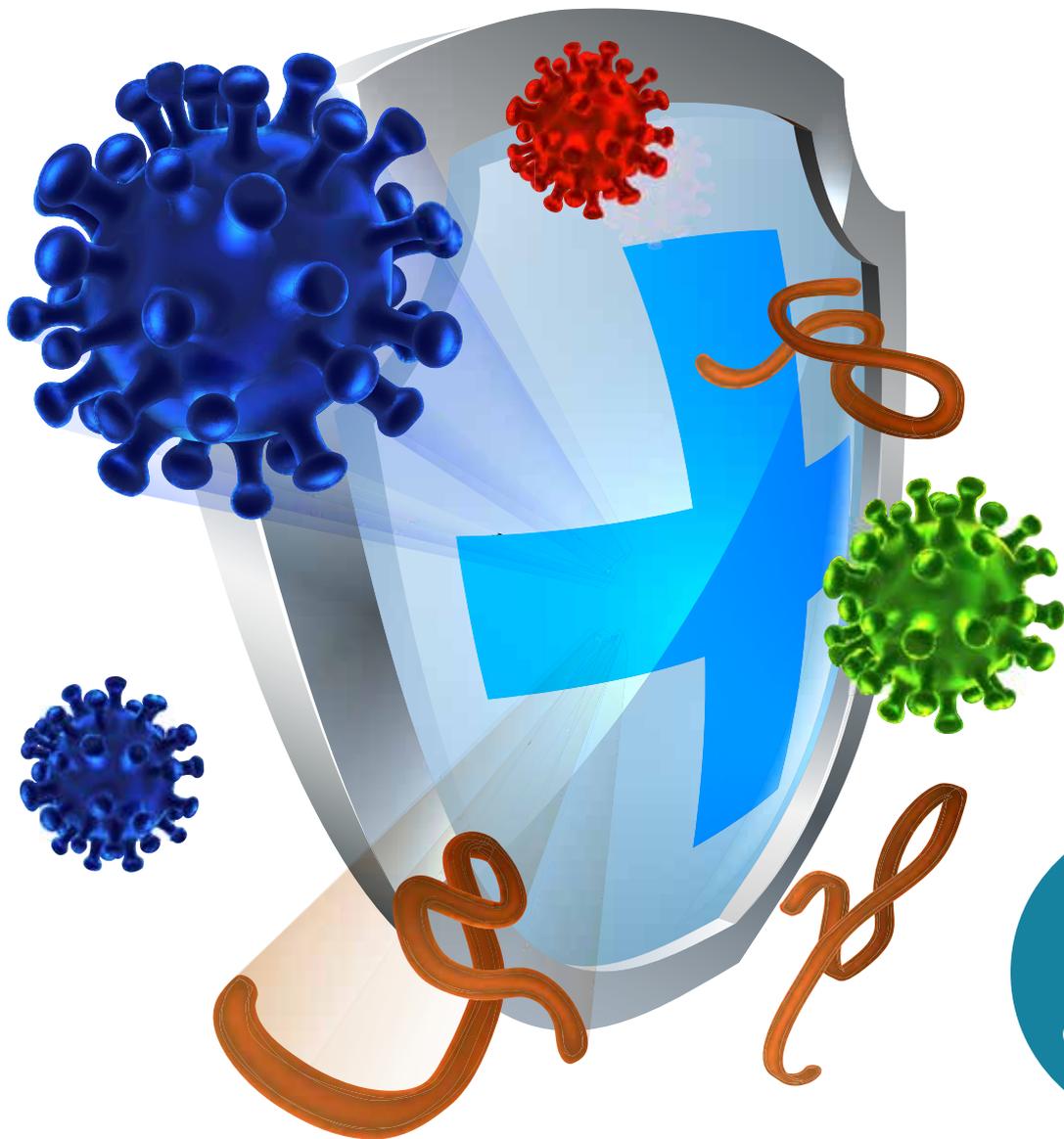




► **Formation continue**
**PEUT-ON RÉELLEMENT
BOOSTER SON IMMUNITÉ ?**



DOSSIER
Les seniors
à l'honneur

Dermato
LES CICATRICES
INVISIBLES

Matériel
LES SONDES
URINAIRES
VÉSICALES

Matériel
CONSEILLER UN
THERMOMÈTRE

Homéopathie
EN COMPLÉMENT
AUX SOINS DE
SUPPORT

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT Prevenar 13 suspension injectable vaccin pneumococcique polysaccharidique conjugué (13-valent, adsorbé) **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 dose (0,5 ml) contient : Polysides pneumococciques sérotype 1²² µg Polysides pneumococciques sérotype 3¹ 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 4² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 5¹ 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 6A² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 6B¹ 4,4 µg Polysides pneumococciques sérotype 7¹ 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 9V² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 14² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 23F² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 18C² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 19A² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 19F² 2,2 µg Polysides pneumococciques sérotype 23F² 2,2 µg ; Conjugué à la protéine vectrice CRM₁₉₇ adsorbé sur phosphate d'aluminium. 1 dose (0,5 ml) contient environ 32 µg de protéine vectrice CRM₁₉₇ et 0,125 mg d'aluminium. **Excipients à effet notable** : Près des excipients, voir rubrique 6.1 du RCP. **FORME PHARMACIUTIQUE** Suspension injectable. Le vaccin se présente sous la forme d'une suspension homogène blanche.

Indications thérapeutiques Immunisation active pour la prévention des infections invasives, pneumonie et otite moyenne aiguë causées par *Streptococcus pneumoniae* chez les nourrissons, les enfants et les adolescents âgés de 6 semaines à 17 ans. Immunisation active pour la prévention des infections invasives et de la pneumonie, causées par *Streptococcus pneumoniae* chez les adultes âgés de 18 ans et plus et les personnes âgées. Voir rubriques 4.4 et 5.1 du RCP pour l'information sur la protection contre les sérotypes pneumococciques spécifiques. Prevenar 13 doit être utilisé selon les recommandations officielles qui tiennent compte du risque des infections invasives et de la pneumonie dans les différentes classes d'âge, des comorbidités sous-jacentes ainsi que de la

nécessité de la vaccination. Le vaccin est administré à 6 semaines, 11 et 15 mois, puis à 17 ans. Les personnes âgées de 18 ans et plus et les personnes âgées de 6 semaines à 17 ans doivent recevoir une dose de 0,5 ml de Prevenar 13 afin d'induire une réponse immunitaire vis-à-vis des 6 sérotypes supplémentaires. Cette dose de Prevenar 13 doit être administrée au moins 8 semaines après la dernière dose de Prevenar (7-valent) (voir rubrique 5.1 du RCP). **Adultes âgés de 18 ans et plus et personnes âgées** Une seule dose. La nécessité de révacination avec une dose supplémentaire de Prevenar 13 n'a pas été établie. Indépendamment du statut de primovaccination pneumococcique, si l'utilisation du vaccin pneumococcique polysaccharidique 23-valent est considérée appropriée, Prevenar 13 doit être administré en premier lieu (voir rubriques 4.5 et 5.1 du RCP). **Populations particulières** Les personnes ayant des affections sous-jacentes les prédisposant à des infections invasives à pneumocoque (comme la drépanocytose ou une infection à VIH), y compris celles qui ont été vaccinées antérieurement avec une ou plusieurs doses de vaccin 23-valent pneumococcique polysaccharidique, peuvent recevoir au moins une dose de Prevenar 13 (voir rubrique 5.1 du RCP). Chez les personnes ayant bénéficié d'une greffe de cellules souches hématopoïétiques (GCSH), le schéma vaccinal recommandé comprend quatre doses de Prevenar 13, de 0,5 ml chacune. La primovaccination comprend trois doses, la première dose étant administrée à l'âge de 2 mois et avec un intervalle d'au moins 1 mois entre les doses. Une quatrième dose (rappel) est recommandée 6 mois après la troisième dose (voir rubrique 5.1 du RCP). **Mode d'administration** Le vaccin doit être administré par voie intramusculaire. Les sites recommandés sont le biceps externe ou le muscle deltoïde du bras chez les enfants et les adultes. **Contre-indications** Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1 du RCP ou à l'anatoxine diphtérique. Comme pour les autres vaccins, l'administration de Prevenar 13 doit être différée chez une personne présentant une maladie fébrile aiguë sévère. En revanche, une infection mineure, telle qu'un rhume, ne doit pas conduire à différer l'administration du vaccin. **Précautions d'emploi** L'analyse des taux de déclaration depuis la commercialisation suggère un risque potentiel accru de convulsions, accompagnées ou non de fièvre, et d'épisodes d'hypotonie-hyporéactivité (EHH) en cas d'administration concomitante de Prevenar 13 et d'Infranix hexa par rapport à l'administration de Prevenar 13 seule. Les effets indésirables rapportés lors des études cliniques ou depuis la commercialisation sont listés dans cette rubrique pour tous les groupes d'âge, par classe d'organe, en ordre décroissant de fréquence et de gravité. La fréquence est définie

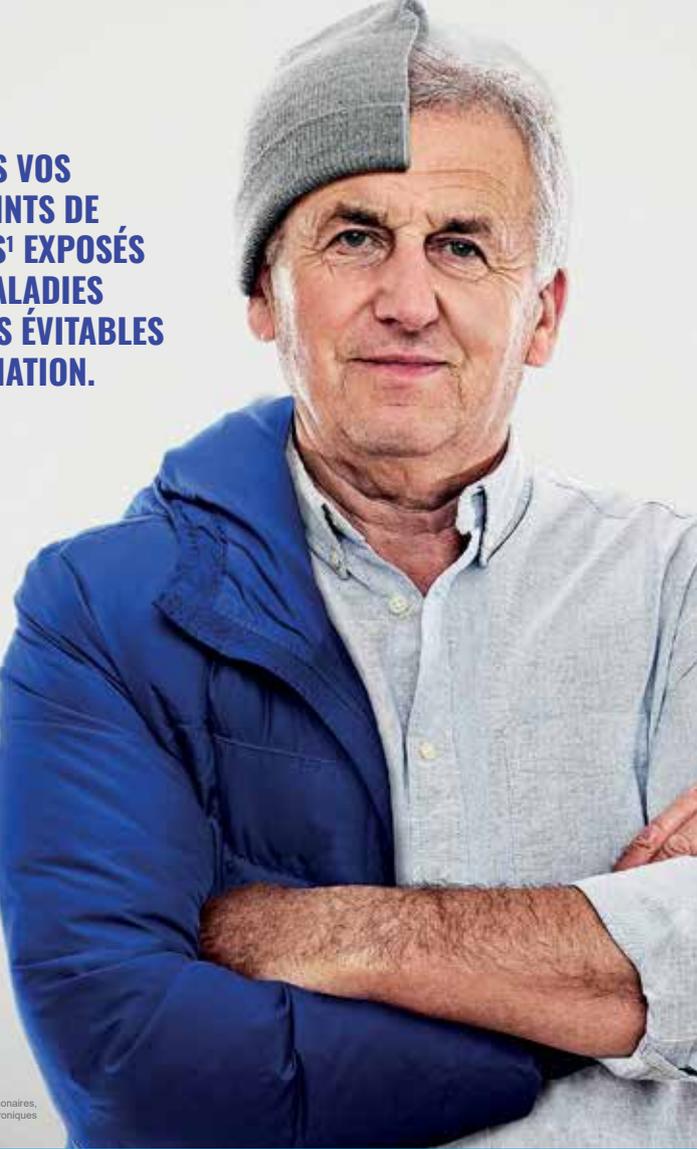
comme : très fréquent (≥1/10), fréquent (≥1/100, <1/10), peu fréquent (≥1/1 000, <1/100), rare (≥1/10 000, <1/1 000), très rare (<1/10 000) ; et non déterminé (ne peut être estimé à partir des données disponibles). **Nourrissons et enfants âgés de 6 semaines à 5 ans** La sécurité du vaccin a été évaluée lors d'études cliniques contrôlées, au cours desquelles 14 267 doses ont été administrées à 4 429 nourrissons en bonne santé âgés d'au moins 6 semaines lors de la première vaccination et 11-16 mois lors de la dose de rappel. Dans toutes les études chez les nourrissons, Prevenar 13 a été co-administré avec les vaccins pédiatriques habituels (voir rubrique 4.5 du RCP). La sécurité chez 354 enfants (âgés de 7 mois à 5 ans) non préalablement vaccinés a également été évaluée. Les effets indésirables les plus fréquemment rapportés chez les enfants âgés de 6 semaines à 5 ans ont été des réactions au site de vaccination, de la fièvre, de l'irritabilité, une perte d'appétit et une hypersomnie et/ou un sommeil diminué. Dans une étude clinique portant sur des nourrissons vaccinés à l'âge de 2, 3 et 4 mois, une augmentation des cas de fièvre > 38 °C ont été signalés chez les nourrissons vaccinés avec Prevenar (7-valent) de manière concomitante avec Infranix hexa (28,3 % à 42,3 % par rapport à ceux vaccinés avec Infranix hexa seul (15,6 % à 23,1 %). Après une dose de rappel administrée entre l'âge de 12 et 15 mois, de la fièvre > 38 °C a été signalée chez 50,0 % des nourrissons vaccinés simultanément avec Prevenar (7-valent) et Infranix hexa, contre 33,6 % de ceux vaccinés avec Infranix hexa seul. Ces réactions étaient généralement modérées (température égale ou inférieure à 39 °C) et transitoires. Une augmentation des réactions au site de vaccination a été rapportée chez les enfants âgés de plus de 12 mois par rapport aux effets observés chez les nourrissons au cours de la primovaccination par Prevenar 13. **Effets indésirables au cours des études cliniques** Au cours des études cliniques, le profil de sécurité de Prevenar 13 a été comparable à celui de Preve-

Prix public : 74,55 €

Prevenar 13TM
Pneumococcal polysaccharide conjugate vaccine (13-valent, adsorbate)

Pfizer

NE LAISSEZ PAS VOS PATIENTS ATTEINTS DE COMORBIDITÉS¹ EXPOSÉS À D'AUTRES MALADIES RESPIRATOIRES ÉVITABLES PAR LA VACCINATION.



¹ Patients diabétiques ou atteints de maladies, cardiaques, pulmonaires, hépatiques, rénales ou neurologiques ou neurosensorielles chroniques à risque d'aspiration.

Aujourd'hui plus que jamais, dans le cadre de la pandémie actuelle, il est facile d'oublier qu'il existe d'autres maladies respiratoires infectieuses graves que nous devons continuer à prévenir.

VACCINEZ AUSSI CONTRE LES PNEUMOCOQUES.

nar. Les fréquences suivantes sont basées sur les effets indésirables issus des études cliniques Prevenar 13 : **Affections du système immunitaire** : Rare : Réaction d'hypersensibilité dont œdème facial, dyspnée, bronchospasme. **Affections du système nerveux** : Peu fréquent : Convulsions (y compris convulsions fébriles), Rare : Episode d'hypotonie-hyporéactivité. **Affections gastro-intestinales** : Très fréquent : Perte d'appétit, Fréquent : Vomissement ; diarrhée. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** : Fréquent : Eruption. Peu fréquent : Urticaire ou éruption de type urticaire. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** : Très fréquent : Fièvre ; irritabilité ; érythème, induration/tumefaction ou douleur/sensibilité au site de vaccination ; somnolence ; sommeil de mauvaise qualité. Erythème ou induration/tumefaction au site de vaccination de 2,5 cm-7,0 cm (après la dose de rappel et chez les enfants plus âgés (âgés de 2 à 5 ans)), Fréquent : Fièvre > 39°C ; altération des mouvements au site de vaccination (due à la douleur) ; érythème ou induration/tumefaction au site de vaccination de 2,5 cm-7,0 cm (après vaccination chez le nourrisson). Peu fréquent : Erythème, induration/tumefaction > 7,0 cm au site de vaccination ; pleurs. **Information supplémentaire chez les populations particulières** : Apnée chez les grands prématurés (nés à 28 semaines de grossesse ou moins) (voir rubrique 4.4 du RCP). Enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans La sécurité du produit a été évaluée chez 592 enfants (294 enfants âgés de 5 à 10 ans préalablement immunisés avec au moins une dose de Prevenar et 298 enfants âgés de 10 à 17 ans, qui n'avaient pas reçu de vaccin pneumococcique). Chez les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, les effets indésirables les plus fréquents étaient : **Affections du système nerveux** : Fréquent : Céphalées, **Affections gastro-intestinales** : Très fréquent : Diminution de l'appétit, Fréquent : Vomissement ; diarrhée. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** : Fréquent : Eruption cutanée ; urticaire ou éruption à type d'urticaire

périt, arthralgies, et myalgies) ou lorsque Prevenar 13 a été administré seul (céphalées, frissons, éruption, diminution de l'appétit et arthralgies). **Effets indésirables de Prevenar 13 depuis la commercialisation** Les effets suivants sont considérés comme des effets indésirables de Prevenar 13 ; ces effets provenant de la notification spontanée, les fréquences ne peuvent être déterminées et sont donc considérées comme indéterminées. **Affections hématologiques et du système lymphatique** : Lymphadénopathie (localisée à la région du site de vaccination) **Affections du système immunitaire** : Réaction anaphylactique/anaphylacticoïde comprenant le choc ; angioedème. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** : Erythème polymorphe. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** : Urticaire au site de vaccination ; dermatite au site de vaccination ; prurit au site de vaccination ; bouffée vasomotrice. **Déclaration des effets indésirables suspects** : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance - EUROSTATIS II, Place Victor Horta, 40, B-1060 Bruxelles - Site internet: www.afmps.be - e-mail: adversedrugreactions@afg-afmps.be **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Pfizer Europe MA EEIG, Boulevard de la Plaine 17, 1050 Bruxelles, Belgique **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** EU/009/590/002 **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE 11/2020 METHODE DE DELIVRANCE** : sur prescription médicale/Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site internet de l'Agence européenne du médicament <http://www.ema.europa.eu/>.

210715 - Juillet 2021



Accompagner le patient âgé

Bien souvent les armoires à pharmacie des seniors débordent de pilules multicolores, de médicaments entamés ou périmés et de sprays

en tous genres. 60% des événements indésirables liés aux médicaments résultent d'une prise en charge inappropriée.

Pour la personne en cours de vieillissement, vous êtes, un «interlocuteur privilégié» grâce à votre accessibilité directe et immédiate : pas de prise de rendez-vous, de date à retenir, juste le seuil d'une porte à franchir !

Une surconsommation peut entraîner des chutes, des accidents graves (hémorragies...) et des hospitalisations. Selon une étude, 4 personnes de plus de 75 ans sur 10 consomment au moins 5 médicaments à long terme et nombreux sont ceux qui reconnaissent oublier de prendre leurs médicaments, arrêter un traitement de leur propre initiative, se tromper dans les doses ou encore compléter leurs traitements par de l'automédication.

Pour optimiser l'observance thérapeutique d'un patient âgé, votre rôle de conseiller et d'accompagnateur au comptoir est primordial : individualiser vos conseils de délivrances, prendre le temps d'expliquer à quoi sert le traitement, vérifier, ensemble, les dosages, la longueur des traitements, l'absence de contre-indications ou d'interactions médicamenteuses, s'assurer que la forme galénique soit adaptée,... sont autant de conseils indispensables pour assurer une bonne prise en charge de leur santé !

Cette réalité impose une surveillance renforcée et une collaboration resserrée entre les prescripteurs et l'équipe officinale. Le DP-Patient vous permet de mieux sécuriser la dispensation des médicaments, de limiter les risques d'interactions entre eux et d'agir efficacement contre l'iatrogénèse médicamenteuse. Le compléter offre donc une sécurité supplémentaire à tous. On comprend mieux pourquoi le Belge est fidèle à sa pharmacie !

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
	COVID-19-news	06
Formation continue	Le système immunitaire	09-17
Dossier Seniors	Optimiser les traitements du grand âge	20-23
	Ostéoporose : avant tout la prévention	25-27
	Le sommeil des seniors	29-30
	La pneumonie, un risque sous-estimé	31
	Dépister et accompagner le patient dénutri	33-35
	Les sondes urinaires vésicales	37
Santé	Gingembre et traitement	41
À la loupe	Curcumine et boswellia : un duo gagnant pour nos patients arthrosiques	42
Matériel	Conseiller un thermomètre	44-45
Dermato	Conseils pour des cicatrices invisibles	47-48
Homéopathie	Soins de support : les traitements qui améliorent la qualité de vie	50
Questions comptoir	Antibiotique et flore intestinale & gros rhume	53
	Les comprimés multicouches & Bronchiolites	54
News		56-58



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 157 - OCTOBRE 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.



☐ Sensibilisation à l'AVC lors de la semaine du coeur

En Belgique, l'AVC fait 60 victimes par jour et est la 1^{ère} cause de handicap chez l'adulte. On estime aujourd'hui qu'une personne sur 4 de plus de 25 ans aura un AVC un jour dans sa vie.

Dans 80% des cas, l'artère cérébrale est bouchée par un caillot. C'est l'accident vasculaire cérébral ischémique ou infarctus cérébral ou encore thrombose.

Dans 20% des cas, l'artère est rompue. Au cours de cette hémorragie cérébrale, la pression dans la boîte crânienne augmente et des dégâts directs et secondaires sont causés.

Signaux soudains et facilement reconnaissables :

- ➔ bas du visage tombant d'un côté, bouche de travers ;
- ➔ faiblesse ou paralysie brutale dans le visage, le bras ou la jambe ;
- ➔ troubles de la parole (difficulté à trouver ses mots ou à articuler clairement) ;
- ➔ troubles de la vision ;
- ➔ difficultés à marcher ;
- ➔ maux de tête soudains et très violents, nausées et vomissements ;
- ➔ difficultés à avaler ou à manger.

L'accident ischémique transitoire est un signal d'alarme car il est souvent le précurseur d'un AVC. Les signes auxquels il faut être attentifs sont les mêmes.

☐ Livre de recettes pour patients cancéreux

Lorsque l'on souffre d'un cancer, la nutrition doit être considérée comme un traitement de support et s'inscrit en complément des

autres traitements. Tant la maladie en elle-même que certains effets secondaires des traitements peuvent générer de nouveaux besoins, perturber la manière de s'alimenter et avoir des conséquences sur l'évolution de la maladie.

La Fondation contre le Cancer propose un livre de recettes (téléchargeable en ligne) pour soutenir les patients dont l'appétit doit parfois être boosté et l'apport calorique et protéique augmenté.



Conseil comptoir

Chaque personne ayant des besoins différents selon son état de santé, le type de cancer et son stade, ce livre s'inscrit en complément de l'accompagnement par un professionnel de la santé.

☐ Octobre Rose

Il ressort des chiffres les plus récents de la Fondation Registre du Cancer que 11.057 Belges ont été diagnostiqués atteints d'un cancer du sein en 2019, ce qui en fait la forme de cancer la plus courante chez la femme.



A signaler que 95 hommes ont été également diagnostiqués.

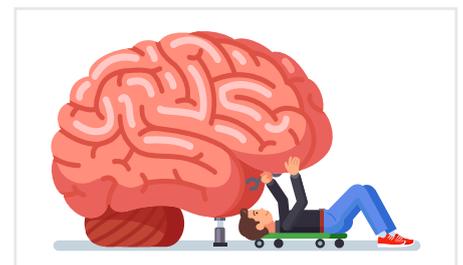
Environ 11% des femmes développent un cancer du sein avant l'âge de 75 ans. Heureusement, les chances de survie continuent d'augmenter chaque année. Aujourd'hui, le taux de survie moyen après 5 ans est de 90,5% en Belgique.

En 2019, le taux de participation au programme officiel de dépistage du cancer du sein était de 54,1% en Flandre mais seulement de 9,6% à Bruxelles par exemple... La participation au programme de dépistage gouvernemental est entièrement gratuite.

Bon à savoir

Mieux vaut ne pas faire l'auto-examen des seins pendant ou juste après les règles.

La vente des rubans roses aura lieu jusqu'au 31 décembre 2021.



☐ Santé mentale et lien social

C'est le thème choisi pour la semaine de la santé mentale (du 9 au 16 octobre à Bruxelles et en Wallonie). Ces derniers mois et en raison de la crise sanitaire, une partie de la population a été fragilisée et les contacts sociaux ont été parfois fortement réduits. Or notre capacité à créer du lien et à nous inscrire dans des relations sociales joue certainement un rôle majeur pour notre santé mentale à tous les âges.

www.semaine-sante-mentale.be

Acide folique + méthotrexate

Le méthotrexate à faible dose est le premier traitement de fond conventionnel utilisé dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde. En raison des effets indésirables (nausées, vomissements, douleurs abdominales, ulcérations buccales...), 7 à 30% des patients abandonnent le traitement au cours de la première année. En complétant le traitement au méthotrexate avec de l'acide folique, on réduit le risque d'effets indésirables sans influencer l'efficacité du méthotrexate.



Conseil comptoir

La plupart des sources recommandent une dose hebdomadaire unique de 5 à 10 mg d'acide folique à prendre le lendemain de la prise de méthotrexate pendant toute la durée du traitement.

Une dose quotidienne de 1 mg (sauf le jour de la prise de méthotrexate) est une alternative.

Associations de patients pour malades chroniques

L'objectif de ces associations est de contribuer au bien-être des patients et de leurs proches. Elles peuvent donner des informations (médicales, sociales, juridiques) sur la maladie, faire connaître les différentes aides (psychologiques, administratives...) dont les patients peuvent bénéficier, faire valoir leurs droits, mettre du matériel à disposition, organiser des activités pour permettre aux patients de se rencontrer et d'échanger leur vécu.

La Ligue des Usagers des Services de Santé (LUSS) répertorie ces associations, informe les malades chroniques et les oriente vers les associations adaptées à leur pathologie.

www.luss.be



Seresto® vente en ligne

Une version contrefaite du médicament Seresto® collier pour chats et chiens est vendue sur des boutiques en ligne néerlandaises. L'AFMPS met en garde contre les risques pour la santé des animaux domestiques. La contrefaçon présente une odeur de citronnelle tandis que les médicaments légaux sont sans odeur et elle existe pour toutes les formes de conditionnement de Seresto®. Les médicaments mis sur le marché en dehors du circuit légal ne sont pas soumis aux contrôles par les instances compétentes et les professionnels de la santé. L'AFMPS rappelle qu'il est interdit en Belgique de vendre sur internet des médicaments soumis à prescription médicale.



Semaine de la vision

En raison du confinement, le nombre de cas de myopie a encore plus augmenté que les années précédentes. La myopie survient lorsque les muscles oculaires sont sollicités trop longtemps par exemple en regardant de près un écran, provoquant un allongement du globe oculaire.

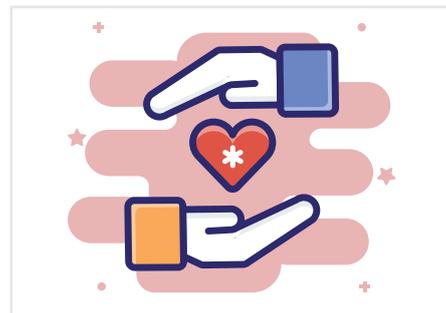
Bon à savoir

Chez les opticiens, l'examen teste la vision mais n'évalue pas la santé des yeux, domaine réservé à l'ophtalmologue.

Conseil comptoir

Après 20 minutes d'écran intense, il faut détourner le regard pendant 20 secondes pour détendre les yeux. Il est aussi conseillé de boire suffisamment d'eau (et moins de café) pour éviter que les yeux ne soient déshydratés.

www.semainedelavision.be



Soins palliatifs

En Belgique, les soins palliatifs sont encore trop souvent associés à la toute fin de vie. En réalité, ils sont destinés à améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches et ce d'autant plus s'ils sont envisagés tôt. Ils tentent de continuer à donner la joie de vivre tant qu'elle est là, malgré la maladie incurable. Tout au long des mois d'octobre et de novembre, ce message positif sera mis en avant.

De nombreuses informations générales sur les soins palliatifs peuvent être trouvées sur www.bienplusquedessoins.be

En bref

Les pharmaciens peuvent effectuer la gestion du statut social en ligne via le module « Statut social » dans Mylnami. Des informations sur les traitements médicamenteux des patients peuvent être consultées via le service « VIDIS » du portail Mylnami.

Pendant la pandémie, les consultations physiques chez les médecins généralistes et spécialistes ont clairement diminué. La COVID-19 a également eu un impact sur la consommation de médicaments (-10% entre mars et mai 2020).

Michèle Koerperich

COVID-19



Co-administration des vaccins contre la COVID-19 avec d'autres vaccins

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a indiqué que l'on peut vacciner simultanément les personnes contre la grippe saisonnière et la COVID-19.

La vaccination concomitante avec d'autres vaccins est également possible. Les conclusions de cet avis s'appliquent également aux jeunes, le CSS rappelant toutefois que la priorité doit toujours être donnée aux vaccins du schéma vaccinal de base.

Concernant les autres vaccins que celui contre la grippe saisonnière, si le CSS reconnaît qu'il existe encore peu de données pour une vaccination concomitante, il estime toutefois que "la vaccination simultanée avec des vaccins autres que ceux de la grippe saisonnière est également possible".



Moderna et Pfizer : mêmes effets secondaires à la 2^{ème} et 3^{ème} injections

Une étude publiée le 28 septembre par les autorités sanitaires américaines montre que les effets secondaires observés après une dose de rappel des vaccins anti-COVID de Pfizer et Moderna sont largement similaires à ceux expérimentés après la deuxième dose.

L'étude montre que « la fréquence et le type d'effets secondaires étaient similaires à ceux observés après les deuxièmes doses de vaccins, et ils étaient la plupart du temps légers ou modérés, et de courte durée », a déclaré Rochelle Walensky, la directrice des Centres de prévention et de lutte contre les maladies (CDC).

Environ 79% des personnes ont signalé une réaction localisée après la troisième injection (douleur à l'endroit de la piqûre...), et 74% une réaction dite systémique, c'est-à-dire affectant la totalité de l'organisme (fatigue...). Après la deuxième injection, ces chiffres étaient de 78% et 77% respectivement, donc très semblables.



COVID-19 : 37% de symptômes de longue durée

« Le COVID long, qui affecte mystérieusement un nombre significatif de malades de la COVID-19, doit être pris en compte avec la plus haute importance par toutes les autorités sanitaires dans le monde », signalait dernièrement la branche européenne de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). "Le fardeau est réel et significatif : environ un malade de la COVID-19 sur 10 reste malade après 12 semaines, et souvent pour beaucoup plus longtemps." L'Université d'Oxford a réalisé une étude d'une ampleur inédite à ce sujet.

Les chercheurs ont regardé si, dans les 6 mois ou dans une période de 3 à 6 mois après le diagnostic, les patients avaient eu certaines caractéristiques du COVID long.

Les résultats donnent l'ampleur des dégâts : parmi les patients COVID-19, plus de la moitié (57%) ont eu un ou plusieurs symptômes de longue durée pendant toute la période de 6 mois. 36,55%, entre 3 et 6 mois après le diagnostic.

Quels sont les symptômes de longue durée les plus fréquents ?

L'anxiété ou la dépression sont signalées pour 15,49% des patients entre 3 et 6 mois après le diagnostic. Viennent ensuite les symptômes abdominaux (8,29%), la respiration anormale (7,94%), la fatigue ou un sentiment de malaise (5,87%), une douleur thoracique ou à la gorge (5,71%), des maux de tête (4,63%), des symptômes cognitifs (3,95%), des douleurs musculaires (1,54%). L'association "Covid long, nous existons Belgique" demande une reconnaissance de la maladie dans la prise en charge des patients et patientes qui souffrent encore, plusieurs mois après leur contamination par le coronavirus, de symptômes persistants.



Etude récente sur les risques vasculaires réels après les vaccins anti-COVID

Une équipe du Royaume-Uni publie les résultats d'une étude évaluant ces risques, après vaccination par 1 dose du vaccin d'AstraZeneca ou de celui de Pfizer-BioNTech, ou après un test positif au SARS-CoV-2. Les données concernent environ 30 millions de personnes en Angleterre entre décembre 2020 et fin avril 2021.

Les données confirment une augmentation de 33% du risque de thrombocytopénie et de 10% du risque d'accident thromboembolique veineux dans les 8 à 14 jours après la vaccination par le vaccin d'AstraZeneca. En revanche, il n'est pas constaté d'augmentation du risque de thrombose artérielle. Inversement, le vaccin de Pfizer-BioNTech est associé à un accroissement de 6% du risque de thrombose artérielle dans les 15 à 21 jours après la vaccination, mais il n'apparaît pas d'élévation du risque de thrombocytopénie ou d'accident thrombotique veineux. Si ces risques sont réels, ils sont plus faibles que ceux associés à une infection par le SARS-CoV-2, dans la même population. En effet, après un test positif, le risque de thrombocytopénie est multiplié par plus de 5, celui de thrombose veineuse par 14 et celui de thrombose artérielle par 2.

ENTEROL® 250 mg

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

	Prix public
Enterol 10 gélules	€ 9,60
Enterol 20 gélules	€ 17,80
Enterol 50 gélules	€ 36,95
Enterol 10 sachets	€ 9,60
Enterol 20 sachets	€ 17,80
Enterol 10 gélules blister	€ 9,60
Enterol 20 gélules blister	€ 17,80

LES ANTIBIOTIQUES PEUVENT PERTURBER

L'ÉQUILIBRE NORMAL DE VOS INTESTINS,

ET PARFOIS, CAUSER DES DIARRHÉES.



ENTEROL® PRÉVIENT

LA DIARRHÉE ASSOCIÉE À L'ANTIBIOTHÉRAPIE.*

* chez les patients prédisposés à développer une diarrhée à *Clostridium difficile* ou une rechute de diarrhée due à *Clostridium difficile*.

2021_ENT_HCP_015

DENOMINATION DU MEDICAMENT Enterol 250 mg, poudre pour suspension buvable Enterol 250 mg, gélules *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE

Enterol 250 mg, poudre pour suspension buvable : Chaque sachet-dose de poudre pour suspension buvable contient 250 mg de *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 sous forme lyophilisée (soit au minimum 6×10^9 cellules reviviscentes au moment de la fabrication et 1×10^9 cellules lyophilisées reviviscentes à la date de péremption). **Enterol 250 mg, gélules** : Chaque gélule contient 250 mg de *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 sous forme lyophilisée (soit au minimum 6×10^9 cellules reviviscentes au moment de la fabrication et 1×10^9 cellules lyophilisées reviviscentes à la date de péremption). Excipient(s) à effet notoire (voir rubrique 4.4 du RCP) : **Enterol 250 mg, poudre pour suspension buvable** : fructose, lactose monohydraté, sorbitol. **Enterol 250 mg, gélules** : lactose monohydraté. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1 du RCP. **FORME PHARMACEUTIQUE** **Enterol 250 mg, poudre pour suspension buvable** : Poudre pour suspension buvable. **Enterol 250 mg, gélules** : Gélule. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** • Prévention de la diarrhée associée à l'antibiothérapie à large spectre chez des sujets prédisposés à développer une diarrhée à *Clostridium difficile* ou rechute de diarrhée à *Clostridium difficile*. • Traitement des diarrhées aiguës chez les enfants jusqu'à 12 ans, en complément de la réhydratation orale. **Posologie et mode d'administration** **Posologie** : Adulte : 2 à 4 gélules ou 2 à 4 sachets-doses par jour, en 2 prises. **Population pédiatrique** Enfant : 2 gélules ou 2 sachets-doses par jour, en 2 prises. **Mode d'administration** : Gélules : avaler avec un peu d'eau. Sachets-doses : diluer la poudre dans un verre d'eau. **Précautions à prendre avant la manipulation ou l'administration du médicament** En raison d'un risque de contamination aéroportée, les sachets ou gélules ne peuvent pas être ouverts dans les chambres des patients. Les professionnels de la santé doivent porter des gants durant la manipulation de probiotiques en vue de leur administration, puis les jeter immédiatement après usage et se laver les mains avec soin (voir rubrique 4.4 du RCP). **Durée du traitement** : Prévention des récurrences ou rechute de diarrhée à *Clostridium difficile* : 4 semaines. Traitement de la diarrhée en complément à la réhydratation orale chez l'enfant : 1 semaine. **Contre-indications** • Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. du RCP • Patients porteurs d'un cathéter veineux central, patients dans un état critique ou immunodéprimés en raison du risque de fongémie (voir rubrique 4.4. du RCP). • Allergie aux levures, spécialement *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. **Effets indésirables** Les effets indésirables sont classés ci-dessous par système-organe et par fréquence comme définies ci-après : très fréquents ($\geq 1/10$), fréquents ($\geq 1/100$, $< 1/10$), peu fréquents ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$), rares ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$), très rares ($< 1/10.000$), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles).

Classes de systèmes d'organes	Fréquence
Infections et infestations	Très rares : Fongémie chez des patients porteurs d'un cathéter veineux central, et chez des patients dans un état critique ou immunodéprimés (voir rubrique 4.4), mycose à <i>Saccharomyces boulardii</i> CNCM I-745. Fréquence indéterminée : Sepsis chez les patients de réanimation ou immunodéprimés (voir rubrique 4.4 du RCP)
Affections du système immunitaire	Très rare : choc anaphylactique.
Affections vasculaires	Très rare : choc anaphylactique.
Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales	Très rare : dyspnée.
Affections gastro-intestinales	Très rares : constipation, épigastralgies, météorisme abdominal (épigastralgies et météorisme abdominal ont été observés lors d'études cliniques).
Affections de la peau et du tissu sous-cutané	Très rares : prurit, exanthème, Œdème de Quincke.
Troubles généraux et anomalies au site d'administration	Très rares : soif.

Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration. **Belgique** Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance Avenue Galilée 5/03 B-1210 Bruxelles Site internet: <http://www.afmps.be> e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be **Luxembourg/Luxemburg** Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny – Allée Marconi L-2120 Luxembourg Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html> **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** BIOCOCODEX Benelux NV/SA Square Marie Curie 20 1070 Bruxelles Belgique Tél : 0032(0)23704790 **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** **Enterol 250 mg, poudre pour suspension buvable** : BE269026 **Enterol 250 mg, gélules en flacon en verre** : BE269035 **Enterol 250 mg, gélules en plaquette** : BE397896 **MODE DE DELIVRANCE** Délivrance libre **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Mise à jour : 01/2021 Approbation : 04/2021

BIOCOCODEX

VITAMINE D₃ 1000

NOUVEAU

AVANTAGES

- Quantité optimale par perle douce (1000 I.U.)
- Forme de vitamine D la plus biodisponible
- Absorption rapide et accrue
- 100 % naturel
- Convient aux enfants, pendant la grossesse et l'allaitement
- Sans additifs de colorants ou d'arômes



DISPONIBLES EN 120 ET 360 PERLES

120 perles (cnk: 4380333)
360 perles (cnk: 4396008)

BG300

COMPOSITION UNIQUE CONCENTRÉE POUR UN SOUTIEN OPTIMAL DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE¹.

β-GLUCANE • VITAMINE C
VITAMINE D • ZINC • SÉLÉNIUM



24 gélules (cnk: 3688603)
60 gélules (cnk: 3520475)



Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

SoriaBel

¹La vitamine C, la vitamine D, le zinc et le sélénium contribuent à une fonction immunitaire normale.

PEUT-ON RÉELLEMENT « BOOSTER » SON IMMUNITÉ ?

LES DÉFICITS IMMUNITAIRES SONT CARACTÉRISÉS PAR UN DYSFONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, ENGENDRANT DES INFECTIONS QUI SE DÉVELOPPENT ET RÉCIDIVENT PLUS FRÉQUEMMENT, QUI SONT PLUS SÉVÈRES ET PERSISTENT PLUS LONGTEMPS QU'À LA NORMALE. SI LA VACCINATION EST L'ARME INCONTOURNABLE POUR SE PRÉMUNIR DE CERTAINES INFECTIONS VIRALES ET BACTÉRIENNES, D'AUTRES SOLUTIONS PRÉVENTIVES PEUVENT ÊTRE PROPOSÉES À NOS PATIENTS.



COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

L'immunité désigne la capacité de l'organisme à maintenir son intégrité par la reconnaissance et l'élimination des divers corps étrangers (les antigènes = microbes, allergènes, tissus étrangers...) qui le pénètrent.

Le système de défense passe par 3 lignes de défense.

Première ligne de défense : les barrières

La peau et les muqueuses représentent la première barrière physique et naturelle contre les agresseurs. Composées de cellules épithéliales très serrées, elles sont très imperméables. Ce bouclier est souvent renforcé par la présence de poils ou de cils et par nos sécrétions corporelles formant un film protecteur (sébum, mucus). Certains de nos organes (intestin, vagin, tractus urinaire, appareil respiratoire,...) sont également pourvus d'une couche protectrice formée de « bonnes » bactéries, couramment appelée flore ou microbiote. Ces bactéries empêchent notamment l'adhésion et le développement de pathogènes.

Deuxième ligne de défense : l'immunité innée

L'immunité innée correspond aux mécanismes de protection de l'organisme qui se mettent en place spontanément chez un individu, dès sa naissance et qui ne nécessitent donc aucun apprentissage. Cette forme d'immunité est déterminée génétiquement.



➔ Caractéristiques de l'immunité innée

CARACTÉRISTIQUES	PRÉCISIONS
Défense rapide	Est active immédiatement en cas d'agression par un agent.
Non-spécificité	Est indépendante des antigènes des agents infectieux.
Absence de mémoire immunitaire	Provoque une réponse immunitaire comparable à chaque exposition avec un même agent infectieux.

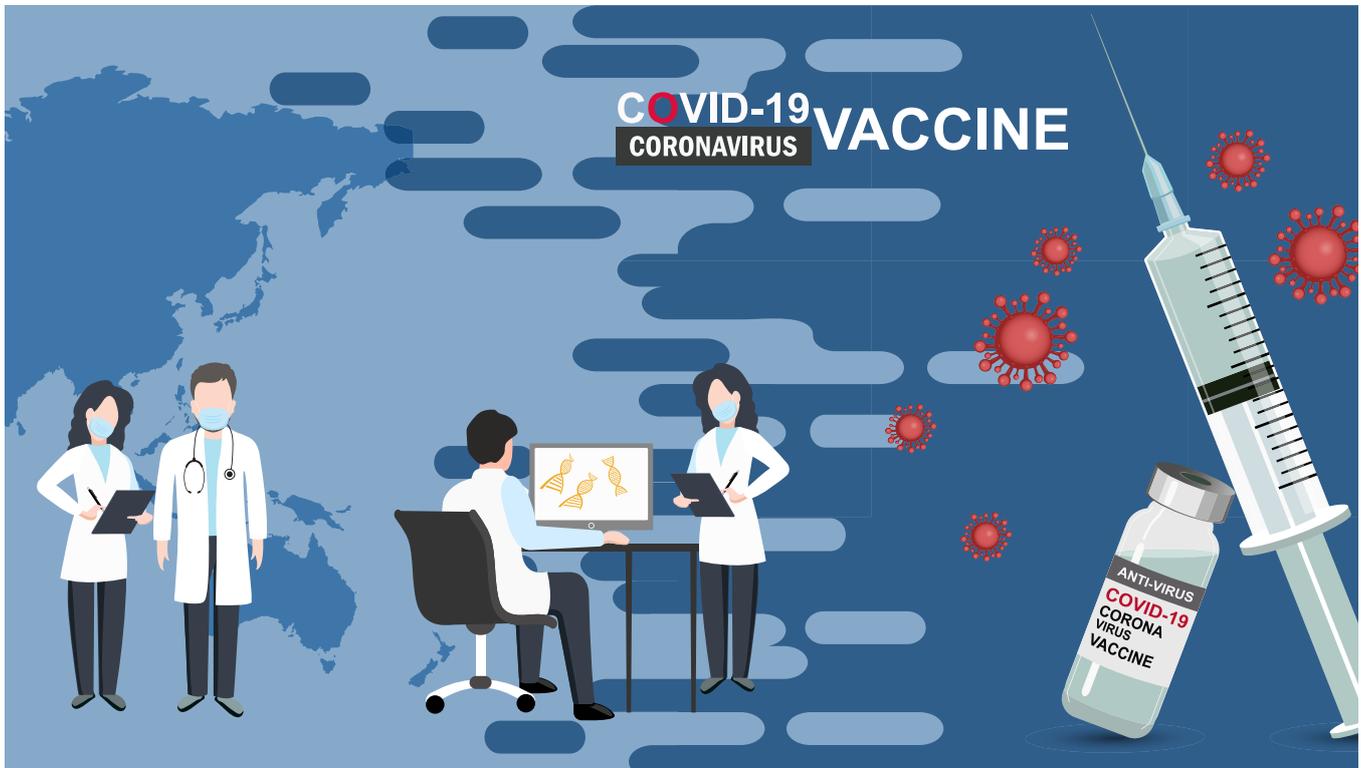
Troisième ligne de défense : l'immunité adaptative

Lors d'une infection, une réponse immunitaire innée se met très rapidement en place et grâce à la phagocytose, permet de détruire des agents infectieux. En quelques jours, une autre réaction immunitaire débute : elle est qualifiée de réponse immunitaire adaptative, car elle fait intervenir des cellules et des molécules très spécifiques et donc adaptées aux agents infectieux reconnus.

➔ Caractéristiques de l'immunité adaptative

CARACTÉRISTIQUES	PRÉCISIONS
Défense moins rapide	Lors du 1 ^{er} contact avec un antigène, le temps nécessaire à la production d'anticorps est de 2 à 3 semaines. Ce délai reflète la durée de différenciation des lymphocytes B dans la rate et les ganglions.
Spécificité	L'immunité adaptative est dépendante et spécifique aux antigènes d'un agent infectieux.
Présence de mémoire immunitaire	La réponse immunitaire est différente lors de contacts ultérieurs avec un même agent infectieux. Les cellules mémoire prolifèrent très rapidement et se différencient, en l'espace de 3 à 5 jours, en plasmocytes producteurs de taux élevés d'anticorps ou en lymphocytes T cytotoxiques capables d'éliminer les antigènes ou les cellules infectées. Les lymphocytes mémoire vont se loger dans la moelle osseuse pour poursuivre leur maturation pendant une période de 4 à 6 mois.

IMMUNITÉ : UNE HISTOIRE DE GÈNE ?



On décrit régulièrement de nouveaux déficits immunitaires primitifs, qui peuvent toucher différents pans du système immunitaire. Ces déficits permettent de comprendre dans le détail la façon dont fonctionne le système immunitaire. Certains d'entre eux sont en effet très sélectifs. On pourrait donc en conclure qu'une protéine spécifique aide à se défendre contre certains types d'infection et qu'il existe plusieurs archétypes de déficits immunitaires primitifs qui ne touchent qu'une faible part de la population.

Il existe également des différences au sein de la population, ce qu'on appelle des « polymorphismes », c'est-à-dire que les protéines utilisées à la surface des cellules ne sont pas les mêmes chez moi et chez vous. Ces disparités sont mineures mais peuvent avoir une influence sur l'efficacité du système immunitaire. Il existe, actuellement, des outils pour comprendre sur quel plan elles se situent, génétique ou épigénétique. C'est tout un volet de l'immunologie qui est en cours de décryptage.

On a beaucoup évoqué le sujet dans le cadre de la COVID-19 : bien des personnes se sont étonnées que les femmes puissent être moins atteintes et développer des formes moins graves de la maladie. Un grand nombre de gènes de l'immunité se trouvent sur le chromosome X. Les femmes, qui ont deux chromosomes X, peuvent donc connaître une surexpression de certains de ces gènes par rapport aux hommes. Ce qui explique, notamment,

que les femmes ont moins d'infections et répondent mieux à la vaccination en général. À l'inverse, les maladies auto-immunes s'expriment plus fortement chez elles.

SE PRÉMUNIR DES INFECTIONS : VACCINS, HYGIÈNE DE VIE ET GESTES BARRIÈRES

La vaccination est l'une des seules armes efficaces pour se prémunir de certaines infections virales et bactériennes. A titre préventif, autre principe efficace : porter un masque en période d'épidémie, se laver les mains très régulièrement et appliquer les gestes barrières élémentaires. A contrario, on peut aussi lutter contre les facteurs qui affaiblissent le système immunitaire tels que le manque de sommeil, le stress, la sédentarité. Une bonne hygiène de vie a un impact positif sur le système immunitaire. La preuve en a été faite avec l'épidémie de la COVID-19 : l'obésité et le diabète peuvent conduire à une plus grande susceptibilité à l'infection par le SARS-CoV-2 et à des formes plus graves de la maladie. On n'en comprend pas bien tous les mécanismes, mais c'est probablement lié au fait que ces maladies provoquent déjà une inflammation, une activation du système immunitaire. Aussi, lorsqu'on est infecté, on ne répond pas de manière optimale. S'il est évident qu'un aliment spécifique n'augmentera pas les performances de votre système immunitaire, des pathologies qui ne semblent pas avoir de lien direct, comme la surcharge pondérale ou une maladie cardiovasculaire, posent problème quant à la qualité de la réponse immunitaire.

Un microbiote équilibré pour une meilleure immunité

Saviez-vous que 60% des cellules immunitaires sont situées dans l'intestin ?
Imubiol renforce l'action immunitaire en favorisant **l'équilibre du microbiote**
et **l'intégrité de la paroi intestinale**.

PACK 100% COMPOSTABLE



Une association unique de
**minéraux, ferments lactiques,
vitamines et plantes**

- ✓ **Ferments lactiques :**
8 milliards de bactéries de 9 souches différentes
- ✓ **Curcuma :**
modulateur de la réponse inflammatoire
- ✓ **Shiitaké bio :**
source de bêta-glucanes (immunostimulant)
- ✓ **L-glutamine :**
soutien immunitaire, maintien des jonctions serrées
- ✓ **Zinc, vitamines B6 et C :**
aide au bon fonctionnement immunitaire

Complément alimentaire
en vente en **pharmacies et parapharmacies**

CNK 2879-021 | 30 gél. acido-résistantes | 1 gél. max/jour | P.P. 16,70€

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

L'IMMUNONUTRITION AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

La micronutrition apporte une réponse pertinente pour renforcer les défenses immunitaires à l'approche de l'hiver. « Avec la micronutrition en association à une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et bons acides gras, l'objectif est de combler par un conseil personnalisé les carences éventuelles en micronutriments intervenant dans le fonctionnement optimal du système immunitaire. Il s'agit principalement du zinc, du magnésium, des probiotiques ciblés, des oméga-3, du fer (si carence dosée), et des vitamines C, D et B », commente le docteur Jean-Paul Curtay, médecin nutritionniste, qui rappelle que « le microbiote intestinal et la qualité de la barrière intestinale sont également la clé de voûte de l'immunité ».

VITAMINES ET IMMUNITÉ

Les vitamines sont indispensables au fonctionnement de l'organisme et interviennent soit comme catalyseur, soit comme coenzyme, dans de nombreuses réactions biologiques. Parmi elles, deux vitamines sont particulièrement conseillées au cours de la période hivernale pour leur capacité à stimuler l'immunité : la vitamine C et la vitamine D. Dans un contexte où la crise sanitaire joue les prolongations, la vitamine D fait figure de proue pour tout un marché de l'immunité.

« On sait l'envolée qu'ont connue les ventes des vitamines C et D en 2020. Réputés notamment pour le soutien qu'ils apportent au système immunitaire, ces nutriments avaient fait l'objet d'une forte demande, générant des hausses spectaculaires de leur chiffre d'affaires, spécialement aux périodes de confinement. Actuellement, les chiffres de ces deux segments maintiennent leur ascension ou, a minima, se stabilisent », explique Marc Gryseels, directeur Bachi.

Les vitamines C et D ne sont pas les seuls actifs plébiscités sur le marché du soutien aux défenses immunitaires. Citons également les vitamines du groupe B (vitamine B1/thiamine, vitamine B2/riboflavine, vitamine B6/pyridoxine et vitamine B12/cobalamine), la vitamine E, la vitamine A.

Le saviez-vous ?

La vitamine E est aussi connue pour renforcer le système immunitaire, en particulier pour les personnes de plus de 50 ans qui en manquent cruellement. C'est en plus une vitamine vitale pour la santé des poumons – à condition de la choisir naturelle.

« Les mono vitamines connaissent une forte croissance, elles sont conseillées seules mais également en soutien d'un traitement médicamenteux. Les complexes à base de vitamines,

pour leur part, permettent de cibler des besoins et des profils spécifiques – enfants, seniors, effet coup de fouet... », note Marc Gryseels.

Bon à savoir

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

Dose journalière de vitamine D, à encourager

Une méta-analyse de 2017 a confirmé le rôle de la vitamine D dans la prévention de certaines infections et souligné l'intérêt d'une supplémentation par doses quotidiennes ou hebdomadaires comparé à une administration en bolus.

La vitamine C

Cette vitamine essentielle joue un rôle important dans l'activité antivirale et le renforcement du système immunitaire. Il a été démontré que cette vitamine :

- Est le facteur essentiel dans la production d'interférons de type I pendant la réponse immunitaire antivirale.
- Régule l'activité des lymphocytes NK (Natural killer) et des lymphocytes T cytotoxiques à la fois in vitro et in vivo.
- Des études ont montré qu'elle était un agent d'inactivation des virus à ARN et à ADN, réduisant ainsi le pouvoir infectieux du virus.
- Peut détoxifier les produits viraux qui produisent de la douleur et de l'inflammation.

« La vitamine C a de nombreux effets salutaires sur les fonctions cellulaires des systèmes immunitaires inné et adaptatif. » « La vitamine C contribue à la prévention et au traitement d'infections respiratoires et systémiques en renforçant le fonctionnement des cellules immunitaires. »

LES B-GLUCAN

Les bêta-1,3/1,6-glucanes sont des glucides complexes et non digestibles avec une structure ramifiée spéciale. Ils se trouvent dans la paroi cellulaire des levures et des moisissures. Plus de 800 études ont montré que les bêta-1,3/1,6-glucanes activent nos cellules immunitaires, les macrophages, les cellules 'natural killer' et les neutrophiles. **Un degré de pureté élevé est requis pour une capacité de liaison suffisante et pour une bonne stimulation des cellules immunitaires.** Des études montrent aussi que les bêta-1,3/1,6-glucanes de champignons tels que le maitake, le shiitake et le reishi adhèrent moins bien aux récepteurs CR-3 des neutrophiles et sont donc moins actifs sur le système immunitaire que les bêta-glucanes de la levure de bière.



LES OLIGO-ÉLÉMENTS DE L'HIVER

Le cuivre, l'or et l'argent constituent un trio incontournable pour lutter contre les infections hivernales ; ils peuvent être conseillés en cures de 1 dose par jour, pendant 15 jours par mois, en période pré-épidémique. D'autres oligo-éléments comme le fer et le zinc sont préconisés pour soutenir l'immunité. Un manque de sélénium augmente le risque de contagion des maladies infectieuses virales. En 2011, une étude a montré que les zones où les niveaux de sélénium dans le sol sont les plus faibles sont aussi les zones où les populations sont les plus vulnérables aux infections virales.

La coenzyme Q10 est connue pour être un puissant protecteur au niveau pulmonaire. Un manque de CoQ10 est souvent synonyme d'une réduction des capacités respiratoires en cas d'infection virale.

Zinc et COVID-19

Des études ont montré que les personnes qui présentent le plus de risque de développer une infection due au SARS-CoV-2 sont également celles qui ont un risque plus élevé d'une déficience en zinc : personnes âgées, atteintes de maladie chronique, femmes enceintes, ... Le Conseil Supérieur de la Santé indique que le zinc inhibe la réplication virale par effet direct sur la membrane et par inhibition d'enzymes spécifiques. Dans le cas de la COVID-19, des études in vivo et in vitro ont démontré que le zinc inhibe l'ARN polymérase, en déplaçant les ions magnésium du centre actif.

ET LE MICROBIOTE ?

C'est dans le tube digestif que se développe le plus grand organe immunitaire impliquant tant le système immunitaire inné que le système immunitaire acquis, et environ 70 à 80% de toutes les cellules produisant des anticorps. Les intestins sont colonisés par plus de 400 types différents de micro-organismes parmi lesquels les lactobacilles et bifidobactéries sont les familles bactériennes les mieux représentées. Les fonctions, influences et effets des microbiotes sont minutieusement étudiés.

Des études scientifiques ont apporté de nombreuses preuves quant à l'utilité, la sécurité et l'efficacité de certains probiotiques spécifiques. L'effet favorable des microbiotiques se constate dans de nombreuses fonctions, comme dans la production de substances antimicrobiennes, dans la compétition locale des récepteurs d'adhésion et de nutriments, et dans la stimulation de réponses immunitaires intestinales antigènes spécifiques et non spécifiques. Des études cliniques montrent des effets significatifs entre autres au niveau de la prévention ou du traitement d'affections associées aux antibiotiques, en cas d'allergies, d'infections respiratoires et lors du développement du système de défense contre les virus et infections secondaires. Il est important d'opter pour des bactéries souche avec un effet prouvé en fonction de l'âge pour lequel elles sont recommandées.

Rôle du microbiote dans l'immunité

- Joue une barrière contre l'adhésion et le développement pathogènes.
- Diminue l'inflammation de la muqueuse intestinale en cas de gastrite infectieuse.
- Induit la production de mucus intestinal protecteur par les cellules de la muqueuse.
- Apporte l'énergie aux cellules de la muqueuse intestinale pour leur croissance et leur renouvellement.

La glutamine, indispensable pour les cellules intestinales

La glutamine est consommée par les cellules à division rapide comme les cellules intestinales. Elle est un nutriment essentiel pour une muqueuse intestinale fonctionnelle. Elle est donc une source d'énergie clé pour les cellules du système immunitaire qui se retrouvent dans notre intestin. Sa supplémentation est donc recommandée lors d'intestin poreux (leaky gut), celui-ci étant très fréquent dans la population et responsable d'une baisse d'immunité et donc d'une augmentation de la sensibilité aux infections.



Omnibionta[®]3

Soutient les
**3 LIGNES
DE DEFENSE**

naturelles du corps

1. BARRIÈRE PHYSIQUE

2. IMMUNITÉ INNÉE

3. IMMUNITÉ ACQUISE



Omnibionta[®]3 Defense une combinaison unique de **microbiotiques, vitamines & minéraux**

Avec des micronutriments sélectionnés comme la vitamine C (120 mg - 150% AR*), la vitamine D (10 µg - 200% AR*) et le zinc (10 mg - 100% AR*), qui jouent chacun un rôle clé dans le soutien de nos 3 lignes de défense naturelles.¹

3286-549 (30 comp) - 20,95€
3286-572 (90 comp) - 49,95€

1. Les micronutriments sélectionnés de Omnibionta[®]3 Defense (la vitamine A, B6, B9 (acide folique), B12, C, D, le Fer, le Zinc et le Sélénium) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. * % AR = % Apport de référence.

LE MONDE VÉGÉTAL

Certaines plantes ont montré des effets intéressants dans l'immunostimulation. C'est le cas des plantes riches en polysaccharides. Par stimulation des plaques de Peyer au niveau intestinal, les polysaccharides ont une action sur l'immunité non spécifique. Le chef de file des plantes à polysaccharides est l'échinacée, qui a fait l'objet de nombreux travaux de recherche dans le cadre du rhume ou des troubles ORL. Le schéma de prises doit être discontinu, de l'ordre de 2 semaines par mois, en commençant avant la période hivernale. Ce schéma posologique permet de conserver l'efficacité sur l'immunostimulation, alors qu'un usage régulier sur le long terme a l'effet inverse. Le sureau, connu dans nos campagnes pour ses fleurs en ombrelles blanc crème donnant des baies violet foncé, contribue également au bon fonctionnement du système immunitaire, grâce à sa grande richesse en flavonoïdes, notamment en anthocyanes, des molécules complexes intervenant lorsque les défenses naturelles de l'organisme sont mises en jeu. Le pélargonium, originaire d'Afrique du Sud, n'a pas seulement des propriétés antimicrobiennes, il stimule aussi les défenses naturelles. Ses racines renferment en effet à la fois des coumarines qui empêchent les agresseurs de se fixer sur les muqueuses bronchiques et des acides gilliques capables d'induire la formation de médiateurs de l'immunité.



Les résultats de plusieurs études confirment que l'échinacée est une plante médicinale unique indiquée lors des affections hivernales et dans toute pathologie montrant une faiblesse des défenses immunitaires. En prévention des pathologies infectieuses récidivantes, elle relance l'immunité et prévient les infections des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite, laryngite).

LE MONDE DES ABEILLES

La gelée royale et la propolis sont réputées soutenir l'immunité. La présence de flavonoïdes dans la propolis expliquerait ses propriétés antibactériennes, antifongiques, antioxydantes et cicatrisantes. Elle serait également tonifiante grâce aux vitamines et aux oligo-éléments qu'elle contient. Elle aurait aussi des propriétés anti-inflammatoires grâce aux flavonoïdes et à des composés phénoliques qu'elle possède.

La gelée royale aurait des propriétés immunomodulatrices : elle agirait sur l'immunité innée et sur l'immunité acquise (en influençant la production d'anticorps), notamment via le 10H2DA (acide 10-hydroxy-2-décénoïque).

LE TERRAIN DES FRAGILITÉS EN HOMÉOPATHIE

Pour l'homéopathe, il convient de détailler les 3 types de fragilité en homéopathie lorsqu'on évoque l'immunité.

1

La fragilité respiratoire (le tuberculisme) concerne les personnes qui sont très réceptives et réagissent à la moindre agression virale même minime. Elles sont aussi très fragiles émotionnellement et leur état général s'altère rapidement. L'un des médicaments homéopathiques préconisés est Phosphorus qui cible les organes nobles comme le poumon et l'altération des voies respiratoires en général.

2

La deuxième fragilité est l'auto-immunité violente (la luèse) caractérisée par une réaction explosive face à l'agent infectieux, elle peut avoir des effets néfastes car elle est excessive et dépasse son but. Le médicament le plus approprié, selon les homéopathes, à ce terrain agité est Mercurius solubilis.

3

La troisième zone de fragilité est le débordement viral (la dysimmunosé) : les sujets concernés accumulent ou alternent les maladies virales (herpès, hépatite C...) qui peuvent rester à l'état latent et se répéter. Le médicament de terrain est, dans ce cas, Silicea.



Outre ces médicaments spécifiques, l'homéopathie dispose de médicaments pour renforcer l'immunité globale face à l'ensemble des virus. Comme la thymuline, hormone du thymus, qui stimule tout l'axe des défenses virales des lymphocytes T puis des lymphocytes B ; ou le sérum de Yersin, qui correspond aux gripes graves avec un effondrement des défenses, utilisé surtout en curatif au moment des premiers symptômes ; *Influenzinum* est un classique de l'immunité de la grippe et des symptômes pseudo-grippaux, « il est fabriqué à partir du vaccin antigrippal de l'année mais ce n'est pas un vaccin, insiste le docteur Scimeca, c'est un stimulant de l'immunité non spécifique des infections respiratoires. » Autre grand classique de l'homéopathie de l'hiver, *Oscillococcinum*[®] (autolysat de foie et de cœur de canard de Barbarie) vise une ambition préventive et curative.

Aucun médicament homéopathique ne peut être considéré comme un vaccin, ni comme un vaccin homéopathique.

Pour les enfants, l'homéopathie est particulièrement adaptée du fait de son innocuité. Elle permet de travailler le terrain individuel et est administrée en traitement de fond. Cette notion de terrain est également très présente dans le cadre de l'oligothérapie ou encore, de la moins connue gemmothérapie. La gemmothérapie présente des propriétés intéressantes sans les limites des huiles essentielles ; il n'y a pas de toxicité, ni d'interactions décrites. Les principaux bourgeons sont le cassis pour les problèmes d'infection, la jeune pousse d'églantier en cas de phénomène inflammatoire à répétition, le bouleau en présence de phénomène d'écoulement, et le hêtre particulièrement chez les enfants présentant une faiblesse constitutionnelle.



Prévention homéopathie en pratique

Le traitement homéopathique est idéalement à commencer début à mi-octobre.

Plusieurs protocoles sont envisageables.

- *Influenzinum* 9 CH : une dose ou 10 granules par semaine le matin à jeun, quatre semaines de suite, puis une dose ou 10 granules un mois après la dernière prise, à renouveler tous les mois jusqu'à la fin de la période épidémique.
- *Oscillococcinum*[®] : de début octobre à la fin du mois de mars, prendre une dose par mois.

Bon à savoir

Oscillococcinum[®] est une dilution 200 K obtenue à partir de cœur et de foie de canard de Barbarie (les canards sont des réservoirs importants du virus de la grippe). Ce médicament vise à potentialiser les mécanismes de défense de l'organisme contre les agents infectieux et plus particulièrement les virus.

LES HUILES ESSENTIELLES DE L'HIVER

Côté aromathérapie, plusieurs huiles essentielles sont également réputées pour stimuler les défenses, ou pour leur action microbicide. C'est le cas du thym à thuyanol, grâce à sa composition en alcool monoterpénique. Cette huile essentielle est réputée anti-infectieuse. On peut la conseiller en traitement de fond ou en prévention à raison d'une goutte sur du miel ou avec de la propolis, qui possède elle-même des propriétés immunostimulantes. L'huile essentielle de ravintsara figure évidemment en tête du classement des huiles essentielles indiquées pour se protéger contre les virus de l'hiver. Tout au long de la période hivernale, il suffit d'appliquer chez l'adulte deux gouttes pures de cette HE sur les poignets ou la voûte plantaire tous les matins.

Bon à savoir

Cette huile essentielle est déconseillée chez la femme enceinte, la femme allaitante, le patient épileptique, asthmatique et l'enfant en dessous de 3 ans.

Un autre moyen d'aider à prévenir les pathologies respiratoires et ORL est la diffusion. Parmi les différents systèmes proposés, les diffuseurs à ultra-sons sont de loin les appareils les plus pratiques d'utilisation et d'entretien.

Ann Daelemans

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

Pour toute la famille



Une dose par semaine

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

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





Les seniors à l'honneur

Si les processus de vieillissement dépendent en partie de facteurs génétiques innés non modifiables, leur déroulement peut être ralenti par une prévention et surveillance attentive des principaux facteurs qui peuvent menacer l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées. Le rôle de l'équipe officinale, capable de sensibiliser aux facteurs de risques et repérer les seniors plus fragiles et d'alerter les familles et médecins a été renforcé durant la crise sanitaire.

Suivez dans ce dossier des conseils d'experts pour prévenir et accompagner les pathologies des seniors, qu'ils soient actifs ou pas.



Optimiser les traitements du grand âge

Même si le patient âgé est en bonne santé et actif, il reste indispensable de surveiller les facteurs de risque qui peuvent conduire progressivement à des pathologies chroniques, handicapantes et dégénératives, contribuant à un déclin des activités quotidiennes.

Les principales fonctions de l'organisme, qui se modifient avec l'âge et qui ont un impact sur la qualité de vie, sont le système cardiovasculaire avec une diminution de la capacité d'effort (essoufflement rapide), le cœur perd de sa puissance et de son endurance ; les articulations avec une réduction de la mobilité et un risque de chute, et le vieillissement cérébral concernant avant tout la mémoire, l'attention et la concentration. Les autres fonctions vitales susceptibles de concourir à l'isolement du malade et à la rupture de tout lien social sont la vue et l'ouïe.

Adapter les traitements

Le sujet âgé représente un terrain de prédilection de survenue d'effets indésirables. Parmi leurs particularités pharmacocinétiques, citons une réduction de la fonction rénale (cela entraîne la nécessité d'adapter au débit de filtration glomérulaire la posologie des médicaments à élimination rénale préférentielle), une hypoprotidémie et une hémococoncentration chez les personnes dénutries (risque potentiel de surdosage des médicaments se liant fortement aux protéines plasmatiques), une modification du volume de distribution des médicaments lipophiles. Quant aux perturbations pharmacodynamiques, elles concernent, notamment, une perte de cellules nodales cardiaques pouvant entraîner des troubles de conduction (à l'origine d'une possible augmentation de la sensibilité à certains médicaments) et des modifications de la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique (à l'origine d'une sensibilité majorée aux médicaments du système nerveux central, au premier rang desquels les sédatifs). De plus, à ces modifications physiologiques s'ajoutent de multiples pathologies qui sont aggravées par des épisodes aigus intercurrents (déshydratation, décompensation cardiaque, maladies infectieuses...). Il faut également penser au polymorphisme génétique (acétylateurs lents...).

Mais attention, certaines situations en population gériatrique imposent parfois de ne pas prescrire "à l'économie" sous peine de perte de chance pour le patient.



En gériatrie, il n'y a pas de traitements figés, la réévaluation se fait régulièrement en fonction de l'état du patient.

Le pilulier : un bon outil d'observance

Environ 50 à 80% des personnes âgées ne suivent pas rigoureusement leur traitement. Pour autant, après 75 ans, près de 9 seniors sur 10 préparent toujours seuls leurs médicaments. Pour sécuriser la prise médicamenteuse, le pilulier est une méthode simple et efficace. Une étude montre que l'adhésion thérapeutique des patients âgés polymédiqués et vivant à domicile est de 98% avec un pilulier préparé par le pharmacien, contre 77% auparavant. L'avantage de la version connectée du pilulier est le rappel par sonnerie et/ou le flash lumineux au moment de la prise, ainsi que le SMS en cas d'oubli. Un message peut aussi être envoyé aux proches ou à un professionnel de santé.

L'immunosénescence

La sénescence immunitaire a un impact à la fois sur la quantité des anticorps produits et sur la durabilité de cette réponse. En conséquence, la tolérance à l'infection d'un sujet âgé est beaucoup moins bonne que chez la personne jeune et l'évolution peut rapidement être péjorative. Elle se traduit par une baisse de la réponse immunitaire vis-à-vis de tous types de pathogènes infectieux (virus, bactéries, parasites) et une efficacité amoindrie des vaccins.

Conseil comptoir :

- Sensibiliser à la vaccination.
- Recommander une alimentation équilibrée.
- Respecter l'équilibre du microbiote, qui, avec l'âge, connaît également une modification de sa composition.
- Veiller aux apports recommandés en vitamine D.



Non à la douleur

Les raisons d'avoir mal sont plus nombreuses avec l'âge notamment avec la survenue de l'arthrose, des arthralgies, des escarres, des fractures, du zona. Si la douleur a un retentissement dans la vie quotidienne, il se produit une limitation des activités spontanées avec des conséquences plus graves que chez le sujet jeune. Refus de se lever, de marcher, de s'alimenter, de communiquer, de tout soin invasif, repli sur soi, dépression ou troubles du sommeil.

- ➔ La première des antalgies est dans l'attitude qui, par une écoute empathique et ses explications, concourt à réduire l'anxiété, facteur majorant.
- ➔ Le traitement étiologique de la douleur est le premier traitement.
- ➔ Aucun médicament n'est contre-indiqué du seul fait de l'âge. Le paracétamol reste néanmoins la première ligne de traitement.
- ➔ Dans la douleur chronique, une approche multidisciplinaire doit être proposée (exercice physique adapté, hypnose, nutrition,...).
- ➔ Il existe différents compléments alimentaires naturels pour traiter les douleurs inflammatoires et arthrosiques (curcuma, boswellia, harpogophytum,...).



La douleur n'est pas qu'un symptôme, un signal. Une douleur persistante et non traitée engendre des effets négatifs pour l'ensemble des fonctions de l'organisme. Il est donc essentiel de la prendre en charge énergiquement, non seulement en raison de la souffrance endurée par le patient, mais aussi en considérant ses conséquences potentiellement graves, en particulier chez la personne âgée.

Vieillir de bon cœur

Avec le temps, les artères perdent leur souplesse et cette rigidification augmente la pression systolique. Le débit cardiaque diminue et le cœur perd peu à peu sa capacité à augmenter son rythme, il se contracte moins bien et irrigue moins bien les vaisseaux avec un risque d'insuffisance coronarienne et d'AVC. L'excès de poids, surtout sous forme de graisse abdominale, fatigue le muscle cardiaque et aggrave les comorbidités. Il est essentiel de surveiller la pression artérielle, le profil lipidique et glycémique et de maintenir une activité physique régulière (marche quotidienne). La prise en charge du diabète demande également une adaptation des objectifs et des modalités thérapeutiques car le choix du traitement oral est plus limité que chez les plus jeunes. L'hypercholestérolémie ne doit pas être négligée car le traitement réduit le risque cardiovasculaire mais aussi le déclin cognitif.

Conseil comptoir :

- Intensifier la détection de l'hypertension.
- Référer vers un médecin pour un bilan sanguin (prévention diabète, hypercholestérolémie,...).

Surveiller la vue

Les premiers signes de la DMLA sont souvent négligés et mis sur le compte d'un vieillissement naturel. En cas de symptômes suspects signalés par le patient, il faut lui conseiller une consultation ophtalmique dans les plus brefs délais avec des examens approfondis (fond d'œil, angiographie ou OCT/tomographie par cohérence optique).

Conseil comptoir :

- La nutrithérapie avec des complexes antioxydants a montré son intérêt pour ralentir la progression de la DMLA. Ils font souvent partie des prescriptions des ophtalmologues : il s'agit des caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine) contenus aussi dans les pigments des fruits et des légumes très colorés.

Bon à savoir

La sécheresse oculaire est une maladie fréquente 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.

Certains médicaments pris fréquemment par le patient âgé exposent à une sécheresse oculaire. C'est le cas de médicaments administrés par voie oculaire (antiglaucomeux ; 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 certains groupes de médicaments comme les bêtabloquants, les diurétiques,...

Les traitements de la sécheresse oculaire reposent naturellement en priorité sur les substituts lacrymaux. On les conseillera sans conservateur. Les antioxydants et les acides gras polyinsaturés, intervenant dans les mécanismes inflammatoires et le stress oxydatif, ont également leur place dans le traitement de la sécheresse oculaire.



▣ Prévenir le déclin cognitif et la démence

Un certain nombre d'erreurs sont à éviter : confondre trouble attentionnel et plainte mnésique et sous-estimer les troubles cognitifs en les attribuant à un vieillissement physiologique normal. Il faut encourager le malade à avoir une vie sociale, à communiquer et à participer à des programmes de stimulation cognitive. Les ateliers de rééducation cognitive aident les personnes à s'exprimer en créant une dynamique de groupe favorable à des moments de convivialité et aux échanges sociaux entre malades.

Conseil comptoir phyto :

- Par sa richesse en molécules actives, le Ginkgo biloba a plusieurs indications reconnues qui peuvent expliquer son action sur la mémoire. Les flavonoïdes et les lactones terpéniques du Ginkgo exercent une activité anti-radicalaire qui contribue à l'activité neuroprotectrice et cardioprotectrice de cette plante. L'indication majeure du Ginkgo biloba est l'insuffisance circulatoire cérébrale, qui peut se traduire par 12 symptômes : difficultés de concentration et de mémoire, absence, confusion, manque d'énergie et d'initiative, diminution des performances physiques, état dépressif, anxiété, vertiges, acouphènes et céphalées. Le Ginkgo améliore en effet les facultés d'apprentissage ainsi que le fonctionnement de la mémoire. Aujourd'hui, il est utilisé dans les traitements des troubles cognitifs liés à la sénescence et associé aux traitements de la maladie d'Alzheimer (stade I).
- Parmi les plantes reconnues comme promnésiantes, on trouve aussi la sauge qui stimule la mémoire. Le thé est également une plante bénéfique pour la mémoire à court et à long terme. Ses vertus antioxydantes jouent aussi un rôle «anti-âge» et préventif de certaines pathologies du vieillissement cérébral.
- Le ginseng agit sur la fatigue, le stress et améliore les fonctions cognitives en agissant sur la mémoire, l'apprentissage, la réactivité, la concentration. Ses ginsénosides améliorent les échanges énergétiques, augmentent l'oxygénation des cellules et favorisent la synthèse des neuromédiateurs.

▣ Un espoir ?

Une étude récente menée sur des souris par une équipe de chercheurs français a mis en évidence l'incidence d'un apport en L-sérine sous forme de complément alimentaire sur les troubles de la mémoire dans la maladie d'Alzheimer. Cette étude pourrait constituer une voie pour de nouvelles stratégies en matière de compléments alimentaires pour freiner les symptômes précoces de la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies dont les symptômes comprennent des altérations du métabolisme cérébral, comme les maladies de Parkinson et de Huntington.

▣ Soulager les bouffées de chaleur

La carence estrogénique accompagnant l'arrêt naturel de l'ovulation lors de la ménopause induit des signes cliniques plus ou moins marqués et souvent gênants. Les plaintes ménopausiques sont essentiellement déterminées par les bouffées de chaleur nocturnes (transpiration nocturne), qui peuvent entraîner des troubles du sommeil, de la concentration et de l'humeur. Par ailleurs, certaines plaintes physiques sont souvent ignorées (articulations, tendons, os). Celles-ci doivent également toujours être évaluées.

Les bouffées de chaleur (hot flashes) sont la première plainte d'une femme ménopausée. Elles commencent au niveau du sternum et gagnent ensuite le cou et la tête. Leur durée et leur nombre sont très variables, avec un pic en 2^{ème} partie de journée. Un facteur donné (chaleur, effort, stress, alcool) déclenche une période pré-flash, à la suite de quoi le flash devient inévitable. De nombreuses études démontrent que les bouffées de chaleur gênantes durent bien plus longtemps (des années) que ce que l'on admet généralement.

« Chaque situation est individuelle, chaque femme présentant éventuellement divers facteurs de risque, mais aussi ses propres symptômes ménopausiques, avec une sévérité et une évolution dans le temps très individuelle. La balance bénéfices-risques doit être établie et discutée avec la patiente puis, en fonction des troubles, une proposition thérapeutique sera faite : traitement hormonal, abstention thérapeutique, conseils diététiques et aide nutritionnelle ou phytothérapeutique. »

▣ En cas de symptômes légers à modérés,

- Les comportements diététiques et physiques sains sont encouragés. Les aliments épicés, l'alcool, les boissons chaudes ou excitantes (café, thé) sont à éviter. Certaines activités physiques sont conseillées pour leurs propriétés relaxantes (intéressant pour les troubles de l'humeur), telles





que le yoga. D'une manière générale, le sport (natation, marche) permet de lutter contre certaines manifestations ou pathologies observées à la ménopause, comme la prise de poids ou l'ostéoporose.

- ➔ Le contrôle du poids peut éviter l'aggravation des bouffées de chaleur.
- ➔ Un ensemble de produits, d'action locale ou générale, sont proposés en officine pour atténuer les symptômes désagréables.
- ➔ Un traitement nutritionnel avec aux choix des extraits de pollen purifiés, des oméga-3, de l'huile d'onagre, du lin, du houblon, de l'actée à grappes noires, de la sauge,... constitue une solution avec un rapport bénéfice/risque favorable, notamment pour les patientes ne souhaitant ou ne pouvant pas recevoir un THS, ou celles chez qui ce traitement est contre-indiqué.
- ➔ Divers aliments et compléments alimentaires (issus du soja notamment) contiennent des isoflavones ayant une action estrogénique en laboratoire. Leur efficacité dans le traitement de symptômes de la ménopause est insuffisamment établie et leur impact sur le risque potentiel de survenue d'un cancer du sein est insuffisamment connu. Ils ne doivent pas être utilisés chez les femmes avec des antécédents de cancer du sein.

LE CHIFFRE :
77% des femmes se plaignent de différents symptômes pendant la ménopause.

En cas de symptômes modérés à sévères

Le traitement hormonal de substitution reste la seule option véritablement efficace (pour autant qu'il n'y ait pas de contre-

indications). Il soulage également les douleurs diverses et la sécheresse vaginale. « *Les faibles doses du traitement hormonal de la ménopause sont parfaitement actives sur les symptômes climatiques d'un nombre important de femmes ménopausées* » explique le professeur S. Rozenberg, gynécologue. « *Le traitement hormonal substitutif (THS) reste donc la pierre angulaire de la prise en charge médicale de la ménopause. Il permet de corriger la symptomatologie fonctionnelle du climatère (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, troubles de l'humeur et du sommeil...) et de prévenir les conséquences tissulaires à long terme de la carence estrogénique (ostéoporose, développement de l'athérosclérose, dégradation des fonctions cognitives). Comme tout traitement, il impose de connaître ses contre-indications ainsi que ses effets indésirables (réapparition possible des hémorragies de privation) et ses risques potentiels. La voie topique sera privilégiée et ce, à la dose la plus faible pour être efficace. Le lien décrit entre cancer du sein et THS n'a concerné que quelques cas, et ce uniquement chez des femmes qui avaient pris un traitement par voie orale et sur une longue période (5-10 ans)* ».

Les alternatives pharmacologiques (e.a. clonidine, gabapentine, ISRS) ont un effet limité.

Notre message

Avec l'arrivée des premiers troubles de la ménopause, les risques de développer certaines maladies augmentent. Face à une patiente qui se plaint de bouffée de chaleur, rappelez-lui de prendre rendez-vous chez son gynécologue pour un check-up santé. Au programme : contrôle de la tension artérielle, prise de sang, mammographie des seins, frottis du col de l'utérus.

Articulations¹ & Tendons



- 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 Amalraj A. et al., 2019. Évolution basée sur une diminution des CRP.

Piperine free En pharmacie



MENALYA

Femilyane
WOMEN'S HEALTH

LA MENOPAUSE SEREINE



Ménopause

Complément alimentaire à base de :

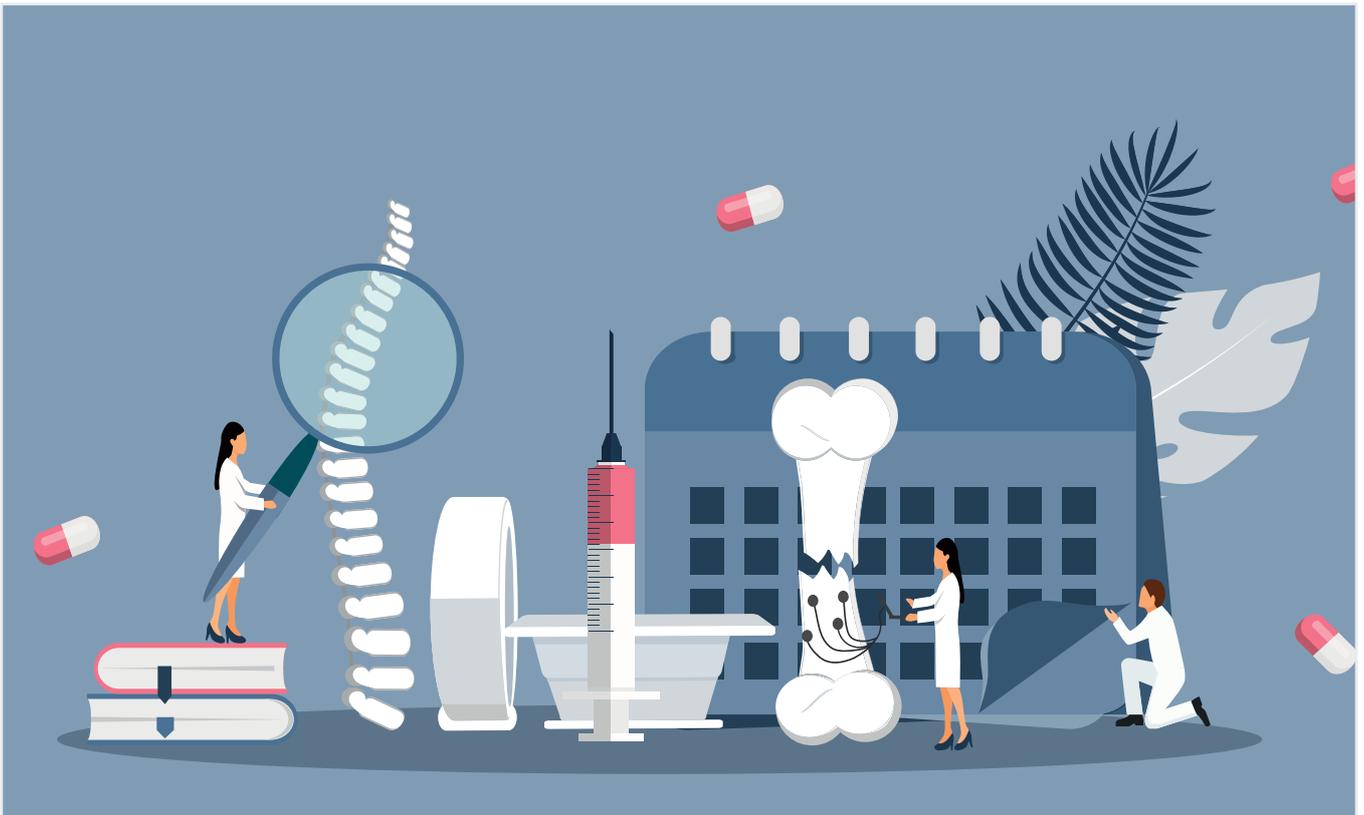
- Oméga-3
- Houblon
- Minéraux
- Vitamines
- Lin



- 86% des femmes ont ressenti une amélioration des signes de la ménopause*
- 82% des femmes souhaitent continuer à utiliser Menalaya*
- 98% des femmes le recommanderaient à une amie*

Ne remplace pas une alimentation équilibrée et variée, ni un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.
*Test d'usage réalisé sous contrôle gynécologique chez la femme ménopausée. Eurofins/DermScan 2021.

VOTRE VIE, NOTRE ESSENTIEL : LE BIEN-ÊTRE DES FEMMES



Ostéoporose : avant tout la prévention

Dans le monde, une femme sur trois et un homme sur cinq âgés de cinquante ans et plus se briseront un os à cause de l'ostéoporose, et beaucoup subiront un cycle de fractures potentiellement mortelles pouvant entraîner une invalidité à long terme. Pourtant, malgré l'énorme fardeau de la maladie, l'ostéoporose reste un trouble largement sous-diagnostiqué et sous-traité. Cette « lacune de traitement » est exposée dans une nouvelle étude européenne de l'IOF qui a révélé qu'environ 71% des femmes ménopausées européennes qui sont considérées à haut risque de fracture ne reçoivent pas de traitement. Ces chiffres rappellent comme il est important d'être proactif en matière de santé osseuse.

L'os, un tissu en perpétuel remaniement

Deux phénomènes opposés sont responsables de la santé osseuse : la destruction osseuse d'une part, due à des cellules nommées les ostéoclastes, la construction osseuse d'autre part, imputable aux ostéoblastes. L'équilibre entre ces deux phénomènes détermine de façon essentielle la préservation du capital osseux acquis au cours de l'enfance et de l'adolescence. Mais nous ne sommes pas égaux dans ce domaine. Notre capital osseux est sous l'influence de plusieurs facteurs. Les habitudes alimentaires et physiques : une alimentation au cours de l'enfance ou de l'adolescence qui présente des carences (notamment une anorexie) et une faible activité physique sont

des éléments qui laissent présager un capital osseux plus faible au moment de l'entrée dans l'âge adulte.

On parle donc d'ostéoporose quand on constate une densité osseuse basse avec une détérioration du tissu osseux et une fragilité osseuse exagérée, ce qui aboutit à un risque élevé de fracture. Préserver son capital osseux est un travail de toute la vie car dès l'entrée dans la vie adulte, il va lentement s'éroder. Certains facteurs peuvent en accélérer le déclin comme l'excès d'alcool ou de tabac, certains traitements, en particulier à base de cortisone, ou des maladies comme le diabète, l'hyperthyroïdie ou la bronchite chronique (ou BPCO). Si des traitements existent, mieux vaut miser sur la prévention et agir précocement.



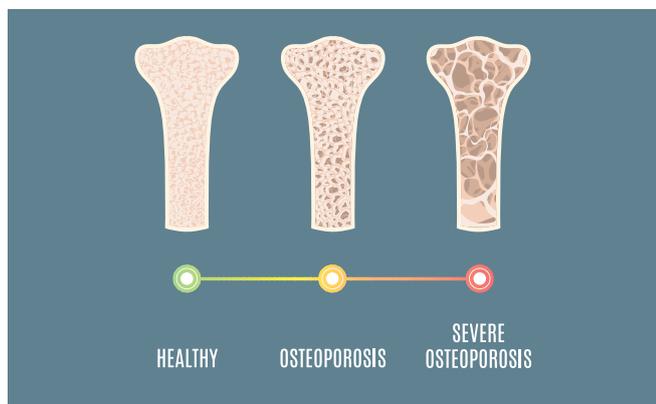
Des protéines aussi !

Une alimentation équilibrée avec un apport suffisant en protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, est bénéfique pour la santé des os lorsqu'elle est accompagnée d'un apport adéquat en calcium. Les aliments riches en protéines comprennent les produits laitiers, la viande, la volaille et le poisson, ainsi que les œufs. Les sources végétales de protéines comprennent les légumineuses (par exemple les lentilles, les haricots rouges), les produits à base de soja (par exemple le tofu), les céréales, les noix et les graines.

Le saviez-vous ?

La malnutrition protéique est un facteur de risque important de fracture de la hanche.

Il a été démontré que la correction d'une mauvaise nutrition protéique chez les patients ayant récemment subi une fracture de la hanche améliore les résultats cliniques. La durée d'hospitalisation des patients âgés ayant subi une fracture de la hanche peut ainsi être raccourcie.



Prévention

Les facteurs génétiques jouent un rôle important pour déterminer si un individu présente un risque accru d'ostéoporose. Cependant, des facteurs liés au mode de vie tels que l'alimentation et l'activité physique influencent également le développement des os chez les jeunes et le taux de perte osseuse plus tard dans la vie.

Avec la taille de notre squelette et la quantité d'os qu'il contient changeant de manière significative tout au long de la vie, les objectifs primordiaux pour une bonne santé osseuse à différents stades de la vie sont :

- ➔ Atteindre le potentiel génétique pour le pic de masse osseuse chez les enfants et les adolescents.
- ➔ Éviter la perte osseuse prématurée et maintenir un squelette sain pour les adultes.
- ➔ Prévenir et traiter l'ostéoporose chez les personnes âgées.

Au sens le plus large, la population peut être subdivisée en 2 groupes distincts en ce qui concerne le risque futur de fracture :

1 Individus sans antécédent de fracture de fragilité : la population en prévention primaire.

2 Personnes ayant des antécédents de fracture de fragilité : la population en prévention secondaire. La population en prévention secondaire est par définition un groupe à haut risque de fracture. Les personnes ayant des antécédents de fracture de fragilité doivent subir une évaluation clinique et se voir proposer un traitement, le cas échéant.

Des outils pour stratifier le risque de fracture dans la population de prévention primaire très hétérogène sont nécessaires. À cet égard, l'avènement des calculateurs de risque de fracture absolu tels que FRAX® fournit une plate-forme pour identifier facilement les personnes qui devraient subir une évaluation clinique plus approfondie.

Des traitements préventifs efficaces

Si l'ostéodensitométrie confirme le diagnostic, tout d'abord un certain nombre de mesures d'hygiène alimentaire visant à assurer des apports suffisants en calcium devront être prises (protéines et produits laitiers). Le médecin pourra ensuite envisager un traitement, plusieurs options étant possibles. Il peut s'agir d'un traitement à base de calcium et de vitamine D, auquel il faudra associer une activité physique régulière, ou d'un traitement faisant appel à une autre classe de médicaments à commencer par les bisphosphonates qui freinent le phénomène de remodelage osseux, les SERM (modulateurs sélectifs du récepteur aux œstrogènes). Plus récemment, un anticorps monoclonal, le denosumab, a été mis sur le marché en traitement de seconde intention ; il a pour avantage une administration par injection sous-cutanée tous les 6 mois.

Quant au traitement hormonal substitutif de la ménopause, il n'est plus considéré comme un des traitements de l'ostéoporose.

LE CHIFFRE : 50%

**On estime que moins de 50%
des patients adhèrent à leur traitement
pendant plus d'un an.**



La mauvaise observance des traitements dans l'ostéoporose entraîne une diminution très importante du bénéfice thérapeutique.

La maladie progresse, entraînant une baisse de la densité minérale osseuse et donc une augmentation du risque de fractures.

Faites le test avec votre patient

Prenez 1 minute pour faire le nouveau test rapide du risque d'ostéoporose de l'IOF et découvrez avec votre patient s'il est à risque.

<http://www.bbcbonehealth.org/test-rapide-du-risque-dosteoporose>

Conseils comptoir :

Les suppléments en calcium et vitamine D sont systématiquement indiqués en association aux autres médicaments administrés contre l'ostéoporose, ils sont un élément essentiel du traitement de l'ostéoporose.

☑ Sensibiliser aux facteurs de risques !

- ➔ Age élevé
- ➔ Sexe féminin
- ➔ Origine ethnique (origine caucasienne)
- ➔ Antécédents familiaux de fractures
- ➔ Petite taille et minceur excessive
- ➔ Carences alimentaires, en particulier faibles apports calciques
- ➔ Consommation abusive de tabac et/ou d'alcool
- ➔ Carence en vitamine D (absence d'exposition suffisante au soleil)
- ➔ Sédentarité, immobilisation prolongée
- ➔ Ménopause précoce
- ➔ Traitement prolongé par corticoïdes
- ➔ Hyperthyroïdie
- ➔ Diabète

Virginie Villers

Parfois les petites choses font une grande différence



En pharmacie

Composition par gélule¹ :

- 6 milliards de cellules de *Saccharomyces boulardii*
- 2 milliards de cellules de *Lactobacillus helveticus* R52
- 3 milliards de cellules de *Lactobacillus rhamnosus* R11
- 2 milliards de cellules de *Bifidobacterium longum* R175
- 1,25 µg de vitamine D (25% AR)
- 50 mg fructo-oligosaccharides (FOS)

Enfants : 1 à 2 gélules par jour pendant le repas

Adultes : 2 à 4 gélules par jour pendant le repas

Conditionnements :

- 10 gélules : € 9,49
- 20 gélules : € 16,99
- 50 gélules : € 36,50

13 milliards de bonnes bactéries et de levures



HALAL



KOSHER



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE



SANS ALLERGÈNES

ÉNERGIE ET IMMUNITÉ SONT ÉTROITEMENT LIÉES

Allier énergie et immunité est essentiel pour renforcer efficacement ses défenses naturelles. C'est pourquoi **DEFATYL IMMUNITY** a mis au point une formule double action unique et innovante composée d'ingrédients ciblés pour l'énergie et l'immunité.

ÉNERGIE

L-arginine
200 mg

L-carnitine
500 mg

IMMUNITÉ

Vitamine C
120 mg

Vitamine D3
1000 UI (25 µg)

Zinc
15 mg

L-glutamine
600 mg



CNK
4235-297

**FAVORISE VOTRE PROTECTION,
OPTIMISE VOTRE ÉNERGIE**



Le sommeil des seniors

La plainte d'un sommeil de mauvaise qualité est très fréquente chez les personnes âgées, néanmoins elle ne peut être banalisée et plus particulièrement quand il y a un changement de situation (environnemental, médical, familial). Avoir l'automatisme d'une prescription pour une plainte du sommeil sans interrogatoire, c'est prendre le risque d'effets indésirables. Explications.



Les spécificités du sommeil chez les sujets âgés

- ➔ Les personnes âgées ont tendance à s'endormir plus tôt et à se réveiller plus tôt.

Dans les plaintes du sommeil, il est donc important d'avoir une durée de sommeil sur 24h (on peut rattraper un manque par une sieste).

- ➔ Le sommeil chez les personnes âgées est différent des adultes.
- ➔ La plainte du sommeil doit être dissociée du trouble de sommeil.
- ➔ La durée du sommeil dépend des besoins propres à chaque individu.
- ➔ La durée peut être raccourcie chez les personnes âgées mais elle peut se rattraper par une sieste.
- ➔ À la retraite, si la personne a une vie sociale pauvre, ne pratique pas d'activité physique et vit dans l'obscurité, le sommeil risque de se désynchroniser.
- ➔ L'anxiété et la dépression sont 2 pathologies pourvoyeuses d'insomnie.
- ➔ Il est important de poser les questions avant de prescrire ou conseiller un médicament : quel est l'environnement du patient (adapté au sommeil) ? Quelles sont ses activités ? A-t-il une vie sociale ?

Les principales pathologies du sommeil pouvant toucher préférentiellement les personnes âgées

L'INSOMNIE

Chez la personne âgée, le sommeil tend à diminuer et à se fragmenter. L'insomnie est une plainte fréquente. Des modifications importantes du cycle éveil-sommeil apparaissent : diminution de la qualité subjective du sommeil, diminution du sommeil lent profond, augmentation des stades légers du sommeil, augmentation des éveils, avancement des heures de coucher et de lever. Ceci est dû à une diminution de la synthèse de mélatonine avec l'âge. Ces plaintes ont un retentissement sur le fonctionnement diurne : fatigue, mal-être, troubles cognitifs (attention, concentration, mémoire),... Les réveils précoces sont à interpréter en fonction de l'heure du coucher.

LE CHIFFRE :

La prévalence de l'insomnie double chez les plus de 65 ans par rapport aux moins de 45 ans.



Traitement

- ➔ Réexpliquer l'hygiène du sommeil.
- ➔ Activité physique encadrée, promenade à la lumière,...
- ➔ Supplémentation en mélatonine.
- ➔ Certaines plantes sont reconnues pas le L'Agence européenne du médicament à base de plantes pour favoriser le sommeil : passiflore, valériane, eschscholtzia,...

L'APNÉE DU SOMMEIL

Les apnées du sommeil sont des arrêts du flux respiratoire et surviennent uniquement pendant le sommeil. Ces diminutions ou arrêts vont entraîner une fragmentation du sommeil (sommeil « hâché » par de micro-éveils) et une hypoxémie (nocturne intermittente).

- ➔ La prévalence des apnées du sommeil augmente avec l'âge.
- ➔ Certains médicaments peuvent influencer sur les voies aériennes (myorelaxant).
- ➔ Certains paramètres anatomiques comme le tour de cou important et le surpoids sont des facteurs de risque.



Traitement :

Ventilation par pression positive continue la nuit (ce traitement est toléré même par les personnes avec troubles cognitifs modérés).

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Il s'agit d'impatiences au niveau des jambes qui débutent ou s'aggravent au repos ou à l'immobilisation, soulagées par un mouvement de la jambe, survenant principalement en soirée ou la nuit, ce qui peut donc entraîner une insomnie ou des éveils nocturnes. Chez les personnes âgées, ce syndrome est soit idiopathique soit secondaire (situation de carence en fer, insuffisance rénale, diabète, prise de médicaments (neuroleptiques, antidépresseurs,...).

Traitement :

- ➔ Si carence en fer : supplémentation ferrique.
- ➔ Prescription d'agonistes dopaminergiques (fenêtre thérapeutique très étroite).

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT LIÉS AU SOMMEIL PARADOXAL

Le sommeil paradoxal est un stade de sommeil caractérisé par les rêves et les muscles sont atoniques. Or dans cette pathologie, il y a une levée d'atonie musculaire, c'est-à-dire que les personnes vont bouger et vivre leur propre rêve (crier, donner des coups) sans toutefois quitter leur lit. Cette pathologie est très fréquemment associée au syndrome parkinsonien et à la maladie à corps de Lewy.

Traitement :

- ➔ Sécuriser l'environnement.
- ➔ Éviter les antidépresseurs qui peuvent aggraver ces troubles du comportement.
- ➔ Conseiller la prise de mélatonine qui se révèle efficace comme traitement.

Les signes cliniques évocateurs d'apnée du sommeil

Les ronflements

La nycturie
(le fait de se lever plusieurs fois la nuit pour aller uriner)

Fatigue, maux de tête matinaux

Les pauses respiratoires constatées par l'entourage

La sensation d'étouffement

Des signes qui peuvent être masqués par les comorbidités

La somnolence diurne



La pneumonie, un risque largement sous-estimé

L'infection à pneumocoque est l'une des formes les plus courantes de pneumonie qui provoque chaque année près de 6.000 hospitalisations et 450 décès. Avec seuls 8% de Belges de plus de 65 ans vaccinés, notre pays est lanterne rouge au niveau européen.

Un important retard de vaccination !

L'incidence des infections invasives à pneumocoques (principalement pneumonie avec bactériémie) augmente à partir de l'âge de 50 ans et est nettement plus élevée chez les personnes de plus de 65 ans (40 sur 100.000 par an), chez les patients atteints de maladies chroniques et chez les patients immunodéprimés (jusqu'à 812 sur 100.000 par an en cas de greffe de cellules souches allogéniques).

Le saviez-vous ?

70% des bactériémies à pneumocoque surviennent chez des personnes de plus de 50 ans.

En cas de bactériémie pneumococcique, la mortalité s'élève à 12% chez les personnes de plus de 65 ans et atteint le double chez les plus de 85 ans.

Si on compare le taux de vaccination contre les infections à pneumocoques en Belgique à d'autres pays européens, on constate un réel fossé. Rien qu'en examinant les chiffres de nos voisins français, on remarque déjà une nette différence : 8% versus 27%. Quant aux chiffres du Danemark et des Pays-Bas, qui ont respectivement 67% et 88% de taux de vaccination chez les plus de 65 ans, ils ne font que confirmer notre retard ! Le manque d'information par le médecin traitant ainsi que l'absence de politique vaccinale organisée et systématique des patients âgés comme au Danemark ou aux Pays Bas sont les principales raisons avancées de la non-vaccination.

Il n'y a pas que la COVID-19 et la grippe

Les pneumonies à pneumocoques aussi sont des infections respiratoires graves et font des ravages. Pas seulement dans les pays en voie de développement où les systèmes de santé restent fragiles mais aussi en Europe où l'on dénombre chaque année des milliers de décès, avec un pic en hiver, en majeure partie chez les seniors. De plus, le pneumocoque (*Streptococcus pneumoniae*) peut être à l'origine de surinfections bactériennes de l'infection grippale. La grippe rend en effet plus vulnérable à certaines infections et augmente en particulier le risque de pneumonies bactériennes secondaires, potentiellement très graves, et *Streptococcus pneumoniae* est l'un des agents de co-infection les plus fréquents : on le retrouve chez plus de 35% des patients



hospitalisés pour cause de grippe. Entre grippe et pneumocoque, le bilan est lourd : 1,2 million de décès dans le monde ; le pneumocoque étant la principale cause de mortalité.

Sensibiliser les personnes à risque

Les personnes âgées de 65 ans et plus et/ou fragilisées par une ou plusieurs maladies chroniques courent davantage de risques de contracter une infection à pneumocoques. De même que les personnes immunodéprimées.

Le saviez-vous ?

Différentes études montrent que ce risque est multiplié par 4 en cas de diabète, de BPCO ou de maladie cardiaque et que, lorsque l'âge vient s'ajouter aux comorbidités, le risque de décès augmente davantage.

Encourager la vaccination

Il est recommandé de vérifier régulièrement le statut vaccinal des patients (p. ex. lors de la vaccination annuelle contre la grippe) et de discuter avec eux des indications du vaccin anti-pneumococcique. Le vaccin contre la grippe peut être administré en même temps que le vaccin quadrivalent contre l'influenza en un autre site d'injection. Un effet supplémentaire de la vaccination combinée contre la grippe et le pneumocoque sur la prévention de la pneumonie et de la mortalité a été documenté.

Virginie Villers

POURQUOI L'HP-GUAR DANS LE TRAITEMENT DE LA SÈCHERESSE OCULAIRE ?

- 2X PLUS HYDRATANT
QUE L'AH SEUL¹
- RESTAURE LA
COUCHE MUCINIQUE²
- STABILISE LE
FILM LACRYMAL³⁻⁴



UNE FORMULE BREVETÉE ISSUE D'UNE GOMME NATURELLE

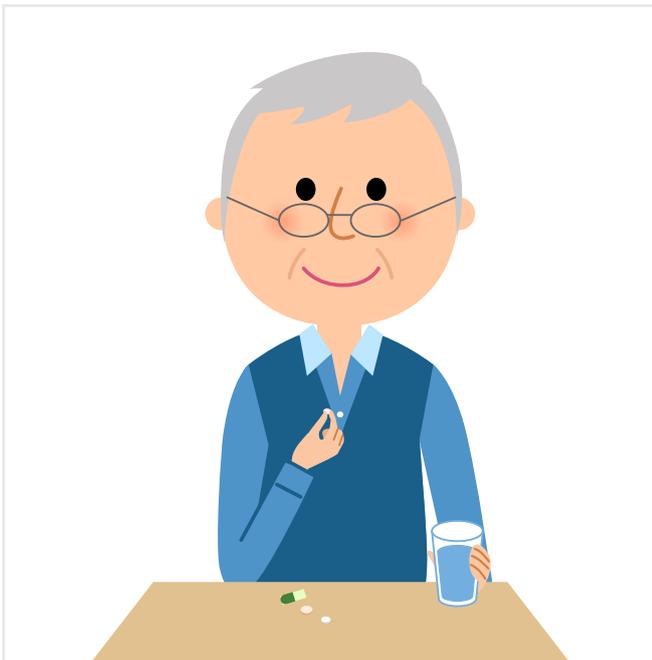


SANS
CONSERVATEUR



Dépister et accompagner le patient dénutri

Enjeu sociétal et sanitaire, la dénutrition de la personne âgée bénéficie aujourd'hui d'une attention croissante et d'un encadrement au sein duquel l'équipe officinale a un rôle important.



La dénutrition est un état pathologique qui est la conséquence d'un déficit persistant d'apport d'énergie ou de nutriments par rapport aux besoins de l'organisme. Elle concerne le plus souvent des personnes âgées ou malades.

IL EXISTE DE NOMBREUSES SITUATIONS À RISQUE DE DÉNUTRITION :

les troubles de la mastication

les troubles de la déglutition

les pathologies chroniques

l'isolement social

le suivi d'un régime restrictif ou
d'un traitement médicamenteux

la dépendance

Sa première manifestation est la perte de poids. On parle de dénutrition quand cette perte est supérieure ou égale à 5% du poids en 1 mois ou 10% du poids en 6 mois.

Ses conséquences peuvent être multiples : fonte musculaire, altération du système de défense, augmentation des complications médicales... entraînant souvent une diminution de la qualité et de l'espérance de vie.

▣ Dépister

Pour toutes les personnes âgées vivant à leur domicile, il est préconisé de faire un dépistage de la dénutrition une fois par an minimum. Pour celles vivant en institution, la fréquence passe à une fois par mois. Si la personne âgée est à risque, la surveillance devrait être plus fréquente. Tout dépend de l'état clinique de la personne et du niveau de risque.

La première étape du dépistage est la détection de patients potentiels, présentant des « facteurs de risque ». Ces facteurs de risque sont en premier lieu, les maladies ou infections. Les fonctions cérébrales sont également à surveiller : les absences, les peurs ou les petits signes annonciateurs de troubles cognitifs. On peut aussi ajouter les problèmes de mastication, de déglutition et les douleurs souvent présentes chez les personnes âgées, sans oublier la prise de médicaments pouvant avoir des conséquences sur l'appareil digestif et l'appétit. Enfin, les difficultés psychosociales comme l'isolement, le veuvage ou les situations de dépendance sont autant d'éléments clés, à ne pas négliger, pour identifier ces personnes à risque.

Pour faciliter le dépistage de la dénutrition, il existe des outils qui ont fait leurs preuves comme le questionnaire MNA (Mini Nutritional Assessment).



Dépister rapidement une dénutrition permet de mieux la soigner et d'éviter les complications. L'officine qui suit les familles et leur santé est indispensable au dépistage des cas à risque et à l'observance des traitements.



Quelle prise en charge ?

1

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quel que soit l'âge en associant les exercices d'endurance et de force, tout en tenant compte de l'état de santé du patient : les effets d'un entraînement à la force ont montré leur efficacité sur la force musculaire. Cependant, les gains obtenus varient en fonction de la durée de l'entraînement, du nombre de séances hebdomadaires et de la population concernée. Les effets observés sont un accroissement modeste de la surface de section des muscles, une augmentation de la synthèse protéique et des chaînes lourdes de myosine.

2

UNE PRISE EN CHARGE ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE THÉRAPEUTIQUE

Doit pouvoir renforcer les gains espérés par l'entraînement à la force, notamment chez les sujets âgés fragiles.

“

Les conseils nutritionnels, les compléments nutritionnels oraux délivrés à l'officine représentent une étape clé dans la prise en charge.

Revoir avant tout les apports protéiques

Un apport protéique bas est associé, chez la personne âgée, à une masse et une force musculaires diminuées.

Le consortium européen PROMISS (Prevention Of Malnutrition in Senior Subjects in the EU) a réalisé une méta-analyse visant à déterminer la prévalence des apports protéiques en dessous des recommandations parmi la population des personnes âgées vivant à domicile.

Les données de 8.107 personnes âgées de plus de 55 ans, issues de 4 cohortes et de 4 enquêtes nationales européennes et nord-américaines, ont été prises en compte dans la méta-analyse.

Les résultats mettent en évidence que 21,5% des participants présentent des apports protéiques en dessous du seuil recommandé égal à 0,8 g par kg de poids corporel ajusté et par jour. Certains experts recommandent, pour les personnes âgées, d'élever ces recommandations à 1,0 ou 1,2 g de protéines par kg et par jour afin de mieux répondre aux besoins spécifiques liés à l'âge.

La population féminine, les personnes avec un IMC élevé et celles déclarant avoir peu d'appétit sont les plus à risque.



Intérêt des compléments nutritionnels oraux (CNO)

« En gériatrie, généralement, en cas de dénutrition simple, nous prescrivons d'emblée des CNO ainsi qu'un enrichissement alimentaire. En revanche, en cas de dénutrition sévère, en plus des CNO prescrits en urgence, nous avons une réflexion supplémentaire quant à la renutrition.

Évidemment, les CNO sont utilisés en oncologie chez les personnes à risque de dénutrition. » « À mon sens, la prescription des CNO devrait de plus en plus se faire avant la dénutrition chez les patients à risque, et particulièrement dans les contextes opératoires et oncologiques », explique le docteur Bastien Genet, gériatrie, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris.

Les différentes gammes misent sur la variété et la concentration en protéines de leurs préparations ; elles se répartissent entre :

- ➔ les boissons lactées,
- ➔ les crèmes dessert,
- ➔ les boissons fruitées,
- ➔ les préparations pour diabétiques,
- ➔ les alternatives sucrées et salées.

L'étendue des gammes de compléments nutritionnels oraux mise sur la formulation, la variété et le plaisir gustatif ; elle permet de lutter contre la lassitude gustative, l'un des principaux freins à l'observance.



Indispensable vitamine D

Plusieurs études d'observation ont retrouvé une association très significative entre des concentrations sériques basses de 25 hydroxy vitamine D et la sarcopénie, en particulier chez les sujets âgés. Cet effet bénéfique de la vitamine D pourrait être lié, d'une part, à un effet direct sur la taille des fibres musculaires de type 2 et, d'autre part, à une activation de la protéine kinase C, qui favorise l'augmentation du pool calcique intracellulaire nécessaire à la contraction musculaire. La supplémentation en vitamine D semble donc essentielle.



Les études le confirment !

Une étude récente a essayé d'établir si les données d'essais cliniques sur l'impact des CNO sur le statut nutritionnel et fonctionnel des patients âgés dénutris vivant en maison de repos étaient aussi retrouvées en dehors des essais.

Les participants ont donc pris quotidiennement 2 bouteilles de CNO riches en énergie et en protéines durant 3 mois. Ils ont ainsi remarqué des améliorations sur le statut nutritionnel (prise de poids) et fonctionnel (handgrip, vitesse de marche) avec la prise de CNO riches en énergie chez les patients âgés dénutris en institution médicale. Une bonne adhésion a été enregistrée chez 94,6% des participants. Aucun effet secondaire pertinent n'a été trouvé.

Des améliorations de l'état nutritionnel et fonctionnel peuvent être remarquées lors de l'utilisation d'un CNO riche en protéines et en calories chez les personnes âgées sous-alimentées vivant dans des maisons de retraite.

Des seniors vitaminés

Avec l'âge, certaines carences nutritionnelles s'installent. Ce phénomène s'explique par une quantité inférieure d'aliments ingérés et par une moins bonne métabolisation due à une baisse de production d'enzymes digestives.

Les carences concernent surtout la vitamine B6, l'acide folique, la vitamine B12 et la vitamine D.

Les carences en vitamines :

B6, B12, et acide folique peuvent avoir une incidence sur le système nerveux, celles en **B12 et acide folique** sur l'hématopoïèse, celles en **vitamine D** sur le squelette, les muscles et la prévention de certaines pathologies.

Nathalie Evrard

Incontinence masculine : certaines solutions sont plus pratiques que d'autres.



L'homme qui souffre d'incontinence pense encore trop souvent que la seule solution à ses fuites urinaires est le port de couches pour adultes. Il existe pourtant des solutions plus discrètes, et plus pratiques. Les étuis péniens, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.

Incontinence : 1 homme de plus de 40 ans sur 10 en souffre

Incontinence et fuites urinaires. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un problème essentiellement féminin. C'est faux. Après l'âge de 40 ans, 1 homme sur 10 en souffre également. « Bien que les femmes en soient effectivement plus souvent atteintes, l'incontinence urinaire touche aussi les hommes », révèle le Pr Dr Stefan De Wachter, chef du service Urologie de l'UZ Antwerpen. « Selon une étude européenne de 2013, entre 7 et 16 % des hommes âgés de 40 à 79 ans souffrent d'incontinence modérée à sévère, le pourcentage augmentant avec l'âge. Dans la tranche d'âge des plus de 75 ans, 1 homme sur 3 souffre ainsi de fuites urinaires. »

Le sujet est toujours tabou

L'incontinence masculine est encore plus taboue que l'incontinence féminine. En conséquence, les hommes n'osent pas toujours pousser la porte du cabinet d'un généraliste ou d'un urologue pour un diagnostic ou un conseil. C'est dommage, car un bon accompagnement permet déjà de faciliter nettement les choses. Le médecin peut ainsi mettre le patient sur la voie d'une solution telle qu'une rééducation vésicale, des exercices de renforcement du plancher pelvien, des conseils en matière de dispositifs médicaux ou, si nécessaire, une opération. De ce fait, les hommes sont encore trop nombreux à ignorer l'existence d'une solution discrète et pratique, qui leur permet de préserver leur qualité de vie : l'étui pénien.

Discret, confortable et efficace

Un étui pénien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine. La nuit, l'étui pénien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jambe et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière. Les étuis péniens se présentent sous un emballage compact, discret et pratique, que vous pouvez aisément emporter au travail, au club de sport ou en voyage. Les hommes qui souffrent d'incontinence peuvent ainsi pleinement profiter de leur qualité de vie retrouvée.



Plus d'infos sur les étuis péniens ?
Rendez-vous sur www.solutionconveen.be



Les sondes urinaires vésicales

La sonde urinaire vésicale est un appareil tubulaire creux destiné à être introduit dans la vessie en passant par l'urètre pour évacuer l'urine. Le sondage urinaire est un geste invasif qui doit s'effectuer de façon indolore et atraumatique.

▣ Rôle d'une sonde urinaire

L'objectif de la vidange est d'éviter les infections urinaires, les distensions vésicales à la suite d'une dysurie et l'altération de la fonction rénale.

La sonde est introduite via le méat urinaire et est utilisée en cas de rétention urinaire liée à un obstacle urétral (cancer ou adénome de la prostate) ou suite à une hypotonie vésicale (un relâchement de degré variable des fibres lisses du muscle vésical).

▣ Classification des sondages

Il existe 2 types de sondages urinaires utilisant différents modèles de sondes vésicales :

- 1. Le sondage permanent** est réalisé à l'aide d'une sonde à demeure (SAD), appelée aussi sonde de Foley. Introduite à travers l'urètre dans la vessie et laissée en place pour une durée variant de quelques heures à plusieurs mois, elle permet l'écoulement permanent de l'urine qui est recueillie dans une poche à urine qu'il est nécessaire de vider régulièrement. La fixation de la sonde est assurée par un ballonnet gonflé à l'intérieur de la vessie.
- 2. Le sondage intermittent**, répétition régulière de sondages évacuateurs, consiste à introduire de façon provisoire et répétitive une sonde urinaire dans l'urètre jusque dans la vessie pour que l'urine s'écoule et que la vessie se vide. La sonde est enlevée dès que la vessie est vide. Le sondage peut être effectué par le patient : c'est l'autosondage, mode mictionnel de référence. Ou par une tierce personne (infirmière ou parents en pédiatrie) : c'est l'hétérosondage. Ce dernier, réalisé par le personnel soignant, est une étape obligatoire pour parvenir à rendre le patient autonome.

La fréquence des sondages est propre à chacun et dépend de plusieurs facteurs. Elle sera déterminée à l'initiation du sondage et sera maintenue tout au long du traitement. Si l'autosondage constitue la seule manière de vidanger la vessie, les recommandations sont en moyenne de 4 à 6/8 autosondages par jour. Il est important de boire suffisamment afin de garantir le fonctionnement correct du système urinaire.

Qu'elles soient pour une indication à demeure ou intermittente, les sondes vésicales sont toujours stériles et à usage unique. Il est important de sensibiliser le patient aux gestes d'hygiène et de lui apprendre à reconnaître les moindres signes d'infection urinaire tels que fièvre, fatigue, présence de sang dans les urines et consulter le médecin aussitôt.

Les caractéristiques d'une sonde :

> Matière

- Les sondes sèches sont peu utilisées. Elles nécessitent toujours l'utilisation de lubrifiants.
- Les sondes pré-lubrifiées sont recouvertes d'un gel hydrophile souvent à base de glycérine et d'eau les rendant prêtes à l'emploi, mais le lubrifiant reste souvent au niveau du méat.
- Les sondes auto-lubrifiées ou hydrophiles ont un lubrifiant, souvent un film de polyvinylpyrrolidone, intégré à leur paroi lors de la fabrication. Ces sondes sont moins traumatisantes.

> Longueur

- Il existe différentes longueurs de sonde de 7 à 40 cm. Les sondes pour homme sont plus longues que celles pour femme en raison de la longueur de l'urètre masculin. Les femmes peuvent utiliser des sondes très courtes et compactes, discrètes et faciles à transporter.

> Diamètre externe

- Il existe différents diamètres (ou charrières) de sonde. Chaque charrière est caractérisée par une couleur spécifique du godet de la sonde. La charrière 12 est la plus couramment utilisée chez l'adulte. Un diamètre plus important peut être nécessaire dans certaines circonstances cliniques. En général, pour un enfant, il est de 6 ou 8.

> Extrémité distale

- L'extrémité distale représente l'extrémité introduite dans le méat urinaire. Elle est généralement munie d'orifices latéraux ou terminaux permettant la pénétration de l'urine dans la sonde.

Suivant le sexe la forme de la sonde sera adaptée :

- Chez l'homme : sonde béquillée (type Mercier).
- Chez la femme : sonde droite (type Nelaton).
- Chez l'enfant : sonde droite.
- Sondage à demeure : sondes à ballonnet ou sondes de Foley.

> Extrémité proximale :

- C'est l'extrémité qui reste à l'intérieur, appelée également embase dont la couleur correspond à la charrière : bleue (Ch 8), noire (10), blanche (12), verte (14), orange (16), rouge (18).

POURQUOI CHOISIR NUROFEN 400 FASTCAPS ?

NUROFEN 400 FASTCAPS EST ABSORBÉ 2X PLUS VITE QUE 2 COMPRIMÉS NUROFEN 200 MG¹

55 min

Le T_{MAX} de l'ibuprofène standard est atteint**¹

60 sec

Nurofen 400 FastCaps libère l'ibuprofène²



07 min

Nurofen 400 FastCaps commence à être absorbé dans les 7 minutes³

19 min

Le T_{MAX} de Nurofen 400 FastCaps est atteint¹

VOS PATIENTS SOUHAITENT SOULAGER RAPIDEMENT LEURS MAUX DE TÊTE⁴, RECOMMANDEZ-LEUR NUROFEN 400 FASTCAPS

NOUVEAU SITE WEB POUR INFORMER LE PATIENT

NUROFEN



T_{max} temps nécessaire pour atteindre la limite supérieure de la plage de concentration associée à l'efficacité analgésique (10,00 µg/mL) *Valeur géométrique moyenne (n=28) d'une dose de 2x200 mg **Valeur géométrique moyenne (n=30) d'une dose de 2x200 mg

RÉFÉRENCES : 1. Données sur le fichier : NLI307. 2. Données sur le fichier : Project California report 50034 (Rapport du projet Californie 50034). 3. Miles L, Hall J, Jenner B, Addis R, Hutchings S. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: T_{lag}, T_{low}, T_{meas} and a novel parameter, T_{CmaxRef} (Prévoir un agissement rapide des analgésiques des sels d'ibuprofène par rapport à l'ibuprofène acide : T_{lag}, T_{low}, T_{meas} et un nouveau paramètre, T_{CmaxRef}) Curr Med Res Opin 2018;34(8):1483-1490. 4. Nielsen, 2018. Méta-analyse de Nurofen : tête. Nielsen : New York. Date de révision : 24/09/2021.

GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER !



Antimetil®

Extrait de gingembre
étudié en Belgique¹

Dosage optimal établi sur base
d'études scientifiques²

- Extrait de **gingembre standardisé** à 10% de gingérols
- **Sans effets contraires**
- Pour toute la famille
- Petits comprimés faciles à avaler




Tilman®

¹ Laekeman et al. - Ginger (Zingiber officinale) Root Extract During Pregnancy : A Clinical Feasibility Study - Planta Medica 2021 DOI 10.1055/a-1386-8848.
² Bodagh et al. Ginger in gastrointestinal disorders : A systematic review of clinical trials. Food Sci Nutr. 2019;7:96-108

www.antimetil.be

Information exclusivement destinée aux professionnels de la santé.

Le gingembre : un traitement efficace contre toutes les nausées

Issu de l'espèce *Zingiber officinale* originaire d'Inde, la poudre de gingembre est extraite du rhizome de la plante. Elle s'utilise en cuisine, mais aussi en médecine traditionnelle comme traitement naturel, notamment pour soulager les nausées et les états nauséeux en général.

Les causes des nausées et vomissements

- ➔ La gastro-entérite est la première cause de nausées
- ➔ La grossesse
- ➔ Le mal des transports
- ➔ La dyspepsie fonctionnelle, gastroparésie
- ➔ Un excès alimentaire ou d'alcool
- ➔ La migraine, une exposition à des odeurs désagréables, les vertiges
- ➔ Des pathologies digestives : ulcère gastro-duodéal, hépatite, maladies des voies biliaires ou du pancréas, appendicite, intoxication alimentaire, diabète mal équilibré,...
- ➔ La prise de certains médicaments : morphine, codéine, antiparkinsoniens, chimiothérapie,...
- ➔ Des troubles psychiques : peur, stress, anorexie, boulimie, douleur intense.

Que demander ?

- ➔ Analyser les circonstances de survenue (stimulation d'origine nerveuse, agent agressif pour la muqueuse gastrique), l'horaire, la nature et la quantité.
- ➔ Se renseigner sur les signes d'accompagnement fonctionnels (douleurs, fièvre, troubles du transit, céphalées, vertiges), les prises médicamenteuses associées.

Conseils comptoir

- ➔ **Penser à boire** : insister sur l'importance d'une bonne hydratation pour compenser les pertes hydro-électrolytiques dues aux vomissements, qui exposent tout particulièrement les nourrissons et les personnes âgées au risque de déshydratation, et ce, d'autant plus qu'une diarrhée est associée. Boire fréquemment par petites gorgées, les gros volumes sont émétisants.
- ➔ **Conseils diététiques** : fractionner les repas, privilégier des repas légers, éviter les aliments très odorants qui peuvent provoquer un écoëurement et les aliments lourds à digérer. Éviter de manger juste après avoir vomi. Manger lentement dans le calme. Ne pas consommer d'alcool. Privilégier les repas froids, souvent mieux tolérés. En cas de dysgueusie ou de goût métallique dans la bouche, sucer des bonbons acidulés ou mentholés.

Le rhizome de gingembre : la solution naturelle

Le mécanisme des nausées et des vomissements est l'activation du nerf vagal médié par la sérotonine (5-HT). Par conséquent, une inhibition de la transmission du signal par le nerf vagal via une inhibition des récepteurs à la sérotonine est une solution thérapeutique. Les gingerols, shogaols et le zingérone, contenus dans le gingembre, sont capables d'inhiber cette voie. Ce mode d'action complet confère au gingembre une action gastroprocinctique et une indication sur les différents types de nausées quelle que soit leur origine.

Le gingembre chez les enfants

Jusqu'à 75% des enfants atteints de gastro-entérite aiguë se plaignent de vomissements.

Une étude récente a évalué l'efficacité thérapeutique du gingembre sur les vomissements chez les enfants atteints (140 enfants âgés de 1 à 10 ans) de gastro-entérite aiguë. Il s'agit de la première preuve dans le cadre pédiatrique qui démontre que l'administration orale de gingembre chez les enfants touchés par la gastro est sûre, bien tolérée et efficace (dès le 1^{er} jour de traitement). Le gingembre réduit la durée et la sévérité des vomissements.

L'OMS reconnaît comme « cliniquement justifié » l'usage du gingembre dans la prévention des nausées et des vomissements dus au mal des transports et au mal de mer, ainsi que ceux liés à la grossesse. Elle reconnaît comme « traditionnel » son usage dans le traitement des troubles digestifs et de la perte d'appétit. Enfin, de nombreuses études ont confirmé l'action du gingembre dans la réduction de la fréquence des vomissements et de l'intensité des nausées chez la femme enceinte, dans le mal des transports et la réduction de la sévérité des nausées aiguës en cas de chimiothérapie.

Quand consulter ?

On incitera le patient à consulter si les symptômes ne font pas suite à une cause évidente, s'ils évoluent de façon chronique, si d'autres symptômes sont associés (fièvre, perte de poids, sang dans les selles...) ou si le traitement conseillé à la pharmacie n'est pas efficace après 48h.

Curcumine et boswellia : un duo gagnant pour nos patients arthrosiques

Plus de 500 millions de personnes souffrent d'arthrose dans le monde, dont plus d'un million en Belgique. Cette maladie a de graves répercussions sur la santé et la qualité de vie des patients.

Des découvertes majeures sur la physiopathologie de la maladie ouvrent de nouvelles perspectives de traitement. Elles justifient une approche holistique du patient intégrant non seulement le problème articulaire mais aussi les comorbidités et les répercussions psychosociales de la maladie.

📌 Inflammation : un paramètre important dans l'arthrose

L'ostéoarthrose de l'articulation est une maladie affectant l'organe entier qui se manifeste à tous les niveaux de l'imagerie médicale : kystes osseux sous-chondreux et sclérose de l'os, formation ostéophytes périphériques, perte de cartilage et épaissement de la capsule articulaire. Ces anomalies sont causées par un processus de dégradation inflammatoire déclenché par le stress mécanique, des facteurs biomécaniques et une prédisposition génétique. Des enzymes de dégradation sont libérés, à la suite de quoi, les processus de destruction prennent le dessus sur ceux de la réparation.

📌 L'arthrose au-delà d'une maladie des articulations

« L'arthrose est généralement caractérisée par des signes et symptômes facilement identifiables à l'examen clinique : douleur aux mouvements, déformation des extrémités osseuses, gonflement, craquements et limitation de l'amplitude articulaire », note le professeur Yves Henrotin, ULiège. « La douleur est un élément déterminant dans l'évolution de la maladie. Elle est souvent déclenchée ou accentuée par le mouvement, ce qui peut induire chez le patient arthrosique une kinésiophobie et un comportement d'évitement, tous deux causes de sédentarité et de déconditionnement physique ». Ces comportements délétères peuvent à leur tour entraîner de l'anxiété, de la dépression, voire un déconditionnement psychologique et social. « Récemment, une relation entre le syndrome métabolique et l'arthrose a été démontrée. En effet, le syndrome métabolique dans son ensemble ou ses déterminants pris individuellement sont des facteurs de risque de l'incidence et de la progression radiologique de la gonarthrose. Cette relation entre arthrose et syndrome métabolique est à double sens, puisque l'arthrose est une cause de sédentarité, elle-même facteur de risque du syndrome métabolique », indique l'expert. « Cette « découverte » a donné une dimension systémique à la maladie.

📌 Prise en charge du patient arthrosique

Selon les recommandations récentes, les AINS et le paracétamol ne font plus partie des traitements de première ligne. Leurs profils de sécurité défavorables ont conduit à la formulation d'alternatives plus sûres comprenant des compléments alimentaires comme la curcumine et le boswellia.

Conseil comptoir

La prise en charge de l'arthrose doit inclure avant tout des mesures non pharmacologiques : perte de poids, activité physique adaptée,...

📌 La synergie de deux plantes

« Les deux molécules se complètent grâce à des mécanismes d'action différents. Le boswellia agit surtout sur l'activité de la lipooxygénase, enzyme responsable de la synthèse des leucotriènes, tandis que la curcumine exerce son effet via la voie du NF-KB. Cette association a également une action sur l'inflammation synoviale et la dégradation du cartilage », explique le professeur Henrotin. « Il apparaît clairement à travers différentes études que l'association curcumine/boswellia est plus efficace et mieux qu'une alternative aux AINS, sans en avoir les effets indésirables (et donc utilisable sans risque majeur en cas de comorbidités relativement fréquentes chez les patients arthrosiques ou chez les patients âgés, et quelle que soit la localisation de l'arthrose », complète le spécialiste.

Focus sur une étude

Une étude randomisée en double aveugle contre placebo* sur 201 patients comparant l'efficacité de la curcumine seule et l'association curcumine/boswellia serrata a conclu à la synergie d'action et à l'efficacité supérieure dans le traitement de l'arthrose. De plus versus placebo, seul le groupe curcumine + acides boswelliques présente une amélioration significative pour son activité sur la douleur et sur le WOMAC (score évaluant douleur/raideur/fonction d'une articulation).

📌 Conseiller des formules bioactives

« Dans votre conseil à la pharmacie, il est important de choisir des compléments alimentaires dont la formule est bioactive (ce qui permet une bonne résorption chez tous les patients) et dont l'efficacité et la sécurité ont été validées par des études cliniques de qualité. En effet toutes les préparations n'offrent pas la même garantie, ainsi pour garantir un effet anti-inflammatoire, la curcumine doit avoir une concentration systémique de minimum 5 µM », conclut le professeur Henrotin.

Nathalie Evrard

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**


Tilman[®]

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. ² Henrotin et al. Arthritis Research & Therapy volume 21, Article number: 179 (2019).

Conseiller un thermomètre

La mesure de la température rectale par le thermomètre à mercure est longtemps restée la méthode de référence pour mesurer la température corporelle. L'interdiction de l'utilisation du mercure a fait envisager d'autres modes de mesure. Tous les types de thermomètres ne fonctionnent pas de la même façon et ne sont pas conçus pour fournir les mêmes lectures de température. S'informer sur l'offre disponible permet un conseil de qualité dans le choix du thermomètre, afin d'encourager la bonne mesure et l'interprétation correcte des données.

▣ Le centre thermorégulateur

L'être humain est homéotherme, c'est-à-dire que sa température centrale reste stable quelle que soit la température extérieure. Chez le sujet bien portant, la température corporelle est réglée dans une marge étroite de $37\text{ °C} \pm 1\text{ °C}$, avec un rythme circadien dont l'amplitude est d'environ $0,5$ à $0,6\text{ °C}$ chez l'enfant. Ce rythme n'existe pas chez le nouveau-né mais apparaît au cours des premières semaines de vie. L'équilibre entre thermogenèse et thermolyse est assurée par le centre thermorégulateur. Celui-ci, situé dans la région préoptique de l'hypothalamus antérieur, est un véritable thermostat qui assure un équilibre thermique réglé aux alentours de 37 °C .

La vasomotricité règle les échanges thermiques cutanés pour des températures ambiantes allant de 20 à 30 °C (déperdition de chaleur par vasodilatation, économie de chaleur par vasoconstriction). La sudation intervient par le biais de l'évaporation de la sueur si la température extérieure est supérieure à 35 °C . À l'inverse, l'augmentation du tonus musculaire puis les frissons augmentent la production de chaleur. De nombreux facteurs augmentent la température corporelle, comme l'alimentation, le stress, la colère ou les efforts physiques.

▣ Sites de mesure de la température

Toute démarche diagnostique devant une fièvre suppose une mesure de la température fiable, précise et reproductible. La température est différente de quelques dixièmes de degré d'un site de mesure à l'autre (rectal, buccal, temporal,...).

LE SITE RECTAL	La prise de température rectale est la plus utilisée en France. Elle s'effectue en position allongée, sur le ventre ou sur le côté. Elle est précise, mais relativement contraignante et peu hygiénique. De plus, les variations de la température de l'organisme sont visibles seulement 30 à 45 minutes plus tard lors d'une prise de température rectale.
LE SITE BUCCAL	La température buccale est inférieure de $0,6\text{ °C}$ à la température rectale. La prise s'effectue en plaçant le thermomètre sous la langue, au fond de la bouche, lèvres fermées. Cette méthode est relativement imprécise puisqu'elle peut être faussée par la respiration, l'ingestion de boissons chaudes ou froides ou simplement par un mauvais positionnement. Ainsi, des écarts de température allant jusqu'à 1 °C peuvent être relevés d'une mesure à l'autre.
LE SITE AXILLAIRE	La température axillaire (température sous l'aisselle) est inférieure de $0,5$ à $0,9\text{ °C}$ à la température rectale. La prise s'effectue en plaçant la sonde du thermomètre dans le creux de l'aisselle, le bras plaqué contre le thorax, pendant 10 à 15 minutes. La méthode de mesure axillaire est la plus lente et peut être influencée par des particularités anatomiques, comme une forte maigreur ou à l'inverse un amas graisseux au niveau de l'aisselle.
LE SITE TYMPANIQUE	La température tympanique est inférieure de 0 à $0,5\text{ °C}$ à la température rectale. La prise s'effectue en insérant la sonde dans le conduit auditif. Il convient de faire particulièrement attention au positionnement et à la propreté de la sonde.
LE SITE TEMPORAL	La température temporale est inférieure de $0,2\text{ °C}$ à la température rectale (certains thermomètres temporaux affichent directement la température convertie en équivalent rectal ou oral). La prise s'effectue en surface en plaçant la sonde sur la tempe, dans le prolongement du sourcil. Elle présente l'avantage d'être rapide et très pratique. Le respect minutieux des précautions d'emploi du thermomètre est nécessaire pour obtenir un résultat fiable.
LE SITE FRONTAL	La température frontale est inférieure de $0,3\text{ °C}$ à la température rectale (certains thermomètres frontaux affichent directement la température convertie en équivalent rectal ou oral). La prise s'effectue soit au contact du front, soit à distance avec les thermomètres infrarouges sans contact. Elle présente l'avantage d'être rapide et très pratique. Le respect minutieux des précautions d'emploi du thermomètre est nécessaire pour obtenir un résultat fiable.



Les différents thermomètres

Depuis la COVID-19, nous connaissons une vente exponentielle des thermomètres. Deux sites sont de plus en plus appréciés par nos patients : l'oreille et le front.

Conseils pour la délivrance de thermomètre auriculaire

Dans les études cliniques, la précision et l'exactitude de la mesure du thermomètre auriculaire sont influencées par la variabilité de la technique de l'utilisateur.

- ➔ La température de l'oreille droite et de l'oreille gauche est différente. La différence physiologique naturelle peut atteindre $\pm 0,2$ °C.
- ➔ Utiliser toujours la même oreille lors de la prise de plusieurs mesures.
- ➔ La personne doit être à l'intérieur pendant 30 minutes avant de prendre la mesure.
- ➔ Si le patient est allongé sur un oreiller, s'il a récemment pris une douche ou s'il porte des bouchons d'oreille (indiquer au patient de les retirer), conseiller au patient d'attendre 30 minutes avant de prendre la mesure.
- ➔ Le placement correct de la sonde est essentiel pour des mesures précises.
- ➔ Placez la sonde dans le conduit auditif et dirigez-la vers la tempe opposée.
- ➔ Maintenez le thermomètre stable dans le canal auditif.

Facteurs qui influencent la température auriculaire

FACTEURS	IMPACT	PAS IMPACT
Bouchons d'oreilles (Boules Quies)	X	
Température ambiante		X
Lentilles de mesure endommagées	X	
Appareil auditif	X	
Position couchée sur le coussin	X	
Bouchon cérumen (medium)		X
Infection oreille (otite interne uniquement)		X
Appareil auditif		X

Conseils lors de la délivrance d'un thermomètre à infrarouge sans contact

- ➔ Le thermomètre et le patient doivent être dans la même température ambiante pendant au moins 10 minutes.
- ➔ La personne doit être à l'intérieur pendant 30 minutes avant de prendre la mesure.
- ➔ Avant de prendre une mesure, enlever la saleté, la sueur ou les cheveux de la zone du front.
- ➔ Ne pas prendre la température sur des tissus cicatriciels, des plaies ouvertes ou des abrasions.
- ➔ Garder le capteur de mesure et la lentille propres.
- ➔ Évitez de toucher directement le capteur ou la lentille.
- ➔ Mesurer la température à la distance recommandée dans la notice explicative.
- ➔ Après la mesure, conseiller de ranger toujours le thermomètre avec le capuchon protecteur en place pour éviter que la saleté et les égratignures n'endommagent l'appareil.

Une étude récente pour valider la mesure du thermomètre à infrarouge

Une équipe de chercheurs italiens a établi que la prise de température chez l'enfant à l'aide de thermomètre à infrarouge sans contact est une méthode sûre. Leur étude porte sur la prise de température de 119 nourrissons nés en bonne santé et à terme, ainsi que celle de 70 prématurés en incubateurs. Les prises de température ont été réalisées par thermomètre digital dans les deux creux axillaires, par un thermomètre tympanique et enfin par thermomètre frontal sans contact.

Résultat : aucun écart significatif n'a été relevé. Ce qui permet, selon les chercheurs, d'établir la fiabilité de cette mesure frontale sans contact qui a pour avantage d'être non invasive et donc, de ne pas réveiller l'enfant.

Ref : <https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e008695.abstract>

Ann Daelemans

BRAUN



Nouveau ThermoScan® 7+ Thermomètre auriculaire



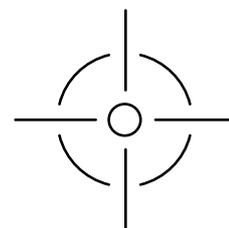
Nouveau: Mode nuit

Le ThermoScan® 7+ est doté d'une lumière pour une utilisation dans l'obscurité, mais aussi d'un mode silencieux pour éviter les réveils.



Technologie Age Precision®

La définition de la fièvre varie selon l'âge². La technologie Age Precision® prend en compte l'âge de votre enfant lors de la lecture de sa température. Elle attribue ensuite un code couleur – vert, jaune ou rouge – à la mesure afin que vous puissiez l'interpréter facilement.



Précision cliniquement prouvée

Aussi précis que les mesures par voie rectale chez les nouveau-nés³. Avec embouts jetables pour éviter la contamination croisée et assurer une utilisation hygiénique.

Marque la plus utilisée et recommandée par les médecins¹

ThermoScan®, Age Precision®, sont des marques déposées de Helen of Troy Limited et/ou de ses filiales. Certaines marques commerciales utilisées sous licence de The Procter & Gamble Company ou de ses filiales. © 2021, Tous droits réservés.

¹ Ipsos, étude en ligne auprès de n = 801 MG et pédiatres dans quatre marchés européens (n = 200 chacun en Allemagne, au Royaume-Uni, en France et aux Pays-Bas), réalisée en mars-mai 2020. ² Herzog L, Phillips S. Addressing Concerns About Fever. Clinical Pediatrics. 2011; 50(5): 383-390. ³ Étude d'investigation clinique visant à valider les seuils en fonction de l'âge pour la fonction AgeSmart. Helen of Troy proprietary clinical investigation report ref. CR-THR11-01. 2018

REF: IRT6525WE
CNK: 4362695

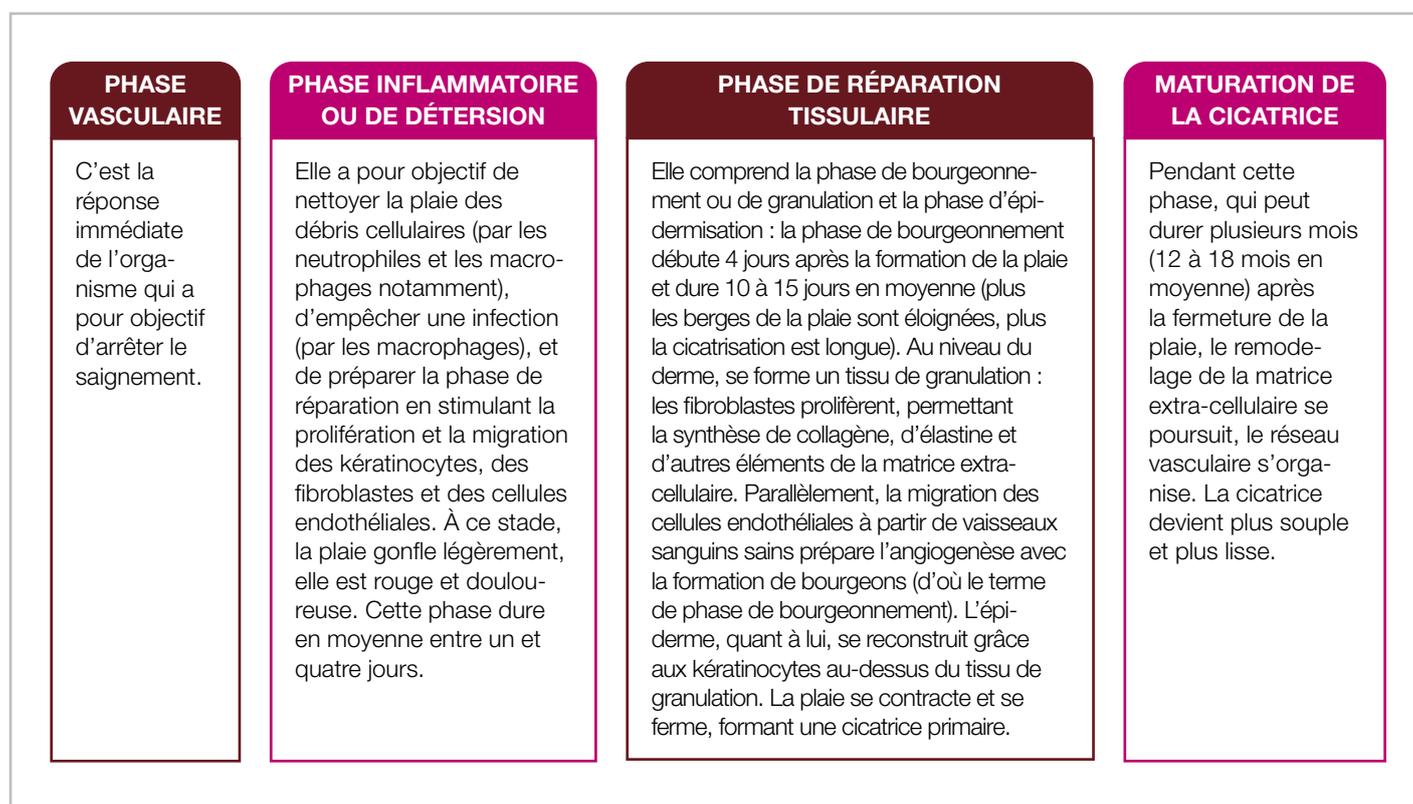


Conseils pour des cicatrices invisibles

Toute effraction cutanée entraîne une cascade de réactions biologiques dans la peau, dont le but est de rétablir au plus vite et au mieux ses fonctions. La cicatrisation cutanée est malheureusement souvent un processus complexe et imprévisible, et il n'est pas rare de voir se développer des malévolutions cicatricielles à type de cicatrices hypertrophiques ou chéloïdes. Voici quelques conseils à donner aux patients pour que la cicatrisation ne devienne pas une vraie plaie...

Un peu de physiopathologie

Si la plaie ne touche que l'épiderme, la cicatrisation s'effectue par multiplication des cellules préservées de l'épiderme. Lorsque la plaie est plus profonde, qu'elle soit aiguë ou chronique, la cicatrisation se fait de façon générale en plusieurs étapes :



Facteurs influençant la cicatrisation

Chez le sujet âgé, ces étapes sont plus longues en raison de la diminution à la fois de la réponse inflammatoire et de la prolifération fibroblastique.

La cicatrisation normale peut aussi être affectée par une infection locale, un hématome, une dénervation, une insuffisance veineuse ou artérielle, ou encore par un mécanisme général comme une dénutrition, une maladie endocrinienne (diabète, hypercorticisme...), des troubles de la coagulation, la consommation de tabac, un déficit immunitaire... Des médicaments peuvent aussi être responsables d'un retard de cicatrisation : corticoïdes, AINS, antitumoraux...

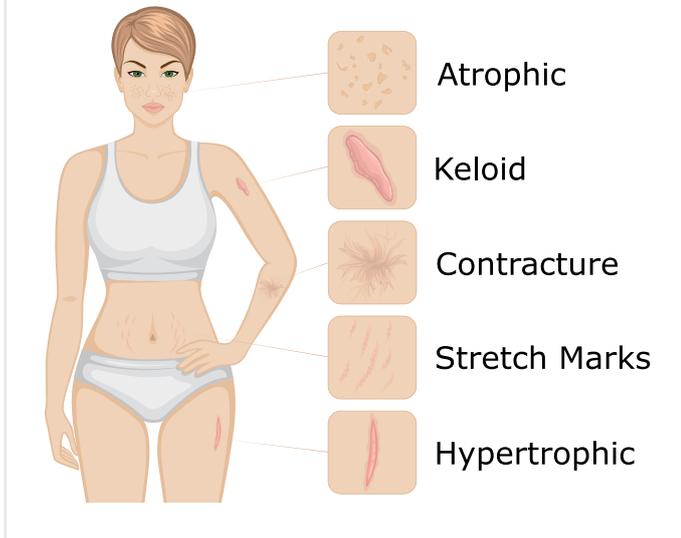


**100 millions de personnes
présentent de nouvelles cicatrices
chaque année dans le monde.**

Quelques cicatrisants en détail :

➔ **L'acide hyaluronique** est un mucopolysaccharide, constituant principal de la matrice extra-cellulaire. C'est une molécule clé dans le processus de cicatrisation. Il possède un fort pouvoir hygroscopique. À l'apparition d'une plaie, il est hydrolysé afin

Types of scars



de moduler les phénomènes inflammatoires et angiogéniques de la cicatrisation, puis de remodeler le tissu. Il favorise également la migration des molécules et des cellules nécessaires à la cicatrisation.

- ➔ **Le diméthicone** est l'actif de référence dans les protocoles d'amélioration de l'aspect des cicatrices. Il forme un film isolant qui protège et maintient l'hydratation de la peau. Il contribue à améliorer l'aspect de la cicatrice.
- ➔ **Les hydrogels** sont des gels qui contiennent une proportion importante d'eau et sont destinés à assurer l'humidification des plaies.
- ➔ **Les hydrocolloïdes** absorbent l'excès de liquide et permettent d'avoir un taux d'humidité optimal pour accélérer la cicatrisation.
- ➔ **Le miel** agirait à tous les niveaux de la cicatrisation : déterision, bourgeonnement et épithélialisation. Grâce à son osmolarité élevée, il draine les exsudats à partir des tissus sous-jacents. Il crée un environnement humide et un pH acide optimal pour la cicatrisation. Son osmolarité lui confère une action antibactérienne ; la libération de peroxyde d'hydrogène lui permet de stimuler l'activité des fibroblastes.
- ➔ **Le calendula** a des propriétés apaisantes, régénérantes, antibactériennes, anti-inflammatoires mises à profit dans la cicatrisation.

📌 Le massage pour une cicatrisation optimale

« Le tissu cicatriciel évolue pendant plusieurs mois après une plaie, plusieurs années après une brûlure. Durant cette période, le derme perd de ses fibres élastiques, celles qui donnent de la souplesse à la peau, pour laisser place à un tissu plus fibreux, riche en cellules. Cette transformation du derme lui fait perdre ses propriétés élastiques d'où le manque de souplesse et d'élasticité de la peau cicatricielle », explique le Dr Nicolas Frasson, médecine physique, Clinique du Docteur Ster, centre européen de la prise en charge des cicatrices et des grands brûlés. « Le massage de la cicatrice

au bon moment est essentiel pour essayer de redonner au derme une souplesse et des propriétés proches de celles avant la lésion. Il permet également de lutter contre l'évolution naturelle de la cicatrisation qui a tendance à entraîner une rétraction cutanée. » Le massage, ou la mobilisation cutanée, se fait grâce à de nombreuses techniques en fonction de l'état de la peau et notamment de son inflammation. Plus la peau est rouge, plus le massage doit être doux. « Masser de façon trop intensive une peau inflammatoire active le processus de maturation cicatricielle et augmente le risque de cicatrice pathologique », insiste le spécialiste.

📌 Un protocole de massage

Pour améliorer l'aspect de la cicatrice post-réépidermisation, une technique de massage spécifique a été développée par le Centre européen de la prise en charge des cicatrices et des grands brûlés du Dr Ster en partenariat avec les Laboratoires Dermatologiques Avène.

- 1. ÉCRASEMENT :** sur la cicatrice non mature, on commence par écraser doucement le gel sur la cicatrice et son pourtour. Puis, avec l'index, on lisse doucement, toujours dans le sens de la cicatrice.
- 2. PALPER-ROULER :** au stade d'une cicatrice semi-mature, on peut commencer le remodelage en pinçant délicatement la peau entre le pouce et l'index et en faisant rouler le pli vers le haut, dans le sens de la cicatrice, jusqu'à pénétration du gel (5 min environ).
- 3. ÉTIREMENT :** sur une cicatrice devenue mature, le massage s'effectue par étirements avec l'index et le majeur, toujours dans le sens de la cicatrice pour ne pas l'écarter, jusqu'à pénétration du gel (5 min environ).

📌 Les cicatrices chéloïdes, un vrai défi thérapeutique en 2021

Les cicatrices chéloïdes sont des excroissances bénignes de tissu fibreux qui résultent d'une cicatrisation anormale. Elles ont la capacité de se propager en dehors des limites de la lésion d'origine et, contrairement aux cicatrices normales ou hypertrophiques, elles persistent ou continuent de croître. Le risque d'en développer est plus élevé chez les personnes à la peau plus foncée, celles de moins de 30 ans, et les femmes.

Il n'existe pas de traitement unique et efficace des chéloïdes.

- ➔ Leur résection chirurgicale sans traitement adjuvant est considérée comme obsolète, en raison du taux élevé de récurrences.
- ➔ L'injection intralésionnelle de corticostéroïdes (CS) est utilisée dans le traitement des chéloïdes depuis un demi-siècle. Ils sont également utilisés comme adjuvants à l'excision chirurgicale pour prévenir les récurrences.
- ➔ La radiothérapie est rarement utilisée en monothérapie, mais plutôt comme adjuvant à la cure chirurgicale.
- ➔ D'autres traitements consistent en une chimiothérapie (5-fluorouracile, mitomycine C ou bléomycine), l'imiquimod, les interférons, le vérapamil et la prévention mécanique au moyen de vêtements compressifs.
- ➔ Les applications topiques de silicone sous diverses formes, la cryothérapie intra lésionnelle et la thérapie photodynamique ont également été préconisées, et les cellules souches représentent une nouvelle option prometteuse.

Nathalie Evrard

EAU THERMALE

Avène

Cicalfate⁺

Gel cicatrice

LA SOLUTION POUR ATTÉNUER LES CICATRICES VISIBLES



30ml
CNK : 3957842

VISAGE • CORPS

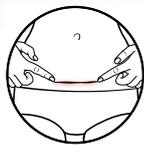
**FORMULE RICHE
EN DIMETHICONES**
+
**TEXTURE HYDRATANTE
PRO-MASSANTE**



Post-chirurgie
orthopédique



Post-thyroïdectomie



Post-césarienne



Post-mastectomie



APAISE
DÈS LA 1^{ÈRE} APPLICATION*



AMÉLIORE L'ASPECT DES CICATRICES
DÈS 3 SEMAINES**

Laboratoires dermatologiques

Avène
PARIS



Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

* Enquête de satisfaction. 53 sujets, 2 applications par jour pendant 3 mois. ** Étude clinique ouverte monocentrique réalisée sous contrôle dermatologique et ophtalmologique. Cotation clinique basée sur l'échelle POSAS. 50 sujets, 2 applications par jour pendant 3 mois.

Soins de support : les traitements homéopathiques améliorent la qualité de vie

Une récente étude publiée dans le journal *The Oncologist*, spécialisé en oncologie et hématologie, démontre les effets positifs des traitements homéopathiques, pris en complément des traitements, sur la qualité de vie des patients atteints de cancer du poumon, ainsi que sur leur survie.

▣ Oncologie Intégrative

Avec le développement de l'ambulatoire, l'oncologie intégrative s'impose avec des soins coordonnés et de qualité témoignant d'un vrai partenariat entre le pharmacien, le médecin et l'hôpital. Ces soins interviennent dès le diagnostic initial ou celui de la rechute et demandent une implication croissante des équipes officinales. Les effets indésirables parfois très lourds sont un autre défi que l'équipe officinale doit apprendre à relever avec son patient pour ne pas compromettre l'efficacité des traitements anti-cancéreux. Il doit l'aider à s'y préparer et le motiver pour tolérer les doses optimales prescrites malgré les effets indésirables. En expliquant leur survenue potentielle lors de la délivrance, on peut favoriser leur anticipation et leur acceptation, d'autant que ces effets sont de mieux en mieux gérés grâce aux soins de support en oncologie. Intégrés en co-prescription dans le protocole d'oncologie personnalisé, ces traitements (médicaments antiémétiques, antianémiques, sétrons, corticoïdes...) sont déterminants dans la prise en charge avant, pendant et après les traitements (chimiothérapie, radiothérapie).

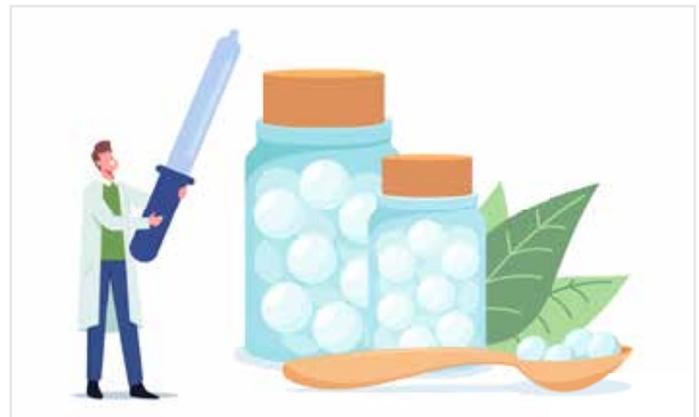
Il est donc possible d'accompagner le patient dans la gestion des symptômes comme la fatigue, la douleur, les vomissements, la constipation, la diarrhée, la perte de poids.

« On estime que 60% des patients soignés pour un cancer ont recours aux médecines alternatives, et pour la moitié d'entre eux, il s'agit de l'homéopathie. L'homéopathie offre une garantie d'efficacité, de sécurité et de qualité en termes de fabrication et de distribution », note le docteur Emmanuel Berland, oncologue radiothérapeute, Chambéry.

Une étude récente révèle que les traitements homéopathiques en oncologie améliorent la qualité de vie des patients

Une étude multicentrique contrôlée randomisée en double aveugle contre placebo, menée par le professeur Frass publiée en 2020, a évalué l'effet d'un traitement homéopathique sur la qualité de vie (critère principal) et la survie (critère secondaire) de patients atteints de cancer du poumon non-à-petites cellules de stade avancé. Cette étude démontre qu'un traitement homéopathique en complément d'un traitement anti-cancéreux :

- ➔ Entraîne **une amélioration de la qualité de vie** ($p < 0,001$) : lorsque les chercheurs comparent le groupe Homéopathie vs le groupe Placebo, ils constatent au bout de 18 semaines une amélioration significative de 100% des 15 effets indésirables étudiés (dont la fatigue, les nausées, la perte d'appétit).



- ➔ Augmente **le temps de survie** de 7 mois chez les patients traités avec le traitement homéopathique en complément de leur traitement conventionnel par rapport au groupe contrôle (survie moyenne de 16 mois dans le groupe Homéopathie versus 9 mois dans le groupe Contrôle) avec un $p < 0,001$. Cet impact sur la survie peut s'expliquer par l'amélioration de la qualité de vie et une diminution des effets secondaires, qui permettraient aux patients de mieux tolérer leurs traitements conventionnels (comme la chimiothérapie) et d'éviter les interruptions de traitements.

Une autre publication de 2021 confirme l'effet positif des traitements homéopathiques en soins de support en oncologie. Son étude descriptive, multicentrique (5 établissements spécialisés dans le traitement du cancer) sur 535 patients et publiée en mars 2021, met en évidence :

- ➔ La satisfaction des patients atteints de cancer utilisant l'homéopathie en soins de support avec 83% des patients qui en sont satisfaits (65% des patients n'avaient jamais utilisé d'homéopathie avant leur cancer).
- ➔ L'amélioration de symptômes invalidants tels que fatigue, douleur, anxiété, diarrhée... dans 80% des cas.

Référence :

M. Frass et Al, Homeopathic Treatment as an Add-On Therapy May Improve Quality of Life and Prolong Survival in Patients with Non-Small Cell Lung Cancer: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind, Three-Arm, Multicenter Study, in *The Oncologist*, 2020.

Étude du Dr. Jean-Lionel Bagot, Adeline Legrand, Ingrid Theunissen : Use of Homeopathy in Integrative Oncology in Strasbourg, France : Multi-center Cross Sectional Descriptive Study of Patients undergoing Cancer Treatment, in *Homeopathy*. *Pub-Med*, 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33662993/>

Nathalie Evrard

CYSTITE ?

VITE, FEMANNOSE[®] N !

Traitement et
prévention

À GAGNER



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

 **melisana**
Klosterfrau Group

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 NOVEMBRE 2021**

Otrivine Duo 0,5 mg/ml
+ 0,6 mg/ml,
solution pour pulvérisation nasale
CNK: 2504-405
PP : 8,58€



Otrivine DUO

1 spray, 2 actions

Nez bouché
+
Nez qui coule



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

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

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

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

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

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

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

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

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

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

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

MODE DE DELIVRANCE Libre.

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

CHBE/CHOTRI/0010/19 rédigé le 09/2019

Trade marks are owned by or licensed to the GSK group of companies. ©2021 GSK or licensor.
Information exclusively intended for Belgian HCPs.



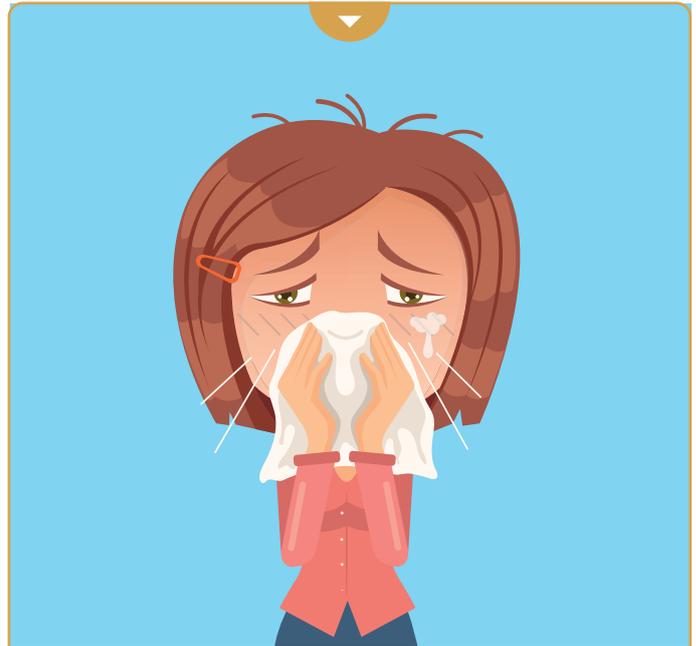
Comment allier l'efficacité des antibiotiques à celle de la flore intestinale ?

Indispensable pour lutter contre certaines infections bactériennes, la prise d'antibiotiques s'accompagne très souvent de troubles gastro-intestinaux dont la manifestation la plus courante est l'apparition de diarrhée.

Pour mieux comprendre les mécanismes à l'origine de ce phénomène jamais étudié dans le détail, une équipe du Laboratoire européen de biologie moléculaire (EMBL) a analysé de près l'impact de 144 antibiotiques sur les bactéries les plus communes du microbiote humain. Cette équipe a mis en évidence le fait que deux classes d'antibiotiques fréquemment utilisés (les tétracyclines et les macrolides) nuisent non seulement au développement des bactéries de notre microbiote, mais vont jusqu'à tuer la moitié d'entre elles. « Une découverte inattendue, commente Camille Goemans, qui explique les changements importants de composition du microbiote intestinal observés chez les patients qui reçoivent ces traitements ».

Poussant leurs investigations plus loin, les scientifiques ont également identifié une dizaine de médicaments (sur un total de 1200 étudiés) susceptibles de contrer les effets indésirables des antibiotiques. En combinant la prise de ces derniers avec un de ces médicaments « antidotes », l'antibiotique peut agir tout en réduisant son influence délétère sur la flore intestinale.

Des recherches supplémentaires seront nécessaires pour identifier les combinaisons, dosages et formulations optimales, mais cette approche ouvre la porte à la mise au point de stratégies de traitement personnalisées afin de préserver un microbiote en bonne santé.



J'ai un gros rhume, que pouvez-vous me conseiller pour que j'arrive à respirer ?

Éternuement, nez qui coule ou nez bouché, yeux qui pleurent, fièvre légère et passagère, petite fatigue, maux de tête parfois, éventuellement maux de gorge voire toux... Le tableau décrit évoque à n'en pas douter un bon rhume.

Aussi appelée rhinite, rhinopharyngite ou coryza, cette infection virale (rhinovirus et coronavirus sont le plus souvent en cause) de la muqueuse qui tapisse la cavité nasale et le pharynx est le plus souvent bénigne. Même s'il s'agit d'une pathologie bénigne, les patients réclament tout de suite « quelque chose » pour les soulager et les aider à travailler normalement.

Premier conseil, outre le paracétamol en cas de fièvre et des recommandations de bon sens (rester au chaud, boire des tisanes) : laver et humidifier le nez plusieurs fois par jour. Chez l'adulte et plus encore chez l'enfant, les pulvérisations visent à nettoyer les fosses nasales pour éliminer les sécrétions accumulées. Les sprays avec des vasoconstricteurs apportent un soulagement immédiat. Ils décongestionnent rapidement en contractant localement les vaisseaux sanguins dans la muqueuse nasale, réduisant leur gonflement et ouvrant les voies respiratoires. Il facilite aussi le drainage des ouvertures qui connectent les sinus aux cavités nasales pour s'assurer qu'elles restent ouvertes. On insistera sur la durée du traitement la plus courte possible (maximum 5 à 10 jours). En cas de toux grasse, les fluidifiants bronchiques facilitent l'expectoration.

Questions comptoir



Quel est l'intérêt d'un comprimé multicouche ?

Les comprimés à plusieurs couches (deux ou trois) sont constitués de granulés différents qui sont superposés par compression successive, ils comprennent une ou plusieurs substances médicamenteuses.

Ils permettent d'obtenir une administration contrôlée d'actifs avec des profils de libération prédéfinis.

La combinaison d'actif dans un même comprimé est un véritable confort pour le patient, en termes d'observance et d'efficacité du traitement.

Les comprimés multicouches permettent une libération séquentielle de plusieurs principes actifs associés.

Ils permettent aussi d'administrer conjointement deux principes actifs incompatibles chimiquement puisqu'ils sont séparés physiquement.

Les granulés sont en général de couleurs différentes afin de contrôler l'égalité de leur superposition.

Dans certains comprimés multicouches, on retrouve le même ingrédient dans les deux couches (par exemple la mélatonine) pour permettre une action chronobiologique.

Questions comptoir

Mon bébé de 6 mois tousse beaucoup, et ne prend pas bien le sein, que puis-je faire ?

Tout enfant de moins de 2 ans peut attraper une bronchiolite, infection virale causée le plus souvent par un virus respiratoire syncytial (ou VRS). Cette infection est très courante et souvent bénigne mais elle peut être grave chez les tout-petits. Entrée dans la saison automnale oblige, la bronchiolite aiguë du nourrisson a commencé. « On n'est pas encore à la saturation, mais on a une activité qui est inhabituelle par rapport aux autres années à cette époque de l'année » expliquent les spécialistes. « L'épidémie de bronchiolite de l'hiver 2021 pourrait être de grande ampleur compte tenu d'un déficit d'immunité collective acquise significatif pour les enfants nés après mars 2020 ». Mesures barrières hors norme, confinement, écoles fermées, fermeture des frontières.... L'épidémie de Covid a mis les enfants "sous cloche" et l'épidémie de l'hiver 2020-2021 a été de taille modeste. Cette circulation minimale observée entraîne un risque de circulation du virus pour les enfants non immunisés ainsi que pour les enfants qui vont naître entre maintenant et le second mois de la circulation du virus. Pour la majorité

des enfants présentant une infection légère, aucun traitement spécifique n'est nécessaire en dehors du traitement des symptômes (en tout cas, faire tomber la fièvre). Il est conseillé de désencombrer régulièrement le nez, donner souvent à boire et fractionner les repas. De plus, il faut veiller à une aération correcte de la chambre et éviter toute exposition à la fumée de tabac. Il ne faut pas administrer de sirop antitussif ! Une hospitalisation s'impose si l'enfant a d'importantes difficultés pour respirer ou pour manger car dans ce cas, il faut redouter une hypoxémie et/ou une déshydratation. Au cours de l'hospitalisation, l'enfant sera surveillé et recevra si nécessaire de l'oxygène et une alimentation par sonde naso-gastrique. Dans de très rares cas, une ventilation artificielle sera requise. Il est donc important de référer ce patient vers un pédiatre.



ARKORELAX®

SOMMEIL FORT 8H

**DORMIR LIBRE
SANS
DÉPENDANCE**

- ✓ Endormissement facilité
- ✓ Diminution des réveils nocturnes
- ✓ Réveil sans somnolence

Comprimé bicouche pour un sommeil réparateur de 8 heures.

**PROMO VIA COUPON
THERMOS OFFERT**

VALEUR : 19,90€ / VOLUME : 420 ML

**ACTION VALABLE
DU 15/09/2021 AU 31/12/2021**

A l'achat d'un produit participant et jusqu'à épuisement de stock.
Voir conditions en sur le leaflet, en officine ou auprès de votre représentant.



Complément alimentaire. Réservé à l'adulte.
1 comprimé par jour 30 min avant le coucher
avec un grand verre d'eau. Déconseillé chez
la femme enceinte et allaitante.



**Arkorelax®
Cannabis Sativa
des Laboratoires
ARKOPHARMA,
adieu le stress**

Formulé sans THC, ce complément alimentaire aide naturellement à rester serein lors de périodes stressantes passagères, tout en respectant l'équilibre naturel du corps, grâce à l'association de 2 plantes adaptogènes (Rhodiola et Éleuthérocoque), au magnésium et à la vitamine B6. Il contient également de l'huile de graine de chanvre.

Formule

- La Rhodiola et l'Éleuthérocoque sont des plantes adaptogènes qui aident à augmenter la résistance de votre organisme au stress passager. Elles contribuent au bien-être émotionnel et aux performances physiques et intellectuelles.
- Le magnésium et la vitamine B6 aident également à réduire la fatigue et maintenir un bon fonctionnement du système nerveux.
- L'huile de graine de chanvre est reconnue pour son apport équilibré en actifs nutritionnels, notamment en acides gras essentiels.

Prix

Boîte de 30 comprimés :
20,90€

Eucalyplus FORTE du laboratoire TILMAN, le spray qui dégage rapidement le nez.

Ce spray nasal décongestionnant hypertonique aromatisé à l'eucalyptus et à la menthe dégage le nez en cas de rhume, sinusite, rhinosinusite ou rhinite allergique sans créer d'accoutumance. L'embout « soft » du diffuseur permet son utilisation chez les enfants dès 3 ans. Il dégage les allergènes et pathogènes, forme une barrière contre les virus et les bactéries et protège la muqueuse.



Prix

Flacon 20ml : 7,20€

Shampooing solide à l'Avoine de KLORANE, une version solide pour un geste eco-friendly

Ce soin pour cheveux normaux prend soin des cheveux de toute la famille, dès 3 ans. Sa formule extra-douce garantit un nettoyage délicat et combine shampooing et après-shampooing pour laver et démêler en douceur les cheveux. Les cheveux sont propres, hydratés ; les longueurs retrouvent brillance et souplesse. Son format économique équivaut à 2 flacons de shampooing 200 ml, son packaging est 100% recyclable et recyclé et ne contient aucun déchet plastique. Encore un autre geste pour l'environnement, il utilise 34% d'eau en moins pour sa fabrication.



Formule

- Issu de culture BIO
- 0% tensio-actifs sulfatés & 0% de silicones
- Formule 100% Végan
- Formule 100% biodégradable

Prix

Savon 90gr : 9,90€

Echinaforce de A. VOGEL, pour une meilleure résistance

Ce complément alimentaire aide à stimuler les défenses naturelles.

Formule

- Echinaforce qui renforce le système immunitaire et améliore la résistance
- Vitamine C, anti-oxydant, qui aide à protéger nos cellules, renforce le système immunitaire, favorise la prise de fer et remplit une fonction importante sur la santé des os, des dents, des vaisseaux et autres tissus corporels.

Utilisation

Prendre un comprimé par jour à partir de 12 ans.

Prix

Boîte de 100 comprimés : 29,99€



BioActive Q10 de PHARMA NORD, un boost d'énergie

Ce complément nutritionnel, disponible en concentration de 50 mg ou 100 mg, est un puissant antioxydant, contribue à la réduction de la fatigue grâce à la coenzyme Q10 naturelle, sous forme d'ubiquinol, et aide à soutenir le corps en reconstituant de faibles niveaux de Q10. Recommandé pour avoir plus d'énergie rapidement, il est actif dans le corps en association avec de la vitamine C pour une bonne production d'énergie.

Utilisation

Prendre 1 capsule/jour avec de la nourriture.

Prix

Boîte à partir de 12,95€



Baume Tendresse de massage de MUSTELA®, le geste douceur

Ce soin de massage certifié bio hydrate durablement la peau de votre bébé dès la naissance. Sa texture ultra fondante gel est idéale pour masser votre bébé et partager un moment de tendresse et de bien-être et se transforme en une huile fondante qui hydrate et nourrit la peau durablement.

Sa formule 100% d'origine naturelle à l'huile d'avocat bio et son nouveau parfum d'origine naturelle vous offrira une expérience ultra sensorielle unique et grâce à ses 100% d'ingrédients naturels, ce baume protège et nourrit la peau fragiles des nouveaux-nés.

Son pot en plastique se compose à 100% de matériaux recyclés et est également totalement recyclable, à l'exception du couvercle.

Prix

Pot 90 g : 18,90€



Stress¹ ? Fatigue¹ ? Essayez

-72%
de stress²

Mentalis stress

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)



En pharmacie



KASHER



HALAL



VÉGÉTARIEN



SANS GLUTEN

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

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.

Elgydium de PIERRE FABRE ORAL CARE, un sourire au naturel

Cette gamme de produits d'hygiène dentaire propose des solutions spécialisées traitant les problèmes d'hygiène bucco-dentaire et répondant à tous les besoins : problèmes de gencives, dents sensibles, blanchiment et caries dentaires. Brosse à dent, dentifrice ou fil dentaire, tous ces produits sont conçus dans une démarche d'éco-conception et de recyclage en privilégiant les ingrédients naturels, en réduisant l'empreinte environnementale et en utilisant moins d'emballages plastiques et plus de matériaux recyclés.



Prix

De 4,88€ à 5,39€

Shampooing Dermo-protecteur de DUCRAY, l'allié de toute la famille

Pour nettoyer sans agresser la fibre capillaire et le cuir chevelu, ce nouveau soin s'appuie sur une formule simple et efficace qui enveloppe le cuir chevelu de douceur au quotidien. Sans colorant ni silicone, cette formule ne pique pas les yeux et convient à toute la famille dès l'âge de 1 mois.

Formule

- Une base lavante très douce avec la juste dose de tensioactifs pour nettoyer les cheveux tout en respectant l'équilibre du cuir chevelu.
- Des agents nourrissants dérivés d'huiles végétales qui délivrent hydratation, brillance et souplesse.
- Des agents de stabilisation pour assurer la bonne conservation du produit en toute sécurité.

Prix

Flacon 200 ml :
8,70€

**Flacon-pompe
400 ml :** 13,20€



Biology de A-DERMA, vers une dermatologie végétale engagée

Cette nouvelle gamme est la première gamme visage dermatologique et certifiée BIO qui s'adapte à toutes les peaux fragiles. Ces soins participent à l'équilibre du microbiome et influencent ainsi positivement l'écosystème naturel de la peau.

Formule

- Sève d'Avoine Rhealba® qui hydrate, en boostant la production d'acide hyaluronique, et rééquilibre, en apportant les minéraux essentiels à la peau
- Extrait de Florin d'Or, reconnu pour ses propriétés anti-pollution, qui limite la pénétration des particules de pollution dans l'épiderme et court-circuite le stress oxydatif qu'elles induisent.

Prix

De 9,50€ à 19,90€

Crème lavante de URIAGE, le bon geste pour une peau propre et hydratée

Ce soin lavant apaise, hydrate et protège la peau sans perturber l'équilibre de son film hydrolipidique, de son microbiome, de son pH. Sans savon, il est l'allié indispensable du quotidien et grâce à sa formule enrichie en Eau Thermale d'Uriage, il laisse la peau et le cuir chevelu propres, apaisés et hydratés tout en préservant l'équilibre de leur pH. A utiliser sur le corps, le visage ou les cheveux, ce soin convient à toutes les peaux, surtout les plus sensibles, pour les nettoyer avec délicatesse. Déclinée en version liquide et solide avec des ingrédients naturels, il nettoie les peaux de toute la famille avec bienveillance.

Formule

Sa nouvelle formule associe l'Eau Thermale d'Uriage à un nouveau complexe oléo-nutritif végétal comprenant du beurre de karité, de l'huile de meadowfoam et des huiles végétales. Un cocktail d'actifs d'origine naturelle qui offre plus de nutrition, d'hydratation et de douceur.

Prix

Version liquide

- 1L : 19,90€
- 500ml : 15,00€
- 200ml : 10,00€

Version solide

- Pain 125g : 6,80€



Eucalyplus® FORTE

NEW
Formule
améliorée

LE SPRAY QUI DÉGAGE RAPIDEMENT LE NEZ



Fraîcheur
eucalyptus + menthe



- DÉGAGE LES **ALLERGÈNES** ET **PATHOGÈNES**
- FORME UNE BARRIÈRE CONTRE LES **VIRUS** ET LES **BACTÉRIES**
- PROTÈGE LA MUQUEUSE

SANS ACCOUTUMANCE


Tilman®

Spray nasal 20 ml ▪ CNK : 4324-307

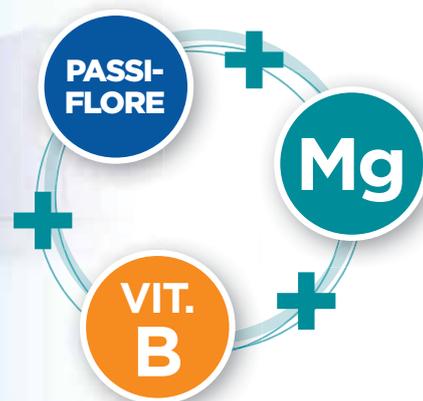
Découvrez d'autres produits Tilman pour affronter l'hiver sur www.tilman.be/hiver

Situations de stress?^{1,2}

PROMAGNOR[®]
RELAXATION



FORMULE 3 EN 1



LA RELAXATION MENTALE^{1,2}

Passiflore 200 mg

+ Magnésium 375 mg

+ Vitamines B 4,1 mg

LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES NORMALES²

+ Magnésium 375 mg



1X
JOUR

30 et 60 caps.

Sans sucre, sans sel



Promagnor Relaxation est un complément alimentaire.

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

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

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

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