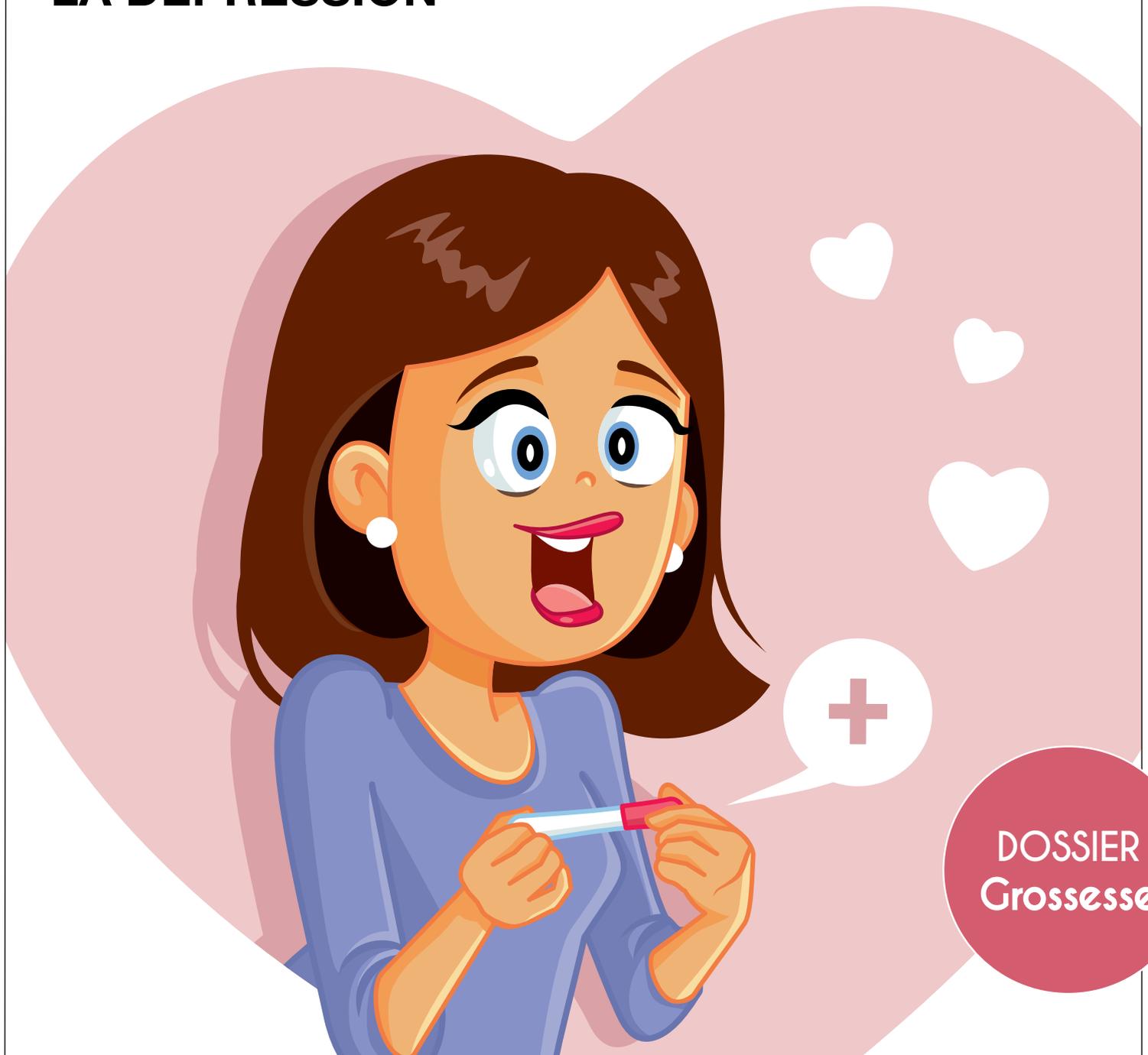




► **Formation continue**
LA DÉPRESSION



DOSSIER
Grossesse

Matériel
L'AUTO-MESURE
TENSIONNELLE

Santé
MICROBIOTE INTESTINAL
ET ANTIBIOTHÉRAPIE

Santé
DÉFICIENCE
COGNITIVE LÉGÈRE

Dermato
LA DERMATITE
ATOPIQUE

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



Du test de grossesse à la valise de maternité, soyez vigilants !

Sommaire
FORMATION

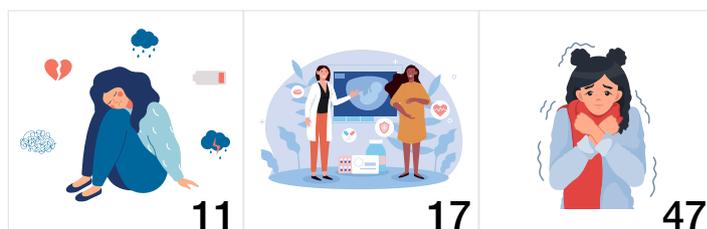
Débuter la prise d'acide folique dès le désir de grossesse, être prudente avec les antidouleurs, éviter les anti-inflammatoires, ne pas arrêter sa médication du jour au lendemain, voilà ce qui est recommandé aux futures mamans via les médias et les professionnels de la santé. Et pourtant, 36% des femmes qui attendent leur premier enfant prennent des médicaments de leur propre initiative. Elles sont même 48% à le faire lorsqu'elles attendent leur deuxième enfant, selon une étude réalisée début 2020 pour l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). L'automédication restant fréquente pendant cette période à risque pour le fœtus, la prudence doit être de mise à chaque stade de la grossesse. Informer, conseiller et sensibiliser ces femmes quant aux risques potentiels liés à la prise d'un médicament est un rôle majeur.

De plus, au fil des mois, les désagréments liés à la grossesse seront divers et là encore une fois votre rôle multi-tâches est recommandé. Plus de 50% des femmes enceintes souffrent de nausées et vomissements, rassurez-les ! Environ 4% des femmes enceintes souffrent de diabète gestationnel, incitez-les à se faire contrôler. Grossesse et tabac ne font pas bon ménage ! Là encore, vous pouvez les aider et délivrer des informations sur les substituts nicotiniques.

D'après des spécialistes, la fidélisation de votre clientèle peut augmenter votre chiffre d'affaire à plus de 25% ? Une raison supplémentaire d'accompagner et d'écouter les futures mamans durant leur grossesse, pour créer une relation de confiance qui saura être maintenue plus tard pour soulager les petits maux du bébé et pourquoi pas de l'ensemble de la famille ?

La rédaction

- Actualité**
 - Quoi de neuf à la pharmacie ? 4-5
 - Quoi de neuf à la pharmacie en pédiatrie ? 6-7
- Formation continue**
 - Dépression : quel suivi à l'officine ? 11-15
- Dossier grossesse**
 - La grossesse suscite de nombreuses interrogations. 17-22
 - Suivi nutritionnel de la grossesse après une chirurgie bariatrique 25-26
- Matériel**
 - Eduquer à l'automesure tensionnelle 28-29
- À la loupe**
 - Le thym, un antiseptique naturel 31
- Santé**
 - Microbiote intestinal et antibiothérapie 33
 - Valériane, 1er traitement dans la prise en charge de l'insomnie 34
 - J'ai mal à la gorge ! 37-38
 - La déficience cognitive légère, 1ère étape de la maladie d'Alzheimer ? 41
 - Traitement de faveur pour peaux sèches 43-44
- Homéopathie**
 - Conseils dans les états grippaux 47-48
- Dermato**
 - Anti-âge : conseiller le soin adapté à la demande du patient 51
 - La dermatite atopique en 10 points clés 52-53
- Questions comptoir** 55
- Concours** 56
- News** 57-58



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 158 - NOVEMBRE 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.

14 novembre, journée mondiale du diabète

Le nombre de personnes atteintes du diabète est passé de 108 millions en 1980 à 422 millions en 2014.

En 2019, 1,5 million de décès ont été directement provoqués par le diabète. Il faut ajouter à cela les décès dus à une glycémie supérieure à la normale à l'origine de maladies cardiovasculaires, de maladies rénales chroniques et de cas de tuberculose.

En 2012, 2,2 millions de décès étaient attribuables à l'hyperglycémie.

Chez l'adulte, le diabète multiplie par 2 ou par 3 le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.



Prévention et cancer

40% des cancers résulteraient de l'exposition à des facteurs de risque contre lesquels il est possible d'agir par des changements de comportements et d'habitudes de vie.

Une prévention efficace et la mise en place d'environnements favorables à la santé pourraient donc réduire le nombre annuel de cancers en Belgique de près de 28.000 cas.

En y ajoutant les recommandations concernant le dépistage, les scientifiques annoncent une diminution du poids du cancer de 50%.

éthinylestrodiol sont toutefois associés à un risque légèrement accru de thromboembolie veineuse par comparaison à ceux qui contiennent du lévonorgestrel/éthinylestrodiol.

Bon à savoir

Le risque est le plus élevé durant la première année d'utilisation de tout CHC ou lors de la reprise après une interruption de 4 semaines ou plus. Le risque de TEV est également plus élevé en présence de facteurs de risque intrinsèques. Les facteurs de risque (obésité, âge, immobilisation prolongée...) évoluent au fil du temps et le risque individuel encouru par chaque femme doit être réévalué régulièrement.

Source : cbjp octobre 2021

Conseil comptoir :

Des mesures simples modifiant le mode de vie permettent d'éviter ou de retarder la survenue du diabète de type 2.

Douze recommandations essentielles ont été dégagées. Elles peuvent être consultées sur <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Méclozine de retour

La méclozine (Agyrax®), antihistaminique H1 utilisé dans les indications (off-label) de nausées et vomissements pendant la grossesse et l'allaitement, est de retour sur le marché.

Elle peut être utilisée pendant la grossesse le plus brièvement possible. Elle a des propriétés sédatives mais dans une moindre mesure que le diméthylhydrate ou la diphenhydramine.



TEV et contraceptifs

L'utilisation de tous les contraceptifs hormonaux combinés (CHC) augmente le risque de thromboembolie veineuse (TEV) par rapport à l'absence d'utilisation.

Les contraceptifs hormonaux combinés qui contiennent l'association diénogest/



Médicaments et priapisme

Le priapisme est rare mais il constitue une urgence médicale. Certains médicaments sont impliqués dans le priapisme ischémique, le plus courant, que l'on distingue du priapisme non ischémique souvent d'origine traumatique.

Environ 50% des priapismes d'origine médicamenteuse sont causés par un antipsychotique.

Le saviez-vous?

Le priapisme peut apparaître rapidement après le début de la prise de l'antipsychotique mais parfois aussi après une longue période ou après une augmentation de la dose.

Dans la liste non-exhaustive des autres médicaments impliqués, on retrouve les antidépresseurs comme la trazodone, les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), bupropione, mirtazapine de même que les médicaments du TADH (méthylphénidate, atomoxétine), les médicaments de la dysfonction érectile (sildénafil, tadalafil ...), de l'hypertrophie bénigne de la prostate (tamsulosine, térazosine...) ou encore la mélatonine.

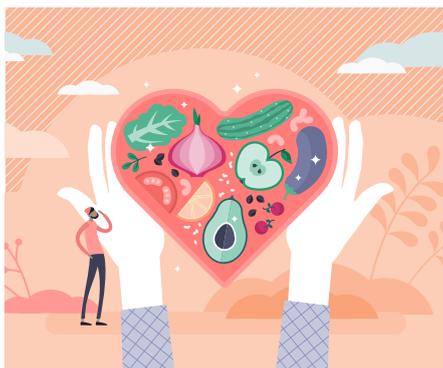
Bon à savoir

Le risque de priapisme lié à un médicament augmente souvent avec la dose et en présence d'autres facteurs de risque ou en cas de prise d'alcool ou de drogues.

Source : cbip octobre 2021

La tendance est au végétal

Notre alimentation est déterminante pour la santé cardiovasculaire. Ainsi adopter une alimentation plus végétale (plus de fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, noix et graines) est bon pour le cœur et bon pour la planète. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faut obligatoirement supprimer tout produit issu du règne animal.



Les modèles visant à satisfaire à la fois les besoins nutritionnels tout en limitant l'impact écologique lié à l'alimentation proposent de consommer les produits tels que le lait et les produits laitiers, les oeufs, le poisson, la volaille et même la viande rouge en petites quantités.

Source : la ligue cardiologique belge



Médicaments et grossesse

Une étude menée par l'Agence Intermutualiste et l'Université libre de Bruxelles décrit l'évolution des prescriptions et délivrances de médicaments au cours de la grossesse. L'étude révèle une nette augmentation des médicaments prescrits délivrés en période de grossesse au fil du temps. Ce sont la progestérone et les antibiotiques qui sont les plus fréquemment prescrits et la consommation de vaccins (recommandés) grimpe en flèche. La consommation d'AINS (principalement l'ibuprofène et le kétorolac) bien que déconseillée pendant la grossesse a augmenté au cours des trois périodes d'étude (2003-2005, 2009-2011, 2015-2017).



Message aux candidats au sevrage tabagique

La cigarette électronique libère moins de substances nocives que le tabac ordinaire. Il est donc préférable de vapoter que de continuer à fumer. Dans le cas de la double consommation qui consiste à fumer des cigarettes classiques et à vapoter en alternance, les bénéfices pour la santé sont quasiment inexistantes.

Toutefois, mieux vaut renoncer aussi à la cigarette électronique car ses effets à long terme ne sont pas connus. Nous ne savons rien de l'effet des arômes ajoutés lorsqu'ils sont inhalés. Ils ont été déclarés sûrs dans le cadre d'une consommation orale (secteur alimentaire) mais cela ne signifie pas qu'ils le sont aussi lorsqu'ils sont assimilés via les poumons par inhalation. L'e-cigarette ne doit donc être utilisée que dans le cadre d'un sevrage tabagique et de façon temporaire.



Usage rationnel des antibiotiques dans les infections aiguës des voies respiratoires en première ligne

Une méta-analyse récente apporte des arguments supplémentaires en faveur de la prescription différée en tant que compromis possible entre une antibiothérapie immédiate et pas d'antibiothérapie chez certains patients. La prescription différée entraîne une diminution de la consommation d'antibiotiques par rapport à la prescription antibiotique immédiate. Toutefois la consommation d'antibiotiques reste la plus faible lorsqu'aucune prescription n'est remise au patient et qu'il lui est demandé de reconsulter si aucune amélioration dans le délai prévu n'est constatée ou si les symptômes s'aggravent.

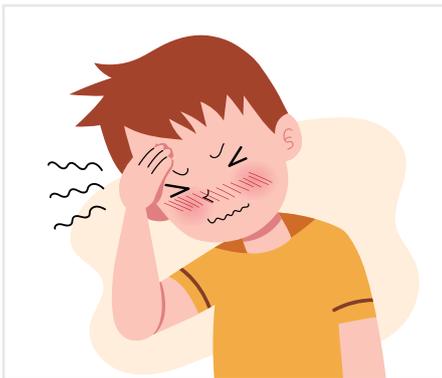
Source : cbip octobre 2021

Rencontres de diabétologie : samedi 18 décembre 2021. 100 ans d'évolution dans la prise en charge du diabète.

Inscription via rencontresdiabeto.be

Michèle Koerperich

Quoi de neuf à la pharmacie en pédiatrie ?



▣ Migraine chez l'enfant

La migraine est fréquente en pédiatrie, puisque, selon les travaux, 5% des enfants de 5 ans sont déjà migraineux, 10% le sont à 10 ans, 15% à l'adolescence. L'interrogatoire par un médecin permet souvent d'établir le diagnostic.

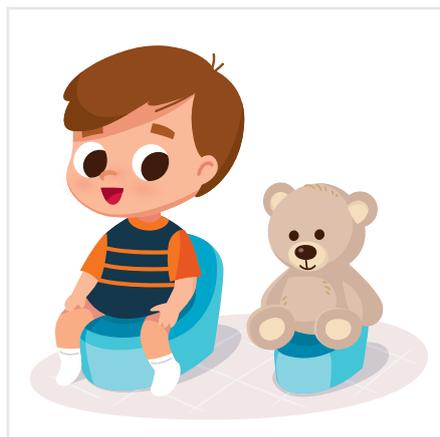
▣ Le vaccin de Pfizer autorisé dès douze ans en Europe

Pour l'instant, seul le vaccin Pfizer-BioNTech est homologué par l'Agence européenne des médicaments (EMA) pour une administration aux adolescents de 12 à 15 ans. Cette autorisation fait suite à la publication des résultats d'une étude clinique auprès de 2.260 enfants de 12 à 15 ans qui a mis en évidence l'efficacité du vaccin à créer une réponse immunitaire robuste.



▣ Est-il vrai que l'ibuprofène peut aggraver un tableau de la COVID-19 chez l'enfant ?

Il n'y a aucune donnée à ce jour qui démontre une aggravation de la COVID-19 chez l'enfant suite à la prise d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Cependant, de façon générale, il est recommandé de privilégier l'utilisation d'antipyrétiques de type paracétamol si la prise d'antipyrétiques est vraiment nécessaire (inconfort de l'enfant).



▣ Apprentissage de la propreté

Une récente étude observationnelle a constaté les signaux de maturité liés à l'apprentissage de la propreté chez des tout-petits en bonne santé et a examiné comment ils peuvent aider à déterminer le bon moment pour commencer l'apprentissage de la propreté et prédire le succès. L'étude basée sur l'observation à différents stades de l'apprentissage de la propreté met en

corrélation les 3 signaux de maturité suivants avec un apprentissage réussi de la propreté :

1. la possibilité d'exprimer le besoin d'uriner ou d'aller à selle ;
2. la capacité d'enlever son pantalon pour aller sur le pot, puis de le remettre ;
3. l'enfant est fier d'apprendre de nouvelles compétences et veut effectuer la totalité de l'acte.

L'apprentissage de la propreté est un apprentissage de conscientisation. L'objectif principal est de sensibiliser l'enfant pour qu'il réagisse rapidement et adéquatement à une vessie ou à un intestin pleins.



▣ Conseils pour des dents en bonne santé

Le Conseil Supérieur de la Santé a actualisé ses recommandations :

- ➔ **La fréquence de brossage** : pour prévenir ces problèmes dont souffrent encore 95% des Belges au cours de leur existence, il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge.
- ➔ **La quantité de dentifrice fluoré** : pour les très jeunes enfants, la recommandation est d'utiliser à chaque brossage 0,125 g de dentifrice contenant 1.000 ppm de fluorure, ce qui correspond à peu près à la taille d'un grain de riz, et ce, de la première dent de lait jusqu'à l'âge de 2 ans.

"L'effet de dentifrices à plus faible teneur en fluor (moins de 1 000 ppm) n'a pas été suffisamment démontré" indique le CSS.

Pour les enfants d'âge préscolaire âgés de 2 à 6 ans, il est recommandé d'utiliser 0,25 g de dentifrice contenant 1.000 ppm de fluorure, soit la taille d'un petit pois.

À partir de 6 ans, la même recommandation que celle pour les adultes est d'application : du dentifrice avec une teneur en fluorure de 1.450 ppm sur toute la surface de la brosse à dents.

- ➔ **Les autres sources de fluorure :** si le dentifrice fluoré est actuellement la protection la plus efficace et sans risque contre les caries dentaires, il existe d'autres sources de fluorure dans l'alimentation : l'eau potable, certaines eaux minérales, le thé, certains jus de fruits et des produits de la mer.

Bon à savoir

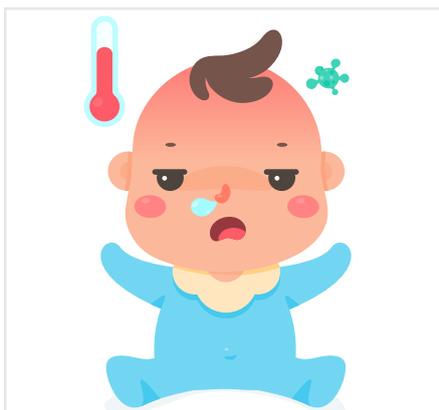
Attention toutefois, une eau dont la teneur en fluorure dépasse 1,5 mg/L ne convient pas à la consommation régulière des nourrissons et des enfants de moins de 7 ans, en ce compris pour la préparation du lait en poudre.

- ➔ **Les compléments alimentaires :** si ce n'est éventuellement dans les régions où la teneur en fluor dans l'eau potable est très faible et où l'utilisation des produits d'hygiène buccale est insuffisante, il n'y a aucune raison de recommander la prise de compléments alimentaires à base de fluor en Belgique.

Bronchiolite du nourrisson : agressive cette année !

Depuis plusieurs semaines, les autorités sanitaires alertent sur un démarrage rapide et plus précoce de la circulation du virus de la bronchiolite par rapport aux années précédentes. Elles rappellent quelques conseils :

- ➔ Éviter d'emmener les enfants dans les lieux "où les virus circulent beaucoup", tels que les supermarchés ou les transports en commun.



Une recommandation valable en particulier pour les nourrissons de moins de deux mois, c'est à cet âge que les enfants contractent les "formes graves de la maladie".

- ➔ En cas d'apparition des premiers symptômes de bronchiolite (toux, fièvre, obstruction nasale et gêne respiratoire), seuls les enfants de moins de deux mois doivent consulter les urgences car il est plus souvent recommandé de les hos-

pitaliser quelques heures ou quelques jours pour surveillance et traitement des symptômes.

- ➔ En l'absence de signes de gravité :
 - modification du comportement,
 - enfant mou,
 - prises alimentaires inférieures à la moitié des rations habituelles sur 3 repas consécutifs,
 - respiration très rapide, très lente ou irrégulière,
 - coloration bleutée des lèvres ou des extrémités,
 - consulter le médecin, de manière à ne pas attendre plusieurs heures dans des urgences surchargées ni saturer les soins d'urgences.
- ➔ Pour soulager les enfants à la maison, désobstruer le nez et fractionner les repas. La HFNO (High Flow Nasal Oxygen) (par exemple Optiflow) est une excellente aide pour les enfants ayant une détresse respiratoire dans un contexte de bronchiolite en milieu hospitalier.
- ➔ La prise en charge par des kinés n'est plus recommandée.

Virginie Villers

Articulations¹ & Tendons



Piperine free



NEW
AUSSI EN
DUOPACK



Naturel

Hautement dosé

1 comprimé par jour

Efficacité prouvée²

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

En pharmacie

Made in
Belgium



www.mobilitylmax.be

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

NOTICE-INFORMATION DE L'UTILISATEUR

Nurofen pour Enfants sans sucre 2% suspension buvable

Nurofen pour Enfants sans sucre rouge 2% suspension buvable

Important

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Garder cette notice: vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez l'un des effets indésirables, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si votre enfant se sent moins bien, ou si le ne ressent aucune amélioration.
 - après 24 heures chez les enfants de 3 à 5 mois,
 - après 3 jours chez les enfants de plus de 6 mois.

Quoi contient cette notice?

- Qu'est ce que Nurofen pour Enfants et dans quel cas est-il utilisé?
- Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Nurofen pour Enfants?
- Comment prendre Nurofen pour Enfants?
- Quels sont les effets indésirables éventuels.
- Comment conserver Nurofen pour Enfants?
- Contenu de l'emballage et autres informations.

1. Qu'est-ce que Nurofen pour Enfants et dans quel cas est-il utilisé?

- Nurofen pour Enfants sans sucre suspension buvable contient de l'ibuprofène et à un goût d'orange. Nurofen pour Enfants sans sucre rouge suspension buvable contient également de l'ibuprofène mais à un goût de fraise.
- Le seul composant actif qui contient Nurofen pour Enfants est l'ibuprofène, un médicament contre la douleur et la fièvre.

- Utilisez Nurofen pour Enfants contre la douleur légère à modérée et contre la fièvre.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si votre enfant se sent moins bien, ou si le ne ressent aucune amélioration.
 - après 24 heures chez les enfants de 3 à 5 mois,
 - après 3 jours chez les enfants de plus de 6 mois.

2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Nurofen pour Enfants ?

N'utilisez jamais Nurofen pour Enfants si:

- Vous êtes allergique à l'ibuprofène ou à d'autres analgésiques de ce type (AINS) ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6.
- Votre enfant a déjà souffert d'essoufflement, d'asthme, de nez qui coule, de gonflement du visage et/ou des mains ou d'urticaire après avoir avalé de l'ibuprofène, de l'acide acétylsalicylique ou d'autres antidouleurs similaires (AINS).
- Votre enfant a déjà antécédents d'hémorragie ou de perforation gastro-intestinale liés à la prise antérieure d'AINS.
- Nurofen a actuellement ou a déjà antécédents d'ulcères de l'estomac/d'ulcères récurrents (ulcères gastroduodénaux) ou d'hémorragie (deux ou plusieurs épisodes d'ulcération ou d'hémorragie confirmés).
- Nurofen a été utilisé à une insuffisance cardiaque, rénale ou hépatique sévères.
- Souffrant de problèmes hépatésiales avec le fructose/sacré de fruits' (voir « Nurofen pour Enfants contient »).
- Votre enfant présente une hémorragie vasculaire cérébrale ou une autre hémorragie active.
- Souffrant de troubles de coagulation étant donné que l'ibuprofène augmente le temps de saignement.
- Votre enfant présente des troubles néphrologés au niveau de la formation du sang.
- Votre enfant est victime de déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou une prise insuffisante de liquide).
- Votre enfant est plus jeune que 3 mois ou pèse moins que 6 kg.

Nest pas indiqué durant le troisième mois de la grossesse.

Avertissements et précaution

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant d'utiliser ce médicament

- Si votre enfant présente une infection - veuillez consulter le chapitre infections-ci-dessous.
- Si votre enfant présente certains troubles héréditaires au niveau de la formation du sang (p. ex. porphyrie aiguë intermittente).
- Si votre enfant présente des troubles de la coagulation.
- Si votre enfant présente certaines maladies de peau (lupus érythémateux dissimilé (LED) ou connectivité mixte).
- Si votre enfant a ou a déjà eu des maladies intestinales (colite ulcéreuse ou maladie de Crohn) parce que ces maladies peuvent s'aggraver.
- Si votre enfant présente ou a présenté des antécédents d'hypertension artérielle et/ou d'insuffisance cardiaque.
- Si la fonction rénale de votre enfant est réduite.
- Si votre enfant souffre de problèmes de foie. En cas d'administration prolongée de Nurofen pour Enfants il est nécessaire de surveiller régulièrement les valeurs hépatiques, la fonction rénale et la normale sanguine.
- Si votre enfant présente des antécédents d'hémorragie, ulcération ou perforation gastro-intestinale liés à la prise de ce médicament. Il est recommandé de prendre des précautions en cas d'administration d'autres médicaments susceptibles d'augmenter les risques d'ulcération ou d'hémorragie, tels que les corticostéroïdes à administrer par voie orale (par exemple la prednisolone), les anticoagulants (par exemple la warfarine), les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (antidépresseurs) ou les agents antiplaquettaires (par exemple l'acide acétylsalicylique). Ces anticoagulants ne sont pas nécessairement précédés de signaux d'alerte et ne sont pas réservés aux patients ayant des antécédents de telles maladies et peuvent être mortelles. En cas d'hémorragie ou d'ulcération gastro-intestinale, le traitement doit être arrêté immédiatement.

- Les infections concomitantes avec d'autres AINS, y compris des inhibiteurs spécifiques de la cyclo-oxygénase-2, par exemple le célécoxib et l'etoricoxib, augmente le risque d'effets indésirables et doit être évité.
- Les effets indésirables peuvent être réduits en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte.

En général, l'utilisation habituelle (de plusieurs types) d'analgésiques peut entraîner des problèmes rénaux à long terme. Ce risque peut être augmenté en cas d'effort physique associé à une perte de sel et à une déshydratation. Des lors, cela doit être évité.

- Utilisation prolongée de tout type d'antidouleur pour soulager des maux de tête peut entraîner une aggravation de ceux-ci. En cas de présence ou suspicion d'une telle situation, sollicitez un avis médical et interrompez le traitement. Le diagnostic de céphalées par abus médicamenteux doit être envisagé chez les patients présentant des maux de tête fréquents ou quotidiens malgré (ou à cause de) l'utilisation régulière de médicaments contre les maux de tête.
- Si votre enfant a ou a eu de l'asthme ou des maladies allergiques, car un essoufflement peut survenir.
- Si votre enfant souffre de hémorie de foie, de sinus, de polypes nasaux ou de troubles respiratoires obstructifs chroniques, car il existe un risque accru de réactions allergiques. Ces réactions allergiques peuvent se présenter sous la forme de crises d'asthme (un phénomène appelé « asthme analytique »), d'œdème de Quincke ou d'urticaire.
- Si votre enfant a des problèmes cardiaques, si votre enfant a déjà eu un accident vasculaire cérébral ou si vous pensez que votre enfant est à risque de développer ces affections (par exemple, si vous avez une tension artérielle élevée, du diabète, un taux élevé de cholestérol ou si vous fumez), vous devez parler de votre traitement avec votre médecin ou votre pharmacien.

- Il est conseillé d'éviter l'utilisation de Nurofen pour Enfants lors de varicelle.
- Une surveillance médicale particulière s'impose juste après une intervention chirurgicale majeure.
- Si votre enfant présente des signes de déshydratation. Veillez à ce que l'enfant boive suffisamment. Il y a un risque d'insuffisance rénale chez des enfants et adolescents déshydratés.
- Les médicaments tels que Nurofen pour Enfants peuvent être associés à un risque légèrement accru de crise cardiaque (le infarctus du myocarde) si ou d'accident vasculaire cérébral. Ce risque est plus probable avec des doses élevées et en cas de traitement prolongé. Ne dépassez pas la dose recommandée ni la durée du traitement, à savoir 24 heures chez les bébés de 3 à 5 mois et 3 jours chez les enfants et adolescents. Infants

Nurofen pour Enfants peut masquer des signes d'infections tels que fièvre et douleur. Il est donc possible que Nurofen pour Enfants retarde la mise en place d'un traitement adéquat de l'infection, ce qui peut accroître les risques de complications. Ceci est le cas lorsqu'on observe dans le cas de pneumonies d'origine bactérienne et d'infections cutanées bactériennes liées à la varicelle. Si vous prenez ce médicament alors que vous avez une infection et que les symptômes de cette infection persistent ou qu'ils s'aggravent, consultez immédiatement un médecin

Réactions cutanées graves.

Des réactions cutanées graves ont été rapportées en association avec un traitement à base de Nurofen pour Enfants. Arrêtez de prendre Nurofen pour Enfants et consultez immédiatement un médecin si vous ou votre enfant développez une éruption cutanée, des lésions des muqueuses, des cloques ou tout autre signe d'allergie, car il peut s'agir des premiers signes d'une réaction cutanée très grave. Voir rubrique 4.

Consultez un médecin avant de donner Nurofen pour Enfants si l'un des états pathologiques susmentionnés affecte votre enfant.

Personnes âgées

Le risque de survenue d'événements indésirables augmente chez les personnes âgées. Pour plus d'informations. Les patients présentant des antécédents de toxicité gastro-intestinale, en particulier s'il s'agit de personnes âgées, doivent signaler tout symptôme abdominal inhabituel (en particulier les hémorragies gastro-intestinales) en particulier lors de la phase initiale de traitement.

Autres médicaments et Nurofen pour Enfants

Quels sont les médicaments à éviter lorsque vous prenez Nurofen pour Enfants?

- Certains anticoagulants (médicaments contre la coagulation du sang) (comme l'acide acétylsalicylique, la warfarine, la ticlopidine).
- Certains médicaments contre l'augmentation de la tension artérielle (IECA, p. ex. captopril, médicaments bêtabloquants, antagonistes de l'angiotensine II) et
- Certains autres médicaments peuvent influencer ou être influencés par le traitement à base d'ibuprofène. Demandez donc toujours conseil à un médecin avant d'associer l'ibuprofène à d'autres médicaments.
- Si votre enfant prend, à très récemment ou pourra prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Avertissez-le notamment si vous prenez :

Acide acétylsalicylique ou autres AINS (anti-inflammatoires et analgésiques)	Car ils peuvent augmenter le risque d'ulcère ou d'hémorragie gastro-intestinale).
Digoxine (pour l'insuffisance cardiaque)	Car les effets de la digoxine peuvent être augmentés.
Glucocorticoïdes (médicaments contenant de la cortisone ou des substances proches de la cortisone)	Car ils peuvent augmenter le risque d'ulcère ou d'hémorragie gastro-intestinale).
Antiagrégants plaquettaires	Car ils peuvent augmenter le risque d'hémorragie.
Acide acétylsalicylique (à faibles doses)	Car l'effet fluidifiant peut être diminué.
Médicaments pour fluidifier le sang (comme la warfarine)	Car l'ibuprofène peut augmenter l'effet de ces médicaments.
Phénytoïne (médicament pour traiter l'épilepsie)	Car les effets de la phénytoïne peuvent être augmentés.
Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (médicaments utilisés pour traiter la dépression)	Car ils peuvent augmenter le risque d'hémorragie gastro-intestinale.
Lithium (médicament utilisé contre le trouble bipolaire et la dépression)	Car les effets du lithium peuvent être augmentés.
Probénécide et sulfapyrazone (médicaments contre la goutte)	Car l'action de l'ibuprofène peut être retardée (contre la goutte)
Médicaments contre l'hypertension artérielle, y compris diurétiques	Car l'ibuprofène peut diminuer les effets de ces médicaments et augmenter le risque de problèmes rénaux.
Diurétiques épargne potassique	Car l'association peut entraîner une hyperkaliémie.
Méthotrexate (médicament contre le cancer ou les rhumatismes)	Car les effets du méthotrexate peuvent être augmentés.

Tacrolimus et ciclosporine (médicaments immunosuppresseurs)	Car les reins peuvent en souffrir.
Zidovudine (médicament utilisé dans le traitement du VIH/SIDA)	Car l'utilisation de Nurofen pour Enfants peut entraîner un risque accru de saignement au niveau des articulations ou à l'hémorragie entraînant un œdème chez les patients HIV (+) atteints d'ophtalmie.
Sulfamides hypoglycémisants (médicaments contre le diabète)	Car des interactions sont possibles.
Antibiotiques de type quinolone	Car le risque de convulsions peut être augmenté.
Voriconazole et fluconazole (inhibiteurs du CYP2C9) utilisés pour les infections fongiques	L'effet de l'ibuprofène peut augmenter. Une réduction de la dose d'ibuprofène doit être envisagée, en particulier un risque accru de saignement au niveau des articulations ou à l'hémorragie avec du voriconazole ou du fluconazole.
Baclofène	La toxicité du baclofène peut se développer dès que le traitement par l'ibuprofène débute.
Ritonavir:	Le ritonavir est susceptible d'augmenter les concentrations plasmatiques des AINS.
Aminoglycosides	Les AINS peuvent diminuer l'excrétion des aminoglycosides.

Nurofen pour Enfants avec de l'alcool

Il ne faut mieux ne pas boire de l'alcool lors de l'utilisation de Nurofen pour Enfants. Certains effets secondaires, comme ceux au niveau de l'estomac ou du système nerveux central, deviennent plus probables par la consommation concomitante d'alcool.

Grossesse, allaitement et fertilité

Dans le cas d'une grossesse ou si vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

Grosses

Ne prenez pas ce médicament pendant les 3 derniers mois de la grossesse. Evitez d'utiliser ce médicament pendant les 6 premiers mois de la grossesse, sauf indication contraire de votre médecin.

Allaitement

Seules de faibles quantités d'ibuprofène et de ces produits de décomposition passe dans le lait maternel, mais il peut être utilisé pendant l'allaitement s'il est utilisé à la dose recommandée et pendant la durée la plus courte possible.

Fertilité

Nurofen pour Enfants appartient à une classe de médicaments (AINS) susceptible d'altérer la fécondité chez la femme. Cet effet est réversible à l'arrêt de ce traitement.

Conduite d'un véhicule et utilisation de machines

Dans le cas d'une utilisation de courte durée, ce médicament n'a aucun effet ou qu'un effet négligeable sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.

Nurofen pour Enfants contient

- Nurofen pour Enfants contient du maltitol. Si votre médecin vous a signalé que votre enfant ne supporte pas certains sucres, vous devez le contacter avant de prendre ce médicament. Ce peut avoir un effet laxatif léger. Valeur calorique 2,3 kcal/g de produit.

- Nurofen pour Enfants contient 908 mg de sodium (composant principal du sel de cuisine/tablet) par 5 ml dose. Cela équivaut à 0,45% de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte.

- Nurofen pour Enfants Sans sucre 2% suspension buvable (goût orange) contient de l'arôme de bié. L'arôme de bié présent dans ce médicament contient du gluten, mais seulement à l'état de trace (considéré sans gluten), et est donc considéré comme peu susceptible d'entraîner des problèmes en cas de maladie coeliaque. Une dose de 5 ml ne contient pas plus de 0,225 microgrammes de gluten. Si vous avez une allergie au blé (différente de la maladie coeliaque), vous ne devez pas prendre ce médicament.

- Nurofen pour Enfants Sans sucre rouge 2% suspension buvable (goût fraise) contient 11,79 mg de propylène glycol par 5 ml de suspension.

3. Comment prendre Nurofen pour Enfants ?

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Pour atténuer les symptômes, la dose efficace la plus faible devra être utilisée pendant la durée la plus courte possible. Si vous avez une infection et que les symptômes (tels que fièvre et douleur) persistent ou qu'ils s'aggravent, consultez immédiatement un médecin voir rubrique 2.

Nurofen pour Enfants atteint son efficacité optimale lorsqu'il est pris à jeun ou avant les repas.

Longtemps après l'estomac sensible, il est toutefois conseillé de donner Nurofen pour Enfants ensemble avec des aliments.

Ne pas administrer le médicament à des enfants qui sont plus jeunes que 3 mois pesant moins de 6 kg.

Le dosage recommandé pour le Nurofen pour Enfants est de 0,30 ml par kilo de poids corporel à prendre 3 fois par jour, mais ce médicament contient du gluten, mais seulement à l'état de trace (considéré sans gluten).

Chaque emballage de Nurofen pour Enfants contient une seringue graduée, étalonnée par 0,5 ml et par kg. Il suffit d'ajouter la suspension jusqu'au poids corporel de votre enfant pour connaître la dose souhaitée par prise. Si nécessaire, répétez cette dose toutes les 6 à 8 heures avec un maximum de 3 prises par jour.

Pour les enfants âgés plus jeunes vous pouvez également utiliser une cuiller, référez-vous au tableau ci-dessous.

Poids (kg)	Age	Dosage	Nombre de prises par jour
14 – 15	2 – 3 ans	5 ml ou 1 cuiller à café	4 fois par jour
16 – 20	4 – 6 ans	7,5 ml ou 1+1/2 cuiller à café	3 fois par jour
21 – 28	7 – 9 ans	10 ml ou 3 cuillères à café	3 fois par jour
29 – 40	10 – 12 ans	15 ml ou 3 cuillères à café	3 fois par jour

Pour ouvrir la bouteille, enfoncez le capuchon à vis vers le bas tout en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'un montre et en appliquant les indications sur le capuchon.

Mode d'administration:

Pour obtenir la dose souhaitée:

Enfoncez fermement la seringue dans l'ouverture de la bouteille, secouez la bouteille, remplissez la seringue en tenant la bouteille à l'encre et en appliquant le piston doucement jusqu'à obtention de la quantité souhaitée (voir ci-dessus). Retournez la bouteille et enfoncez la seringue en la tournant légèrement de gauche à droite. Mettez l'embout de la seringue dans la bouche de l'enfant. Pousser lentement le piston vers le bas.

Après chaque usage, nettoyez et séchez la seringue graduée.

La bouteille est refermée et à nouveau sécurisée vis-à-vis des enfants lorsque vous entendez un clic lors de la fermeture en sens contraire.

Durée du traitement

ATTENTION: ne pas dépasser la dose indiquée.

Ce médicament est uniquement destiné à un usage à court terme.

Si votre enfant a 3 à 5 mois avant un poids minimal de 6 kg, il faut demander du conseil médical si les symptômes s'aggravent ou après 24 heures au plus tard, si les symptômes persistent.

Si, pour enfants à partir de 6 mois, ce médicament doit être utilisé pendant plus de 3 jours, ou si les symptômes s'aggravent, il faut demander conseil à un médecin.

Si vous avez ou votre enfant a pris plus de Nurofen pour Enfants que vous n'auriez dû, si vous avez pris plus de Nurofen que vous n'auriez dû, ou si des enfants ont pris le médicament accidentellement, contactez toujours un médecin ou l'hôpital le plus proche afin d'obtenir un avis sur le risque et des conseils sur les mesures à prendre, ou prend contact avec votre pharmacien ou le Centre Anti-poison (070) / 245.245).

Les symptômes peuvent inclure: nausées, douleurs abdominales, vomissements (pouvant contenir des traces de sang), maux de tête, bouillonnements dans les oreilles, confusion et de mouvements oculaires instables ou, plus rarement, diarrhée. Mais également à fortes doses saignements gastro-intestinaux, vertiges, vision floue, diminution de la tension artérielle, excitation, désorientation, coma, hyperkaliémie, acidoses métabolique, augmentation du temps de prothrombine/INR, insuffisance rénale aigue, lésion du foie, dépression respiratoire, cyanose et détérioration de l'asthme chez les asthmatiques, somnolence, douleur thoracique, palpitations, perte de conscience, convulsions (principalement chez les enfants), faiblesse et étourdissements, sang dans les urines, sensation de fiou fiou corporel et problèmes respiratoires.

Si vous oubliez de prendre ou d'administrer Nurofen pour Enfants à votre enfant:

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oubliée de prendre. En cas de double prise de dose, prenez dès que vous vous en apercevez. Prenez ensuite la dose suivante conformément à la fréquence d'administration des doses susmentionnée.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Il est possible de minimiser les effets indésirables en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire pour soulager les symptômes. Vous pouvez souffrir de l'un des effets indésirables connus des AINS (voir ci-dessus). Si tel est le cas, ou si vous avez des inquiétudes, arrêtez de prendre ce médicament et consultez votre médecin dès que possible. Les personnes âgées qui utilisent ce produit présentent un risque plus élevé de développer des problèmes associés à ces effets indésirables.

ARRÊTEZ la prise de ce médicament et demandez immédiatement une assistance médicale si votre enfant présente:

- Des signes d'hémorragie intestinale tels que: douleur intense dans l'abdomen, selles noires comme du goudron, vomissements de sang ou de particules noires ressemblant à du marc de café.

- Des signes d'une réaction allergique rare, mais grave, tels qu'une aggravation d'un asthme, une respiration sifflante ou un essoufflement inexpliqués, un gonflement du visage, de la langue ou de la gorge, des difficultés respiratoires, des palpitations, une chute de la tension artérielle menant à un choc. Ces symptômes peuvent survenir même après la première utilisation de ce médicament.

Des réactions cutanées graves telles que des éruptions sur tout le corps, une desquamation, une formation de vésicules ou un aspect caillouteux de la peau.

Eruption érythémateuse squameuse rouge avec des masses sous la peau et des cloques (fréquence indéterminée) principalement situées dans les pités cutanés, sur le tronc et sur les extrémités supérieures, accompagnée de fièvre à l'instauration du traitement (pustulose exanthématique aigue généralisée). Si vous ou votre enfant développez ces symptômes, arrêtez d'utiliser Nurofen pour Enfants et consultez immédiatement un médecin. Voir également rubrique 2.

En cas d'apparition de l'un des effets secondaires suivants, ou en cas d'aggravation de l'un d'eux ou si vous remarquez des effets non mentionnés ici, veuillez en informer votre médecin.

Fréquent : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 10)

- Gêne au niveau de l'estomac, par exemple brulures acides, douleurs d'estomac, nausées, indigestion, diarrhée, vomissements, flatulences (gaz) et constipation et légères pertes de sang dans l'estomac et/ou l'intestin pouvant provoquer une anémie dans des cas exceptionnels.

Peu fréquent : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 100)

- Ulcère, perforation ou hémorragie gastro-intestinale, inflammation de la muqueuse de la bouche avec ulcération, aggravation de maladies intestinales existantes (colite ulcéreuse ou maladie de Crohn), gastrite.
- Troubles du système nerveux central tels que maux de tête, étourdissements, insomnie, agitation, irritabilité ou fatigue.

- Troubles visuels.
- Eruptions cutanées variées.
- Réactions d'hypersensibilité avec urticaire et démanagements.

Rate : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 1 000)

- Acouphènes (bourdonnements dans les oreilles).

- Augmentation des concentrations d'urée dans le sang, douleur dans les flancs et/ou l'abdomen, présence de sang dans les urines et fièvre, pouvant constituer des signes de lésion aux reins (nécrose papillaire).
- Des concentrations élevées d'acide urique dans le sang.

- Diminution des taux d'hémoglobine.

Très rare : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 10 000)

- Céphalagie, pancréatite et formation de sténoses intestinales en diaphragme.
- Insuffisance cardiaque, crise cardiaque et gonflement du visage ou des mains (œdème).
- Diminution de la production d'urine et gonflement (en particulier chez les patients dont la tension artérielle est élevée ou la fonction rénale est réduite), gonflement (œdème) et urine trouble (syndrome néphrotique); maladie rénale inflammatoire (néphrite interstielle) pouvant mener à une insuffisance rénale aiguë. Si l'un des symptômes ci-dessus survient ou si vous ressentez un état de malaise général, arrêtez de prendre Nurofen pour Enfants et consultez immédiatement votre médecin car il pourrait s'agir des premiers signes de lésion ou d'insuffisance rénale.
- Réactions psychologiques, dépression.
- Tension artérielle élevée, vasculature.
- Palpitations.
- Troubles de la fonction hépatique, lésions hépatiques (une décoloration de la peau peut être un premier signe), en particulier pendant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, inflammation aigue du foie (hépatite).
- Problèmes de production des cellules du sang, les premiers signes étant: fièvre, maux de gorge, ulcères superficiels de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, fatigue importante, saignement du nez et de la peau et échymoses inexpliquées. Dans ces cas, vous devez interrompre le traitement immédiatement et consulter un médecin. Toute auto-médication incluant des antidouleurs ou des médicaments qui font baisser la fièvre (antipyrétiques) est à exclure.
- Infections cutanées sévères avec complications au niveau des tissus mous pendant les infections varicelleuses.
- Aggravation d'inflammations liées à une infection (p. ex. fasciite nécrosante) associée à l'utilisation de certains antibiotiques (AINS) à dose élevée. Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin sans tarder. Il devra évaluer s'il existe une indication pour une thérapie anti-infectueuse/antibiothérapie.
- Des symptômes de méningite aseptique avec raideur de la nuque, maux de tête, nausées, vomissements, fièvre ou désorientation ont été observés lors de l'utilisation d'ibuprofène. Les patients atteints d'affections autoimmunes (comme la connectivité mixte) semblent présenter une prédisposition. Contactez votre médecin sans tarder si ces signes surviennent.
- Réactions graves de la peau telles qu'une éruption cutanée s'accompagnant d'une rougeur et de la formation de vésicules (p. ex. syndrome de Stevens-Johnson, érythème polymorphe, nécrolyse épidermique toxique/ syndrome de Lyell), peut-être de cheveux (alopécie).

Fréquence indéterminée (la fréquence ne peut être estimée sur la base de données disponibles)

- Réactivité des voies respiratoires se traduisant par de l'asthme, un bronchospasme ou une dyspnée.
- Une réaction cutanée sévère appelée syndrome d'hypersensibilité (en anglais : DRESS syndrome) peut survenir. Les symptômes d'hypersensibilité sont : éruption cutanée, fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques et augmentation des eosinophiles (un type de globules blancs).
- La peau devient sensible à la lumière.

Les médicaments tels que Nurofen pour Enfants peuvent être associés à un risque légèrement accru de crise cardiaque (le infarctus du myocarde) ou d'accident vasculaire cérébral.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration: **Belgique** : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles

France : Centre National de Référence des médicaments, Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L2120 Luxembourg, Tél. : (+352) 2478 5592, Fax : (+352) 2479 5615, E-mail : pharmacovigilance@etsat.lu

Site internet : http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction_sante/dv-pharmacie-medicaments/index.html

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. Comment conserver Nurofen pour Enfants ?

- A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.

Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

N'utiliser pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la bouteille et le carton après « EXP ». La date de péremption fait référence au dernier jour du mois.

Après ouverture de la bouteille, la suspension peut encore être conservée pendant 6 mois.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

6. Contenu de l'emballage et autres informations.

LA FIÈVRE PEUT ÊTRE SOURCE DE STRESS, EN PARTICULIER LORSQU'ON S'OCCUPE D'ENFANTS¹

Prix public :
9,55€

Pouvez-vous aider les parents et soignants à mieux gérer la fièvre chez les enfants ?

La phobie de la fièvre est la peur des dangers potentiels liés à la fièvre chez l'enfant.¹
Un dosage faible d'antipyrétiques s'avère très commun et peut ne pas parvenir à réduire la fièvre.¹

Conseillez aux parents et soignants de s'intéresser au bien-être global de l'enfant et aux signes qui peuvent nécessiter un examen complémentaire, pas uniquement aux chiffres sur le thermomètre.^{2,3}

La fièvre fait partie de la réponse immunitaire naturelle du corps et ne doit pas être redoutée ;^{2,3} elle doit être traitée uniquement pour soulager la détresse.²

L'ibuprofène pour enfants :



Est l'un des traitements de première ligne recommandés contre la fièvre² et dispose d'un profil de sécurité déjà bien établi^{4,5}



Est efficace pour réduire la fièvre pendant 8 heures après la prise²



Dispose d'un profil de sécurité avéré en ce qui concerne les effets secondaires gastro-intestinaux ou liés à l'asthme⁶



A l'avantage de ne nécessiter qu'une prise toutes les 6 à 8 heures²



EN CAS DE FIÈVRE, LES PARENTS ET SOIGNANTS SONT-ILS SÛRS DE SAVOIR QUOI FAIRE ?

NUROFEN





La fiabilité et la sécurité dans le secteur du laboratoire

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

LIEBHERR

Qualité, Design et Innovation

DÉPRESSION : QUEL SUIVI À L'OFFICINE ?

LA DÉPRESSION EST LE TROUBLE DE L'HUMEUR LE PLUS FRÉQUENT. SELON SA SÉVÉRITÉ, ELLE A UN RETENTISSEMENT PLUS OU MOINS IMPORTANT SUR LA VIE RELATIONNELLE, SOCIALE ET PROFESSIONNELLE DU PATIENT. ELLE NÉCESSITE UNE PRISE EN CHARGE MULTIDISCIPLINAIRE.



REPERER LES SIGNES CLINIQUES

Le patient dépressif se présente avec des plaintes le plus souvent non spécifiques qui ne permettent pas de poser d'emblée le diagnostic de dépression majeure.

Dix symptômes, définis par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), caractérisent une dépression. Ils peuvent être classés en 4 groupes.

- 1. Altération de l'humeur :** humeur dépressive présente pratiquement toute la journée et presque chaque jour ; sentiment majeur d'inutilité et de culpabilité excessive.
- 2. Pensées négatives**
- 3. Modification des comportements :** diminution de l'énergie ou augmentation de la fatigabilité ; ralentissement de l'activité psychomotrice, plus rarement agitation psychomotrice.
- 4. Altération des instincts de la vie :** troubles du sommeil à type d'insomnie le plus souvent, parfois hypersomnie ; modification de l'appétit : apparition d'anorexie et plus rarement hyperphagie.

D'autres signes somatiques, parfois dominants, peuvent être présents, en particulier des troubles sexuels, des troubles cardiovasculaires, des douleurs persistantes (céphalée, myalgie, arthralgie, lombalgie...).

Chez l'adolescent ou le jeune adulte, une irritabilité accrue ou des troubles de la concentration peuvent également être un motif de consultation.

Chez la personne âgée, il peut s'agir d'agitation, de confusion ou de pseudo-démence.



L'expression clinique caractéristique de l'épisode dépressif majeur associe : tristesse de l'humeur, ralentissement psychomoteur, anxiété, idées suicidaires, et, à des degrés divers, troubles somatiques dont tout particulièrement des insomnies de fin de nuit.

À NE PAS CONFONDRE !

La dépression est une pathologie psychique fréquente, souvent confondue avec une simple anxiété. Il s'agit d'un trouble de l'humeur, au même titre que la maladie bipolaire avec laquelle elle ne doit pas être confondue (malgré la similitude symptomatique des accès dépressifs uni- et bipolaires). La biochimie de ces différentes maladies psychiques est différente.

De nombreuses anomalies neurobiologiques associées à la dépression ont été mises en évidence : une altération des neurotransmissions cérébrales noradrénergiques, sérotoninergiques, mais aussi dopaminergiques, cholinergiques,

DEPRESSION



GABA-ergiques et glutamatergiques ; un déficit du rétrocontrôle négatif de l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (axe du stress), un déficit en facteurs neurotrophiques, en particulier le BDNF (brain derived neurotrophic factor), facteur essentiel à la prolifération, la différenciation et la survie de neurones.

CONNAITRE LES FACTEURS DE RISQUE

Des événements de vie négatifs ou un stress excessif et durable peuvent favoriser une dépression : décès, rupture affective, perte d'emploi, précarité, maltraitance au cours de l'enfance, agression, handicap...

D'autres facteurs prédisposant ont été identifiés, notamment le sexe féminin, des antécédents personnels ou familiaux de dépression, le fait de vivre seul, l'isolement social, les troubles de la personnalité, certaines périodes de la vie (adolescence, post-partum, ménopause) et l'âge.

Un état dépressif peut aussi être :

- ➔ **secondaire** à une maladie chronique,
- ➔ **invalidante et/ou douloureuse** (algies chroniques, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, AVC, épilepsie, hypothyroïdie, diabète, cancer, infection à VIH, hépatites...),
- ➔ un **trouble anxieux persistant** ou une **schizophrénie**,
- ➔ la prise de **certaines médicaments** (neuroleptiques, antiépileptiques, anticholinestérasiques, corticoïdes, β -bloquants, antihypertenseurs d'action centrale, fluoroquinolones, interféron- α , isotrétinoïne...),
- ➔ une **dépendance** à une substance psychoactive (alcool,...).

SYMPTOMS



FATIGUE



FEELINGS OF GUILT
AND WORTHLESSNESS



LOST OF INTEREST IN
THINGS THAT BRING JOY



INSOMNIA



IRRITABILITY



OVEREATING OR
APPETITE LOSS

LE RISQUE SUICIDAIRE

La dépression est la première cause de suicide. Des tentatives précédentes constituent le principal facteur de risque de suicide avéré. Il est donc capital de rechercher et d'estimer le risque suicidaire d'un patient dépressif. Le médecin doit interroger de manière claire et directe le patient sur des idées suicidaires, d'éventuels projets ou tentatives de suicide. Il doit également évaluer s'il existe chez un patient suicidaire un risque de blesser autrui. Le fait de rechercher le risque suicidaire n'augmente pas le risque de passage à l'acte. L'évaluation répétée du risque suicidaire doit systématiquement faire partie du suivi d'un patient dépressif.



La dépression est une maladie dont on ne se sort pas seul : il faut inciter le malade, parfois avec l'aide de son entourage, à consulter un médecin. L'objectif est de constituer une alliance thérapeutique pour permettre au patient de se confier.

UN TRAITEMENT ADAPTE A LA SEVERITE DE LA DEPRESSION ?

L'objectif du traitement est l'amélioration clinique de l'humeur et la prévention du risque suicidaire et des récurrences, fréquentes après un premier épisode dépressif. Une psychothérapie est

recommandée quelle que soit la sévérité de l'épisode dépressif. Le choix de l'antidépresseur est notamment fonction du profil d'effets indésirables, du risque d'interactions et de la réponse antérieure à un traitement.

- ➔ **Dans l'épisode dépressif léger**, il existe une efficacité comparable entre un traitement médicamenteux antidépresseur et une psychothérapie. Ces traitements peuvent par ailleurs être complémentaires. Le suivi devrait être rapproché, avec un accent sur l'adhésion thérapeutique, la gestion des difficultés émotionnelles, sociales et professionnelles, sans forcément introduire un traitement pharmacologique d'emblée. Tout professionnel de la santé en contact avec un patient dépressif doit promouvoir et expliquer l'importance d'adopter des habitudes de vie saines, notamment une bonne hygiène du sommeil, la pratique régulière d'activité physique, une consommation d'alcool et de caféine modérée, et, si possible, aucun usage de drogues illicites.
- ➔ **Si l'évolution n'est pas favorable ou si la dépression s'aggrave**, un traitement psychothérapeutique spécifique et/ou médicamenteux est indiqué. L'amélioration clinique est considérée comme significative lorsqu'elle correspond à une réduction de $\geq 25\%$ du score de la symptomatologie initiale mesurée avec une échelle de sévérité de la dépression.
- ➔ **Pour un patient présentant un épisode dépressif moyen**, le traitement recommandé inclut un traitement psychothérapeutique et/ou un traitement antidépresseur.
- ➔ **En cas d'épisode sévère**, la combinaison de psychothérapie et de traitement médicamenteux antidépresseur est le traitement nécessaire. Si la dépression sévère s'accompagne de symptômes psychotiques ou d'idées suicidaires, il s'agit d'une situation d'urgence nécessitant une prise en charge par le spécialiste, ou parfois une hospitalisation.

Psychoéducation

Dans un premier temps, il est important de discuter avec le patient de son diagnostic, en lui fournissant des explications simplifiées sur les causes neurobiologiques de la dépression, du pronostic, de l'informer et le rassurer sur les moyens thérapeutiques disponibles et leur efficacité. Cela inclut aussi les effets attendus du traitement médicamenteux, ainsi que les effets indésirables qui peuvent se présenter, surtout en début de traitement et mentionner le délai d'action du médicament. L'implication des proches, après accord du patient, permet de fournir des explications sur la maladie, apporter du soutien psychologique et ainsi réduire les tensions familiales liées à l'incompréhension du vécu du patient déprimé.

UN TRAITEMENT LONG

Le bénéfice ne se fait ressentir qu'après 2 à 4 semaines de prise régulière et une réponse thérapeutique complète nécessite en général 6 à 8 semaines. De manière générale, après 8 semaines de traitement, un tiers des patients présentent une réponse complète avec rémission des symptômes.

Différents conseils doivent être donnés aux patients :

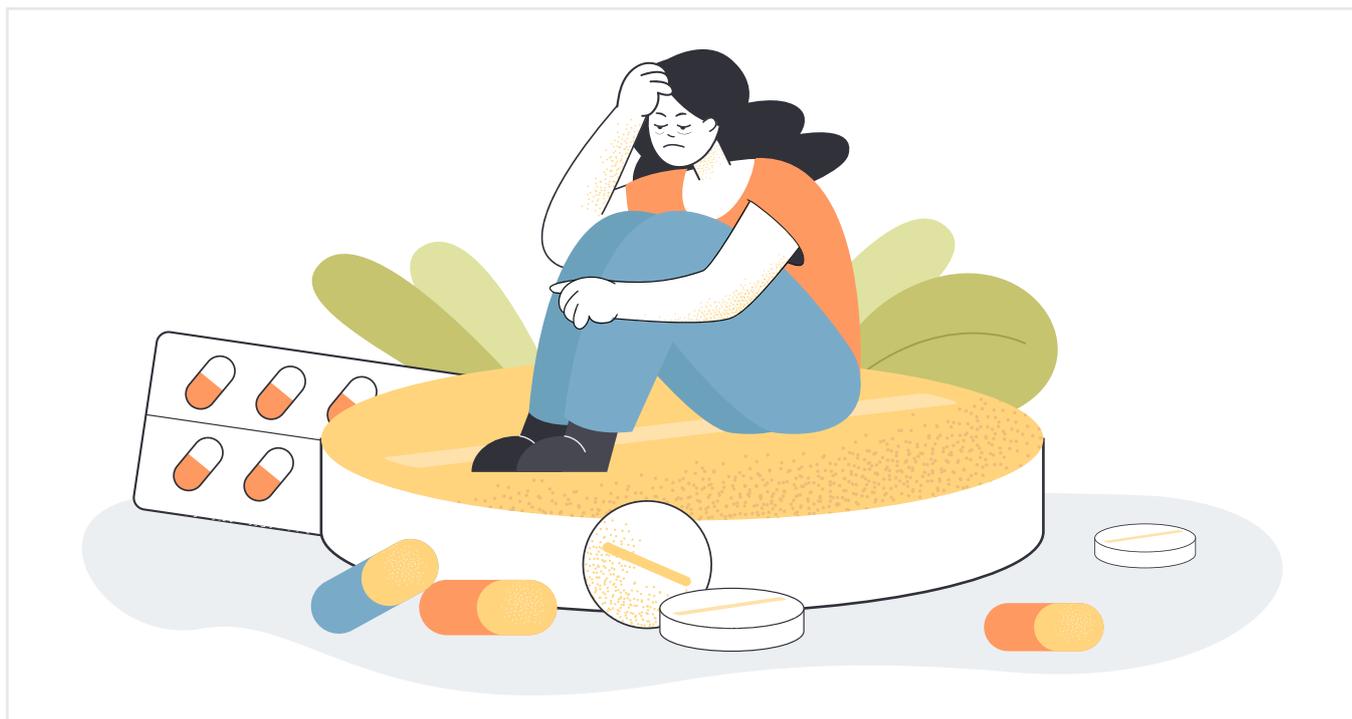
- ➔ Il faut expliquer au patient que le traitement est **long** et qu'il n'y a **pas d'accoutumance** au médicament.
- ➔ En aucun cas, il ne faut modifier son traitement par soi-même.
- ➔ Les effets indésirables surviennent avant l'apparition des effets bénéfiques. Il est donc impératif de les détailler au patient en lui expliquant que beaucoup vont céder à la poursuite du médicament. Une augmentation très progressive de la posologie permet aussi de les limiter.
- ➔ Sous inhibiteurs sérotoninergiques, les effets indésirables principaux sont : les troubles digestifs (nausées, diarrhées, sécheresse buccale), des céphalées ou les migraines. Prise de poids, troubles sexuels, nervosité, somnolence ou insomnie sont également possibles et doivent être signalés au médecin.
- ➔ Les tricycliques peuvent entraîner une sécheresse buccale, une constipation et une rétention urinaire et exposent aux risques de somnolence et cardiologique justifiant une surveillance chez les patients à risque cardiaque et/ou âgés de plus de 50 ans.
- ➔ Il est également important de vérifier systématiquement les interactions médicamenteuses.
- ➔ L'arrêt du traitement se fait progressivement, notamment pour les molécules à demi-vie courte (paroxétine, venlafaxine, escitalopram), afin d'éviter les rechutes et un syndrome de sevrage (anxiété, insomnies, cauchemars,...).

UN TRAITEMENT EFFICACE

Une méta analyse publiée dans le « Lancet » (522 essais cliniques et plus de 116.000 participants) montre que 21 antidépresseurs sont efficaces (faible à modéré) versus placebo pour traiter à court terme les dépressions aiguës de l'adulte. Les molécules les plus efficaces sont l'agomélatine, l'amitriptyline, l'escitalopram, la mirtazapine, la paroxétine, la venlafaxine. Ces travaux montrent que « *les antidépresseurs peuvent être un outil efficace dans le traitement de la dépression, mais ils ne doivent pas toujours être utilisés en première ligne. D'autres options sont à considérer, telle que les psychothérapies* », évoque le Dr Andrea Cipriani, psychiatre (Oxford Health NHS Foundation Trust) et coauteur de l'étude. La psychothérapie fait partie intégrante de la prise en charge et vise à rechercher les facteurs précipitants de la dépression, les événements traumatiques, les conflits avec l'extérieur. De plus, « *nous savons que près d'un tiers des patients souffrant de dépression ne répondra pas aux traitements médicamenteux* ».

Rappels sur l'efficacité d'un traitement antidépresseur

- ➔ L'efficacité d'un antidépresseur doit être évaluée après 2 semaines au minimum, mais peut demander 4 à 6 semaines. Elle doit être appréciée au regard de l'observance et de la tolérance.
- ➔ Un médicament antidépresseur doit être maintenu a minima 6 à 9 mois après la rémission des symptômes afin de réduire le risque de rechute. La durée de traitement après rémission doit augmenter s'il ne s'agit pas d'un premier épisode dépressif (≥ 2 ans après 3 épisodes dépressifs ou plus).



Arrêter un antidépresseur

- ➔ La diminution ou l'arrêt d'un antidépresseur peut se traduire dans l'apparition de symptômes de discontinuation (nausées, vertiges, anxiété, irritabilité...) : leur fréquence est d'autant plus élevée que la demi-vie de la molécule considérée est courte (ex : paroxétine, venlafaxine). L'arrêt des antidépresseurs tricycliques ou de la paroxétine peut aussi engendrer des effets anticholinergiques.
- ➔ Après 6 semaines ou plus de traitement, l'arrêt doit être mené par diminution progressive des doses sur 4 semaines minimum. Lorsque la demi-vie est longue et la posologie est faible, certains peuvent être arrêtés plus rapidement (ex : fluoxétine).
- ➔ En cas d'antécédents multiples, une pharmacothérapie à vie sera envisagée.

Passer d'un antidépresseur à un autre

Le switch d'une molécule à l'autre est délicat, car il doit être adapté aux caractéristiques des deux traitements concernés (demi-vie, métabolisme, effets secondaires propres...). Cette transition doit être menée avec prudence, en concertation avec le patient : le choix de la nouvelle molécule repose sur la nature de celle qui est arrêtée, sur les mécanismes d'actions des deux traitements, sur le risque d'interactions médicamenteuses, des caractéristiques du patient (âge, nature des symptômes, comorbidités, insuffisance hépatique ou rénale...), du coût du traitement... Il est important de considérer le risque de syndrome sérotoninergique, potentiellement grave, qui existe lorsque l'un et/ou l'autre des traitements implique une molécule ayant une action sérotoninergique (ISRS, IMAO).

QUELLE ÉVOLUTION ?

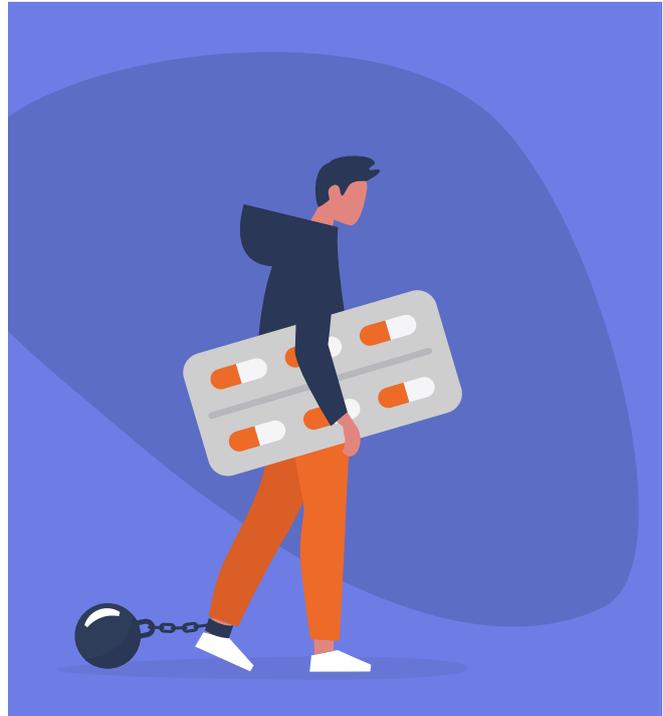
50-70% des épisodes dépressifs seront suivis de récurrence !

Bon à savoir

Il est important d'informer le patient du risque élevé de rechute et l'encourager à consulter dès les premiers symptômes. Le professionnel de santé peut aider le patient à être à l'écoute de ses besoins, insister sur la nécessité d'une bonne hygiène de vie (éviter l'alcool, dormir en suffisance, avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique) et encourager le patient à entreprendre une psychothérapie spécifique s'il le souhaite.

En cas de récurrence, l'avis d'un psychiatre est recommandé. La thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience ou « Mindfulness » a été développée pour aider les gens qui ont vécu des épisodes répétés de dépression à développer les compétences nécessaires pour reconnaître et répondre de manière constructive aux pensées et sentiments associés à la rechute, afin d'empêcher une spirale vers la dépression. Elle a

démonstré une efficacité similaire que les antidépresseurs pour prévenir les rechutes. Dans 20% des cas, la symptomatologie persiste continuellement pendant au moins 2 ans : la dépression est alors considérée comme une maladie « chronique ».



LES TRAITEMENTS ALTERNATIFS

- ➔ L'efficacité antidépressive des extraits du millepertuis et de safran (par inhibition de la recapture de la sérotonine, noradrénaline et dopamine) dans le traitement à court terme de troubles dépressifs légers à modérés est bien documentée et la phytothérapie est généralement bien tolérée.
- ➔ La luminothérapie, elle, consiste à exposer les yeux à un rayonnement situé dans le spectre du visible, d'une luminosité pouvant aller jusqu'à 10'000 lux (lumière du jour), pendant au moins 30 minutes par jour. Elle est aujourd'hui devenue le traitement de choix pour la dépression saisonnière induite par les modifications de la luminosité avec hypersomnie et hyperphagie généralement. Elle a un effet cliniquement significatif chez environ 60% des patients. Les patients ayant des facteurs de risque doivent consulter un ophtalmologue avant un tel traitement. La luminothérapie doit être quotidienne durant la période de persistance habituelle de la dépression saisonnière.
- ➔ L'activité physique régulière d'intensité modérée, environ 30 à 60 minutes 3 fois par semaine, est bénéfique sur la réduction des symptômes dépressifs et peut aider à combattre la dépression de degré léger à modéré.
- ➔ L'acupuncture et le yoga se sont montrés efficaces dans la réduction des symptômes en association à une prise en charge standard.

Nathalie Evrard

NOUVELLE
FORMULE

Natalben[®] supra **GROSSESSE**

Une formule unique et innovante*
à la pointe des recommandations**



1 capsule/jour



Boîte de 30 ou 90 caps.
1 ou 3 mois



Sans nanoparticules



Sans huile de palme



* Présence dans Natalben[®] supra GROSSESSE d'une forme directement assimilable d'acide folique, le Quatrefolic[®] et d'une forme bien assimilée de fer, le Bisglycinate de fer.

** Recommandations CSS (Conseil Supérieur de la Santé) pour l'acide folique (sous forme de Quatrefolic[®] pour Natalben[®] supra GROSSESSE) et la vitamine D.



La grossesse suscite de nombreuses interrogations.

Une des principales difficultés pour la jeune maman ou même le jeune couple est de faire preuve de discernement entre les nombreux avis donnés par l'entourage et parfois contradictoires. C'est vers l'équipe officinale que les parents se dirigeront en première ligne pour avoir une réponse à leurs nombreuses questions. L'équipe officinale a aussi un rôle de repérage de situations ou comportements à risque pour la maman et l'enfant, et nécessitant une médicalisation.





■ Grossesse et nutrition : de l'acide folique avant tout !

L'influence de l'alimentation de la femme enceinte sur la santé de l'enfant à naître suscite de plus en plus d'intérêt. Les bébés de mères mal nourries ou carencées développeraient un métabolisme d'épargne les prédisposant à de nombreuses maladies (troubles cardiovasculaires, hypertension, diabète). La maman doit se nourrir de façon suffisante et équilibrée afin de fournir au fœtus tous les nutriments indispensables à son bon développement. On sait aujourd'hui que l'alimentation périconceptionnelle, dès le désir de grossesse, a une action préventive pour la santé du futur bébé et pour sa descendance transgénérationnelle.

Les nutriments les plus impliqués sont les vitamines B9, B6 et B12, elles aident à la mise en place des processus épigénétiques au cours de la vie fœtale.

D'autres nutriments sont également importants :

- ➔ **La vitamine D** est indispensable pour fixer et retenir le calcium dans l'os, elle participe donc à la minéralisation osseuse. On la retrouve dans les poissons gras, les œufs, les produits laitiers,... Elle est également produite par la peau grâce aux rayons du soleil. La supplémentation en vitamine D est recommandée de façon systématique aux femmes enceintes.
- ➔ **Le calcium** est indispensable à la construction du squelette de bébé, surtout au cours du troisième trimestre. Pas de panique, si vous n'en consommez pas assez, le fœtus ira le chercher dans vos propres réserves. En plus de la minéralisation osseuse chez le bébé, la consommation de calcium protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle et de ses graves complications, les crises d'éclampsie. Il est conseillé de consommer trois produits laitiers par jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage...
- ➔ **L'iode** est indispensable au système immunitaire et au bon fonctionnement de la thyroïde, mais pour le bébé, il est surtout un nutriment clé pour le développement de son cerveau. Les femmes qui risquent le plus une déficience sont les fumeuses, les végétariennes ou les végétaliennes, celles qui ont eu des grossesses très rapprochées ou qui souffrent de vomissements intenses au début de grossesse.
- ➔ **Les acides gras riche en oméga-3** sont indispensables à la formation des neurones. Durant les 3 derniers mois de grossesse, le cerveau du nourrisson augmente de 3 à 5 fois. Or le DHA, un oméga-3, est le principal carburant cérébral du fœtus. Les aliments riches en oméga-3 sont indispensables au développement psychomoteur de bébé, de son système nerveux et de sa vision. Il serait directement lié à l'apprentissage. Les oméga-3 et le fameux DHA se trouvent principalement dans les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, morue,...), les huiles de poissons et certains compléments nutritionnels.
- ➔ **Les besoins en fer** sont augmentés surtout au cours des six derniers mois de grossesse. Beaucoup de femmes présentent une anémie que l'alimentation n'arrive pas à compenser, elles doivent donc recevoir des suppléments en fer pendant leur grossesse. La carence en fer augmente les risques de prématurité et d'hypoxie fœtale.



AVIS D'EXPERT :

DOCTEUR MOENS, MÉDECIN GÉNÉRALISTE

« Les risques d'anomalies de fermeture du tube neural sont dus à plusieurs facteurs : les polluants environnementaux, les facteurs génétiques, et les carences en folate. C'est sur ce dernier point qu'il est très facile d'agir en augmentant ces apports », insiste le docteur Moens. « Mais comme le développement du système nerveux est très précoce chez le fœtus (entre le 21^{ème} et le 28^{ème} jour de grossesse), la complémentation en folate doit débuter au moins un mois avant la conception, ce qui n'est pas toujours évident : le problème est qu'il faut l'administrer aux femmes qui souhaitent devenir mères au bon moment, c'est-à-dire déjà au moins un mois avant d'être enceintes. Or, une femme sur deux n'a pas programmé sa grossesse, toute femme ayant une contraception qu'elle peut elle-même arrêter devrait bénéficier d'une information complète portant sur la supplémentation en acide folique lors d'un arrêt de la contraception en cas de désir de grossesse. »



A contrario, certains traitements chroniques ne peuvent pas être arrêtés en cas de grossesse, par exemple les antidiabétiques. « Il faut anticiper les risques en suivant quatre règles d'or : préparer sa grossesse avec le médecin ou la sage-femme, ne pas s'automédiquer, ne jamais arrêter seule un traitement prescrit, et informer tous les professionnels de santé consultés de sa grossesse. »



Selon une étude européenne, 2 à 3% des bébés naissent avec une malformation majeure, parmi lesquels 5% des cas sont liés à la prise de médicaments par la mère.

Où s'informer sur les médicaments tératogènes ?

Le Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT) est un service d'information sur les risques des médicaments, vaccins, radiations et dépendances, pendant la grossesse et l'allaitement. www.lecrat.fr

Médicaments et grossesse : 4 règles d'or

Pour prendre la bonne décision concernant la prise d'un médicament, il est essentiel d'échanger avec un professionnel de santé, en particulier son médecin traitant, son gynécologue, sa sage-femme ou son pharmacien, et cela dès le début de la grossesse, voire dès que le projet d'avoir un enfant devient concret. « Il y a des médicaments qu'il ne faut pas prendre deux ans avant la grossesse, d'autres juste avant la conception, certains traitements sont contre-indiqués au 1^{er} trimestre, ou bien au 2^{ème} ou au 3^{ème} trimestre, et encore d'autres pendant l'allaitement », résume le docteur Thomas. Les risques de malformation liés à la prise d'un médicament pendant la grossesse sont les plus hauts au premier trimestre, mais ils ne disparaissent pas complètement aux trimestres suivants. « Par exemple, les AINS comme l'ibuprofène sont contre-indiqués aux 2^{ème} et 3^{ème} trimestres car ils peuvent affecter la croissance et la maturation des organes de l'enfant à naître. D'autres médicaments, comme les psychotropes, ont des effets néonataux, c'est-à-dire à la fin de la grossesse ou au moment de l'accouchement. Enfin, certains traitements peuvent avoir des effets à distance, entraînant des troubles cognitifs, autistiques chez les enfants. Le risque n'est pas de 100% mais une seule prise peut générer un effet, y compris des interruptions involontaires de grossesse ».

Paracétamol et grossesse : prudence

Un consensus de 91 experts internationaux appelle à rester précautionneux quant à l'utilisation de paracétamol pendant la grossesse dans « Nature Reviews Endocrinology ». L'adage « la dose la plus faible possible pour la durée la plus courte possible » vaut aussi pour l'antalgique antipyrétique de choix lors de la grossesse.

Même si les agences sanitaires, dont la Food and Drug Agency (FDA) et l'Agence européenne du médicament (EMA), recommandent son utilisation chez la femme enceinte, « de plus en plus de recherches épidémiologiques et expérimentales suggèrent que l'exposition prénatale au paracétamol pourrait altérer le développement fœtal », est-il écrit. Ce qui pourrait se traduire par des troubles neurodéveloppementaux, reproductifs et urogénitaux.

Les soupçons se renforcent mais ne sont pas nouveaux. Le centre de référence des agents tératogènes indique d'ailleurs que « des cryptorchidies, asthme/wheezing, troubles neurodéveloppementaux » ont été évoqués, mais que « les données cliniques disponibles et les biais méthodologiques des études publiées ne permettent pas de retenir un lien de causalité ». Le centre indique ainsi que le paracétamol peut être utilisé, quel que soit le terme de la grossesse, « à bon escient ».

Pour les auteurs, le paracétamol reste un traitement important, notamment au vu du peu d'alternatives disponibles.



Gingembre et grossesse

30 à 50% des femmes enceintes se plaignent pendant le premier trimestre de leur grossesse de nausées matinales qui deviennent plus rares par la suite. L'hyperémèse gravidique, bien plus rare et sévère, affecte environ 1% des futures mamans. Elle se traduit par des vomissements incoercibles débutant entre 4 et 8 semaines d'aménorrhée et disparaissant très généralement à la fin du premier trimestre de grossesse. Elle peut entraîner chez la femme gravement atteinte une déshydratation et des troubles ioniques. Cette hyperémèse a pour origine une hypersensibilité aux modifications endocriniennes accompagnant la grossesse, à une vidange gastrique souvent retardée, aux anomalies de la pression intra-abdominale, sans négliger des causes psychologiques.

Conseils comptoir :

- **Les règles d'hygiène de vie :** il est important de prendre son petit déjeuner au lit, en commençant par du solide (tartines, céréales) et en préférant pour un temps l'eau et le jus d'orange aux mélanges lait et café ou lait et thé. Attendre ensuite un quart d'heure avant de se lever. Fractionner les repas en quatre ou cinq fois, ils seront plus faciles à digérer.
- **La prise systématique de trois médicaments homéopathiques prévient les nausées :** Sepia 9 CH (5 granules le matin), Luteinum 15 CH (5 granules le soir), Tabacum composé (5 granules avant les repas). Au rythme des nausées, on peut encore conseiller 5 granules d'Ipeca 9 CH.
- **L'usage médicinal du gingembre** est documenté par des milliers de publications scientifiques au cours des 25 dernières années dont plusieurs centaines d'études cliniques. Celles-ci ont mis en évidence l'action anti-nauséuse et antiémétique du gingembre sur les nausées et vomissements induits par la grossesse, les interventions chirurgicales, la dyspepsie et le mal de transport.



Le rhizome de gingembre se présente comme un antiémétique sûr et efficace pour le conseil à l'officine, dans la prise en charge des nausées de la femme enceinte. Aucune toxicité aiguë ou chronique lors de la prise de rhizome de gingembre aux doses habituellement prescrites n'a été relevée.



COVID et grossesse

Compte tenu des conséquences graves relevées ainsi qu'un risque d'accouchement prématuré multiplié par trois en cas de la COVID, les scientifiques se sont prononcés en faveur de la vaccination de toute femme enceinte. De manière générale, la grossesse doit être considérée comme facteur de risque de forme grave en cas d'infection par le SARS-CoV-2 et chaque femme enceinte doit être protégée de toute source potentielle de contamination. Le risque d'avortement spontané après vaccination par ARNm peu avant ou au cours de la grossesse n'est pas plus élevé que dans la population générale. Les taux d'anomalies survenues pendant la grossesse ou chez le nouveau-né des femmes vaccinées sont identiques aux incidences publiées chez les femmes enceintes avant la pandémie. Les femmes vaccinées ou ayant contracté la COVID pendant leur grossesse peuvent allaiter. En effet, les anticorps transmis par le lait maternel ont un effet protecteur pour le nouveau-né. Aucune transmission du virus par le lait maternel n'a été démontrée. Elle reste rare et sans conséquence par voie intra-utérine.

Bon à savoir

En matière de vaccination, il n'existe aucune contre-indication à l'administration de vaccins au cours de la grossesse, à l'exception des vaccins vivants tels que le BCG et les virus atténués (rougeole, oreillons, rubéole, varicelle, fièvre jaune). Certaines vaccinations sont particulièrement recommandées chez la femme enceinte comme celle de la grippe et de la coqueluche.



Tabac et grossesse

Fumer pendant ou (dans une moindre mesure) avant une grossesse entraîne des modifications épigénétiques (méthylation de l'ADN) qui pourraient avoir des conséquences sur le développement du fœtus et la santé future de l'enfant.

La grossesse est un excellent moment pour prendre la décision d'arrêter le tabac. En effet, celui-ci accroît le risque de fausse couche spontanée au premier trimestre et de grossesse extra-utérine. Cela proportionnellement au nombre de cigarettes fumées. Aux 2^{ème} et 3^{ème} trimestres, le tabagisme majore le risque d'hématome rétroplacentaire, de mort fœtale, de césarienne et de petit poids à la naissance. Après la naissance, les enfants de mère ayant fumé durant leur grossesse sont exposés à faire davantage d'infections respiratoires, de souffrir d'asthme puis de surpoids/obésité à l'adolescence. Ils auront davantage de risques par la suite de devenir dépendants au tabac. Les substituts nicotiques, quelle que soit leur forme galénique, peuvent être utilisés tout au long de la grossesse chez les femmes en échec de sevrage. En revanche, le bupropion et la varénicline sont fortement déconseillés.



Grossesse et diabète gestationnel

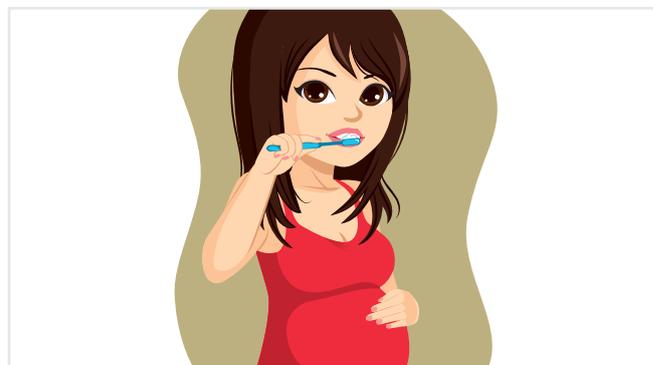
La prévalence du diabète gestationnel (DG) est estimée, selon les critères habituels, entre 5,8 et 9,2% mais elle pourrait être encore plus élevée.

Les femmes porteuses d'un DG sont à risque accru de complications materno-fœtales, incluant la pré-éclampsie, la macrosom-

mie avec possibilité de dystocie de l'épaule ou d'autres lésions traumatiques chez le nouveau-né, l'hypoglycémie néonatale, voire de complications à plus long terme.

Durant la grossesse, l'insulinorésistance augmente, menant à une intolérance au glucose, puis au DG. Dans le passé, la différence entre véritable intolérance glucidique du fait de la gestation et majoration de troubles glucidiques pré-existants était souvent imprécise. Il existe plusieurs facteurs de risque de DG connus : l'obésité, un âge maternel tardif, une histoire antérieure de DG lors d'une précédente grossesse, des antécédents familiaux ou l'appartenance à certains groupes ethniques (hispaniques, natifs américains, originaires du Sud-Est asiatique...). A contrario, le risque est moindre chez les femmes jeunes, entre 25 et 30 ans, blanches, avec un indice de masse corporel inférieur à 25 et sans notion d'intolérance glucidique préalable.

A l'officine, on sensibilisera au dépistage dès la 24^{ème} semaine. Le traitement initial du DG passe par la pratique d'une activité physique modérée et de modifications du comportement alimentaire, aidées en cela par des éducateurs et des nutritionnistes, couplées à une surveillance de la glycémie. En cas d'échec de ces premières mesures, il est alors nécessaire de recourir aux agents anti-diabétiques (hypoglycémifiants oraux ou insuline), d'accroître la surveillance prénatale et d'adapter le mode de délivrance.



Grossesse et santé parodontale

Du fait des variations hormonales, les femmes enceintes sont plus sensibles aux gingivites. Les manifestations parodontales peuvent perturber le bon déroulement de la grossesse, d'où l'importance de leur prévention et de leur traitement pour la santé de la mère et de l'enfant.

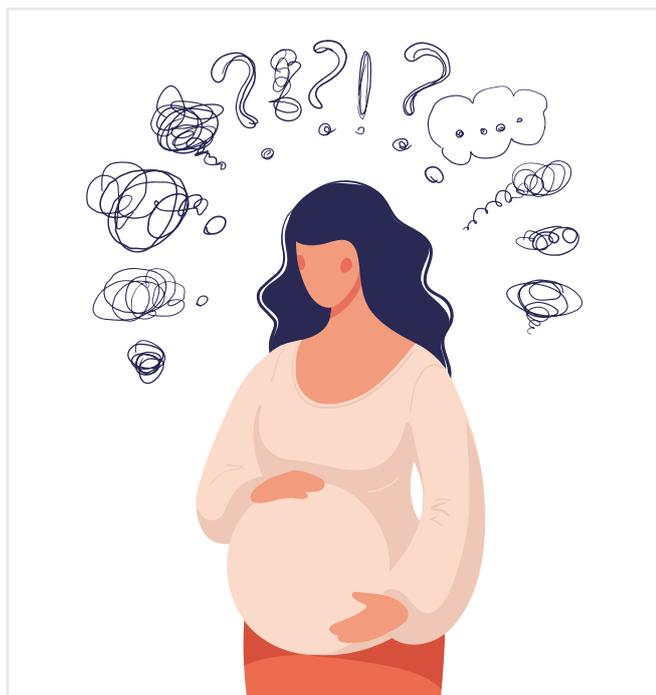
Pendant la grossesse, il est aujourd'hui établi qu'il existe un lien significatif et indépendant entre maladie parodontale et prématurité, pré-éclampsie et/ou retard de croissance intra-utérine. Les femmes enceintes qui présentent une parodontite sévère ont un risque accru (2 à 3 fois) d'accoucher prématurément. En effet, de par leur composante inflammatoire et infectieuse, les maladies parodontales interviennent pendant la grossesse, quel que soit le terme. Dès qu'il y a saignement des gencives, les bactéries de la cavité buccale gagnent l'unité placentaire par la voie sanguine. Les médiateurs inflammatoires présents au niveau



des tissus parodontaux peuvent aussi atteindre l'unité placentaire et l'impacter via des cytokines et des TNF produits au niveau hépatique. Les réponses immuno-inflammatoires induisent des complications selon le temps et la sévérité de l'exposition aux bactéries. Des expositions longues peuvent conduire à des avortements spontanés, tardifs, ou mort-nés. Des études sont en cours pour évaluer l'efficacité d'un traitement commencé avant la grossesse ou mieux adapté pendant la grossesse.

Conseils comptoir :

On doit absolument conseiller à une femme désireuse d'avoir un enfant de consulter un dentiste ou un parodontiste avant le début de sa grossesse pour faire un bilan de sa santé buccodentaire et dépister d'éventuelles lésions.



AVIS D'EXPERT :

DR FANNA, MÉDECIN GÉNÉRALISTE

« Il faut savoir que l'on peut dispenser des soins dentaires à une femme enceinte et que des anesthésies locales avec des vasoconstricteurs ainsi que des radiographies des dents sont parfaitement autorisées, précise le Dr Fanna. Les soins urgents non chirurgicaux visant à traiter douleur et/ou infection peuvent être réalisés au premier trimestre. Tous les autres soins non urgents doivent être différés. Ils sont réalisés de préférence au cours des deuxième et troisième trimestres, au besoin avec analgésie, en respectant les précautions générales. »

Anxiété et grossesse

20 à 25% des femmes enceintes ont peur d'anxiété au cours de la grossesse et/ou du postpartum, dont 10 à 20% présentent des épisodes dépressifs, parfois partagés par le partenaire. Et cet état n'est pas sans conséquence sur le déroulement de la grossesse et sur le développement émotionnel, psychologique et social de l'enfant.

L'anxiété peut bénéficier d'un traitement médicamenteux mais diverses stratégies ne faisant pas appel aux médicaments ont été proposées.

Au cours de la grossesse, les interventions les plus efficaces sont l'activation comportementale, les thérapies cognitivo-comportementales, le yoga, la musicothérapie et la relaxation. Pendant l'accouchement, l'aromathérapie avec Rosa damascena a montré une efficacité discrète.

Le magnésium, indispensable pendant toute la grossesse

Au cours de la grossesse, les besoins en magnésium augmentent. Il convient d'être particulièrement attentif en début de grossesse, même si les besoins ne sont pas encore augmentés. En effet, les nausées accompagnant parfois le premier trimestre peuvent provoquer des vomissements qui aggravent les déficits en minéraux. Les symptômes d'un manque de magnésium sont le stress, la fatigue et les crampes. Il est intéressant de conseiller des formes de magnésium ayant montré une haute bio-disponibilité.

Acné et Grossesse

Les conséquences de l'acné sont majoritairement cosmétiques et l'acné est rarement une menace à l'état de santé des patientes atteintes. Il semble donc peu probable que l'acné chez la femme enceinte ait des répercussions sur la grossesse. Certaines études ont cependant associé la présence de l'acné et des cicatrices avec l'anxiété, la dépression, l'isolement social et les difficultés interpersonnelles. Le Centre de Référence sur les Agents Tératogènes précise les molécules pouvant être utilisées chez les femmes enceintes. On pourra retenir, pour les traitements mentionnés dans ces recommandations : si le traitement de l'acné ne peut pas être reporté après l'accouchement, l'utilisation des molécules suivantes est envisageable en cours de grossesse :

- ➔ Le peroxyde de benzoyle quel que soit le terme de la grossesse.
- ➔ Le zinc à partir du 2^{ème} trimestre, en tenant compte des autres apports éventuels de zinc (suppléments « polyvitaminés et oligo-éléments » notamment).
- ➔ Eventuellement, l'érythromycine par voie orale si un antibiotique systémique est réellement nécessaire. Les produits ci-dessus peuvent également être utilisés chez une femme qui allaite.

Virginie Villers

L'ESTOMAC LÉGER

tout au long de la grossesse

Antimetil®

à base de **gingembre**

SANS EFFETS CONTRAIRES

DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE

- La formule Antimetil® aide à atténuer les inconforts digestifs passagers pendant la grossesse
- **Sécurité étudiée scientifiquement** tant pour la maman que pour son bébé¹



**PETITS COMPRIMÉS
FACILES À AVALER**

50 mg d'extrait sec de **gingembre standardisé** à 10% de gingérols

Tilman®

¹Laekeman et al. - Ginger (Zingiber officinale) Root Extract During Pregnancy: A Clinical Feasibility Study - Planta Medica 2021 DOI 10.1055/ja-1386-8848.

www.antimetil.be

Information exclusivement destinée aux professionnels de la santé.



barinutrics[®]
NUTRITIONAL SUPPORT

Micronutrition spécifique pour avant et après une chirurgie bariatrique

Composition spécifique

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

Engagement 'High Impact' unique

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



**ACTION
ÉPARGNE**

4+1

4 achetés = 1 gratuit

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



PRENATAL: DÈS LE DÉSIR DE GROSSESSE ET JUSQU'À LA FIN DE LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

Multivitamine spécifique en cas de grossesse post bariatrie

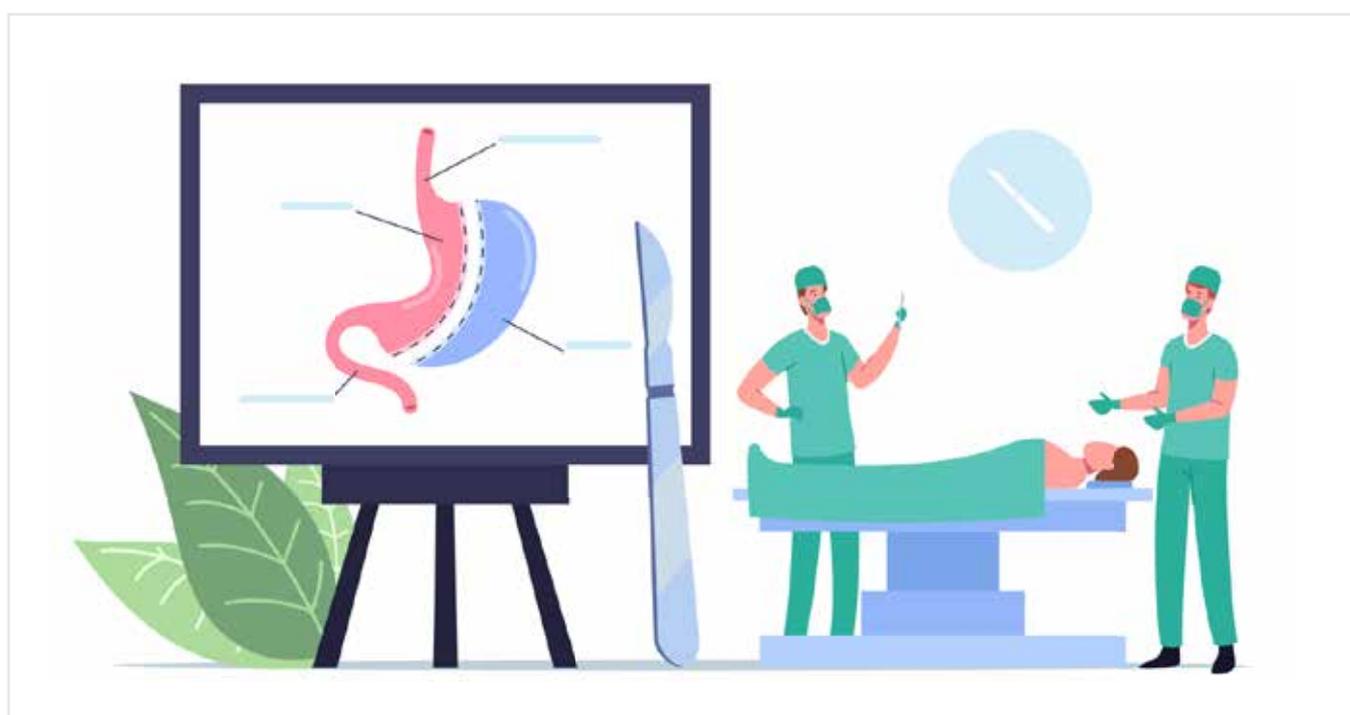


CNK: 4275-020



Suivi nutritionnel de la grossesse après une chirurgie bariatrique

Chaque année en Belgique, de plus en plus de personnes optent pour la chirurgie bariatrique : de 7.506 patients en 2009 à 13.382 en 2016. Cette tendance s'applique également aux femmes en âge de procréer qui souhaitent débiter une grossesse. Les femmes enceintes ayant subi une chirurgie bariatrique nécessitent des soins particuliers lorsqu'elles envisagent une grossesse ; elles devront être suivies par une équipe pluridisciplinaire.



■ Effets secondaires nutritionnels de la chirurgie bariatrique

Il existe un risque de développer des carences nutritionnelles après une chirurgie bariatrique. Elles surviennent généralement en cas de non-observance du régime ou des compléments recommandés, d'intolérances alimentaires, d'apport alimentaire réduit et de malabsorption.

➔ **Carence en micronutriments** : la plupart des procédures bariatriques affectent l'anatomie et la physiologie du tractus gastro-intestinal et peuvent ainsi interférer avec l'absorption des micronutriments. D'autres facteurs alimentaires, cliniques et psychologiques peuvent aussi jouer un rôle dans l'apparition de carences en micronutriments. Les carences en fer, en calcium et en vitamines A, B12, D, E et K sont les plus fréquentes après une chirurgie bariatrique.

Pour prévenir les carences en micronutriments, il convient de prescrire des compléments en minéraux et en multivitamines spécifiques à la chirurgie bariatrique et ce, à long terme. Les taux de micronutriments doivent être régulièrement contrôlés et la supplémentation sera ajustée en conséquence.

➔ **Carence en macronutriments** : les patients qui ont subi une chirurgie bariatrique peuvent être exposés à une carence en protéines causée par un apport alimentaire réduit et par une malabsorption. L'apport en protéines est important pour préserver la masse maigre.

« Chez les patients très obèses, il existe de nombreuses carences nutritionnelles bien avant toute intervention : carence en vitamine B12 préexistante chez près de 20%, carence en zinc chez 25%, carence majeure en vit D chez 90%... », précise le Dr Vanessa Rolland, médecin nutritionniste à la Clinique du poids



idéal. Ensuite, dès la sortie de l'hôpital, il est primordial de compléter la reprise de l'alimentation par des suppléments nutritionnels et des compléments en protéines (environ 30g/jour) ». Les dix carences les plus courantes après ces interventions sont celles en Ca, Fe, Cu, Zn, vit B12, B9, B1 et en vitamines liposolubles A, D et E. « Chez la femme qui désire un enfant, un bon suivi est essentiel pour prévenir et/ou traiter toute complication liée à la chirurgie qui pourrait influencer sur l'issue de la grossesse. L'état nutritionnel de la patiente doit être évalué aux semaines 3, 12, 18 et 24 mois après l'intervention, une complémentation spécifique s'impose ».

Recommandations pratiques

Avant la conception

- ➔ On conseille d'attendre que le poids se soit stabilisé après l'intervention pour débuter une grossesse (un an au minimum).
- ➔ Les carences nutritionnelles doivent être détectées et traitées ; une supplémentation adaptée doit être administrée. Une attention particulière doit être portée à l'acide folique, à la vitamine B12, au fer et aux vitamines liposolubles.
- ➔ Il convient de poursuivre les interventions centrées sur la nutrition et l'activité physique en vue de favoriser un mode de vie plus sain, de les ajuster si nécessaire après la chirurgie bariatrique, et de les contrôler.

- ➔ Pour les femmes en âge de procréer, il est recommandé d'envisager une sleeve gastrectomie au lieu d'une dérivation gastrique Roux-en-Y, et ce, afin de minimiser les risques de carences nutritionnelles et d'hernies internes.

Avant et pendant la grossesse

- ➔ Les patientes bariatriques doivent rapidement assister à une consultation prénatale afin de déterminer leur état nutritionnel de départ ; il devra être réévalué tous les trimestres. La prise de vitamines prénatales standard représente le minimum requis, mais une supplémentation complémentaire doit être envisagée au niveau individuel pour chaque patiente, puis si nécessaire réajustée tout au long de la grossesse.
- ➔ Comme pour toutes les autres femmes, les objectifs en termes de prise de poids gestationnelle doivent être établis selon l'IMC pré-grossesse.

Après la grossesse et période entre deux grossesses

- ➔ Le pédiatre doit être informé des antécédents de chirurgie bariatrique de la mère et de ses effets possibles sur l'enfant.
- ➔ Les carences nutritionnelles doivent être à nouveau vérifiées et corrigées si nécessaire.

DOSES QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES POUR LA SUPPLÉMENTATION AVANT ET APRÈS LA GROSSESSE

Micronutriment	Supplémentation recommandée(par jour)
Thiamine	> 12 mg
Acide folique	0,4 mg par jour avant la conception et pendant le premier trimestre, 4 à 5 mg en cas d'obésité ou de diabète
Calcium	1200 à 1500 mg en plusieurs doses (dont apport alimentaire)
Vitamine D	> 40 µg (1000 UI)
Fer	45 à 60 mg de fer élémentaire (AGA > 18 mg)
Cuivre	2 mg (AGA > 1 mg)
Zinc	8 à 15 mg par mg de cuivre
Vitamine K	90 à 120 µg
Vitamine E	15 mg
Vitamine A	5000 UI, sous forme de β-carotène pendant la grossesse
Sélénium	50 µg par jour

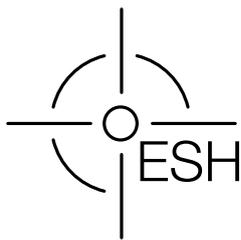
UI, unité internationale ; AGA, anneau gastrique ajustable

Source : Shawe, J, Ceulemans, D, Akheter, Z, et al. Pregnancy after bariatric surgery: Consensus recommendations for periconception, antenatal and postnatal care. Obesity Reviews. 2019; 1-16. <https://doi.org/10.1111/abr.12927>.

BRAUN

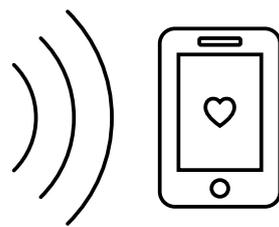


Tensiomètre au bras ExactFit™ 5 Connect



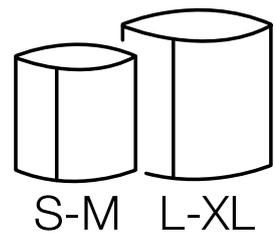
Précision cliniquement prouvée

Et approuvée par la Société européenne d'hypertension.



Suivez vos progrès au fil du temps

Synchronisation facile avec l'appli Braun Healthy Heart. Sauvegardez de façon permanente vos mesures et suivez vos progrès au fil du temps.



Deux brassards au choix

Fourni avec deux manchons de tailles différentes confortables, adaptés à toutes les circonférences de bras.

Découvrez tous les tensiomètres de Braun

La marque et le logo Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation fait l'objet d'un accord de licence.

ExactFit™ est une 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.

 Kaz Europe Sàrl
A Helen of Troy Company
Switzerland



REF: BUA6350EU
CNK: 4242525



Hypertension :

éduquer à l'automesure tensionnelle

Tueuse silencieuse et sournoise, l'hypertension artérielle résulte d'une pression anormalement élevée du sang dans les vaisseaux sanguins. Elle est responsable de 18% des décès dans les pays riches et de 45% des décès par maladie cardiovasculaire selon l'OMS. En Belgique, on compte près de 2.500.000 personnes hypertendues. Parmi elles, seules 1.250.000 sont diagnostiquées et seules 625.000 sont traitées pour leur hypertension. Dans les dernières recommandations des Sociétés Européennes de Cardiologie et d'Hypertension (ESC/ESH), le rôle de l'équipe officinale a été mis en avant dans le dépistage et le suivi du patient hypertendu à la pharmacie.

▣ Les points clés des recommandations dans la prise en charge de l'hypertension

- ➔ Les recommandations soulignent le rôle important des infirmiers et des pharmaciens dans la prise en charge à long terme de l'hypertension artérielle (éducation, soutien, suivi).
- ➔ La promotion d'une utilisation plus large de la mesure de la pression artérielle en ambulatoire notamment par des autotensiomètres pour le diagnostic et le suivi des patients.
- ➔ Concernant le traitement, les associations fixes sont mises en avant pour améliorer le contrôle tensionnel.
- ➔ L'utilisation d'une association de deux médicaments est recommandée lors de l'initiation du traitement de la plupart des patients hypertendus.

▣ Atteindre des valeurs cibles

Le but minimal du traitement est de ramener la pression artérielle à la normale. Les recommandations récentes recommandent que chez la plupart des patients hypertendus, que ce soit les patients à faible risque ou à risque élevé (entre autres les patients diabétiques ou présentant une insuffisance rénale chronique), la valeur cible à atteindre pour la pression systolique soit inférieure à 140 mmHg. Chez les patients de plus de 80 ans, la valeur cible reste un peu plus élevée (140 à 150 mmHg) ; chez les personnes âgées vulnérables, les valeurs cibles doivent être déterminées de manière individuelle en fonction de la tolérance du patient. La directive mentionne une valeur cible inférieure à 90 mmHg pour la pression diastolique, sauf chez les personnes diabétiques chez lesquelles la valeur cible est inférieure à 85 mmHg. Pour atteindre ces valeurs cibles, 75% des patients ont besoin d'une thérapie multiple pour atteindre les valeurs cibles optimales.

Le traitement prescrit dépendra du risque cardiovasculaire global (âge, sexe, antécédents personnels et familiaux de pathologies cardiovasculaires, diabète, obésité, sédentarité, dyslipidémie, maladie cardiovasculaire ou rénale préexistante). Toutes les recommandations insistent sur la place des mesures hygiéno-diététiques.

Quand traiter l'hypertension ?

< 80 ans :

à partir de 140/90 mmHG

< 80 ans et maladies coronaire/AVC :

à partir de 130/85 mmHG

> 80 ans :

à partir de 160/90 mmHG

▣ Intensifier le dépistage

Dans des recommandations émises, les experts encouragent la prise de la tension par l'équipe officinale et par d'autres professionnels de santé comme les infirmiers. Cette démarche vise à pallier un sous-diagnostic et permettre un meilleur suivi thérapeutique. En cas de suspicion d'HTA, le patient doit être orienté vers une consultation médicale pour la prise en charge.

Lors d'un suivi de patient, le médecin doit définir une cible tensionnelle et expliquer au patient l'objectif de la surveillance et du traitement (si un médicament est prescrit). Lors de la dispensation de l'autotensiomètre, ces objectifs seront réabordés avec le patient, pour s'assurer qu'il les ait compris.

▣ Pour qui l'automesure tensionnelle ?

L'automesure tensionnelle convient à presque tous les patients, pourvu qu'ils soient motivés pour contribuer à leur prise en charge, dûment informés et restent sous suivi médical.

Elle est particulièrement utile :

- ➔ Pour dépister l'HTA de la blouse blanche avant d'instaurer un traitement antihypertenseur chez des sujets jeunes à faible risque cardiovasculaire.
- ➔ Pour le diagnostic et le suivi de l'HTA chez la personne âgée (effet de la blouse blanche fréquent, risque accru d'hypotension orthostatique), le patient diabétique (objectif tensionnel strict, hypotension orthostatique fréquente) et parfois chez la femme enceinte (prudence dans l'interprétation : valeurs normales aux différents stades de la grossesse encore mal connues).

- ➔ En cas de persistance de valeurs tensionnelles élevées au cabinet de consultation malgré une polythérapie antihypertensive ; elle permet de distinguer une véritable HTA résistante d'une HTA bien contrôlée à domicile avec effet de la blouse blanche en consultation.

L'automesure tensionnelle peut être contre-indiquée en cas de problèmes physiques, visuels ou cognitifs. Il faut s'avoir identifier certains comportements indésirables liés à l'automesure :

- ➔ effet anxiogène entraînant un intérêt obsessionnel pour l'automesure ;
- ➔ automédication sur base des mesures obtenues.

7

points importants

- 1 Disposer d'un appareil homologué (voir site www.autom mesure.com).
- 2 Être assis confortablement 5 minutes avant le début de la mesure de la tension artérielle (PA).
- 3 Poser le bras sur la table pour que le brassard soit à hauteur du cœur, le dos et le bras soutenus, afin d'éviter des tensions musculaires et des augmentations de la PA.
- 4 Pratiquer les mesures à horaires réguliers en appliquant la règle des 3.

Règle des 3

- 3 mesures successives à 1 à 2 minutes d'intervalle (la première est souvent aberrante, il faut alors l'éliminer).
- 2 fois par jour.
- 3 jours de suite : noter les résultats pendant les 3 jours qui précèdent la consultation de contrôle.

S'il existe une différence de pression artérielle entre les deux bras lors des premières mesures, ultérieurement, le bras avec la PA la plus élevée doit servir de référence (et pas nécessairement le bras gauche).

5 Noter les résultats sur une fiche pour pouvoir faire une moyenne globale que le médecin interprétera lors de la consultation suivante.

6 Le patient doit être informé de l'existence d'une variation instantanée de la pression artérielle.

7 L'automesure de la tension artérielle peut aussi engendrer une « réaction d'alerte ».

“

Il faut insister sur le fait que le patient ne peut adapter son traitement à sa guise en fonction des résultats de l'automesure.

L'HTA masquée ?

Elle se caractérise par des chiffres tensionnels pathologiques au domicile et normaux en consultation. Son diagnostic est important car elle expose à une augmentation significative du risque cardiovasculaire à long terme. Sa pathogénie reste imprécise, mais elle inclut des particularités biologiques, hémodynamiques et épidémiologiques qui la distinguent de l'HTA permanente.



Les mesures non-pharmacologiques reconnues sont :

- Arrêt du tabagisme
- Diminution de la consommation de sel (< 5-6g/24h)
- Réduction de la consommation d'alcool (♂ : ≤ 20-30 g éthanol/jour; ♀ : ≤ 10-20 g/jour)
- Augmentation de la consommation de fruits et légumes et produits pauvres en graisses
- Réduction pondérale pour atteindre un BMI de 25kg/m² avec un diamètre de ♂ < 102cm et ♀ < 88cm (si pas de contre-indications)
- Exercice physique régulier au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée 5-7 jours par semaine

Référence :

Belgian Hypertension Committee. Prise en charge de l'hypertension artérielle. Recommandations pratiques adaptées à partir de « 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension » J. Hypertens. 2018 ; 36 : 1953-2041 ; Eur Heart J. 2018 ; 39: 3021-3104

Ann Daelemans

Nos solutions pour affronter l'hiver tout naturellement !



NEW
Formule améliorée



Eucalyplus® FORTE

Spray pour dégager rapidement le NEZ

FRAÎCHEUR EUCALYPTUS + MENTHE
SANS ACCOUTUMANCE



Plantil

Calme les VOIES RESPIRATOIRES

PLANTAIN & RÉGLISSE
SANS SUCRE • SANS ARÔMES AJOUTÉS



Plantigom®

Gommes pour la GORGE

PLANTAIN & PÉLARGONIUM
SANS SUCRE • SANS MENTHOL



Plantivox®

Gommes pour la VOIX

PLANTAIN & ÉRYSIMUM
SANS SUCRE



Tilman®

LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE BELGE



GORGE

La force du **THYM** concentrée dans un

PROMOPACK

Thymotil® + Thymotabs® nature

Solution buvable pour la GORGE

Pastilles pour la GORGE à **-50%**

Découvrez tous les produits Tilman pour affronter l'hiver sur www.tilman.be/hiver

Le thym, un antiseptique naturel

Absorbé sous formes liquides (tisanes, sirops) ou d'extraits secs ou poudres micronisées (gélules, capsules), le thym est la plante conseil des voies respiratoires. Elle soulage l'inflammation et les irritations de la gorge et apaise les quintes de toux.

Activité et usage

Le thym est un sous-arbrisseau aromatique à tiges ligneuses avec de nombreuses sous-espèces originaires d'Europe centrale et méridionale. Chaque espèce peut, potentiellement, présenter des variations botaniques et physiologiques. Les espèces peuvent être regroupées selon les chémotypes 1 à 12 identifiés par la richesse de leurs composants.

Parmi plus de 300 espèces, on trouve le thym « vulgaire » *Thymus vulgaris* et le « serpolet » *Thymus serpyllum*. Plusieurs principes actifs sont responsables de l'activité thérapeutique : le thymol, le carvacrol, le linalol, le géraniol, des flavonoïdes, des mono terpènes, ... La standardisation de la plante assure la qualité, la stabilité et l'efficacité du produit pharmaceutique délivré.

Propriétés

- ➔ Propriétés **antiseptiques** : le thym contient une huile essentielle riche en phénols (principalement le thymol et le carvacrol) qui sont d'excellents antiseptiques actifs contre les bactéries, les mycoses et les virus.
- ➔ Le thymol et le carvacrol ont également des **propriétés expectorantes et antispasmodiques bronchiques** principalement dans la bronchite aiguë ou chronique et en général dans toutes les affections des voies respiratoires supérieures. L'huile essentielle facilite à la fois la sécrétion bronchique et l'expulsion des mucosités par les mouvements ciliaires.
- ➔ Propriétés **anti-inflammatoires** imputables à l'acide rosmarinique (permet de diminuer la douleur).
- ➔ Propriétés **antibactériennes** (pas de souches résistantes) et **antivirales** : le thymol est un antibactérien 25 fois plus puissant que le phénol. L'huile essentielle possède des propriétés antibactériennes (colibacilles, staphylocoque, ...) et antifongiques prouvées par essai in vitro. Certaines études ont montré que des germes résistants à la méthicilline sont détruits par deux huiles essentielles distinctes issues de la distillation de l'essence de thym.
- ➔ Le thym est **antioxydant** et récepteur des radicaux libres.

Quelques précautions d'usage

La littérature ne signale aucun effet indésirable toxique aux doses thérapeutiques. Des doses excessives de thymol peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux, des éruptions cutanées et parfois, des lésions hépatiques.

L'utilisation du thym est déconseillée aux personnes allergiques aux plantes de la famille des labiées (menthe, sauge, romarin, lavande, serpolet...).

Par ailleurs, une sensibilité au pollen de bouleau ou au céleri pourrait indiquer une sensibilité croisée avec le thym.

Formes pharmaceutiques et posologie

- ➔ *Thymi herba* : 1,5 à 2 g par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Plusieurs tasses par jour.
- ➔ *Thymi extractum fluidum* : 30 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour.
- ➔ *Thymi herba nébulisat* : 50 mg par gélule ; 1 à 2 gélules 3 fois par jour.
- ➔ *Thymus vulgaris T.M* : 40 gouttes 3 fois par jour.

Ce qu'en dit...l'EMA et l'OMS

- L'**EMA** considère le thym d'un usage traditionnel comme expectorant, contre la toux et lors de rhume.
- L'**OMS** reconnaît l'usage du thym « contre les dyspepsies et autres désordres gastro-intestinaux, contre la toux, lors de rhume ou de bronchites, et en gargarisme contre les laryngites ». En application locale, les propriétés antiseptiques et cicatrisantes du thym sont mentionnées contre les irritations de la bouche et sur les plaies superficielles.

Quand conseiller le thym ?

- ➔ **Troubles respiratoires** : bronchite, asthme, grippe, rhume et toux, ...
- ➔ **Troubles digestifs** : confort digestif, expulsion des gaz, atténue les flatulences ainsi que les diarrhées.
- ➔ **Autres indications** : maintien d'une bonne hygiène buccale car il apaise la gingivite, prévient les caries et rafraîchit l'haleine. Par ailleurs, le thym a la capacité de stimuler le système immunitaire. En cas de fatigue ou de baisse d'énergie, elle permet de donner un effet « coup de fouet » au corps.

Mention spéciale pour le miel

Grâce à ses propriétés bactéricides et antibiotiques, le miel est approprié pour certaines affections ORL (laryngites, toux) sous forme de sirops, de pastilles ou de bonbons à sucer. On peut le diluer dans une tisane de thym à une température à boire (chauffé au-delà de 40 °C, il perd ses propriétés thérapeutiques : les enzymes et les vitamines sont détruites).

Virginie Villers

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

Microbiote intestinal et antibiothérapie : un déséquilibre assuré !

Tous les antibiotiques administrés par voie orale ou parentérale peuvent être responsables d'une dysbiose aiguë voire chronique. L'équipe officinale a-t-elle un rôle à jouer pour prévenir cet effet indésirable ?

▣ Les manifestations cliniques possibles d'une dysbiose intestinale post-antibiotique

La dysbiose se caractérise par des changements qualitatifs et quantitatifs dans la flore intestinale, son activité métabolique et sa distribution locale. De nombreux facteurs peuvent contribuer à la dysbiose :

- ➔ le stress,
- ➔ les changements d'alimentation,
- ➔ les problèmes de péristaltisme dans le tube digestif,
- ➔ l'exposition aux radiations.



La consommation d'antibiotiques constitue la 1^{ère} cause de dysbiose et de ses conséquences néfastes.

La dysbiose s'explique par une réduction de la résistance à la colonisation causée par un bouleversement de la microflore qui agit comme barrière, une réduction du nombre de micro-organismes qui décomposent les glucides non digestibles, avec une possibilité de diarrhée et de déséquilibre électrolytique. Le microbiote retrouve généralement un état proche de son état pré-traitement une semaine à deux mois après la prise d'un antibiotique. Toutefois, certaines données indiquent que les conséquences de l'exposition aux antibiotiques sur le microbiote pourraient se prolonger plus longtemps.

▣ Des dysbioses de plus d'un an suite à une antibiothérapie

Les conséquences de l'antibiothérapie sont parfois bien plus longues que prévu. En effet, les chercheurs ont constaté que la diversité de la flore intestinale peut être perturbée jusqu'à 4 mois dans le groupe de patients sous clindamycine et jusqu'à 12 mois après l'exposition à la ciprofloxacine. Tous les antibiotiques peuvent agir sur l'écosystème intestinal même si certains antibiotiques semblent plus agressifs que d'autres. Antibiothérapies prolongées et associations d'antibiotiques entraînent plus d'événements indésirables.



La diarrhée est un effet courant à court terme, tandis que les affections allergiques telles que l'asthme ou les allergies alimentaires et l'obésité sont des conséquences possibles à long terme.

▣ Quels conseils à l'officine ?

Suite à ces modifications du microbiote se traduisant par de la diarrhée, des ballonnements, près de 20% des patients diminuent ou arrêtent leur prise d'antibiotiques avec des conséquences qui peuvent parfois être importantes. Le premier risque étant celui d'une infection qui est mal soignée et qui perdure. L'autre risque est écologique pour la personne elle-même (survenue d'une diarrhée ou d'autres effets indésirables) et pour l'environnement (dissemination de résistances aux antibiotiques).

Pour éviter cette dysbiose, quand un patient se présente à l'officine avec une prescription d'antibiotiques, il convient d'identifier ses antécédents cliniques (et également en termes d'antibiothérapie) et de vérifier qu'il est conscient des enjeux de son traitement. Il est indispensable, dans certaines situations, d'anticiper et de prévenir le patient de la survenue éventuelle d'effets indésirables sur les intestins en conseillant des probiotiques qui vont préserver l'équilibre du microbiote intestinal.



De nombreuses études ont montré l'intérêt des probiotiques pour permettre la reconstitution du microbiote intestinal : certains probiotiques ont une efficacité démontrée pour prévenir et traiter la diarrhée associée aux antibiotiques.

Valériane, première ligne de traitement dans la prise en charge de l'insomnie

Face aux plaintes de troubles de sommeil, l'équipe officinale a un rôle actif à jouer via un accompagnement personnalisé et le conseil de médicaments OTC. Parmi les différentes options thérapeutiques à proposer aux patients, la valériane est celle qui est la plus efficace et la plus documentée.

EXPLICATIONS PAR LE **PROFESSEUR D. NEU**, PSYCHIATRE CHU BRUGMANN U.L.B./V.U.B., LABORATOIRE DU SOMMEIL.

▣ Quel est le traitement de l'insomnie chronique ?

Le traitement de premier choix pour une insomnie chronique, selon toute recommandation en vigueur, est une approche non pharmacologique basée sur les principes des thérapies cognitivo-comportementales. Le but est essentiellement axé sur les facteurs de maintien de l'insomnie. Dans ce contexte, on va s'adresser au cercle vicieux enclenché entre l'hyperactivation mentale (cognitive, émotionnelle), la mal-adaptation comportementale basée sur des réponses intuitives données de la part du patient, les distorsions cognitives (pensées, ruminations et anticipations mentales par rapport aux répercussions d'une mauvaise nuit de sommeil sur les fonctions diurnes), ainsi qu'une mauvaise gestion du stress.

▣ La TCC au comptoir est-elle possible ?

Oui, certains principes de cette thérapie doivent être répétés à la pharmacie.

- ➔ Aller au lit seulement quand on est fatigué et arrêter de croire qu'il faut dormir 8h pour être en forme.
- ➔ Lorsqu'on est au lit, on ne peut ni regarder la télévision, ni lire, ni manger ni se stresser. Le lit est utilisé uniquement pour les rapports sexuels et pour dormir.
- ➔ Si l'on ne dort pas après 20 minutes, se lever et se rendre dans une autre pièce. Retourner au lit seulement quand on est fatigué. Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire tout au long de la nuit.
- ➔ Mettre le réveil pour se lever tous les jours à la même heure, même le week-end.
- ➔ Ne pas faire de sieste pendant la journée.

Cette éducation demande des capacités empathiques relativement élaborées (gestion des éléments frustrants pour le patient, gestion de l'absence de réponses thérapeutiques immédiates) ainsi que la nécessité à communiquer au patient qu'il faut également de la motivation de sa part.

▣ Quel est le traitement pharmacologique OTC de l'insomnie ?

La valériane a montré un certain degré de preuves factuelles au niveau des études cliniques par rapport à son efficacité à des doses élevées dépassant généralement 1 g d'extrait sec au coucher. C'est à mon avis la seule option efficace et validée.

▣ Quelles sont les activités pharmacologiques de la valériane ?

Les effets sédatifs et anxiolytiques des racines de valériane ont été démontrés au cours d'essais précliniques et d'études cliniques. Il est donc admis que les préparations reconnues à base de racine de valériane réduisent le délai d'endormissement et améliorent la qualité du sommeil et le bien-être en journée. Ces effets sont expliqués par l'intervention de mécanismes d'action impliquant le système GABAergique, les récepteurs à l'adénosine A1 et les récepteurs sérotoninergiques 5-HT1A. La valériane agit sur les récepteurs GABA A ; toutefois, au lieu de se lier à la sous-unité gamma comme une benzodiazépine, elle se lie à la sous-unité bêta. Cette modification d'ancrage sur le récepteur explique la qualité du sommeil et l'absence d'effet indésirable de valériane : pas d'altérations de la mémoire, pas de tolérance, pas de dépendance.

▣ Existence-ils des études qui valident l'efficacité de la valériane ?

De nombreuses études ont pu montrer l'efficacité de la valériane sur l'insomnie mais uniquement à des taux de 1g.

Rappelons que la valériane a derrière elle une tradition de plus de 300 ans relative au traitement des états d'agitation nerveuse et des troubles du sommeil.

Selon l'Agence européenne du médicament (EMA, 2006), la valériane est recommandée en usage bien établi pour le soulagement d'une légère tension nerveuse et les troubles du sommeil. Elle recommande d'en réserver l'usage aux adultes et aux enfants de plus de douze ans. Il est traditionnellement admis que l'effet de la valériane se constitue peu à peu, et que l'efficacité maximale ne peut être atteinte qu'au bout de deux à quatre semaines. La valériane est donc particulièrement indiquée dans les insomnies chroniques. La littérature ne signale aucun effet indésirable, ni aucune dépendance aux doses thérapeutiques.

Ann Daelamans

DENOMINATION DU MEDICAMENT : Sedistress Sleep comprimés pelliculés • **COMPOSITION**

28 comprimés	10,50 €
56 comprimés	17,40 €

QUALITATIVE ET QUANTITATIVE : Chaque comprimé pelliculé contient **500 mg d'extrait sec de**

Valeriana officinalis L., radix (équivalent à 2 g – 3 g de racines de valériane). • **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimés

pelliculés de 18 x 7 mm, bleu pâle, oblongs, biconvexes. • **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Médicament à base de plantes utilisé pour le soulagement de la tension nerveuse légère et des troubles du sommeil. • **POSOLOGIE ET MODE**

D'ADMINISTRATION : Adolescents, adultes et personnes âgées : Pour le soulagement de la tension nerveuse légère, un comprimé jusqu'à trois fois par jour. Pour le soulagement des troubles du sommeil, un comprimé une demi-heure à une heure avant le coucher, précédé si nécessaire par la prise d'un comprimé au cours de la soirée. Dose journalière maximale : 4 comprimés. Population pédiatrique : L'utilisation n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans. Mode d'administration : Voie orale. Les comprimés sont à avaler entiers avec un peu d'eau, sans les croquer.

Sedistress[®] Sleep

comprimés pelliculés

Insomnies

Troubles du sommeil

Usage
bien établi



Amélioration
significative de
la qualité du sommeil¹
chez **80%**
des patients

Dès 12 ans

Médicament sans accoutumance

500 mg d'extrait natif de Valériane

• **Durée du traitement :** Etant donné que son effet débute de manière graduelle, la racine de valériane ne convient pas pour le traitement aigu de la tension nerveuse légère et des troubles du sommeil. Pour obtenir un effet optimal du traitement, **une prise continue pendant 2 à 4 semaines est recommandée.** Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 2 semaines d'utilisation continue, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. • **EFFETS INDESIRABLES :**

Des manifestations gastro-intestinales (par ex. nausées, crampes abdominales) peuvent survenir après l'ingestion de produits à base de racine de valériane. Leur fréquence n'est pas connue. En cas d'apparition d'autres effets indésirables non mentionnés ci-dessus, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMERO DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** BE468195 • **MODE DE DELIVRANCE :** Délivrance libre. • **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 07/2019.



¹ Bent et al. Valerian for sleep : a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2006;119:1005-12.

ACTIVOX[®] Propolis

TOUX ET GORGE

ADOUCCIR LA GORGE ET RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES



Soulage la gorge irritée <
Libère les voies respiratoires <
Adoucit et protège les muqueuses <

24 comprimés à sucer
Conseils d'utilisation : à partir de 6 ans.

Sucer 1 à 3 comprimés par jour, selon besoin.
Prendre à distance des médicaments (1 heure).



- > Soulage les maux de gorge
- > Calme en cas d'enrouement de la gorge
- > Renforce les défenses immunitaires

Spray de 30 ml
Conseils d'utilisation :
à partir de 12 ans.

2 pulvérisations
3 fois par jour.

Compléments alimentaires disponibles en pharmacie et parapharmacie.
Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante, ainsi que chez les personnes ayant des antécédents d'allergie aux produits de la ruche.

J'ai mal à la gorge !

Inflammation du pharynx, des amygdales ou du larynx, isolé ou en même temps qu'un rhume, accompagné ou non de toux, avec ou sans extinction de voix, le mal de gorge est une demande fréquente à l'officine ; son traitement ne nécessite que très rarement la prise d'antibiotiques.

Rarement isolés, les maux de gorge s'inscrivent le plus souvent dans un contexte de rhinopharyngite aiguë : la rhinite est plus ou moins mucopurulente avec fatigue, et parfois de la fièvre.

▣ Origine ?

90% des inflammations aiguës de la gorge sont bénignes (surtout virale), seul 10% nécessitent une consultation médicale. L'angine streptococcique ne représente que 5 à 9% des angines chez l'adulte (plus fréquente chez l'enfant surtout durant les premières années de scolarité). Chez l'enfant en dessous de 2 ans, la pharyngite est quasi exclusivement virale.

▣ Traitement

60 à 75% des angines chez l'enfant et 75 à 90% des angines de l'adulte sont causées par des virus, contre lesquels les antibiotiques sont sans effet. **L'objectif du traitement est avant tout de soulager le patient quelle que soit l'origine.**

Les angines virales guérissent spontanément en quelques jours. Le traitement est avant tout symptomatique.



Le mal de gorge, y compris d'origine streptococcique, est une affection qui, dans la majorité des cas, évolue naturellement vers la guérison et ne nécessite aucune prise d'antibiotiques.

▣ Traitement local

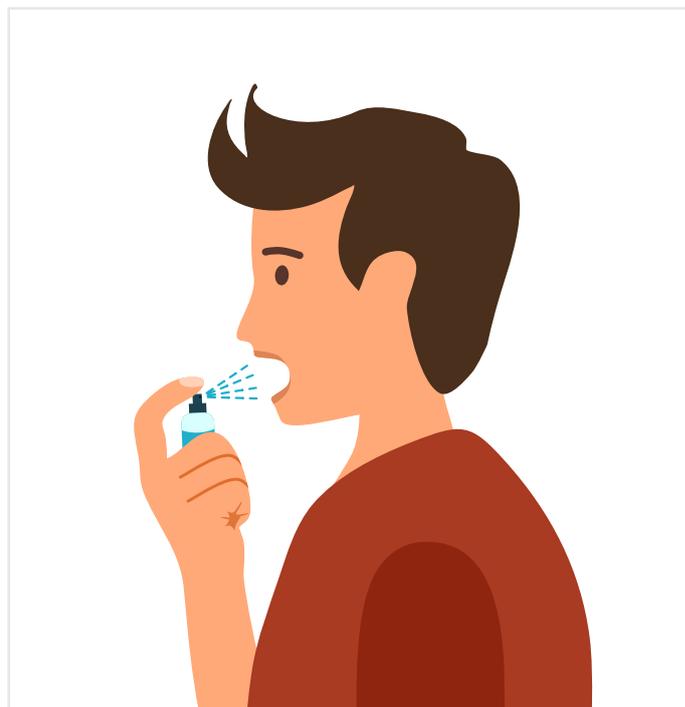
Pour une action locale, les collutoires et les pastilles à sucer peuvent être proposés aux patients.

La différence d'efficacité entre ces deux galéniques n'étant pas significative, le patient choisira lui-même.

- ➔ **Les pastilles** permettent un contact prolongé avec la muqueuse et augmentent la sécrétion salivaire. Le fait de sucer quelque chose stimule la production de salive, qui lubrifie et apaise les muqueuses enflammées.
- ➔ **Le spray** est facile et rapide d'utilisation. Il est toujours préférable de le gargariser avant de l'avaler.

Sprays ou pastilles sont formulés avec les mêmes principes actifs :

- ➔ **Les antiseptiques** (déqualinum, chlorhexidine, benzoxonium, alcool dichlorobenzyle, cetrimide, hexétidine, povidone iodée,...) dont l'action a été prouvée sur certaines bactéries gram+ gram-, sur certains champignons et parfois même sur certains virus.



- ➔ **L'action d'antibiotique** augmente le risque de développement de germes résistants.
- ➔ **Les anesthésiques** calment la douleur. La lidocaïne est la plus utilisée, par rapport à la tétracaïne qui présente un risque plus important d'hypersensibilité. Les pastilles seront administrées 1 heure après le repas, et elles ne sont pas conseillées aux enfants avant l'âge de 6 ans.
- ➔ **Le flurbiprofène** possède une indication dans le traitement des maux de gorge aigus à partir de 12 ans. Il se présente sous forme de pastilles à sucer ; attention à avertir que c'est un AINS, avec toutes les précautions et contre-indications (femmes enceintes par exemple) qui l'accompagnent, pour éviter le risque de banalisation et de confusion avec des pastilles non médicamenteuses.
- ➔ **Le chlorhydrate d'ambroxol** exerce un effet anti-inflammatoire et réduit considérablement la libération de cytokines par les cellules mononucléaires ou polymorphonucléaires du sang mais aussi celles liées aux tissus.

Et la phytothérapie ?

- ➔ **Des plantes à mucilage : guimauve** (*Althaea officinalis*), **mauve** (*Malva sylvestris*), **bouillon-blanc** (*Verbascum thapsus*), **plantain** (*Plantago minor*). Les mucilages confèrent une action adoucissante.

- ➔ **Des plantes à action antiseptique actives par leur huile essentielle :** origan, pin sylvestre, sapin argenté, serpolet, thym.
- ➔ **Des plantes astringentes à tanins :** aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), vigne (*Vitis vinifera*), sureau noir (*Sambucus nigra*). Les virus s'attachent habituellement aux cellules grâce à des glycoprotéines de surface. L'entrée du virus dans la cellule se fait, quant à lui, grâce à des protéases qui rompent la paroi cellulaire. Par ailleurs, il existe dans le règne végétal des milliers de tanins (procyanidines), capables de se lier spécifiquement à diverses protéines et de les neutraliser. En se liant aux protéines, les tanins exercent une action à la fois protectrice, cicatrisante des muqueuses et antiseptique.
- ➔ **Les parties aériennes de l'*Erysimum officinale*.** (*Sisymbrium officinale* encore appelé herbe aux chantres) sont employées contre l'enrouement ou l'aphonie, au cours des laryngites et pharyngites. Cet effet est dû aux glucosinolates présents dans la plante. C'est la plante préférée des avocats et des chanteurs...
- ➔ **Phytolaque** (*Phytolacca decandra*) adoucit la gorge et est à conseiller lors d'enrouement.

En aromathérapie ?

- ➔ **Origan (*Origanum compactum*)** - voie orale
Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour pendant 5 jours.
Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique (par exemple huile essentielle de citron).
- ➔ **Thym à thymol (*Thymus vulgaris*)** - voie orale
Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour, pendant 5 jours.
Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique (par exemple huile essentielle de citron).
- ➔ **Sarriette vivace (*Satureja montana*)** - voie orale
Adulte : 1 goutte 3 fois par jour pendant 5 jours.
Enfant >12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour, pendant 5 jours.
Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique (par exemple huile essentielle de citron).
- ➔ **Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*)** - voie orale
Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour.



Les produits de la ruche

- ➔ **La propolis** est connue comme « bouclier naturel » de la ruche. Elle est utilisée pour enduire et sécuriser les parois intérieures de la ruche, renforcer sa structure et fermer les ouvertures de la ruche.

Elle possède des propriétés antioxydantes et une action référencée sur l'immunité. Les propriétés antibactériennes et antivirales de la propolis brune sont liées à sa forte teneur en flavonoïdes (galangine, chrysin et pinocembrine). Grâce à ces différentes activités pharmacologiques, la propolis aide à lutter contre toutes les infections et maladies à transmission virale, telles que le rhume, la grippe, les maux de gorge, la bronchite ou l'angine. Elle soulage également les patients souffrant de toux chronique, de laryngites, de rhinites grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Soulignons aussi que la propolis favorise les défenses de l'organisme contre les agressions extérieures grâce à ses flavonoïdes qui lui confèrent des propriétés antiseptiques et antibiotiques.

- ➔ **Le miel** est une substance complexe composée de plus de 180 éléments. Il est essentiellement composé de sucres, avoisinant en moyenne 80% de sa composition. La teneur en eau est d'environ 18%. Il existe une grande variété de composants mineurs, y compris des acides phénoliques et des flavonoïdes, des enzymes (glucose-oxydase et catalase), de l'acide ascorbique, des caroténoïdes, des acides organiques, des acides aminés, des protéines, de l' α -tocophérol et plus de 30 éléments minéraux (calcium, sodium, magnésium, potassium, cuivre, manganèse, chlore...).

Le miel est utilisé en cure pour la croissance et la fatigue, pour les irritations de la gorge, ou encore en cas de toux. Grâce à son activité antibactérienne et antivirale validé par de nombreux travaux, il est un actif de choix face aux désagrément hivernaux notamment.

En homéopathie ?

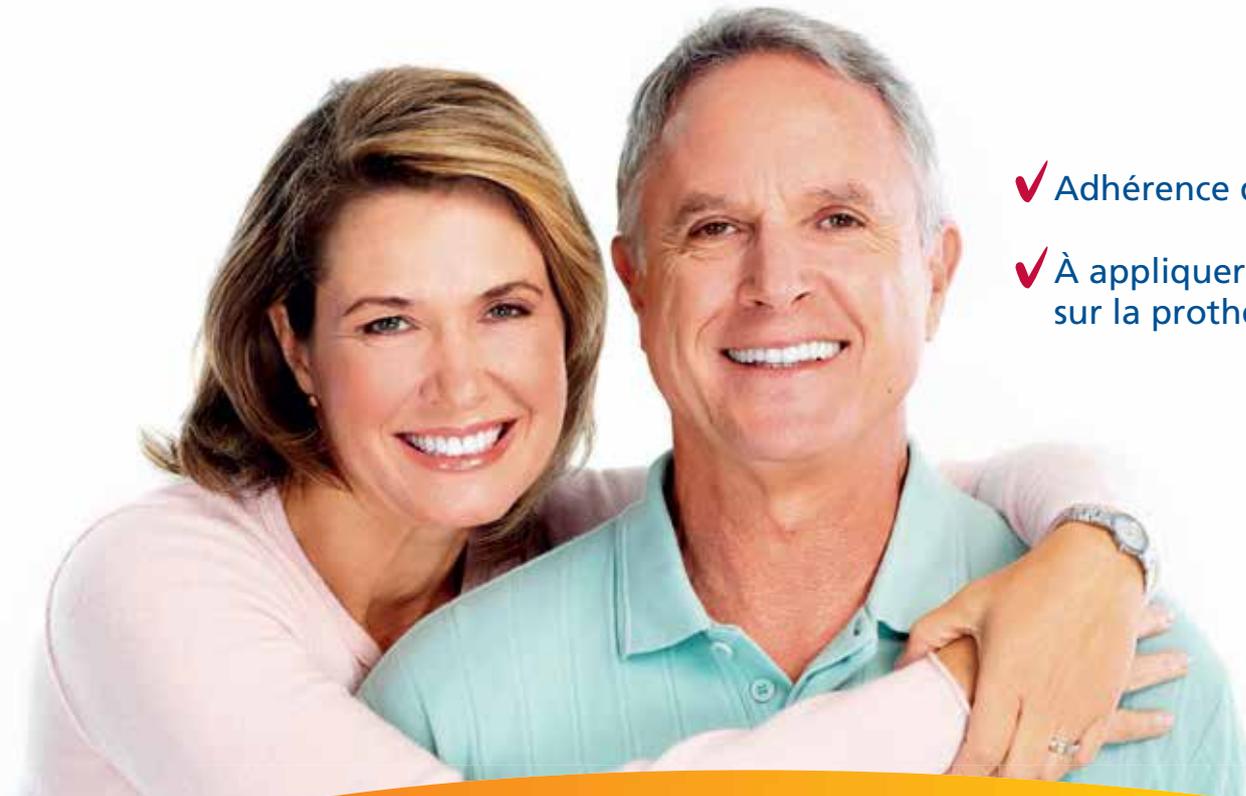
- ➔ **Belladonna 5 CH :**
la gorge est rouge, la fièvre élevée et le patient est agité.
- ➔ **Mercurius corrosivus 5 CH :**
le patient se plaint de sensations de brûlures.
- ➔ **Capsicum 5 CH :**
les douleurs sont améliorées par la prise de boissons chaudes.
- ➔ **Phytolacca 5 CH :**
le patient a l'impression d'avoir la gorge sèche. Les douleurs irradient aux oreilles.
- ➔ **Mercurius bi-iodatus 5 CH :**
la douleur reste localisée à gauche.
- ➔ **Mercurius proto-iodatus 5 CH :**
la douleur reste localisée à droite.
En présence d'une douleur localisée à type d'échardes, ajouter Hepar sulfuris calcareum 9 CH, 5 granules 4 fois par jour.

Quand référer vers un médecin?

- ➔ Angine dans un contexte d'épidémie
- ➔ Angine et scarlatine dans la famille proche
- ➔ Patients à risque : antécédents cardiaques, antécédents rénaux, patients greffés ou immunodéprimés
- ➔ Si le mal de gorge est intense, gênant la déglutition, avec un gros ganglion douloureux, ou avec des difficultés d'élocution ou de mouvement de la bouche et du cou
- ➔ Angines récidivantes
- ➔ Si la douleur ou la fatigue persiste après 5 jours

Protifix®

Une gamme complète pour les prothèses dentaires



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



NOUVEAU :

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

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





Le premier Ginkgo biloba à **action prolongée**
(long acting)



Mieux absorbé que l'EGB¹ standard
(AUC x2)

1. Extrait Ginkgo biloba.

NEW



**Dosage élevé
Ginkgosome™**

Soutient la mémoire² avec une seule capsule par jour.

Cogniton® focus 280 mg LA est un complément alimentaire. Formule améliorée. Meilleure absorption.

NEW



**Fournit
plus d'énergie³**

Idéal pour les étudiants et les personnes actives.

Cogniton® plus energy 140 mg LA est un complément alimentaire.

2. Le ginkgo biloba soutient la mémoire et la concentration.

3. Le Guarana et la vitamine B5 contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.

DEPHARM

La déficience cognitive légère, première étape de la maladie d'Alzheimer ?

Le déficit cognitif léger (mild cognitive impairment), plus important que le déclin cognitif normal dû à l'âge, se définit par des difficultés mnésiques et d'autres problèmes cognitifs, suffisamment marqués pour être mesurés mais sans qu'ils retentissent significativement sur la vie quotidienne.



Le MCI est un syndrome clinique hétérogène en termes de facteurs étiologiques, de schémas cliniques ou d'évolution clinique.

▣ Quels symptômes ?

Le déficit cognitif léger est un syndrome clinique hétérogène reflétant une modification de la fonction cognitive et des déficits sur les tests neuropsychologiques alors que les activités de la vie quotidienne sont relativement intactes.

Plusieurs critères doivent être pris en compte dans le diagnostic d'une MCI. La personne âgée (au-delà de 50 ans) doit se plaindre d'au moins un trouble cognitif (perte de mémoire, troubles du langage...). Plainte qui doit être confirmée par une personne de son entourage et objectivée par une mesure de sa performance mnésique (un test de mémoire). Second critère : la personne doit encore être suffisamment autonome pour que le diagnostic de démence puisse être écarté. Elle doit encore pouvoir se déplacer seule, aller faire ses courses, cuisiner ou encore payer ses factures sans difficulté.

▣ Quelle évolution ?

Les MCI ont été classées dans la catégorie des pathologies pouvant laisser présager une maladie neurodégénérative. Ce qui ne signifie pas que toutes les personnes atteintes de MCI deviendront automatiquement démentes. Il a été démontré que, dans certains cas, l'état du patient peut se stabiliser ou même évoluer positivement. De nouveaux critères de MCI sont proposés pour une utilisation en recherche clinique. L'identification des patients à risque pour la maladie d'Alzheimer est un objectif important. Des études cliniques et de neuroimagerie en cours se concentrent

sur l'identification des personnes atteintes de troubles cognitifs légers (MCI) qui sont les plus susceptibles de se convertir à la démence Alzheimer.

▣ Avant tout prévenir

Il n'existe aucun traitement précis pour soigner les troubles cognitifs légers, mais il est recommandé d'avoir une hygiène de vie saine pour la prévenir, car le tabagisme, la sédentarité, les troubles métaboliques ou physiologiques sont possiblement responsables du déclin des performances intellectuelles et psychiques.

Des études ont montré que certains patients présentant un déficit cognitif léger progressent lorsqu'ils modifient leur mode de vie, par exemple en augmentant leurs activités cognitives et physiques et en réduisant leur exposition au stress.



La mélatonine est indiquée dans les troubles du sommeil associés à un déficit cognitif léger.

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 : elle 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). Le Ginkgo biloba peut être conseillé à long terme ou aussi longtemps que nécessaire pour avoir un niveau de concentration élevé. Son efficacité sera évaluée après 2 mois minimum.

Ann Daelemans

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

EXOMEGA CONTROL BAUME ÉMOLLIENT

EXOMEGA CONTROL

PEAUX SÈCHES À TENDANCE À L'ECZÉMA ATOPIQUE

Apaise les sensations ✓
de démangeaisons

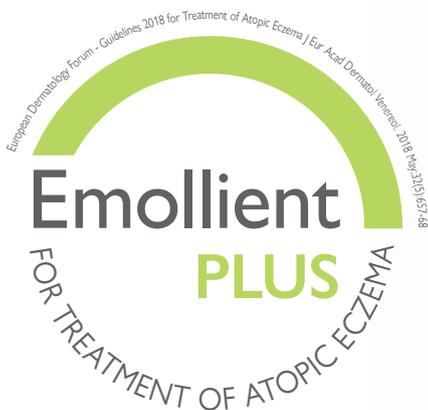
Contrôle les sensations ✓
d'irritations

Visage et corps ✓



EXTRAIT DE PLANTULE D'AVOINE RHEALBA® BREVETÉ

- Propriétés dermatologiques:
 - Ré-équilibrante
 - Apaisante
 - Réparatrice
- Sans protéine détectable
- Avoine Rhealba® cultivée en agriculture biologique
- Made in France

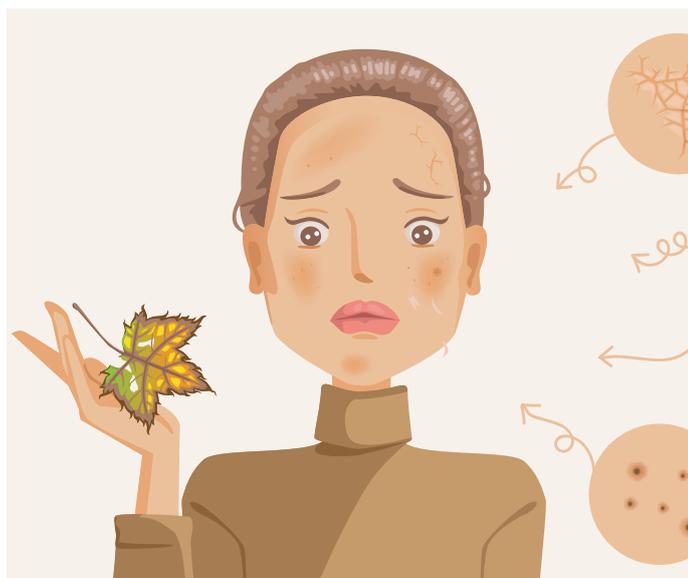


Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Disponible en pharmacies et parapharmacies

Traitement de faveur pour **peaux sèches**

La déshydratation et la sécheresse cutanée sont des affections de plus en plus fréquentes qui concernent chaque patient au cours de sa vie. Le traitement d'un état de sécheresse cutanée repose sur l'utilisation de soins hydratants et émollients qui visent à restaurer l'hydratation et le film hydrolipidique.



Plusieurs causes

Les états de déshydratation ou de sécheresse cutanée peuvent être passagers ou permanents, induits par :

- ➔ Des agents extérieurs climatiques (froid, chaud, soleil,...) ou cosmétiques (produits asséchants, détergents,...)
- ➔ Des médicaments par voie orale ou topique
- ➔ Le vieillissement cutané naturel lié à l'âge qui, en ralentissant le renouvellement cellulaire, entraîne une augmentation de l'épaisseur de la couche cornée et un amincissement de l'épiderme
- ➔ Des prédispositions génétiques : l'ichtyose est une peau très sèche, écaillée sur de grandes surfaces, difficile à traiter, pathologique et qui correspond à une dermatose caractérisée par un déficit génétique de synthèse de profilaggrine
- ➔ Des pathologies dermatologiques : psoriasis, dermatite atopique,...

Déshydratée mais pas toujours sèche

Souvent confrontée à la plainte de la peau « qui tire », l'équipe officinale doit pouvoir diagnostiquer si la peau est plus ou moins déshydratée, plus ou moins sèche ou présente les deux symptômes. Les signes objectifs ne sont pas toujours bien nets et peuvent être aggravés par des facteurs exogènes ou endogènes : pollution, saisons, usage de soins nettoyants mal adaptés, maladies de la peau,...

- ➔ Une peau sèche se distingue d'une peau normale car elle perd sa douceur et sa souplesse. Elle devient terne, elle desquame, et des sensations de picotements et de tiraillements apparaissent. La peau sèche physiologique traduit une évolution normale liée

à la nature de la peau qui varie au cours du temps, alors que la peau sèche pathologique est le résultat d'une altération de la fonction barrière cutanée, et accompagne certaines affections cutanées, comme le psoriasis ou la dermatite atopique.

- ➔ La xérose est un terme médical désignant l'ensemble des peaux sèches de toute nature. Elle est due à un dysfonctionnement de la barrière cutanée directement lié à un déséquilibre des lipides qui constituent le ciment intercornéocytaire. Ce ciment est composé de céramides, d'acides gras libres, de stérols. Toute perturbation qualitative et quantitative dans l'arrangement de ces lipides entraîne des troubles de la fonction de kératinisation et du contrôle de l'hydratation. La couche cornée s'épaissit et les cellules desquament de façon anormale, par amas, et non plus cornéocyte par cornéocyte, et il peut apparaître des fissures et des craquelures. La perturbation de l'hydratation cutanée est liée à une augmentation de la perte insensible en eau (PIE), plus ou moins associée à un déficit du film hydrolipidique de surface.

“

Contrairement à la peau déshydratée, la peau sèche peut devenir pathologique, de nouveaux produits destinés à enrichir, protéger la barrière cutanée sont disponibles en pharmacie

Des conseils ciblés

Identifier les profils à risque de sécheresse cutanée permet de cibler les conseils, voire d'anticiper le phénomène. C'est le cas pour les patients ayant un traitement médicamenteux ou une pathologie exposant à une sécheresse cutanée. Certains types de peau, comme les peaux noires et métissées, sont sujets à cette affection cutanée, en particulier en climat tempéré où la moindre hygrométrie favorise la perte en eau et où le renouvellement cellulaire est ralenti.

Des soins pour soulager les peaux sèches

Reconstituer le film hydrolipidique, renforcer la cohésion intercornéocytaire, freiner l'évaporation de l'eau, maintenir ou restaurer l'hydratation de la couche cornée sont les objectifs d'un soin visant à soulager la peau sèche. Les émollients maintiennent et restaurent la fonction barrière des peaux sèches. Une barrière cutanée déficiente laisse passer un certain nombre d'agents irritants, voire potentiellement allergènes. Les cellules de l'épi-

derme, notamment les kératinocytes, libèrent des médiateurs qui provoquent des réactions en cascade, à l'origine de l'inflammation. Maintenir la qualité du ciment lipidique du stratum corneum est une étape primordiale dans le soin des peaux sèches. Les hydratants sont des produits de soin qui réduisent la rugosité de la peau et augmentent la teneur en eau des couches superficielles. Les exfoliants dénaturent les cornéodesmosomes (structure protéique qui relie les cornéocytes entre eux). Il y a donc une diminution de squames, la peau est plus lisse.

L'usage de produits de toilettes doux qui protègent et adoucissent la peau, puis l'application régulière d'un produit hydratant ou nourrissant sont des conseils utiles lors de peau sèche. Le soin idéal doit restructurer l'épiderme en profondeur pour limiter la perte en eau insensible. Il doit aussi protéger la peau des agents extérieurs, l'apaiser et reconstituer le film hydrolipidique de façon durable.

Les galéniques des soins sont formulées pour favoriser une excellente biodisponibilité aux molécules actives et donner des qualités sensorielles pour assurer le côté plaisir du soin.

Hydrater et nourrir la peau de l'intérieur

Outre les soins topiques, un régime alimentaire riche en vitamines, minéraux et acides gras est recommandé. « Que leur peau soit déshydratée ou sèche, une des premières questions que je pose aux femmes que je reçois en consultation concerne leur régime alimentaire. Car nous le savons, notre peau est le parfait reflet de notre alimentation et certains aliments nutritionnels essentiels, tels que les vitamines, ne sont pas apportés en quantité suffisante via les aliments que nous consommons. Pour pallier ce manque et améliorer la qualité de la peau, je préconise les compléments alimentaires. En effet, il est reconnu que l'efficacité d'un topique utilisé quotidiennement peut être largement renforcée par les compléments alimentaires » note le Dr Isabelle Catoni, dermatologue.

Les oméga-3 et 6 : un équilibre vital pour la peau

De nombreuses huiles végétales sont susceptibles de fournir des acides gras polyinsaturés. Parmi eux, l'acide linoléique et l'acide gamma-linolénique constituant des phospholipides des membranes cellulaires dont ils assurent la fluidité. Leur carence liée à un déficit enzymatique couramment observé lors du vieillissement, mais également en cas de stress, de tabagisme, ou d'alcoolisme, est responsable d'une accentuation de la déshydratation par désorganisation de la barrière cutanée, d'une perte de l'élasticité épidermique et de l'apparition de squames et de rides à la surface cutanée.

Les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3 sont :

- ➔ EPA (acide eicosa-pentaénoïque) : les huiles de poisson, particulièrement celle de saumon
- ➔ DHA : acide décosa-hexaénoïque
- ➔ Acide alpha-linolénique : huile de lin, huile d'olive

Les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-6 sont :

- ➔ les acides gamma-linoléniques : huile d'onagre, huile de bourrache
- ➔ les acides linoléiques : huile de maïs, de tournesol, de carthame, de soja

En s'intégrant aux phospholipides membranaires et en régulant la perméabilité cutanée, les oméga-3 et 6 normalisent la fonction barrière de la peau, participant ainsi au contrôle de la perte insensible en eau et donc au maintien de son hydratation. Ils agissent également en tant que précurseurs des prostaglandines, médiateurs cellulaires et intercellulaires, dont le rôle dans le processus de cicatrisation, la régulation de la kératinisation et dans l'équilibre des phénomènes immunitaires est fondamental.

“

Toute insuffisance en acides gras peut se traduire par différentes pathologies cutanées : xérose, atopie, psoriasis, eczéma, acné, pellicules, et différents problèmes de cicatrisation.

Bien que naturellement riches en tocophérols, ces huiles, du fait de leurs teneurs importantes en acides gras polyinsaturés, sont facilement oxydables. Il est généralement nécessaire de leur adjoindre un antioxydant comme la vitamine E.

Nos conseils

- ➔ Éviter les bains moussants trop détergents, les lotions toniques aqueuses ou hydroalcooliques.
- ➔ Préférer les laits émulsionnés ou les solutions micellaires.
- ➔ Conseiller des savons surgras, des pains dermatologiques, des syndets.
- ➔ Conseiller des huiles de bain ou de douche sur le corps ou le visage, à appliquer directement sur la peau mouillée ou dans l'eau du bain.
- ➔ Sécher la peau avec un minimum de friction, par exemple en la tamponnant avec un essuie doux.
- ➔ Faire attention aux gommages trop fréquents ou agressifs qui accentuent le phénomène !
- ➔ Éviter l'eau trop chaude, trop calcaire ou trop chlorée car elle est un facteur d'aggravation de la sécheresse cutanée.
- ➔ Déconseiller les vêtements en laine, au profit du coton.
- ➔ Insister sur le fait que l'exposition au soleil sans protection ni hydratation post-exposition, l'air conditionné ou le tabagisme accentuent le dessèchement de la peau.

Ann Daelemans



LABORATOIRE
JALDES

N°1 COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
PEAU SÈCHE*

30 ANS D'EXPERTISE



Complément alimentaire

AGIR DE L'INTÉRIEUR
POUR UN MEILLEUR CONFORT
DE LA PEAU

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

* Panel Distributeurs Pharmacies 4/21

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

Pour toute la famille

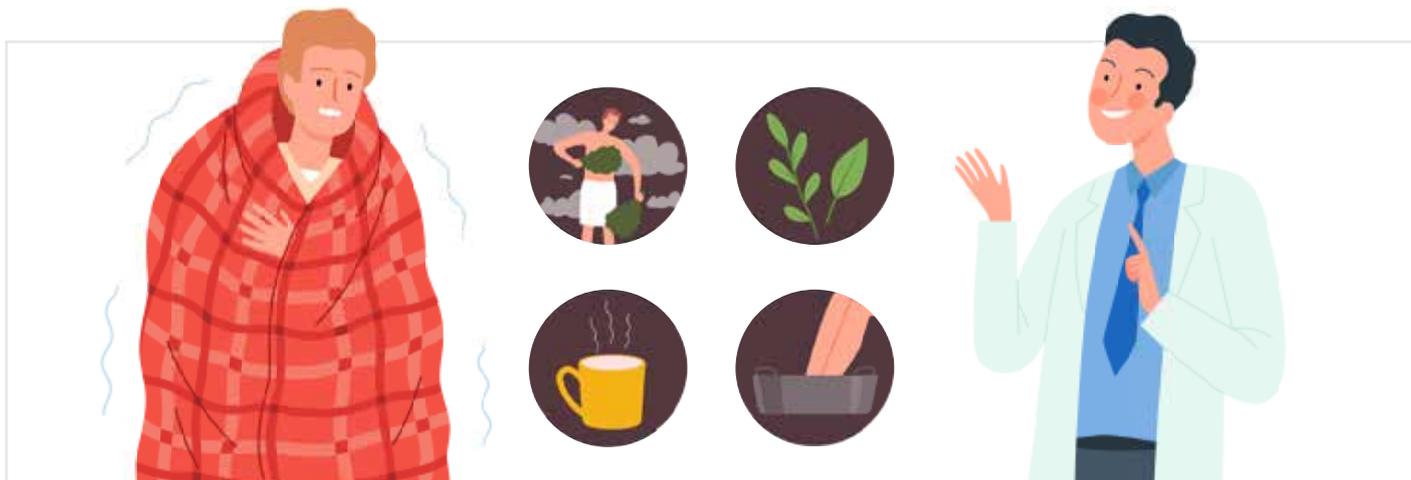


Une dose par semaine

**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.





Conseils homéopathiques dans les états grippaux

À l'approche de l'hiver, l'homéopathie peut être utile pour traiter et prévenir la grippe et les états grippaux.

Identifier l'ennemi

- ➔ Le syndrome grippal, parfois appelé refroidissement, est souvent confondu avec la grippe due à un virus, le virus Influenza. Pourtant le syndrome grippal présente en général des symptômes moins forts que la grippe de saison et les causes de ce syndrome peuvent être provoquées par plus de 200 types de virus (rhinovirus, adénovirus,...).
- ➔ Le virus de la grippe est très contagieux. Il se transmet par les gouttelettes salivaires qui se propagent lors d'un éternuement ou d'une quinte de toux. Cette transmission directe interhumaine par voie aérienne explique la rapidité avec laquelle ce virus se propage dans les lieux publics. Le virus se multiplie dans les cellules de la muqueuse de l'appareil respiratoire. L'incubation dure 24 à 72 heures.
- ➔ Le début, brutal, associe une fièvre à 40 °C avec des frissons et malaises intenses, des myalgies et céphalées diffuses, une asthénie, une anorexie, une atteinte des voies respiratoires (rhinite, pharyngite, bronchite). L'évolution est en général favorable au bout de 4 à 7 jours. La fièvre tombe brusquement. Les autres signes disparaissent en même temps, mais la toux et la fatigue persistent parfois plusieurs semaines.
- ➔ Le vaccin antigrippal est indispensable pour toutes les personnes à risque. L'homéopathie propose un protocole préventif par voie orale, mais ne peut se substituer à la vaccination !

Le réflexe homéo !

« L'homéopathie agit rapidement sur les états grippaux, surtout si les médicaments sont pris dès l'apparition des premiers symptômes. Lorsque l'épidémie est installée, je conseille de prendre une dose d'Oscillococcinum® par semaine », nous explique le docteur Siciliano. « Oscillococcinum® est un médicament homéopathique, biothérapeutique, qui nous aide à réagir ou à prévenir la

maladie, en stimulant les défenses de l'organisme. Pour soulager les différents signes cliniques de la grippe, je propose ce protocole (voir encadré-1), selon les plaintes exprimées par le patient, car rappelons que les grands avantages de l'homéopathie sont l'individualisation du traitement et son absence d'effet indésirable et de contre-indications ».

Dès les premiers frissons :

- ➔ **Oscillococcinum®** : 3 doses à 6 heures d'intervalle. Dans tous les cas associer du cuivre : 3 prises par jour le 1^{er} jour puis deux prises le lendemain et une prise le 3^{ème} jour.

La grippe est bien installée :

- ➔ **Oscillococcinum®** : 1 dose le plus tôt possible à renouveler toutes les 6 heures le 1^{er} jour puis 1 dose 2 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.
- ➔ **Eupatorium perfoliatum 9 CH** (courbatures, douleur globe oculaire, toux sèche...)
- ➔ **Gelsemium sempervirens 15 CH** (congestion, céphalée, tremblement, abattements)
- ➔ **Rhus toxicodendron 9 CH** (fièvre, frissons, courbatures, bouton de fièvre).
Posologie : 3 granules de chaque en alternance 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Pour éviter les complications pulmonaires :

- ➔ **Sérum de Yersin 9 CH** : 5 granules le soir pendant quelques jours
- ➔ **Phosphorus 15 CH** : 5 granules le matin pendant quelques jours.

Si l'asthénie post-grippale est marquée :

- ➔ **Kalium phosphoricum 9 CH** : 5 granules deux fois par jour en cas d'asthénie psychique et physique.

Bon à savoir

En gemmothérapie, Ribes nigrum aide aussi à lutter contre les états grippaux, les allergies, la fatigue et le stress.

Après avoir été en contact avec une personne grippée

Prendre le plus tôt possible Oscilloccinum®, une dose, ou Echinacea™, 100 gouttes diluées deux fois dans la journée. Ajouter dans les deux cas, l'oligo-élément cuivre, une prise à renouveler 12 heures après, pour son action anti-infectieuse, avec de la vitamine C, le matin.

Faites la différence

L'infection RSV, la grippe et la COVID-19 sont trois maladies virales qui touchent les voies respiratoires et elles ont beaucoup de symptômes en commun. Comme les virus se transmettent de la même manière, les mêmes mesures (une bonne hygiène des mains, garder ses distances...) s'appliquent pour prévenir l'infection.



	COVID-19	GRIPPE	RHUME
 Fièvre	Souvent	Souvent	Rarement
 Toux sèche	Souvent	Souvent	Rarement
 Fatigue	Parfois	Souvent	Parfois
 Dyspnée	Parfois	Non	Non
 Douleurs articulaires	Parfois	Souvent	Souvent
 Maux de gorge	Parfois	Parfois	Souvent
 Maux de tête	Parfois	Souvent	Rarement
 Frissons	Parfois	Souvent	Non
 Nausées/vomissements	Rarement	Parfois	Non
 Nez bouché/qui coule	Rarement	Parfois	Souvent
 Diarrhée	Rarement	Parfois	Non
 Eternuements	Non	Non	Souvent

Source : OMS

Virginie Villers

Stress¹ ? Fatigue¹ ? Essayez

Mentalis stress



Complément alimentaire • NUTRIPLAS 21/45 ©Trenker_2021-10



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

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)



KASHER



HALAL



VÉGÉTARIEN



SANS GLUTEN

-72%
de stress²

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 al., 2012.

Made in
Belgium



www.mentalis-stress.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

Eucerin[®]



EFFET ANTI-TACHES
DÈS 2 SEMAINES**



RÉDUIT LES TACHES BRUNES
DÈS 2 SEMAINES**

Sérum 3D au triple effet anti-âge :

- Moins de taches brunes
- Moins de rides
- Plus d'élasticité

Résultat : Une peau repulpée et un teint unifié.

DISPONIBLE EN PHARMACIE & PARAPHARMACIE

* Thiamidol breveté en France, en Belgique et aux Pays-Bas.

**Premiers résultats visibles dès 2 semaines. Évaluation clinique réalisée sur 53 volontaires pendant 12 semaines.

Anti-âge : conseiller le soin adapté à la demande du patient

Avec l'âge, la structure de la peau change. Cela se traduit par une perte d'élasticité, d'éclat, de tonicité et des rides de plus en plus profondes. La perte d'élasticité combinée à l'apparition de rides profondes est un problème majeur de l'âge pour de nombreuses femmes à peau mature.

❏ Physiopathologie du vieillissement cutané

Le vieillissement de la peau entraîne :

- ➔ **Un amincissement de l'épiderme** : qui ne joue plus son rôle de barrière, les kératinocytes se renouvelant de moins en moins.
- ➔ **Une sécheresse et une rugosité de la peau** : la diminution de sébum et de sueur est à l'origine d'une diminution du film hydrolipidique et du dessèchement de la peau. De plus, les fibroblastes se renouvellent de moins en moins, et la substance fondamentale baisse, entraînant une diminution de fixation de l'eau ; la peau se déshydrate.
- ➔ **La formation de rides d'expression et de ridules** : au niveau de la jonction dermo-épidermique, l'irrigation sanguine diminue, assurant de moins en moins d'échanges nutritifs. Un aplatissement au niveau de cette jonction aboutit à une diminution de la cohésion derme/épiderme et de ce fait à la formation des rides et ridules sur la peau et à sa perte de fermeté.
- ➔ **La perte d'élasticité et de tonicité** : les fibroblastes se renouvellent de moins en moins et les fibres d'élastine et de collagène se raréfient et s'altèrent. Elles sont moins denses et désorganisées.
- ➔ **Une pâleur cutanée** (disparition des mélanocytes de 10% tous les 10 ans).
- ➔ **La formation de tâches pigmentaires** : par mauvaise répartition de la mélanine : les taches brunes touchent les mains, le décolleté et le visage vers 50 ans.
- ➔ **La formation de poches** : liée à des troubles de la microcirculation veineuse et lymphatique.
- ➔ **Une perte d'éclat du teint**, par accumulation de peaux mortes.

Le vieillissement cutané dépend de nombreux facteurs, sur lesquels on peut plus ou moins agir. D'abord le vieillissement intrinsèque est un processus physiologique génétiquement programmé, dépendant de facteurs génétiques, héréditaires et de modifications hormonales. Par exemple, les kératinocytes et les fibroblastes se divisent plus lentement au bout d'un certain nombre de mitoses et deviennent sénescents. Le vieillissement extrinsèque, quant à lui, est dû à un excès de radicaux libres qui s'attaquent aux phospholipides membranaires des cellules de la peau lorsqu'ils ne sont pas neutralisés par l'organisme : c'est le stress oxydatif (soleil, tabac, pollution...).

❏ Quels soins ?

Les cosmétiques auront pour mission de réhydrater, reconstituer le film hydrolipidique, restituer la tonicité du derme et restructurer l'épiderme.

Différentes formules existent pour répondre à la demande bien précise de la femme.

Les différents ingrédients que l'on retrouve dans ces formules sont :

- ➔ La vitamine A (rétinol) qui a des propriétés antioxydantes, entraîne un épaissement épidermique (renouvellement des kératinocytes), accroît le nombre et l'activité des fibroblastes, avec une augmentation de la synthèse de collagène et d'élastine. Les pré-curseurs (bêtacarotène, provitamine A) et métabolites (rétinaldéhyde) sont aussi utilisés en cosmétologie pour leur stabilité et leur meilleure tolérance (moins de picotements et de rougeurs).
- ➔ Parmi les autres stimulants cellulaires et activateurs de fibres de collagène et d'élastine, on trouve le madécassoside, le linactyl, les OPC de raisin, le resvératrol, le matricium, le silicium, l'arctiine,...
- ➔ Les alphahydroxyacides, qu'on surnomme acides de fruits, sont des composants du Natural Moisturizing Factor (NMF), un ensemble de substances capables de retenir l'eau dans la couche cornée (propriétés hygroscopiques). Ce sont aussi, grâce à leur pH, des kératorégulateurs qui permettent d'accélérer la desquamation et d'agir sur le renouvellement épidermique. Ils augmentent également la densité du collagène. On trouve parmi eux l'acide glycolique ou l'acide lactique.
- ➔ L'acide hyaluronique permet de compenser la baisse de production liée à l'âge (à 50 ans, le corps a perdu la moitié de son acide hyaluronique). Il regonfle et repulpe la peau et sa fonction structurante permet de redonner sa densité et sa fermeté à la peau. S'il est fractionné (moyen poids moléculaire), il pénètre jusqu'à la jonction épidermique où il réactive sa synthèse par les fibroblastes.
- ➔ Parmi les agents nutritifs riches en acides gras essentiels ou hydratants, on trouve le beurre de karité, l'huile de marula, la glycérine, l'urée, les céramides, les liposomes, le squalane. L'huile d'argan est riche à la fois en acides gras essentiels qui ont un rôle protecteur cutané et restaurent le film hydrolipidique (moins de sécheresses et plus d'élasticité), en caroténoïdes et vitamine E antioxydants et en stérols aux vertus revitalisantes.
- ➔ Parmi les antioxydants, on citera les vitamines A, C, E, le sélénium, le zinc, le manganèse, les polyphénols de pépins de raisin, les caroténoïdes, les flavonoïdes (oligo-proanthocyanidines ou OPC), la silymarine...

Après 25 ans, la production de collagène diminue chaque année de 1%.

Nathalie Evrard

La dermatite atopique en

10

points clés



La dermatite atopique est la maladie inflammatoire chronique de la peau la plus fréquente chez les enfants, elle atteint 10 à 20% des enfants européens et 3 à 5% des adultes.

EXPLICATIONS DU **PROFESSEUR TENNSTEDT**, DERMATOLOGUE.

- 1** La dermatite atopique (DA) est une dermatose inflammatoire récidivante débutant préférentiellement chez le nourrisson à partir de 3 mois mais qui peut persister, voire apparaître, chez l'adulte. D'autres manifestations atopiques sont fréquemment associées chez le patient ou dans sa famille : allergie alimentaire, asthme, rhinite et/ou conjonctivite allergique. La majorité des DA disparaissent au cours de l'enfance (50% avant 5 ans). Elle évolue selon un mode poussée-rémission.
- 2** Les mécanismes de la DA sont complexes, impliquant, de façon intriquée, des facteurs génétiques (prédisposition à produire des IgE lors de l'exposition à des allergènes environnementaux, mutation de gènes codant pour des protéines de la barrière cutanée, dont la filaggrine), immunologiques (anomalies de l'immunité innée et adaptative par différenciation Th2) et environnementaux (irritants, allergènes). L'augmentation actuelle de l'incidence dans les pays occidentaux (prévalence de 10 à 20% chez l'enfant) pourrait s'expliquer par la théorie hygiéniste : perte de stimulation du système immunitaire à une phase précoce du développement, lavage excessif de la peau, habitat mal ventilé favorable aux acariens, exposition au tabac et aux polluants industriels...
- 3** À la phase aiguë de la DA, les lésions sont érythémato-vésiculeuses, oedémateuses, suintantes, mal limitées, d'évolution croûteuse. En phase chronique, les lésions sont érythémato-squameuses, remaniées par le grattage. Elles peuvent être lichénifiées (épaississement cutané, accentuation du quadrillage de la peau, qui prend une coloration plus foncée) ou former un prurigo (lésions papulonodulaires, excoriées).
- 4** Les localisations de la DA varient avec l'âge : zones convexes du visage et des membres et cuir chevelu chez le nourrisson, atteinte des plis, en particulier coudes et genoux chez l'enfant de plus de 2 ans et prédominance au visage et au cou chez l'adulte.
- 5** Le prurit, quasi constant, est parfois insomniant, pouvant se traduire chez le nourrisson et l'enfant par des troubles du sommeil, du comportement, voire une cassure de la courbe staturopondérale, un syndrome dépressif, un absentéisme scolaire et/ou professionnel chez le sujet plus âgé.

6 La peau est globalement sèche (xérose), voire hypopigmentée dans les zones post-inflammatoires. D'autres signes sont très évocateurs : la fissure sous-auriculaire et le double repli sous-palpébral. Le diagnostic de DA est clinique. Les tests allergologiques ne sont pas utiles en première intention.

7 Les complications classiques sont les surinfections : bactériennes (impétiginisation à *S. aureus*) et virales (syndrome de Kaposi-Juliusberg lié à l'herpès et *Molluscum contagiosum* liés aux poxvirus). Il est également plus fréquent de développer un eczéma de contact lorsqu'on est porteur de DA. La kérato-conjonctivite allergique peut également être présente.

8 La prise en charge de la dermatite atopique, qu'elle qu'en soit la sévérité, doit être globale. L'hydratation cutanée, les bonnes habitudes d'hygiène et l'adaptation de l'environnement de vie font partie intégrante du traitement. Il est essentiel de nettoyer et d'hydrater la peau quotidiennement. La fonction de barrière épidermique de la plupart des patients présentant une DA est perturbée, ce qui se traduit par une peau très sèche et qui démange, sujette à l'irritation et aux infections. La peau doit être nettoyée pour éliminer les bactéries, les saletés et les croûtes, mais ce nettoyage doit être doux et non traumatisant. Le mieux est de donner un bain à l'enfant dans lequel on aura ajouté de l'huile de bain ou un syndet. L'eau aura une température d'environ 34-36 °C et le bain durera maximum 5 à 10 minutes. La fonction de barrière épidermique étant perturbée en cas de DA, les allergènes pénétreront plus facilement la peau, augmentant les risques d'irritation et d'inflammation. Les émoullissants amélioreront non seulement l'état de la peau, mais diminueront également la pénétration d'allergènes à travers celle-ci.

Les émoullissants font partie du traitement de base de la dermatite atopique, ils développent au mieux leurs effets lorsqu'ils sont appliqués juste après le bain, lorsque la peau est encore légèrement humide. Il est recommandé de les appliquer deux fois par jour, et il importe donc de les conseiller en quantités suffisantes et de convaincre le patient de l'importance de ce traitement. Il faut les conseiller ou les prescrire de préférence sans conservateur et parfum.

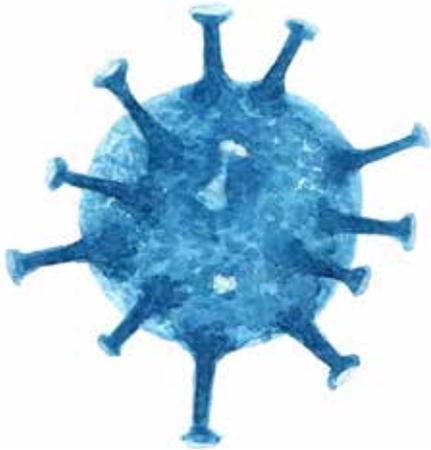
Cures thermales, éducation thérapeutique, soutien psychologique ont toute leur place dans la prise en charge de cette pathologie chronique affichante.

9 Le traitement de la DA est symptomatique et vise à restaurer la qualité de vie du patient. L'adhésion au traitement est indispensable, sous peine de mauvaise prise en charge, corticophobie et nomadisme médical. Les dermocorticoïdes sont LE traitement de la DA. La galénique doit être adaptée (crèmes sur les plis et zones suintantes, pommades sur les lésions très sèches) en une seule application par jour (effet rémanent), et la durée s'entend jusqu'à guérison de la plaque. Un traitement d'entretien (2 applications par semaine) sur les sites de rechute fréquente peut se justifier. Lorsqu'ils sont utilisés à bon escient et sous contrôle médical, ils ne sont pas nocifs même chez l'enfant. Pour les zones plus fragiles, les immunomodulateurs topiques (tacrolimus,...) sont des alternatives aux dermocorticoïdes. Des sensations de brûlure sont fréquentes et transitoires à l'initiation. Depuis quelques années, plusieurs biomédicaments et petites molécules sont en cours de développement, voire désormais disponibles dans la DA et viennent enfin compléter notre arsenal thérapeutique dans les formes résistantes ou présentant des contre-indications ou une intolérance aux traitements conventionnels. Le dupilumab a été le premier médicament biologique autorisé en Belgique dans le traitement de la dermatite atopique.

10 Dans les maladies chroniques, l'observance au traitement est l'une des clés du succès thérapeutique. Les soins et traitements de la dermatite atopique représentent une contrainte quotidienne. L'équipe officinale a une carte à jouer dans la motivation du patient à adhérer au traitement.

Faut-il changer l'alimentation de l'enfant ?

« Sauf exception, chez un enfant par ailleurs bien portant, on ne conseille pas de changer l'alimentation. Ceci est vrai à la fois pour l'alimentation de la mère si elle allaite et pour l'alimentation de l'enfant. De même, il n'y a pas d'intérêt particulier à lutter contre les acariens, les poils animaux, ni à faire des tests allergologiques. C'est seulement en cas de troubles digestifs ou respiratoires associés à une dermatite atopique ou en cas d'atteinte de l'état général, qu'un bilan spécialisé est indiqué. Mais c'est très rare », insiste le docteur Tennstedt.



La fluvoxamine est-elle efficace dans la COVID-19 ?

La fluvoxamine est un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS) indiqué dans la dépression et les troubles obsessionnels compulsifs. Elle est également connue des chercheurs pour ses propriétés anti-inflammatoires.

Au total, 1.497 patients traités en urgence pour COVID ont été inclus dans un essai publié dans « The Lancet Global Health ». Ils ont reçu soit 100 mg de fluvoxamine deux fois par jour pendant dix jours, soit un placebo. Les patients présentaient au moins un facteur de risque de forme grave (âge, tabagisme, diabète, non-vaccination...).

L'étude a mesuré combien de malades de chaque groupe ont finalement été hospitalisés après 28 jours, ou ont dû rester plus de six heures dans un service d'urgence. En fin de compte, ceux du groupe fluvoxamine ont été moins nombreux que ceux sous placebo - 11% contre 16% - à se retrouver dans l'une de ces deux situations.

« Cette étude suggère que la fluvoxamine est une option efficace, sûre, peu coûteuse et plutôt bien tolérée pour traiter les malades de la COVID-19 non hospitalisés », juge le chercheur Otavio Berwanger, non associé à l'essai, dans un commentaire publié par la revue.

Pour le Dr Gilmar Reis (Brésil), coauteur de l'étude, « ces résultats peuvent influencer les directives nationales et internationales concernant la gestion de la crise de COVID ». En effet, aujourd'hui, même si l'on dispose de vaccins et de nouvelles molécules dans le traitement de la COVID, « il est important d'identifier des thérapies déjà sur le marché efficaces contre la COVID, notamment pour les pays à faibles ressources et ayant un accès limité aux vaccins. Car elles sont peu coûteuses, disponibles, et ont un profil de sécurité bien connu », estime-t-il.

Une prise en charge pour le sevrage aux benzodiazépines est-elle possible en pharmacie ?

Le Conseil général de l'INAMI a voté la proposition de budget des soins de santé le 18 octobre. Dans le cadre du trajet budgétaire 2022-2024, deux projets concernant notre profession ont été approuvés : le BUM centré sur la revue de médication en pharmacie et le remboursement d'un plan de sevrage en préparation magistrale pour les patients qui surconsommant des benzodiazépines ou Z-drugs et qui souhaiteraient arrêter. Un groupe de travail est mis en place au niveau de l'INAMI, pour que ce projet puisse démarrer très rapidement.

Selon l'enquête de santé 2018 de Sciensano, 12% des personnes interrogées avaient pris au moins un somnifère ou un sédatif appartenant au groupe des benzodiazépines et médicaments apparentés au cours des deux semaines précédant l'entretien. Pendant la pandémie de la COVID-19 en 2020, cette utilisation a grimpé à 18% de la population. La consommation est la plus élevée chez les femmes âgées de

75 ans ou plus ; en 2018, 34% des femmes de cette

tranche d'âge ont déclaré utiliser ces médicaments. Les médecins et l'équipe officinale jouent un rôle crucial dans la sensibilisation, l'éducation et l'accompagnement des patients qui se plaignent d'insomnie, d'anxiété et/ou de stress ou présentent une dépendance aux benzodiazépines. Le site www.somnifere-setcalmants-manuelaide.be comprend de nombreux conseils et outils pratiques pour les médecins généralistes et les pharmaciens.

Mais aussi des fiches pratiques reprenant, de manière synthétique, les différents points à aborder pour aiguiller les patients vers d'autres alternatives que les benzodiazépines et pour faire face à un patient dépendant.

Questions comptoir



Est-il possible d'identifier les patients à risque d'arthrose grâce au microbiote intestinal ?

Les personnes en surpoids, du fait de la surcharge imposée à leurs articulations, sont davantage exposées à l'arthrose. Mais comment identifier les patients les plus à risque ? Peut-être via leur microbiote intestinal, impliqué dans de nombreuses maladies inflammatoires, dont l'arthrose.

Les résultats d'une étude récente ont pu montrer que la diversité et la richesse des microbiotes intestinaux de patients en surpoids étaient diminuées en cas d'arthrose, ce qui pourrait refléter, selon les auteurs, une dysbiose associée à la maladie. La présence de 9 phyla était significativement modifiée (à la hausse ou à la baisse, selon le phylum) en cas d'arthrose : parmi eux, les Firmicutes et les Bacteroidetes, dont le ratio, utilisé comme indicateur de dysbiose, s'avère significativement plus élevé chez les patients atteints d'arthrose. En outre, 87 genres bactériens différaient entre les patients en surpoids avec arthrose et ceux sans. Autant de bactéries qui ont permis aux chercheurs de tester 7 biomarqueurs d'intérêt de la maladie. Pris ensemble, ces biomarqueurs permettent de prédire le risque d'arthrose avec précision. Parmi eux, le genre *Bacteroides* jouerait un rôle prépondérant, au point d'être également envisagé par les auteurs comme une possible cible pour le traitement de l'arthrose.



Que conseiller à nos étudiants pour favoriser la concentration ?

Notre cerveau a besoin de nombreuses substances pour fonctionner à plein rendement sous forme de vitamines, minéraux, acides aminés, sucres lents, acides gras essentiels... Une alimentation saine sera donc primordiale à une bonne concentration.

En plus d'un sommeil récupérateur indispensable pour mémoriser, il faut penser à faire des pauses et à s'hydrater. Malgré tous ces conseils, une aide pharmaceutique tombe souvent à point pour aider ces étudiants, nous pouvons leur proposer différentes alternatives :

La choline, la lécithine et la phosphatidyl-choline, toutes trois précurseurs d'un neurotransmetteur, l'acétylcholine (dont la mission est de transporter les messages entre les cellules du cerveau), sont des nutriments utilisés pour renforcer et stimuler la mémoire.

Les vitamines PP, B6, B1 et C sont directement impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs nécessaires à la concentration et à la mémorisation.

Les vitamines A, C et E, et les nutriments lutéine, lycopène et sélénium agissent comme des anti-oxydants pour protéger le cerveau des dommages des radicaux libres.

Le Ginkgo biloba, par sa richesse en molécules actives, 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 du remède.

Le ginseng agit également sur la fatigue, le stress et améliore les fonctions cognitives en agissant sur la mémoire, l'apprentissage, la réactivité, la concentration.

En aromathérapie :

La menthe poivrée (*Mentha piperata*) apaise le mental et favorise la concentration. On peut l'utiliser soit en diffusion, soit en prenant une goutte d'HE directement sous la langue ou sur un support (miel, pain,...).

L'épinette noire (*Picea Mariana*) aide à clarifier les pensées, tonifie le mental et apporte l'énergie nécessaire à retrouver le courage, l'assurance et surtout la clarté d'esprit. Cette huile essentielle s'applique localement en massage sur le thorax, principalement sur le plexus solaire.

En homéopathie :

Arnica 9CH permet à l'étudiant de dépasser l'épuisement nerveux responsable du manque de concentration (3 granules matin et soir).

Lycopodium 9 CH améliore la perte de mémoire dans le cas d'un manque résolu de confiance en soi (3 granules matin et soir).

Questions comptoir

CONCOURS

À GAGNER

30 ML
36,90€



SÉRUM ACTIVATEUR D'ÉCLAT ET ANTIFATIGUE

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

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

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



50 ML
32,90€



POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à info@pharmateam.be (indiquez les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 DÉCEMBRE 2021**

Parfois les petites choses font une grande différence



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 / jour
Adultes : 2 à 4 gélules / jour

Conditionnements :

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

13 milliards de bonnes bactéries et de levures

 En pharmacie



Halal



Kosher



Sans gluten



Sans lactose



Sans allergènes



Végétarien

Made in Belgium



www.trenker.be

Passion for family health

Trenker
laboratoires



Calendrier de l'Avent de NUXE, en attendant la fin de l'année

Voici la dernière ligne droite avant le début de l'Avent. Cette année, découvrez les 24 surprises cachées au sein de ce coffret en édition limitée. Il promet encore de belles surprises quotidiennes pour patienter jusqu'à Noël. Un design étincelant parsemé d'étoiles et 24 cases derrière lesquelles se cachent ces soins emblématiques et innovations.

24 soins et parfums pour vous faire vivre des moments de plaisir, de détente et de bonheur.

Prix
79,99€

Cold Cream Stick lèvres nourrissant de EAU THERMALE AVÈNE, une sensation de confort intense

Ce soin est indiqué pour les lèvres desséchées, qui ont tendance à tirailler, peler, voire gercer. Grâce au cold cream d'Eau Thermale Avène, un mélange traditionnel d'ingrédients issue de la pharmacopée française, les lèvres retrouvent souplesse et confort. Ce stick nourrissant, au parfum frais et léger, résiste à l'eau et présente une texture crémeuse qui fond sur les lèvres en laissant un subtil fini irisé, sans effet blanc. Sa formule a été testée en conditions de grand froid et convient à toute la famille, à partir de 3 ans.

Prix
Tube 4 g :
6,75€



Tonucia Natural Filler de RENE FURTERER, une nouvelle jeunesse pour vos cheveux

Soumis à la même horloge biologique que la peau, le cuir chevelu et les cheveux peuvent accumuler les signes de fatigue s'exprimant par une chevelure progressivement moins dense, moins brillante et moins vigoureuse, un cuir chevelu plus sec.



Cette gamme de 3 soins pour les cheveux repulpe et densifie les cheveux avec l'acide hyaluronique like extrait de graines de Tamarin, stimule le cuir chevelu avec l'huile essentielle d'orange et les vitamines, renforce la chevelure avec une association d'actifs naturels et ralentit la dégradation du collagène avec l'extrait de mélisse. Les cheveux retrouvent une jeunesse et une belle tenue.

Formule

- Acide hyaluronique like d'origine végétale,
- Extrait de graines de Tamarin
- Mélisse
- Huile essentielle d'orange
- Vitamines B3, B5, B6 et B8
- Cimentrio
- Micro-protéines de blé

Prix

Shampooing repulpant tube 200 ml : 15,40€
Masque repulpant démêlant flacon-pompe 200 ml : 39,30€
Sérum concentré jeunesse tube 75 ml : 26,30€

Biology A-R de A-DERMA, une peau soulagée

Ce soin dermatologique est certifié BIO et a été spécialement conçu pour les peaux à tendance couperosique. Ce soin anti-rougeur est efficace sur la réduction des rougeurs liées à la rosacée, il permet de réduire les rougeurs installées ou diffuses.

Formule

- Avoine Rhealba®, actif unique aux propriétés apaisantes et rééquilibrantes dont est tirée un nouvel extrait natif et nutritif, source d'équilibre : la Sève d'Avoine Rhealba®
- Extrait de mandarine qui apaise et atténue l'apparition des rougeurs en agissant directement à la source de l'inflammation.

Prix
Tube 40 ml :
19,90€





Immunity Duopack de PHARMA NORD, pour passer l'hiver sans bobo

L'hiver arrive et les petits maux associés aussi. Booster son immunité en prenant ces deux compléments alimentaires augmentera la résistance aux bactéries et virus.

D-Pearls 3000 : ces petites perles sont formulées avec 75 µg (3000UI) de vitamine D3 naturelle dissoute dans une huile d'olive « extra vierge » de haute qualité pressée à froid. La gélatine est certifiée halal et kasher et l'huile d'olive assure une bonne biodisponibilité étant donné que la vitamine D est liposoluble.

SELENIUM+ZINC : ce complément apporte levure de sélénium pure et liée organiquement (SelenoPrecise), zinc et les vitamines A, B6, C et E.

Utilisation

1 capsule + 1 comprimé par jour. A prendre de préférence pendant le repas. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Pour adultes et enfants à partir de 11 ans.

Prix

Cure de 1 mois (40 capsules + 30 comprimés) : 14,95€

Cure de 2 mois (80 capsules + 60 comprimés) : 24,95€

Shampooing Sec Volume au Lin BIO de Klorane, le pouvoir volumateur du lin

Associant, au coeur d'une formule douce haute tolérance, des poudres naturelles ultra-absorbantes à des fibres de lin BIO hautement texturisantes, ce soin révèle son pouvoir volumateur express. En 2 minutes, les longueurs sont nettes et fraîches, et les racines décollées. Effet volume garanti 8H, en toute légèreté, sans effet cartonné. Fini invisible au parfum délicatement poudré.



Prix

Flacon spray 150ml : 12,50€

Skin Fusion FDT de LES COULEURS DE NOIR, un teint uniforme

Ce soin masque les imperfections et crée un fini mat naturel qui convient pour les personnes ayant une peau mixte, grasse ou à tendance acnéique. Grâce à sa formule légère à la couvrance longue durée (présence de High Performance Pigments), ce fond de teint, disponible en 4 couleurs, camoufle également les petites imperfections, perfectionne votre teint et donne un résultat naturel.



Prix

Flacon : 38,90€

Babee Nature de BEE NATURE, l'allié des peaux fragiles

La peau des bébés est lisse, douce et parfaite, et pourtant elle nécessite une attention toute particulière due à ses nombreuses caractéristiques. En effet, si sa structure est semblable à celle des adultes, la peau des bébés est un organe en cours de formation qui est donc immature, plus sensible et fragile. Croûtes de lait, érythèmes fessiers ou simples irritations dues aux couches, les bébés peuvent faire face à de nombreux événements désagréables. Cette gamme de soins pour tout-petits vous permettra de maintenir la peau de bébé bien hydratée, de procurer des soins adaptés et surtout de prendre soin avec douceur de cette peau délicate.

Prix

Liniment : 12,50€

Lait corporel : 16,99€

Baume pour le change : 9,99€

Duo gel lavant et lait corporel petit format, 30 ml : 4,99€



PEAUX FRAGILISÉES, IL EST TEMPS D'AGIR !

INNOVATION PRÉBIOTIQUES



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

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

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

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

DEUX NOUVEAUX SOINS BARIÉDERM CICA DAILY SÉRUM & GEL-CRÈME

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

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

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



UN CŒUR DE FORMULE INÉDIT

1. STIMULE LA RÉPARATION

- CENTELLA ASIATICA
- ACIDE HYALURONIQUE
- PANTHENOL

2. RÉÉQUILIBRER

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



86% PEAU RÉGÉNÉRÉE* • UNIFIÉE**

Bariéderm CICA DAILY

SOINS QUOTIDIENS
RÉPARATEURS
PEAUX AGRESSÉES ET FRAGILISÉES

APIVITA



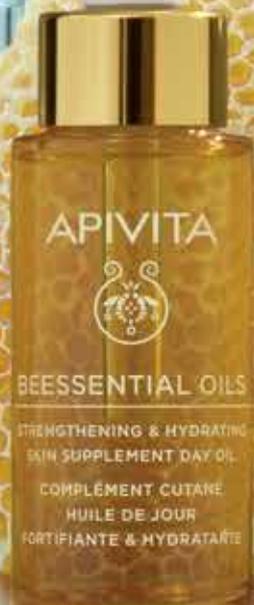
BOOSTER NATUREL DE BEAUTÉ

BEESSENTIAL OILS

*enrichies en produits de la ruche
& huiles essentielles d'agrumes*

nouveau

100%
D'ORIGINE
NATURELLE



Certified



Corporation

www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY