣ Recommandations de la prise en charge médicale de l'acné

- ➔ **Acné minime inflammatoire** : l'antibiothérapie locale doit rester l'exception; en première intention, on privilégie le peroxyde de benzoyle (PBO) qui n'induit pas de résistance; en cas d'intolérance, on propose un rétinoïde topique ou un antibiotique local associé à un rétinoïde local.
- ➔ **Acné modérée à sévère** : une antibiothérapie systémique est souvent nécessaire, notamment cyclines sans dépasser 4 mois de traitement. En cas de formes très étendues, il est conseillé d'y associer un traitement local (rétinoïde ou PBO ou les deux); ne jamais associer AB local et AB systémique. L'isotrétinoïne est prescrit dans les situations d'acné grave.

un patient, l'antibiorésistance ne disparaît jamais complètement et les rechutes sont plus rapides. Elle peut également conduire à un risque de diffusion à l'entourage ou à l'environnement proche du patient. En effet, les mécanismes de résistance sont transférables par contacts rapprochés ou échanges génétiques.

Les antibiotiques oraux ont toujours toute leur place dans la prise en charge de l'acné sévère mais attention :

- Pas d'utilisation en monothérapie.
- Association avec les rétinoïdes topiques et le peroxyde de benzoyle.
- Pour limiter la résistance microbienne, la durée d'utilisation d'antibiotiques oraux doit être limitée et ne peut dépasser 4 mois.
- L'utilisation concomitante d'un autre antibiotique oral ou topique doit être évitée.

AVIS D'EXPERT

Professeur Lambert, dermatologue, UZA

« Il existe une échelle dans les schémas thérapeutiques de l'acné que le dermatologue devra veiller à respecter ; l'approche sera personnalisée, le traitement sera rapide et précoce ».

« Mais si le patient présente une acné sévère, il faut le traiter par isotrétinoïne, explique le professeur, en insistant bien entendu sur la prise de la contraception obligatoire associée à ce traitement ».



▣ Le rôle des dermocosmétiques topiques dans l'acné vulgaris

Le rôle des dermocosmétiques dans l'acné devient de plus en plus important, car des recherches ont permis d'expliquer le mécanisme d'action des ingrédients et de confirmer leur efficacité thérapeutique. L'irritation cutanée est une raison principale de non-compliance chez les patients traités ; le choix du cosmétique accompagnant le traitement est donc très important. Les soins d'hygiène et l'hydratation doivent donc être prescrits avec beaucoup de soin, tout en se rappelant que l'acné est également associée à une altération de l'intégrité de fonction de barrière.

▣ Quelle place pour les antibiotiques ?

Les antibiotiques systémiques et topiques sont depuis longtemps au cœur de l'arsenal thérapeutique contre l'acné. Cependant, la résistance de P. acnes aux traitements antibiotiques est progressivement devenue un problème mondial, des taux élevés de résistance étant rapportés pour l'érythromycine (macrolides) et la clindamycine (lincosamides) (entre 21% et 70%). L'apparition de résistances de P. acnes est inquiétante. Une fois sélectionnée chez

- ➔ Les agents nettoyants jouent un rôle considérable dans l'intégrité de la barrière cutanée, on visera donc des surfactants doux et des lipides/hydratants dans les formulations.
- ➔ L'eau thermale présente dans de nombreuses gammes permet d'apaiser la peau. Pour le visage, une eau micellaire pour peau grasse peut être proposée. Ces produits nettoyants doivent généralement être utilisés le matin et le soir.
- ➔ Ces produits de soins sont appliqués après l'étape de nettoyage. Ils visent à réguler la sécrétion de sébum, à réduire l'hyperkératose et à resserrer les pores. Présentés en crème, ces produits associent des agents kératolytiques et kératostatiques (rétinaldéhyde, acide salicylique, acide lactique, acide glycolique...), des actifs séborégulateurs et astringents (AHA, courge, ortie, vitamine B2, B6, sels de zinc...), des agents matifiants et séboadsorbants (argiles, silicates...), des agents antiseptiques et antibactériens (myrtacine, acide salicylique, chlorhexidine, sels de cuivre, ammoniums quaternaires...) et des agents hydratants et adoucissants pour favoriser la restructuration du FHL (eau thermale, allantéine, aloe vera, calendula, niacinamide...).
- ➔ De nouveaux dermocosmétiques ont des actifs qui modulent le microbiome cutané.

Les soins spécifiques

La sécheresse cutanée et des muqueuses est un effet indésirable fréquent observé avec certains médicaments antiacnéiques par voie orale, particulièrement les rétinoïdes. Cette manifestation cutanée s'accompagne de prurit et de desquamation. Certaines gammes dermocosmétiques ont développé des soins spécifiques pour compenser ces effets indésirables connus. Il faut penser à associer ces soins à chaque délivrance d'isotrétinoïne.

L'extrait de fruit de *Silybum Marianum* (EFSM), une innovation majeure dans le traitement de l'acné

La séquence des mécanismes conduisant au développement de la lésion primaire de l'acné (le comédon) a été revue. En effet, les cellules souches sébacées LRIG1+ dans l'isthme du canal pilo-sébacé sont au cœur du processus qui transforme une glande sébacée fonctionnant normalement en un micro-comédon. Elles sont donc une nouvelle cible stratégique clé dans les soins de l'acné. Le professeur Jean-Hilaire Saurat, dermatologue à Genève, a découvert que l'extrait de fruit de *Silybum Marianum* ou chardon Marie (EFSM) a un effet comédolytique pour la peau sujette à l'acné.

« L'EFSM est un paradigme de dermocosmétique de terrain dans l'acné » explique encore le professeur Saurat. « Alors que les dermocosmétiques de confort visent à atténuer les effets secondaires des traitements, les dermocosmétiques de terrain devraient contenir des ingrédients spécifiquement actifs sur la peau sujette à l'acné et contribuer à la prévention et au traitement de l'acné légère. Ils pourraient aussi contribuer au maintien de la rémission après les médicaments prescrits. L'EFSM cible directement les microcomédons, réduit les boutons et points noirs existants et limite l'apparition des nouveaux comédons ».



Bon à savoir

L'acné est aggravée par le soleil. En effet, si le soleil diminue transitoirement l'inflammation, il accroît la comédogénèse. En outre, les cyclines, la trétinoïne, l'isotrétinoïne et le peroxyde de benzoyle sont photosensibilisants. Leur emploi n'est pas contre-indiqué en période estivale, mais doit être associé à une photoprotection externe, l'absence d'exposition solaire entre 11 et 16 heures ainsi qu'à une administration vespérale de l'antiacnéique.

Acné et contraception

Lors de la prise en charge de l'acné de l'adolescente, il est important de discuter de la contraception, d'une part parce qu'elle est indispensable en cas de traitement par isotrétinoïne, d'autre part pour son effet sur l'acné. Les contraceptifs de longue durée d'action comme le stérilet hormonal et l'implant contraceptif sont efficaces et recommandés chez toute femme, également nullipare, mais ils peuvent favoriser l'acné car ils contiennent des progestatifs seuls. À l'inverse, la pilule œstroprogestative diminue l'acné grâce à la présence d'œstrogènes. Chez une femme qui souhaite prendre la pilule pour son effet contraceptif, la diminution de l'acné constitue souvent un effet secondaire positif. De même, chez une femme qui n'a pas de désir de grossesse et qui souffre d'acné modérée à sévère ne répondant pas suffisamment aux antibiotiques et traitements topiques, la pilule œstroprogestative peut être indiquée, seule ou en association avec les antibiotiques per os et traitements topiques.

Nathalie Evrard

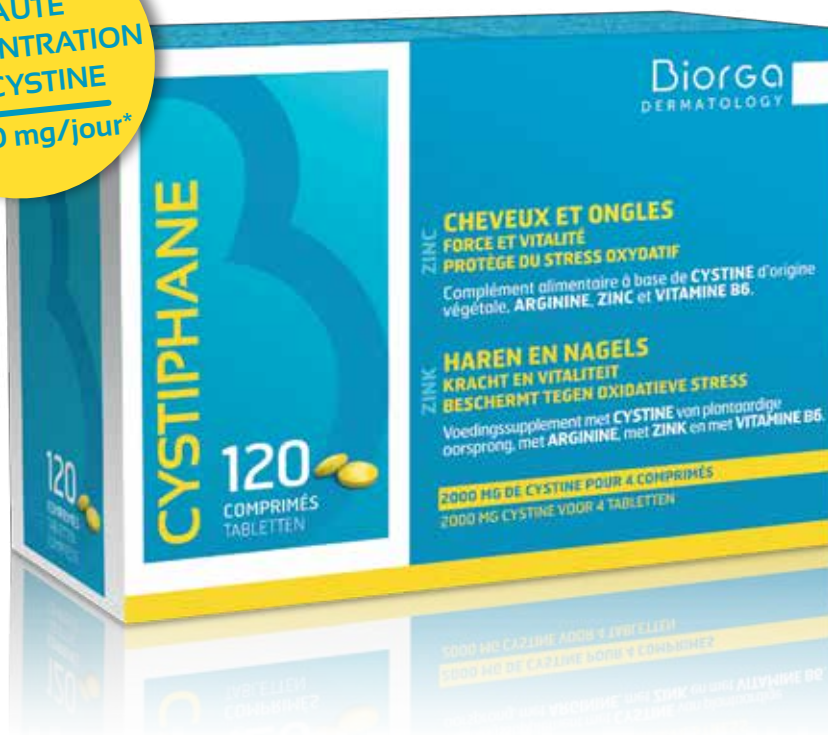
NE LAISSEZ PAS TOMBER VOS CHEVEUX!

DANS LE CHEVEU,
L'ESSENTIEL
C'EST LA CYSTINE



ET LE RÉFLEXE
CYSTINE, C'EST
CYSTIPHANE

HAUTE
CONCENTRATION
EN CYSTINE
2000 mg/jour*



* Pour 4 comprimés par jour

POUR LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

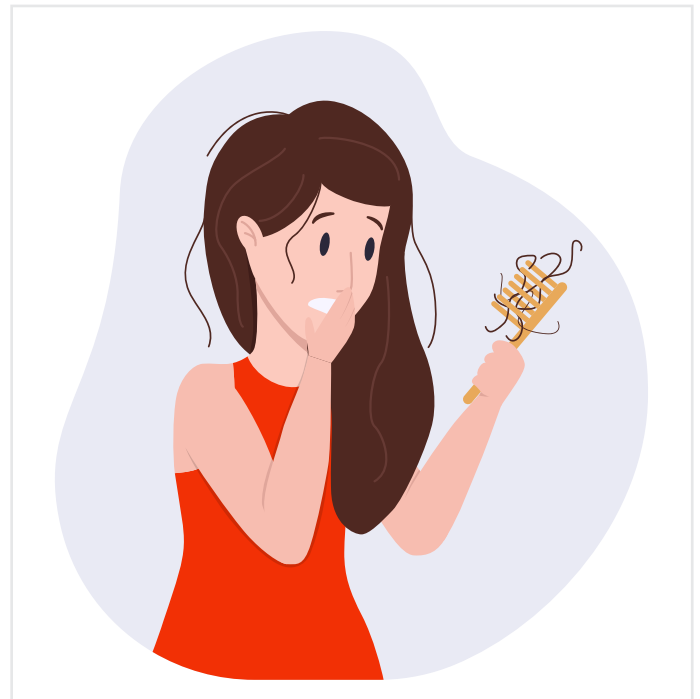
Quels conseils capillaires à l'officine ?

Le pharmacien d'officine, par sa proximité, sa disponibilité et sa compétence, est un interlocuteur de première ligne pour le patient soucieux de soigner et préserver ses cheveux. Les troubles capillaires peuvent sembler anodins mais sont souvent très anxiogènes pour les patients qui en sont victimes notamment en ce qui concerne les chutes de cheveux. L'équipe officinale peut distinguer les situations qui méritent une consultation médicale de celles gérables à l'officine. Dans tous les cas, il peut apporter conseils et écoute.

❏ Mon traitement anti-poux ne fonctionne pas : que répondre à ce patient ?

De nombreuses causes peuvent expliquer l'échec d'un traitement anti-poux. A l'officine, il s'agira d'identifier le problème et d'y trouver la solution.

- ➔ Incompréhension du traitement : bien expliquer le traitement.
- ➔ Ignorance, négligence ou mauvaise observance.
- ➔ Coût des produits.
- ➔ Forme galénique inappropriée.
- ➔ Produit insuffisamment lenticide.
- ➔ Application insuffisante (quantité, durée, fréquence).
- ➔ Environnement et/ou sujet(s) contact(s) non traité(s).
- ➔ Acquisition d'une résistance aux insecticides employés. La résistance aux insecticides a été démontrée. La résistance clinique et parasitologique était considérée comme corrélée à l'existence d'une mutation génétique (haplotype M8151-T9291-L932F) entraînant une mauvaise action neurotoxique de l'insecticide. Le conseil de produit à action mécanique permet d'éviter ce problème.



Le saviez-vous?

Puisque l'action parasiticide de l'ivermectine a été établie pour d'autres ectoparasitoses comme la gale, ce traitement peut être envisagé par voie orale dans certaines circonstances. Il existe des formes d'ivermectine topique à 0,8%.

❏ Je voudrais un bon soin antipelliculaire. Quels conseils ?

Les soins antipelliculaires doivent permettre :

- ➔ d'assainir le cuir chevelu en favorisant l'élimination des squames ;
- ➔ de calmer les démangeaisons et les irritations ;
- ➔ de réguler la sécrétion séborrhéique ;
- ➔ de lutter contre la prolifération fongique.

Avant tout traitement, il sera primordial d'écarter d'autre pathologie comme par exemple le psoriasis ou une pédiculose. Le traitement vise à améliorer les symptômes et à empêcher les récives.

Il repose sur l'utilisation régulière pendant 4 à 6 semaines de shampooings antipelliculaires. Parmi les différents actifs : le kétoconazole, la ciclopirox olamine, la piroctone olamine, la myrte, l'huile essentielle de melaleuca, le sulfure de sélénium,...

Le saviez-vous?

Quelques huiles essentielles peuvent être utilisées par voie cutanée, à incorporer directement dans le shampooing ou dans une huile végétale comme l'huile d'argan :

- L'huile essentielle d'Ylang ylang, régénérateur capillaire ;
- Les huiles essentielles de citron, pamplemousse et romarin 1,8 cinéolée, activant la circulation capillaire.

❏ Quel est le traitement de la teigne ?

La teigne est une infection cutanée provoquée par un champignon microscopique attaquant toutes les zones où il y a des poils, notamment le cuir chevelu et la barbe. Elle fait partie de la famille des dermatophytes. Les dermatophytes sont des champignons filamenteux appartenant aux genres *Microsporum*, *Trichophyton* (dermatophytes anthropophiles), des animaux (chiens, chats, lapins : dermatophytes zoophiles) ou par contamination par le sol (dermatophytes géophiles).

Les enfants sont le plus souvent victimes de cette infection au niveau du cuir chevelu.

La prise en charge repose désormais sur des mesures d'hygiène associées à un traitement antifongique local (crème, shampoing ou lotion) et un traitement antifongique administré par voie orale.

La terbinafine (dirigée contre le *Trichophyton*) ou la griséofulvine est le traitement probabiliste à instaurer d'emblée.

Le traitement systémique est contre-indiqué chez les enfants de moins de 1 an et chez les femmes enceintes ou allaitant. Aucune surveillance biologique n'est exigée pour la terbinafine.

Le traitement médicamenteux de la teigne doit s'accompagner de certaines mesures :

- Couper les cheveux courts.
- Laver à 60° le linge mis en contact avec la tête (ou le mettre avec une poudre antifongique dans un sac en plastique fermé).
- Désinfecter le matériel de coiffure avec des lingettes désinfectantes.
- Faire examiner les autres membres de la famille par son médecin.
- Faire examiner un éventuel animal de compagnie par un vétérinaire.

▣ L'alopecie androgenetique est la cause la plus frequente d'alopecie

L'alopecie androgenetique est la cause la plus frequente d'alopecie tant chez l'homme que chez la femme, elle presente une topographie assez caracteristique, surtout chez l'homme (golfes et vertex), alors que chez la femme, elle est « relativement » plus diffuse.

Elle s'explique par une miniaturisation progressive du cheveu et un raccourcissement du cycle pileaire. L'alopecie androgenetique etant non reversible sans un traitement adquat et precoce, le finastéride (inhibiteur de la 5-alpha-réductase) presente un intérêt clinique dans sa prise en charge, bien qu'il nécessite un suivi médical du patient pour dépister des effets secondaires potentiels, relativement rares, tels que troubles de la libido, dysfonction érectile, gynécomastie, voire une réactivation possible d'une dépression.

Le minoxidil présente un profil d'innocuité plus avantageux et, en prolongeant la phase anagène, ralentit ou postpose la perte des cheveux. Son effet ne se manifeste qu'après 3 à 6 mois environ d'utilisation, et ce médicament nécessite une utilisation prolongée voire chronique selon l'indication médicale et une dose suffisante, d'où le recours à la solution à 2% minimum. Un schéma classique est l'administration chez l'homme d'une solution de 5% 2 fois par jour et chez la femme de 5% 1 fois par jour ou 2% 2 fois par jour.

▣ Depuis que je prends une contraception, je perds fort mes cheveux. Est-ce normal ?

La contraception a une influence sur la perte du cheveu.

L'influence des hormones sur le cheveu est bien connue. Le rôle des androgènes est essentiel dans la pathologie du cheveu. Chez l'homme, 95% de la testostérone est d'origine testiculaire. Chez la femme, 30 à 50% de la testostérone est d'origine ovarienne et surrénalienne. Le reste résulte de la conversion périphérique de la DHEA et de la delta 4-androsténone au niveau de la peau et du foie.

Avant de choisir une pilule, le gynécologue définira si la patiente présente une sensibilité aux androgènes. Il recherchera des signes cliniques tels que : des règles irrégulières persistant 2 ans après les premières règles, un hirsutisme, une chute de cheveux de type androgénique du vertex ou une acné persistante malgré des traitements à l'isotrétinoïne.

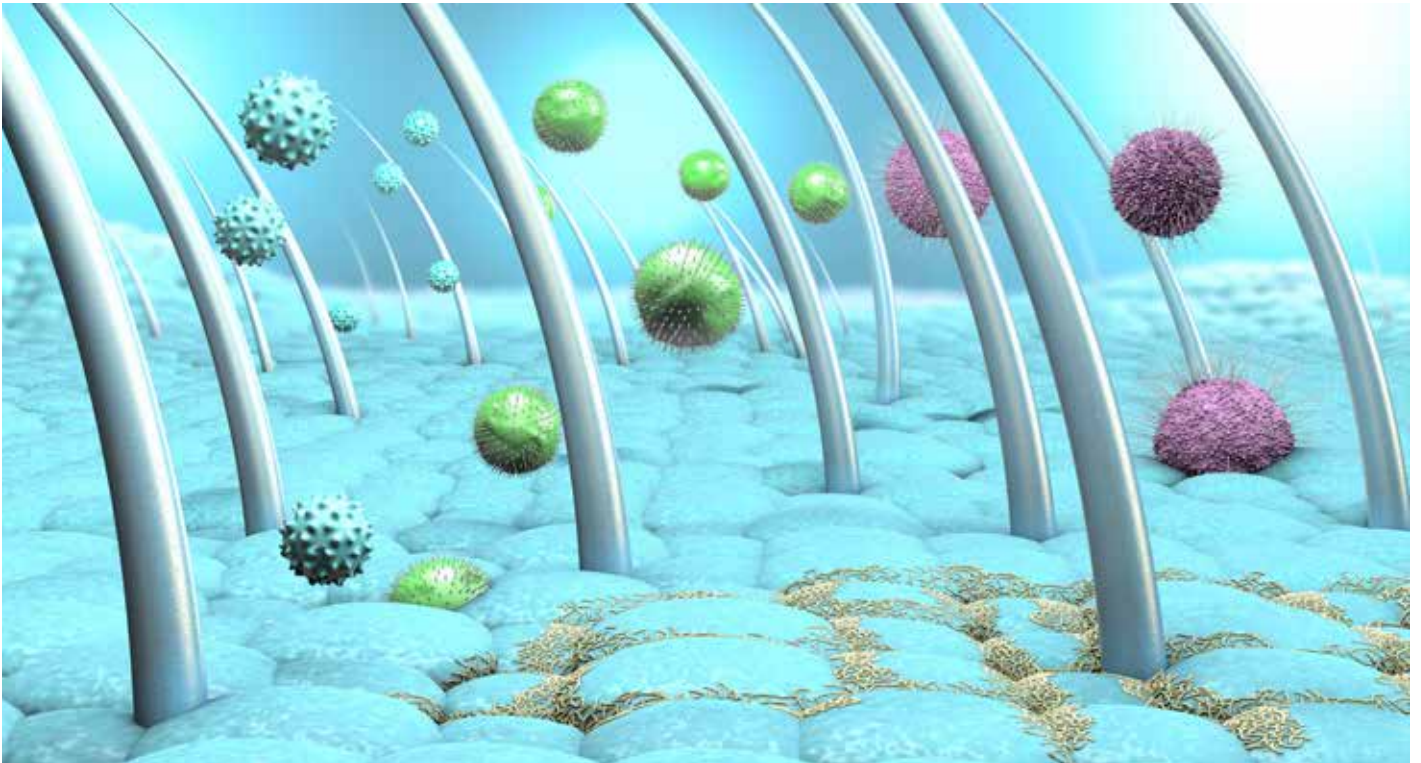
Si ce terrain de sensibilité aux androgènes est détecté, il faudra préférer une pilule avec un effet androgénique minimum et un taux d'oestrogène suffisant si possible 0,03 mg par jour d'éthinyl-oestradiol. Les oestrogènes ont un effet positif sur le cheveu en le protégeant de l'action des androgènes. Ils augmentent la production hépatique de sex hormone binding globulin (SHBG) qui se lie aux androgènes libres et ils optimisent l'effet du progestatif.

Les progestatifs contenus dans les pilules peuvent dériver soit de la progestérone soit de la testostérone. La plupart des pilules utilisent des dérivés testostérone et, même si les troisièmes générations ont un pouvoir androgénique moins important que les deux premières générations, elles gardent une certaine activité androgénique. En ce qui concerne les dérivés de la progestérone, le plus puissant progestatif anti-androgénique reste l'acétate de cyprotérone qui est un dérivé de la progestérone. C'est la contraception qui sera préférée en cas de sensibilité aux androgènes. S'il existe une intolérance à ce traitement, on pourra avoir recours à un progestatif dérivé de la spironolactone, la drospirénone. Son activité anti-androgénique est moins marquée mais cette molécule à l'avantage d'avoir une activité sur la rétention d'eau et la prise de poids.

Certains médicaments comme l'isotrétinoïne ont un effet inhibiteur sur l'activité des glandes sébacées. D'autres au contraire augmentent la sécrétion d'androgènes et favorisent la séborrhée : contraceptifs oraux avec progestatifs de synthèse, androgénothérapie, corticothérapie, dihydralazine, diazoxide, danazol. Le sucre et les corps gras favorisent l'hyperséborrhée.

Le saviez-vous?

Lors de cheveux gras, on pourra conseiller au patient de ne pas se laver les cheveux avec une eau trop chaude. Inversement, la dernière eau de rinçage pour les cheveux secs sera plutôt chaude.



❑ Peut-on se laver les cheveux tous les jours ?

Oui. L'évolution des habitudes d'hygiène, le développement de la pratique sportive, l'utilisation de produits de coiffage et la pollution atmosphérique ont contribué à augmenter la fréquence des shampoings. Il est important dans ces conditions d'éviter une détergence excessive. Pour cela, on utilise des tensioactifs amphotères et non ioniques sélectionnés pour leur douceur et leur excellente tolérance par le cuir chevelu et les cheveux, associés à des tensioactifs anioniques à faible concentration.

❑ Quand conseiller les compléments alimentaires pour les cheveux ?

Ils peuvent être proposés dans deux situations :

- ➔ Pour certaines chutes de cheveux : alopecie diffuse suite à un stress touchant essentiellement la femme, chutes de cheveux saisonnières, chute après grossesse, après-opération chirurgicale,...
- ➔ Pour fortifier, favoriser la croissance et améliorer l'aspect de la chevelure.

Le follicule pileux se montre très sensible aux déficits en nutriments, en raison de la croissance du cheveu sous l'influence de facteurs directement ou indirectement liés au statut nutritionnel. La chute de cheveux notamment doit être considérée comme un signal d'appel de déséquilibres alimentaires ou de déficits micro-nutritionnels.

On trouve dans les compléments alimentaires :

- ➔ des vitamines B5 et B8, pour réguler la séborrhée et stimuler le follicule pileux ;
- ➔ de la vitamine B6, nécessaire à la synthèse de la kératine et pour son effet antiséborrhéique ;
- ➔ de la vitamine E, antiradicalaire, participant à la lutte contre le vieillissement du cheveu ;

- ➔ des acides aminés soufrés (cystine, cystéine, méthionine), pré-curseurs de la kératine ;
- ➔ du zinc, régulateur de la séborrhée et indispensable à la synthèse de la kératine.

Ces médicaments qui font tomber les cheveux

La revue Prescrire a dressé la liste des molécules responsables de la chute de notre chevelure. Une soixantaine de produits différents sont listés. Le mensuel précise que cet effet indésirable, qu'il soit précoce ou tardif, brutal ou progressif, diffus ou localisé, est le plus souvent réversible. En d'autres termes, les cheveux repoussent après l'arrêt du traitement, même s'il faut parfois attendre de longs mois.

- Allopurinol
- Androgènes, anti-oestrogènes
- Inhibiteurs de l'ECA
- Médicament anti-thyroïdien
- Béta-bloquants
- Bromocriptine
- Cimétidine
- Levodopa
- Psychotropes : amphétamines, désipramine, fluoxétine, imipramine, lithium,...
- Rétinoïde
- Sulfasalazine, tacrolimus,...
- Statine
- Immunosupresseur

Virginie Villers

Qu'est-ce que la chute de cheveux occasionnelle ?

Lors d'une chute de cheveux occasionnelle, on perd jusqu'à 300 cheveux par jour. Celle-ci survient trois à quatre mois après un élément déclencheur, d'où son autre nom, « chute réactionnelle ». Elle peut survenir après une période de stress, car les cheveux entrent prématurément dans la phase dite télogène et tombent. D'autres facteurs déclenchants peuvent être la fatigue, le régime alimentaire, la grossesse ou le changement de saison.

Que pouvez-vous conseiller ?

Dans la mesure du possible, il est important de prendre en charge l'élément déclencheur de la chute occasionnelle. En outre, une routine de soins appropriée peut constituer un excellent complément pour ralentir la chute réactive des cheveux et favoriser la repousse de cheveux forts et sains. Forts de leur expérience et **90 années d'innovation** en matière de dermatologie, **Laboratoires Ducray** ont mis au point **une routine efficace pour agir sur la chute de cheveux occasionnelle**.



CREASTIM Lotion antichute



2 x 30ml
CNK: 2968-964

- Texture non grasse
- 3 fois/semaine pendant 2 mois
- Aussi pendant l'allaitement et la grossesse
- Sans rinçage

ANACAPS Complément alimentaire anti-chute occasionnelle

3 X 30 caps
CNK: 3950-078

- 1 capsule par jour pendant 3 mois
- Pour des cheveux fortifiés* et volumineux
- Contient des acides aminés soufrés, du fer, des vitamines B6, B8, PP et E.



*La vitamine B8 contribue au maintien du cheveu en bonne santé



Le masque est-il encore nécessaire ?

Des chercheurs de l'Université de Waterloo au Canada ont analysé la dispersion et l'accumulation d'un aérosol expiré afin d'évaluer l'efficacité du port du masque.

Les mesures démontrent que tous les masques testés offrent une protection à proximité immédiate de l'hôte. Cependant, on observe que les fuites dues à un mauvais ajustement sur le visage entraînent des diminutions notables de l'efficacité du masque par rapport à la filtration idéale du matériau qui le compose. Les aérosols restants sont redirigés, principalement par le haut du masque où il s'adapte sur le nez, et s'échappent dans l'air ambiant sans être filtrés.

« Il ne fait aucun doute qu'il est bénéfique de porter n'importe quel masque, à la fois pour se protéger à proximité et à distance dans une pièce », estime le Pr Serhiy Yarusevych, premier auteur de l'étude publiée dans la revue *Physics of Fluids*. Cependant, « l'efficacité nettement supérieure des masques N95 et KN95 par rapport aux masques en tissu et aux masques chirurgicaux plaide en faveur du port de ces masques dans les espaces intérieurs, tels que les écoles et les lieux de travail, dans la mesure du possible. Idéalement, des masques de haute qualité et une ventilation adéquate devraient être préconisés en combinaison pour atténuer autant que possible la menace posée par l'accumulation d'aérosols à l'intérieur ».

Questions comptoir

Je dois suivre 3 semaines de radiothérapie après mon opération, que puis-je faire pour éviter les brûlures ?

Effet secondaire le plus fréquent de la radiothérapie, la radio-dermite ressemble à son stade initial à un gros coup de soleil : la peau est rouge, sèche, chaude, gonflée et peu à peu elle commence à peler. En cause, les rayons ionisants délivrés par l'appareil, destinés à détruire les cellules malignes et à empêcher leur multiplication. Pour éviter que cette rougeur ne s'aggrave, ne se mette à suinter et ne devienne très douloureuse, il faut la prendre en charge rapidement voire la prévenir.

Attention, il est important que le patient interroge son radiothérapeute avant tout traitement. Avant chaque séance de radiothérapie, en tout cas, conseillez au patient de se laver avec un soin sans parfum et de bien se sécher, sans appliquer aucun autre produit.

« Les médecines complémentaires ont toute leur place, assure Ingrid Theunissen, gynécologue. Pendant toute la radiothérapie, conseiller *Apis mellifica* 15 CH plus *Belladonna* 9 CH, 5 granules de chaque avant et après chaque séance de radiothérapie et jusqu'à 6 fois par jour dès la moindre rougeur. Tous les soirs au coucher, et jusqu'à 1 mois après la fin des rayons, conseillez *Radium Bromatum* 15 CH, 5 granules.



Arme incontournable : l'hydratation de la zone traitée. « En homéopathie, la pommade au calendula a montré sa supériorité dans une étude publiée dans le *Journal of Clinical Oncology*, mais il est vraiment important de bien expliquer au patient d'appliquer la pommade après la séance de radiothérapie et non juste avant, bien souvent les patients pensent qu'il s'agit d'une protection solaire. »



Faut-il protéger les oreilles de nos ados ?

Avec la multiplication d'appareils portables diffusant du son (smartphone, ordinateurs, lecteurs de DVD, consoles de jeux...), l'utilisation des casques audio, oreillettes et embouts intra-auriculaires s'est banalisée. Des millions d'adolescents et de jeunes adultes courent un risque de perte auditive parce qu'ils font un usage dangereux de ces appareils sans compter qu'ils s'exposent à des niveaux sonores traumatisants dans les lieux de loisirs bruyants comme les festivals, les boîtes de nuit, les bars, les événements sportifs,...

Chaque agression sonore grignote une part de notre capital auditif. Il est donc essentiel de protéger leur audition. Il faut limiter tant que possible le niveau sonore de leur environnement et adopter des réflexes simples comme porter des protections auditives et faire des petites pauses dans des endroits calmes. Après avoir été confronté à des niveaux sonores trop élevés, il est indispensable de mettre ses oreilles au repos et de favoriser un temps de récupération en limitant complètement le son pendant quelques temps afin de retrouver un certain équilibre.

Au comptoir, vous disposez de toute une gamme de protections auditives standards c'est à dire à usage personnel. La force d'un bouchon d'oreille réside dans sa capacité à obstruer le conduit auditif tout en laissant passer ou non certains sons.

- Lors d'un concert, festival ou boîte de nuit, on orientera son conseil vers un modèle de bouchons à atténuation linéaire c'est-à-dire qui filtre toutes les fréquences de la même manière afin d'éviter une déformation du son.
- Les bouchons de cire peuvent également être efficaces. Ils offrent la même protection à condition d'être correctement utilisés, ce qui demande d'adapter leur forme de manière à ce qu'ils s'ajustent parfaitement au conduit auditif.

Trap[®] LEVURE DE BIÈRE

Un trésor
de nutriments
naturels !



Vitalité
PEAU
Énergie
ONGLES
CHEVEUX

Nouvelle formule
4 comprimés par jour

- + 8 vitamines B
- + teneur haute en protéines
- + sels minéraux
- + oligo-éléments



REVOGAN
special foods & supplements

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

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.

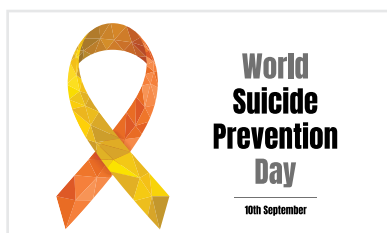
Traite et prévient
les cystites et infections urinaires.

*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

PRÈS DE
2.000

**PERSONNES SE
SUICIDENT CHAQUE
ANNÉE EN BELGIQUE.**

La crise sanitaire et ses nombreuses conséquences ont augmenté l'anxiété et la détresse des citoyens. A l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide du vendredi 10 septembre dernier, le Centre de Prévention du Suicide a lancé le challenge « Là Pour Toi », une nouvelle campagne de prévention du suicide face à la détresse des citoyens.



Campagne « Là Pour Toi » :

Via cette campagne, ils font passer le message que la santé mentale et la prévention du suicide ne doivent pas être des sujets tabous, qu'au contraire, il faut en parler, car une souffrance qui ne s'exprime pas peut s'intensifier. Aborder le suicide ne provoquera pas l'acte mais donnera la possibilité aux personnes en détresse de trouver une oreille attentive et de mettre des mots sur ce qu'elles sont en train de vivre. Le challenge se déroule sur les réseaux sociaux via le hashtag #challengelàpourtoi et consiste à publier un texte ou une photo qui met en avant une belle action, une belle personne ou tout simplement un symbole ou message de solidarité.

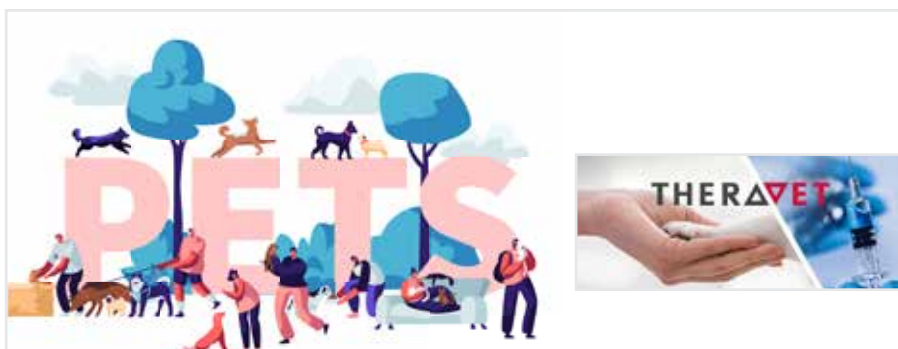
Centre de Prévention
du Suicide :
ligne d'écoute gratuite
et anonyme **0800 32 123**

Plus d'infos sur
www.preventionsuicide.be

14 enfants aveugles et malvoyants découvrent la médiation animale

La Ligue Braille donne la chance à 14 enfants aveugles et malvoyants ainsi que leurs familles de prendre un grand bol d'air frais au contact des animaux, près de Rochefort. Les jeunes bénéficiaires auront l'opportunité de rencontrer mules et chiens, qui sont de formidables médiateurs pour retrouver confiance en soi et en l'autre, pour s'exprimer et pour renouer avec ses proches, tout en douceur. L'activité est également propice pour travailler le bien-être, la psychomotricité ou encore l'estime de soi. Sans compter que tous les sens sont en éveil grâce au contact avec l'animal.

Cette expérience – gratuite pour les familles – est possible grâce à de généreux donateurs et au soutien de CAP48 qui a mis à disposition « LabCAP48 », sa plateforme de récolte en ligne, permettant de rassembler des dons via le principe du crowdfunding.



VISCO-VET pourrait changer la donne dans l'arthrose canine

TheraVet, société pionnière dans le traitement des maladies ostéoarticulaires des animaux de compagnie, a annoncé le 8 septembre dernier des résultats de sécurité et d'efficacité positifs de son étude clinique de preuve de concept évaluant VISCO-VET dans l'arthrose canine.

**Nouvelle
option
thérapeutique**

UNE INJECTION INTRA-ARTICULAIRE UNIQUE DE VISCO-VET ENTRAÎNE :

- Une **amélioration** statistiquement significative de la **mobilité** du chien,
- Une **réduction** statistiquement significative **de la douleur liée à l'arthrose chez le chien**,
- **Des effets durables (et qui augmentent avec le temps) jusqu'à 3 mois après l'injection**,
- Une bonne tolérance sans événements indésirables rapportés.

Enrico Bastianelli, directeur général de TheraVet : « Les résultats de VISCO-VET dans une maladie chronique aussi invalidante sont très prometteurs. VISCO-VET offre aux vétérinaires une nouvelle option thérapeutique potentielle pour améliorer la mobilité et la qualité de vie des chiens jusqu'à 3 mois, avec un profil de sécurité positif. VISCO-VET pourrait changer la donne dans un domaine où les traitements actuels ne contrôlent la douleur liée à l'arthrose que pendant un mois, voire moins, parfois avec des effets secondaires graves. »



1 femme sur 9
est affectée par le cancer du sein

En Belgique, 100.000 femmes sont touchées par le cancer du sein.

Depuis plus de 25 ans, la campagne de sensibilisation au cancer du sein rassemble des femmes et des hommes du monde entier pour sensibiliser, collecter des fonds et lancer des projets significatifs contre le cancer du sein. Evelyn Lauder, belle-fille d'Estée Lauder, a lancé la première campagne de sensibilisation au cancer du sein en 1992 et a créé le Ruban Rose. Ce Ruban Rose est devenu le symbole universel de la santé du sein. Chaque année, le design reçoit une nouvelle touche. Edouard Vermeulen, Christa Reniers, Nele Ost, Raf Simons, Coralie Barbier, Elodie Ouédraogo et Olivia Borlée ont déjà conçu le Ruban Rose.

LE RUBAN PINK RIBBON DE 2021 portera la signature de Son Altesse Royale Delphine de Saxe-Cobourg, princesse de Belgique qui se joint à la lutte contre le cancer du sein.

L'une de ses œuvres les plus célèbres, la *Love Line*, est représentée sur le ruban Pink Ribbon de 2021. Ainsi, la princesse Delphine insiste sur le fait qu'en plus d'un traitement efficace, les patients ont besoin de plus de dialogue et d'attention.

« Le ruban symbolise une 'ligne d'amour', montrant que notre amour apporte soutien, couleur et chaleur à la vie des femmes qui luttent contre le cancer du sein. Cela leur donne, ainsi qu'à leur environnement, force et courage ». **Le slogan de la campagne** "L'amour est ce dont nous avons tous besoin", montre aux patientes atteintes d'un cancer du sein qu'elles ne sont pas seules.

L'asbl Pink Ribbon invite chacun à manifester son soutien par un geste simple : l'achat du Ruban Rose et le port de la « *Love Line* » de la princesse Delphine pour montrer que les autres malades et leur entourage ne sont pas seuls.

3€

Prix : 3 € dont 2 € vont directement à des projets concrets que l'asbl entreprend dans sa lutte contre le cancer du sein.

3,5%

Ce chiffre représente l'augmentation annuelle des cas d'enfants atteints du diabète de type 1 en Belgique

Bien que les raisons de cette augmentation ne soient pas encore claires, il ne fait aucun doute que des facteurs génétiques, des carences, un virus ou des réactions auto-immunes jouent un rôle prédominant dans l'apparition de ce type de pathologie.

Parmi les différents types de traitements, la thérapie par pompe s'avère particulièrement efficace puisque certaines pompes ajustent automatiquement le taux d'insuline basale de l'enfant, offrant ainsi à celui-ci une meilleure qualité de vie jour et nuit.

Cette avancée majeure, se rapprochant davantage d'un pancréas artificiel, améliore considérablement la qualité de vie de l'enfant et celle de ses parents.

Une découverte scientifique qui a commencé il y a exactement 100 ans, lorsque l'insuline a été testée pour la première fois sur un enfant de 14 ans.

La pompe MiniMed™ 780G de Medtronic permet justement d'éviter les pics d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie et d'administrer automatiquement de l'insuline si nécessaire.

« Grâce à un capteur sous-cutané, la pompe surveille la fluctuation du taux de glucose dans le corps et adapte le taux d'insuline toutes les cinq minutes, se rapprochant ainsi de plus en plus d'un pancréas artificiel. La seule différence avec un pancréas artificiel est que cette pompe nécessite quand même que l'enfant ou les parents indiquent la quantité de glucides ingérée durant les repas », précise le docteur Philippe Lysy, endocrinologue pédiatre à l'UCLouvain.

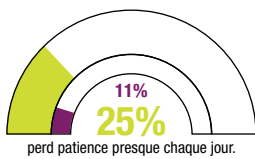
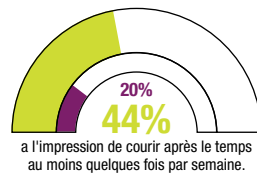
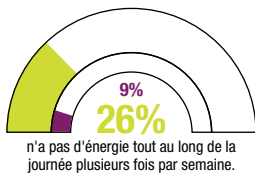
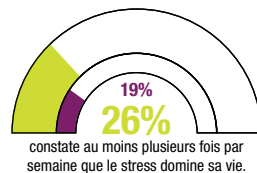
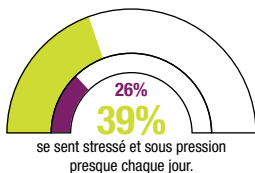
Start-up, travailleurs passionnés et motivés, mais pas sans risque !

Pour la deuxième année consécutive, Start it @KBC, et Mensura organisent le baromètre du bien-être des start-up 2021. La crise de la COVID-19 et l'instabilité du paysage entrepreneurial ont laissé des traces à différents niveaux sur les travailleurs : stress, énergie, bien-être physique et émotionnel, humeur et engagement au travail.

La pandémie a fortement limité les possibilités de se détendre et de se déconnecter ; la frontière entre le travail et la vie privée est devenue de plus en plus floue. Cette crise a en outre créé des défis économiques supplémentaires. Cela explique en partie les chiffres de stress plus élevés de cette année. Le stress chronique pèse à long terme sur la santé mentale et physique. Prendre soin de soi est donc essentiel.

Bien-être mental

■ Chiffres 2021 ■ Chiffres 2020

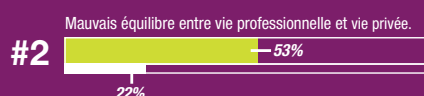


60%

des personnes interrogées imputent leurs problèmes de santé mentale au travail.

Les causes des plaintes mentales.

■ Chiffres 2021 ■ Chiffres 2020



CONSEILS ET ASTUCES POUR UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE MENTAL

Au travail

- Privilégiez le single tasking au multitasking.
- Désactivez les notifications d'e-mails et des médias sociaux.
- Prévoyez des pauses régulières et prenez-les.
- Ne vous comparez pas aux autres.
- Prenez du recul face aux événements.

A la maison

- Privilégiez une alimentation saine et bougez.
- Prenez le temps de vous détendre.
- Consacrez du temps à votre famille et à vos amis.
- Veillez à un bon sommeil dans une chambre 'sleep proof', c'est-à-dire sans désordre et sans smartphone.

Articulations¹ & Tendons

NEW
AUSI EN DUOPACK



Naturel

Hautement dosé

1 comprimé par jour

Efficacité prouvée²

Mobilityl Max est un nouveau complément alimentaire à base de curcuma qui allie l'efficacité du Curcuma longa à celle de 3 autres extraits de plantes (Boswellia serrata, Kaempferia galanga et Piper nigrum).

Le résultat ? Une composition complète offrant des résultats encore plus rapides pour les articulations sensibles¹ : avec Mobilityl Max, la mobilité articulaire est améliorée de 98%².

¹ L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité articulaire.
² Amatrij A. et al., 2019. Evaluation basée sur une diminution des CRP

Piperine free

En pharmacie

Made in Belgium



www.mobilitylmax.be

Passion for family health

Trenker laboratoires

CONCOURS

Iris Mittenaere pour

CHEVEUX ET ONGLES
FORCAPIL®

Le bon geste pour des cheveux forts



Arkopharma®, expert de la santé des cheveux, offre 10 x 2 **FORCAPIL® GUMMIES** associant 7 vitamines et minéraux pour :

- **FORTIFIER** la fibre capillaire & favoriser la **POUSSE** grâce à la Prêle.
- Redonner **VITALITÉ** aux cheveux grâce au Zinc et au complexe vitaminique B et C.
- sublimer les cheveux pour plus de **SOUPLESSE** et **BRILLANCE** grâce à la Biotine et au Sélénium qui favorisent la bonne santé des cheveux.



Smile & Care
by Pierre Fabre
DENTAL CARE

UNE ANNÉE COMPLÈTE DE PRODUITS ELGYDIUM

À GAGNER

4 dentifrices (1 antiplaque, 1 blancheur, 1 multi-actions, 1 dents sensibles)

4 brosses à dents (1 diffusion, 1 inter-active, 1 antiplaque, 1 éco-conçu)

4 fils dentaires (2 éco-conçus, 1 chlorhexidine, 1 noir)

ELGYDIUM

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 OCTOBRE 2021**

Cleanance Comedomed de AVENE, le soin SOS boutons

Ce produit « SOS », à l'efficacité radicale, assèche et réduit les boutons dès le 1^{er} jour d'application. Facile à doser et à poser grâce à son embout canule ciblé, cette émulsion poids plume pénètre instantanément. Dès le 1^{er} jour d'applications, l'imperfection s'estompe sans laisser de marques.

Formule

Ce soin asséchant localisé associe un trio d'actifs dermatologiques uniques à l'efficacité redoutable : le Comédoclastin™, un actif breveté issu de l'huile de graine de chardon Marie, dosée à 7%, le rétinaldéhyde à 0,1% et l'acide glycolique à 6%. Le tout en garantissant une haute tolérance ! Grâce au Comédoclastin™, la formation des boutons est rompue, leur disparition est accélérée et surtout leur récurrence est limitée.



Prix

Tube 15ml : 15,50€

Colchicine Opocalcium® des laboratoires MAYOLI

Ce médicament, soumis à la prescription médicale formulé avec 1 mg de colchicine cristalline, a une action anti-inflammatoire et a un effet inhibiteur sur la cristallogénèse. Il est indiqué dans la maladie goutteuse : en accès aigu de goutte, adjuvant au début des traitements hypo-uricémiants (urico-éliminateurs, inhibiteurs de la synthèse urique) et en prévention des accès aigus de goutte lors de la mobilisation de l'acide urique.

Ce médicament soumis à la prescription médicale indiqué en accès aigu de goutte est désormais remboursé en catégorie B.

Utilisation

L'administration de colchicine ne sera poursuivie que pendant une période aussi courte que possible. On veillera à ne jamais dépasser la dose de 4 mg par jour. Le comprimé peut être divisé en doses égales.



Prix

Boîte de 20 comprimés : 5,83€

Comprimés pour les yeux de A. VOGEL, pour une vue améliorée

Les yeux sont exposés à de nombreuses influences extérieures. L'utilisation des écrans, l'âge et les aliments peuvent affecter notre santé oculaire. En plus de l'alimentation, les yeux peuvent avoir besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire pour assurer leur bon fonctionnement. Ces comprimés aident à garder une vision nette et une bonne vue, entretiennent la santé des yeux et contribuent au bon fonctionnement de la rétine.

Formule

Ce produit naturel est composé de cassissier, lutéine, zéaxanthine, zinc et carotte fraîche.

Utilisation

Prendre 2 comprimés
1x/jour avec un verre d'eau.

Prix

**Boîte de 60 comprimés :
19,49€**



VISUEVO® , adieu les yeux secs

Grâce à sa formulation, ce soin sans conservateurs, ni phosphates grâce au Système Novelia® est indiqué :

- dans toutes les formes de sécheresse oculaire évaporative
- comme traitement préalable à la chirurgie oculaire
- dans les cas de sécheresse oculaire dus à des déficits de mucine
- dans les cas d'aggravation de sécheresse oculaire induite par l'utilisation de collyres avec conservateur

Formule

Sa formule innovante est composée de liposomes de phospholipides de soja, d'huile d'algue (DHA+EPA), de palmitate de vitamine A, de vitamine D.

Utilisation

Mettre 1 goutte dans le sac
conjonctival 3x/jour.

Prix

Flacon 10ml : 26,26€





Flexofytol® FORTE
du laboratoire
TILMAN,
2x plus fort pour
les articulations
de vos patients !

Grâce à un nouveau processus de formulation, Flexofytol® FORTE propose une formule 2 x plus concentrée que la formule de Flexofytol® PLUS afin de simplifier son utilisation à 1 à 2 comprimés par jour !

Formule

Grâce à sa formule bioactive à base d'extraits de curcuma, de Boswellia serrata et de vitamine D, Flexofytol® FORTE contribue à :

- Maintenir la souplesse des articulations, muscles et tendons ;
- Préserver le cartilage.

Utilisation

Prendre 1 à 2 comprimés par jour ; pour les adultes dès 18 ans.

Prix

Boîte de 28 comprimés : 20,90 €
Boîte de 84 comprimés : 56,90€

Arkovital® VITAMINES C + D3 des Laboratoires ARKOPHARMA,
une immunité renforcée.

Ce duo de vitamines d'origine végétale aide à renforcer l'immunité.

Formule

Hautement dosées, la vitamine C issue de l'Acérola [170 mg] et la vitamine D3 issue du Lichen Boreal [2000 UI] agissent en complément pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire et renforcer les défenses naturelles. La vitamine C aide également à réduire la fatigue pour retrouver forme et vitalité. Cette association de vitamines 100% d'origine végétale sous forme effervescente, permet une assimilation optimale par l'organisme. Découvrez également l'Arkovital® Acérola 1000, un comprimé effervescent, 100% d'origine naturelle.

Utilisation

Prendre 1 comprimé par jour, à partir de 12 ans.

Prix

Boîte de 20 comprimés effervescents : 14,90€



Nasafytol® du laboratoire
TILMAN, pour booster
l'immunité de vos patients !

Ce complément alimentaire maintient l'efficacité des défenses immunitaires pour une meilleure protection de l'organisme :

- contre les virus et les bactéries ;
- contre les agressions, notamment des voies respiratoires supérieures.

Une petite capsule super puissante pour booster le système immunitaire.

Formule

- Quercétine bioactive
- Extrait bioactif de curcuma
- Vitamine D

Utilisation

Prendre 2 à 4 capsules / jour ; pour les adultes dès 18 ans.

Prix

Boîte de 45 capsules : 22,50€

Actipur® du laboratoire
NOREVA, l'allié des peaux
sensibles

Cette gamme, spécifiquement dédiée aux peaux sensibles à imperfections, allie haute tolérance, efficacité (brevet PS/PP) et propriétés matifiantes exceptionnelles grâce à des formules uniques sans AHA, BHA, ni rétinol.

Formule

Phytosphingosine, actif triple action :

- anti-inflammatoire qui freine la production des cytokines pro inflammatoires
- régule la kératinisation
- antibactérien

Vitamine PP :

- régule le flux sébacé
- freine l'hyperkératinisation et restructure les lipides de l'épiderme
- anti-inflammatoire



Prix

De 10,50€ à 15,95€

Stress¹ ? Fatigue¹ ? Essayez

Mentalis stress

Complément alimentaire • NUTRPLAS 21/45 ©Trenker_2021-07



➕ En pharmacie

30 gélules : 17,00 € CNK 3570-975
120 gélules : 57,00 € CNK 3570-983

-72%
de stress²

1 à 2 gélules par jour

Par 2 gélules :

- ✓ 600 mg d'ashwagandha
- ✓ 10 mg de SOD 15.000
- ✓ 150 mg de magnésium élémentaire sous forme liposomale (3^{ème} génération)
- ✓ 100% AR en vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 & B12)



1. L'extrait de *Whitania somnifera* L. aide l'organisme à gérer le stress et contribue au maintien des capacités physiques et mentales en cas de fatigue. • 2. Chandrasekhar K. et la., 2012.

Made in
Belgium



www.mentalis-stress.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

Boostez l'immunité¹ de vos patients!

Nasafytol[®]

Maintient l'efficacité des **DÉFENSES IMMUNITAIRES**¹
pour une meilleure protection de l'organisme contre :

les **virus**

les **bactéries**



les agressions, notamment
des **voies respiratoires supérieures**²

NOUVEAU

- ❖ Quercétine bioactive
- ❖ Extrait bioactif de curcuma
- ❖ Vitamine D3



45 capsules : 22,50€ ■ CNK : 2764-157


Tilman[®]

¹ Le curcuma et la vitamine D contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. ■ ² Narayanan Venkatesan, Durairaj Punithavathi, and Mary Babu - PROTECTION FROM ACUTE AND CHRONIC LUNG DISEASES BY CURCUMIN - ADV EXP MED BIOL Vol. 595 p.379-404.

Document exclusivement réservé aux professionnels de la santé.