



► **Formation continue**
HYGIÈNE ET SANTÉ
BUCCO-DENTAIRE



DOSSIER
La rhinite
allergique

Profession
FORMATION
CONTINUE DES
ASSISTANTES

Profession
LA DÉLIVRANCE DE
LA CONTRACEPTION
D'URGENCE

Dermato
LES SOINS DE PLUS
EN PLUS ÉCO-
RESPONSABLES

Vétérinaire
LES FORMES GALÉ-
NIQUES ANTI-PUCES,
ANTI-TIQUES

ET L'ÉNERGIE RESSORT !¹

Fatigue?² Contractions musculaires?³



Le magnésium contribue au 1) maintien d'un bon métabolisme énergétique, 2) à réduire la fatigue et 3) aux contractions musculaires normales.



Des dents saines pour « croquer la vie à pleines dents »

Expression dont les origines remontent au XVème siècle, prenant le sens de « bon appétit » à l'époque, ce verbe « croquer » va démontrer une certaine facilité, un appel à « l'abandon », au « lâcher prise » de tout ce qui nous entoure. On mord comme on croque donc dans la vie, de la même manière que l'on mord dans un fruit juteux.

« Croquer la vie à pleines dents », on en a tous envie ! Mais après ces 2 années de crise sanitaire, en plein conflit russo-ukrainien et ses conséquences, comment profiter de notre liberté retrouvée ? Soyons honnête, il est impossible de mettre nos peurs et nos inquiétudes du futur de côté, tout en étant au top de sa forme et de sa volonté pour jouir des plaisirs quotidiens. « Faire semblant » n'est que repousser le moment qui vous fera craquer plus tard.

Le meilleur moyen de profiter de l'instant présent est « d'accepter » la situation. Souvent ce sont les moments les plus douloureux à vivre, sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir qui nous empêchent de profiter pleinement de la vie. Alors autant l'accepter au plus vite, avancer et chercher des moments agréables là où ils se trouvent.

Pour « croquer la vie à pleines dents », pensez à surveiller les maladies de la dentition et des tissus de soutien, des gencives et des os. Car à tout âge de la vie, le mal aux dents peut faire des siennes, dès la sortie des dents de bébé aux maladies parodontales en passant par la grossesse. Découvrez tous nos conseils dans ce numéro et dès à présent acceptez les situations douloureuses, conflictuelles, faites quelques compromis et surtout faites les choses qui vous font vibrer.

Bonne lecture.

La rédaction

MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 161 - MARS 2022 - 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 / Together • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnements et changements d'adresses: info@pharmateam.be

Sommaire
FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie	04-06
Vétérinaire	Anti-puces, anti-tiques	07
Profession	Formation continue des assistants pharmaceutico-techniques	09
	Conseil OTC : la contraception d'urgence I	10-11
Formation continue	Hygiène et santé bucco-dentaire	13-20
Dossier Allergies		23
	La rhinite allergique en 8 points clés	24-25
	Avant tout la prévention	26
	Le traitement symptomatique	28-29
	Médecines complémentaires	31-32
	L'immunothérapie	34
Dermato	Vers des soins cosmétiques de plus en plus éco-responsables	36-37
À la loupe		
	Magnésium : conseils pour des apports optimisés	39
Agencement		
	Un rangement pratique, utile et efficace	40
Santé		
	Dès le désir de grossesse, conseiller l'acide folique !	43
Questions comptoir		45-46
Concours		48
News		49-50



Quoi de neuf à la pharmacie?

Actualité, campagne de sensibilisation, une multitude d'informations pour toujours mieux conseiller vos patients.



Interactions médicamenteuses

Certains médicaments sont connus -ou notoires- pour leurs interactions potentielles. S'il est impossible de connaître par coeur tous les médicaments susceptibles d'interagir, certains doivent éveiller la vigilance.

- > Médicaments agissant sur la coagulation sanguine.
- > Médicaments inducteurs ou inhibiteurs puissants des isoenzymes CYP ou de la p-gp.
- > Médicaments à marge thérapeutique-toxique étroite.
- > Antibiotiques : quinolones et macrolides.
- > AINS, fréquemment utilisés et pourtant impliqués dans de nombreuses interactions pharmacodynamiques. Ainsi, par exemple, les AINS peuvent inhiber les effets des antihypertenseurs.

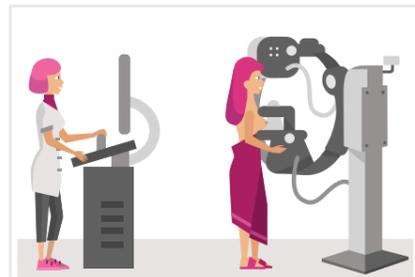
Source : CBIP

Mammographie : quels sont les risques ?

Si le dépistage du cancer du sein ne permet pas d'éviter la maladie, cet examen peut la détecter, potentiellement à un stade précoce. Mais étant donné que la mammographie utilise des rayons X, le risque en vaut-il la peine ?

Entre 50 et 69 ans, la réponse est clairement oui. En dessous de 50 ans et au-delà de 69 ans, cet examen doit être considéré

au cas par cas avec le médecin selon les antécédents familiaux ou les facteurs de risque de développer un cancer.



La saison pollinique 2022 a démarré...

...avec la floraison des aulnes et des noisetiers. Les quantités de pollen émises par ces arbres sont très variables d'une année à l'autre même si, sur le long terme, elles apparaissent de plus en plus importantes en raison de la montée progressive des températures. Si cette tendance continue, nous pourrions nous attendre à la poursuite de l'augmentation du nombre d'allergiques dans notre population et de la sévérité des symptômes.



Conseil comptoir

En cette période, les patients allergiques doivent suivre leur traitement de fond tel que recommandé par leur allergologue.

Bon à savoir

Il n'y a pas de période d'incubation pour les allergies. Une allergie ne provoque ni fièvre ni douleurs musculaires. Les symptômes de la grippe ou du rhume sont plus courts que ceux de l'allergie. Ces derniers apparaissent tant qu'il y a exposition à des allergènes. Par temps sec et venteux, les concentrations polliniques peuvent rapidement augmenter.

Source : AirAllergy.be



Cancer de la vessie et tabac

Le cancer de la vessie est une maladie presque exclusivement environnementale pour laquelle le facteur héréditaire compte de façon marginale. Les principaux facteurs de risque liés au développement d'un cancer de la vessie sont le tabac et l'exposition à certains produits chimiques (amines aromatiques, hydrocarbures ou composants de produits présents dans les peintures, teintures, produits pétroliers...).

Il touche entre 4 et 6 fois plus d'hommes que de femmes. Après avoir transité par les poumons, la fumée du tabac est extraite par les reins avant d'être évacuée par la vessie. Au fil des années, une tumeur peut se développer au niveau de la paroi de la vessie.

Bon à savoir

Dans 80% des cas, la présence de sang dans les urines est le premier signe de cancer de la vessie. Un besoin plus fréquent et urgent d'uriner, une forme d'incontinence ou une sensation de brûlure durant la miction peuvent aussi alerter. Une prise en charge rapide est essentielle.



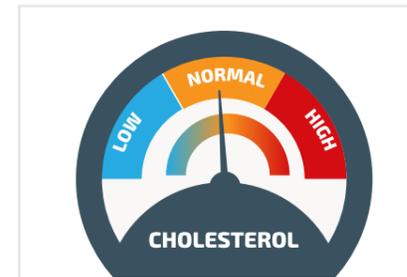
Iode et risque nucléaire

Lors d'un incident nucléaire, différentes matières radioactives peuvent être libérées. L'iode stable n'est utile qu'en cas de libération d'iode radioactif. La dose à prendre dépend de l'âge. Plus la personne est jeune, plus elle est sensible aux effets de l'iode radioactif. Au-delà de 40 ans, la saturation de la thyroïde est moins indiquée.

Conseils comptoir

- > 1. La prise de comprimés d'iode ne doit se faire que sur recommandation expresse des autorités compétentes.
- > 2. Se mettre à l'abri, portes et fenêtres fermées. L'iode n'offre aucune protection contre les autres substances radioactives.
- > 3. Lorsque le fonctionnement de la glande thyroïde est très perturbé (ce qui survient plus souvent chez des personnes plus âgées), les désavantages de la prise de comprimés peuvent être supérieurs aux avantages.

Plus d'infos : www.risquenucleaire.be



Idées reçues sur le cholestérol

La Ligue Cardiologique Belge lance une campagne sous forme de « vrai/faux » pour mieux comprendre le cholestérol. Les maladies cardiovasculaires restent l'une des causes principales de mortalité en Belgique et le cholestérol est l'un des facteurs de risque modifiable. La première étape est de connaître son taux de cholestérol. Le taux idéal varie en fonction du niveau de risque cardiovasculaire de chaque personne. Plus le risque est élevé, plus le taux doit être bas. Ainsi, une personne, qui a déjà fait un infarctus par exemple, doit avoir un taux très bas parfois même en dessous de 55 mg/dl.

Bon à savoir

Il n'y a quasiment aucune limite dans le bénéfice que peut apporter une baisse même extrêmement importante du cholestérol.



Un Belge sur 300 souffre d'hypercholestérolémie familiale

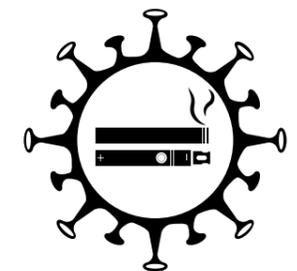
Au sein de la population, certaines personnes ont des taux de cholestérol extrêmement élevés naturellement et ce dès leur plus jeune âge. Sans le savoir, ils ont hérité de leurs parents des mutations génétiques qui contribuent au développement de taux de cholestérol en général double de ceux habituellement mesurés chez les personnes de leur âge.

Les personnes affectées ne se doutent de rien, ont un poids normal, un mode de vie normal et ne ressentent aucun symptôme jusqu'à ce qu'un infarctus, AVC... survienne.

Conseils comptoir

- > Doser le CHO avant l'âge de 20 ans dans les familles où de nombreux événements cardiovasculaires se sont produits pour le cas échéant pouvoir traiter le problème au moyen de statines souvent associées à de l'ézétimibe.
- > Etre attentif aux amas de cholestérol dans des endroits insolites tels que la périphérie de l'iris des yeux, les tendons extenseurs du dos des mains et les tendons d'Achille.

Source : Ligue Cardiologique Belge



Tabac et crise sanitaire

Les chiffres de la dernière « Enquête Tabac » de la Fondation contre le Cancer, collectés en septembre 2021, montrent une prévalence du tabagisme plus élevée que pour l'année 2019.

Entre 32% et 39% des fumeurs déclarent fumer davantage par rapport à la période précédant l'arrivée de la COVID-19.

De même, les enquêtes menées par Scien-sano dans un cadre plus large montrent que les comportements à risque tels que la consommation d'alcool, de tabac, de drogues et de somnifères ou de tranquillisants ont augmenté depuis le début de la crise. Il existe un risque réel que ces changements de comportement perdurent et aient des conséquences dommageables sérieuses sur la santé.

Michèle Koerperich



☑ Mars : mois international de la sensibilisation au cancer colorectal (CCR)

Tous stades confondus, le taux de survie relative à 5 ans pour le CCR en Belgique est de 70%. Toutefois, si le cancer est diagnostiqué à un stade I ou II, la survie sera respectivement de 97 et 88%. A un stade IV, elle chutera à 20%. D'où l'importance d'une détection précoce.

Au-delà de 50 ans, le dépistage du cancer colorectal est vital. De manière générale, il est suffisant d'effectuer le test de dépistage tous les deux ans. Pour les personnes à risque élevé, (notamment prédisposition héréditaire), il est conseillé de s'adresser à son médecin avant l'âge de 50 ans. Un dépistage par colonoscopie est alors proposé.

Bon à savoir

En 2020, la participation au dépistage organisé est de 13,1% à Bruxelles et en Wallonie et 48,5% en Flandre.



☑ Maladies rares

En Europe, une maladie est dite rare lorsqu'elle concerne moins d'une personne sur 2.000. Avec 6.000- 8.000 maladies rares différentes, les patients se heurtent régulièrement à une méconnaissance de la maladie rare qui se traduit le

plus souvent par une longue attente d'un diagnostic précis et l'absence de traitement adapté.

En Belgique, on estime qu'environ 500.000 personnes sont touchées par une maladie rare.

Source : Sciensano



☑ Le chiffre :

Jusqu'à 30% des hospitalisations des personnes âgées sont liées à l'utilisation inappropriée de médicaments.



☑ Epidémie de myopie chez les enfants

Des études ont pu corrélérer, chez les enfants, le temps passé à l'extérieur et la prévalence de myopie. Les enfants qui passent plus de temps à pratiquer des activités de plein air sont moins touchés par cette affection. Les jeunes qui pratiquent majoritairement des activités indoor, sollicitant la vision de près, comme les écrans ou la lecture sont en moyenne plus myopes.

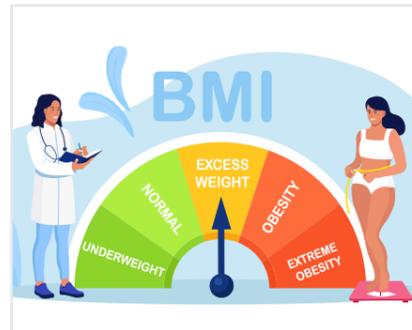


La protection des yeux des enfants réduit significativement leurs risques de défaillances visuelle dans le futur.

Examen des yeux

- 30% des enfants ont des problèmes de vue qui peuvent avoir un impact négatif sur : leur santé, leur progression scolaire et leur intégration dans la société.
- 80% des informations acquises par les enfants passent par la vue.
- 80% de l'exposition aux rayons UV a lieu avant l'âge de 18 ans.

Les enfants sont plus sensibles aux rayons UV car leurs yeux sont plus transparents et laissent passer la lumière.



☑ L'obésité toujours en augmentation !

Au contraire, l'obésité ne fait que croître dans nos régions. A Bruxelles en particulier, où l'obésité atteint 13,9% de la population adulte et 10,5% des enfants de 2 à 17 ans.

Dans une récente étude du Lancet, on décrit très précisément la forte association entre le surpoids et le risque de COVID sévère et de décès². Les patients obèses-COVID positifs représentent la moitié des hospitalisations aux soins intensifs et 29% des décès dus au COVID.

La crise actuelle et les périodes de confinements successives ont amené à une diminution de notre activité physique et à amplifier le recours à de nouvelles manières de consommer (commandes en ligne de vêtements/matériel et nourriture avec livraison à domicile). L'obésité a progressé en Belgique, passant de 16% en 2018 à 20% de la population en mars 2021.

Charline Rousseau

Anti-puces, anti-tiques : les formes galéniques et les conseils

Lutter contre les parasites est extrêmement important pour la santé de l'animal domestique. Tant les puces que les tiques peuvent transmettre des maladies. Au-delà du choix de l'antiparasitaire, la galénique à proposer est importante. La mauvaise application du traitement explique bien souvent une efficacité non optimale du produit.



☑ Les pipettes spot-on

Le spectre des spot-on de surface est centré sur les parasites externes avec une rémanence généralement de 1 mois, durée moyenne de renouvellement de l'épiderme. Le produit pénètre par voie transcutanée. Ces formes sont généralement contre-indiquées chez les chiots et les chatons (se référer à la notice). Les fabricants ont développé des produits adaptés au poids de l'animal.

Comment bien les appliquer ?

Sur la peau saine, le plus souvent entre les omoplates, en écartant bien les poils (important) lors du dépôt du liquide, pour réduire le risque que le produit reste dans les poils par capillarité. Chez les animaux de grand format, plusieurs points d'application (jusqu'à 4) sur le dos sont nécessaires pour éviter que le produit ne coule sur la peau (risque d'ingestion du produit par léchage). Aucun bain ne doit être donné à l'animal dans les 2 jours suivant l'application.

☑ Les colliers

Le collier est une forme intéressante du fait de sa longue durée d'action. Le produit concentré dans le collier diffuse pendant plusieurs semaines. Le collier expose à un risque d'intoxication de l'entourage, notamment les enfants. Il faut se laver les mains après avoir installé ou touché le collier.

☑ Les formes orales, en comprimés

La dose à administrer tient compte du poids de l'animal. Le schéma posologique des comprimés à libération prolongée correspond généralement à 1 comprimé par mois. Principal inconvénient : quelques animaux sont très doués pour ne pas avaler le comprimé et le recracher dès que le propriétaire a tourné le dos...

☑ La forme spray

Le produit est pulvérisé sur le pelage en brossant l'animal à rebrousse-poil. L'action est rapide. La dose est traduite en nombre de pulvérisation (en fonction du poids). L'application doit être renouvelée après quelques jours (selon la notice). Les sprays contenant du fipronil peuvent être utilisés chez le chiot ou le chaton.

Appliquez-vous correctement le produit ?

L'efficacité du traitement anti-puces, quel qu'il soit, repose sur l'application régulière du produit selon les recommandations. Ainsi espacer l'application d'une pipette à action topique d'une ou 2 semaines supplémentaires parce que c'est l'hiver peut expliquer le retour des puces sur l'animal. Certains colliers sont efficaces longtemps et le propriétaire peut avoir oublié de le changer au bon moment (il n'a pas noté la date à laquelle il l'a mis).

☑ Traiter l'environnement

Lors d'une infestation, 95% des puces sont présentes dans la maison, sous la forme d'œufs, de larves, de cocons. La première mesure pour traiter l'environnement consiste à nettoyer les linges et textiles infestés, et à passer l'aspirateur dans les zones à risque. Pour éviter le développement des puces dans l'aspirateur, il est conseillé d'aspirer de la poudre anti-puces ou d'éliminer le sac ou nettoyer rapidement le réservoir. Ensuite traiter les surfaces avec des aérosols. On distingue classiquement les sprays et foggers, encore appelés diffuseurs (aérosols à déclenchement unique). Les sprays sont recommandés pour les traitements localisés (voiture, zones de couchage et de vie des chiens et chats, moquettes, dessous des meubles...) et les diffuseurs pour le traitement de pièces complètes (la surface traitée est indiquée sur chaque produit et il est parfois nécessaire d'utiliser plusieurs diffuseurs). **N'oubliez pas qu'il faut couvrir les aquariums lors du traitement, et sortir de la pièce tous les animaux en cage (oiseaux, rongeurs) ainsi que les chiens et chats.** L'utilisation combinée des deux types d'aérosols est souvent préconisée, car certaines surfaces, comme les zones sous les meubles, sont inaccessibles au brouillard généré par les diffuseurs.

Virginie Villers

CYSTITE ?

VITE, FEMANNOSE[®] N !



À diluer →



Traite cystites et infections urinaires.



- ✔ Dès 14 ans
- ✔ Convient aux femmes enceintes et allaitantes**
- ✔ Convient aux diabétiques
- ✔ Goût fruité

*Chaque année en Europe, 33.000 décès sont liés à la résistance aux antibiotiques. Source : OMS, Report 2019.
 **Il est conseillé aux femmes enceintes ou allaitantes d'utiliser le produit uniquement après avoir consulté leur médecin.
 Vente libre en pharmacie en 14 ou 30 sachets. Dispositif médical de classe IIa



Formation continue des assistants pharmaceutico-techniques : une façon de mieux accompagner ses patients

Plusieurs mesures visent à renforcer les services déjà offerts en pharmacie et à en garantir la qualité mais elles ont toutes le même objectif : il s'agit d'ancrer toute l'équipe officinale au cœur de la première ligne de soins, en tant que prestataire de soins proche, accessible, et complémentaire aux autres partenaires de santé. Pour embrasser les responsabilités réclamées, nous devons maintenir nos compétences.

La formation continue est un atout pour la pharmacie et la patientèle qui la fréquente. C'est toujours un investissement rentable d'autant plus qu'elle accompagne la stratégie de développement de l'entreprise.

▣ Les pharmaciens doivent aller à la rencontre des attentes des patients

Aujourd'hui, de nombreux services d'accompagnements sont offerts aux patients. Ils nous permettent de créer une relation plus forte et continue avec les patients, de mieux suivre les thérapies médicamenteuses et d'offrir une réelle valeur ajoutée à la qualité des soins. Cette évolution répond aux attentes des patients mais exige une mise à jour constante des connaissances scientifiques et professionnelles.

▣ Quelles sont les règles de formation continue en vigueur pour l'assistant ?

➔ Les assistant(e)s en pharmacie sont soumis(e)s à l'obligation de formation continue selon l'Arrêté royal du 5 février 1997 relatif au titre professionnel et aux conditions de qualification requises pour l'exercice de la profession d'assistant pharmaceutico-technique. Cet AR stipule dans l'article 3 que « La profession d'assistant pharmaceutico-technique ne peut être exercée que par les personnes remplissant les conditions spécifiques dont entretenir et mettre à jour leurs connaissances et compétences professionnelles par une formation continue, permettant un exercice de la profession d'un niveau de qualité optimal ».

➔ La Convention Collective de Travail (CCT) pour le secteur des pharmacies ouvertes au public (CP 313) indique qu'il y a un engagement à atteindre l'objectif interprofessionnel collectif de 5 jours de formation en moyenne par an pour tous les travailleurs (pharmaciens et assistants) par équivalent temps plein comprenant le trajet suivant :

- 2 jours en 2022 dont un jour de formation individuelle (Rmq: les assistants gardent leurs droits acquis et ont déjà droit à 3 jours*),
- 3 jours en 2024 dont un jour de formation individuelle,
- 4 jours en 2026 dont un jour de formation individuelle,
- 5 jours en 2028 dont un jour de formation individuelle.



Les formations sont à charge de l'employeur lorsqu'elles sont organisées au sein de l'entreprise ou conjointement par plusieurs entreprises ou pour les autres formations, lorsqu'elles sont agréées par le Fonds 313. Cette convention s'applique à l'ensemble du secteur à l'exclusion des employeurs occupant moins de dix travailleurs.

- ➔ Loi du 22 avril 2019 relative à la qualité des pratiques de soins de santé (ou « loi qualité ») :
 - Entrée en vigueur 01/01/2022.
 - Chaque pharmacien et assistant technique pharmaceutique doit tenir un portfolio individuel -sous format papier ou numérique- rassemblant les documents prouvant ses compétences (diplôme de base, certificats complémentaires, attestation de formation continue...). Ce portfolio est bien sûr amené à évoluer tout au long de la carrière.
 - La responsabilité de cette exigence appartient à chaque personne, ce n'est donc pas une obligation du pharmacien-titulaire.

▣ Qui contrôle ?

Le respect de la loi qualité relève du SPF Santé publique mais les compétences de l'AFMPS vont être étendues à ce contrôle. Ce sont donc les inspecteurs de l'AFMPS qui seront chargés de ce contrôle du portfolio et de son contenu.

Référence : apb

Nathalie Evrard

Conseil OTC : accompagner la délivrance de la contraception d'urgence

Depuis le 10 septembre 2020, la pilule d'urgence peut être délivrée en pharmacie sans ordonnance et dans le cadre du tiers-payant. Le pharmacien et son équipe ont donc un rôle important face à une demande de contraception d'urgence.

Informé au comptoir

Il est essentiel d'informer la patiente sur les différents produits, les modalités de la prise, les risques d'échec et de l'encourager à consulter un médecin pour la prescription d'une contraception régulière.

➔ Les dispositifs intra-utérins (DIU) ou stérilets au cuivre ou au lévonorgestrel sont les formes de contraception d'urgence les plus efficaces. Ils doivent être placés dans les 5 jours suivant le rapport sexuel.

➔ Le lévonorgestrel (1,5 mg) et l'ulipristal (30 mg) ont une efficacité au moins comparable lorsqu'ils sont pris dans les 3 jours (72 h) suivant le rapport sexuel. En chiffres absolus, il semble y avoir moins de grossesse après la prise d'ulipristal.

L'ulipristal (UPA) acétate empêche le follicule d'arriver jusqu'à l'ovulation pendant une durée de 5 jours, durée de vie des spermatozoïdes. Les différences d'efficacité et de durée d'efficacité entre LNG et UPA s'expliquent par la taille folliculaire ; le LNG décale l'ovulation si la taille folliculaire < 14 mm et l'UPA décale l'ovulation si taille folliculaire < 18 mm.

➔ Le lévonorgestrel doit être pris dans les 72 heures suivant le rapport sexuel. L'ulipristal peut être utilisé jusqu'à 5 jours (120 heures) après le rapport sexuel.

➔ Le lévonorgestrel a la préférence pour les femmes utilisant une contraception hormonale. Si nécessaire, l'ulipristal peut être utilisé. Le conseil de privilégier le lévonorgestrel pour les femmes sous contraception hormonale qui se présentent dans les 72 heures suivant le rapport sexuel repose sur le risque potentiel de diminution de l'efficacité de l'ulipristal en raison de l'interaction avec les progestatifs contraceptifs, et par conséquent sur l'application du principe de précaution.

➔ Le lévonorgestrel a la préférence pour les femmes n'utilisant pas de contraception hormonale. L'ulipristal est une alternative. Le conseil de privilégier le lévonorgestrel chez les femmes qui n'utilisent pas de contraception et qui se présentent dans les 72 heures suivant le rapport sexuel repose sur un avis d'expert issu du groupe de travail. Il est basé, entre autres, sur le prix, la large expérience et la facilité d'utilisation du lévonorgestrel en cas de (ré)instauration d'une contraception, et ce dans le but de simplifier les conseils pratiques à donner concernant la pilule d'urgence.

➔ Pour une femme ayant un BMI > 26 (ou un poids corporel > 70 kg), il est recommandé d'utiliser l'ulipristal ou de doubler la dose de lévonorgestrel (3 mg = 2 co).

➔ En cas d'utilisation concomitante ou au cours des 4 semaines précédentes d'inducteurs du CYP3A4, il est conseillé de placer un stérilet ou de doubler la dose de lévonorgestrel (3 mg). L'ulipristal n'est pas recommandé. La carbamazépine, la

rifampicine et le millepertuis sont des exemples d'inducteurs puissants du CYP3A4.

➔ L'utilisation de l'ulipristal est déconseillée chez les femmes qui souffrent d'asthme sévère traitées par des corticoïdes oraux.



Quel que soit le choix de la contraception hormonale d'urgence, elle doit être prise le plus rapidement possible.

Quel discours à adopter au comptoir ?

A l'officine, il faut rester disponible et ouvert à toutes questions, qui pourront être posées de préférence dans un espace de confidentialité.

« Puis je prendre la contraception d'urgence si j'allaite ? »

Avec l'ulipristal acétate, l'allaitement n'est pas recommandé durant les 7 jours suivant sa prise. Avec le lévonorgestrel, prendre le comprimé immédiatement après avoir allaité et éviter de donner le sein jusqu'à 8 heures après la prise du comprimé.

« La contraception d'urgence va-t-elle modifier la date de mes prochaines règles ? »

Le plus souvent, le cycle n'est pas ou peu perturbé mais des modifications de cycles ont été décrits avec les 2 produits (éventuellement, menstruations avancées (plutôt LNG) ou retardées (plutôt UPA)).

« Un test de grossesse doit-il être systématiquement réalisé après la prise d'une CU ? »

La réalisation d'un test de grossesse systématique n'est recommandée que si les règles sont décalées de plus de 7 jours, si elles ont un aspect inhabituel ou au moindre doute (signes cliniques précoces de grossesse).

« Je suis en surpoids, la contraception d'urgence est-elle efficace ? »

Le rapport bénéfice/risque de la contraception hormonale d'urgence (lévonorgestrel ou ulipristal) reste favorable quel que soit le poids de la femme.

INFORMER CORRECTEMENT

Des idées fausses induisent des erreurs de jugement

Les effets indésirables comme des maux de ventre, des petits saignements,... sont rares, temporaires et sans gravité.

En cas de vomissement dans les 3 heures qui suivent la prise ou de fortes diarrhées, il est important de reprendre immédiatement un nouveau comprimé.

La pilule d'urgence n'empêche pas la nidation et n'interrompt pas la grossesse. La pilule d'urgence retarde l'ovulation et empêche la fécondation. La pilule d'urgence n'est pas fiable à 100% et est moins efficace que la contraception. En cas de grossesse, elle est inefficace et ne présente pas d'effet nuisible sur la femme ni sur le fœtus.

La contraception d'urgence ne rend pas stérile, même à prises répétées.

Elle n'est pas contre-indiquée chez la fumeuse.

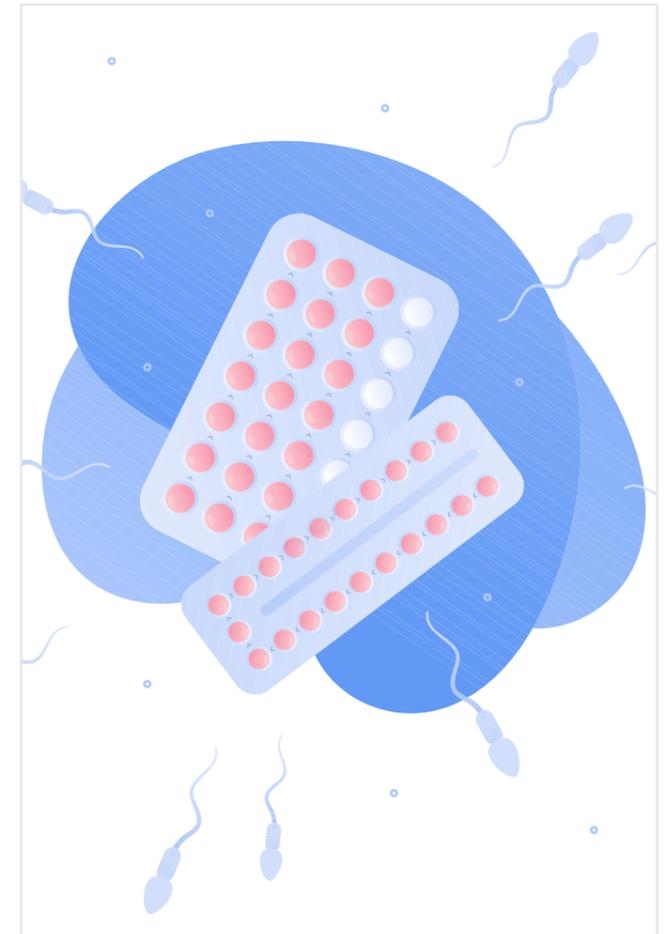
Elle ne protège pas des IST (seul le préservatif protège efficacement des IST). Renvoyer vers le médecin pour une consultation IST en cas de relation à risque.

La contraception d'urgence peut être prise plusieurs fois, mais en veillant à ne pas associer le LNG et l'UPA durant le même cycle, en raison des interférences possibles entre ces deux molécules. Néanmoins, elle est moins efficace qu'une contraception régulière et ne permet pas d'éviter une grossesse dans tous les cas.

Pour que les messages soient bien mémorisés, il est idéal de remettre des folders à la patiente et informer sur la contraception. Ou encore, noter les informations importantes sur la boîte, comme les modalités de prise. On peut également proposer la prise immédiate du comprimé à l'officine, pour s'assurer de la parfaite compliance.

Renvoyer vers le médecin ou un site web (www.loveattitude.be) pour des informations sur la contraception.

Indiquer qu'il faut protéger les rapports à venir par une contraception locale (préservatif ou diaphragme).



A retenir !

- Le risque de grossesse existe tout au long du cycle. La date de l'ovulation varie d'une femme à l'autre et chez chaque femme d'un cycle à l'autre. Toute période du cycle est potentiellement à risque.
- La période la plus à risque précède l'ovulation.
- La contraception d'urgence est d'autant plus efficace qu'elle est prise rapidement après un rapport à risque. L'efficacité de la contraception d'urgence est maximale si elle est prise le plus rapidement possible après le rapport non protégé, et si possible dans les 12 heures qui suivent le rapport non protégé.
- Un rapport sexuel non protégé peut être fécondant pendant 5 jours.



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

Eludril EXTRA

NEW



Chlorhexidine
0,20%*

HYGIÈNE ORALE SPÉCIFIQUE
ANTIBACTÉRIEN
SPECIFIEKE MONDHYGIÈNE
ANTIBACTERIEEL
SPEZIFISCHE MUNDHYGIENE
ANTIBAKTERIELL

Antibactérien**

Sans alcool

Prêt à l'emploi

EFFICACITÉ
ANTIPLAQUE
CLINIQUEMENT
PROUVÉE

Sans alcool
Zonder alcohol
Ohne Alkohol

Prêt à l'emploi
Klaar voor gebruik
Gebrauchsfertig

300 ml e

Pierre Fabre
ORAL CARE

Utilisation 2 fois / jour - Adapté aux muqueuses sensibles

* Contient 0.20% de digluconate de chlorhexidine

**Protection antibactérienne longue durée jusqu'à 12 heures. Testée in vitro.

Pierre Fabre
ORAL CARE

FORMATION
CONTINUE

HYGIÈNE ET SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : QUELS CONSEILS À L'OFFICINE ?

LES CONSEILS D'HYGIÈNE DENTAIRE SE DÉCLINENT EN DEUX AXES : L'AXE PRÉVENTION ET L'AXE SOIN. LES RECOMMANDATIONS DOIVENT INTERVENIR TANT AU NIVEAU DE LA DENT (ODONTE) QUE DES TISSUS DE SOUTIEN DE LA DENT (PARODONTE).



LES CLÉS D'UNE BONNE HYGIÈNE BUCCALE

Le brossage des dents (et des gencives) après chaque repas avec un dentifrice fluoré

La brosse à dents peut être manuelle ou électrique. Dans tous les cas, la brosse sera choisie souple et changée toutes les 3 mois (idéalement 6 semaines).

Les brosses extra-souples sont réservées aux périodes post-chirurgicales, les dures sont à proscrire car elles abîment les gencives et l'émail.

Le dentifrice est à adapter aux problèmes rencontrés. Au quotidien, la vente de dentifrice ou de brosses à dents peut devenir un geste banal. Mais comme pour tous les autres produits de santé disponibles à l'officine, cette dispensation doit être l'occasion de rappeler les mesures préventives contre la carie, en particulier chez les jeunes enfants et les adolescents. Dès le plus jeune âge et même s'il s'agit des dents non définitives, il est conseillé de se brosser les dents. D'un an à trois ans, avec l'aide de ses parents et avec une brosse à dents spéciale, l'enfant peut acquérir les bons gestes pour un brossage efficace.

Grâce à ses mouvements rotatifs et à sa petite tête, la brosse à dent électrique permet d'atteindre des endroits inaccessibles avec une brosse à dent manuelle (on constate une réduction de poches et de l'inflammation). La rapidité et la régularité des oscillations rendent le brossage plus efficace.

Conseiller un dentifrice

- Celui-ci doit avoir un bon pouvoir nettoyant, une abrasivité douce adaptée à l'émail et à la dentine, une bonne stabilité, une consistance conforme à son utilisation sur une brosse, une utilisation agréable (aspect, goût). C'est la présence ou non de problèmes dentaires ou gingivaux qui oriente le choix : prévention des caries, hypersensibilité des gencives, coloration des dents.
- Le brossage des dents avec un dentifrice fluoré reste le moyen de prévention des caries le plus efficace :

Avec un dentifrice à 500 ppm **entre 6 mois et 3 ans** (réalisé par un adulte)

1x/jour

Avec ce même dentifrice **entre 3 et 6 ans**

2x/jour

Avec un dentifrice à 1000-1500 ppm **après 6 ans**.

3x/jour

L'utilisation d'un dentifrice supérieur à 1 500 ppm est possible.

À partir de 10 ans

Le nettoyage de la surface des dents ne suffit pas pour éliminer les bactéries. Celles-ci se logent également dans les espaces interdentaires. Fil dentaire, bâtonnets ou brossettes doivent alors être utilisés. La taille des brossettes prescrites est à respecter. Trop petites, elles seront totalement inefficaces pour le patient qui ne les utilisera pas !

Le brossage peut être complété, si nécessaire, par un bain de bouche en veillant à respecter la durée d'emploi préconisée. Certains produits ne conviennent pas, en effet, à un usage prolongé (risque de coloration des dents ou de perturbation de la flore buccale).

Dans les cas où il n'est pas possible de se laver les dents avec un dentifrice fluoré, il peut être recommandé de mastiquer un chewing-gum sans sucre. Selon certaines études récentes, le chewing-gum stimule le flux salivaire. La salive a un effet neutralisant sur les acides et limite ainsi les risques de caries. Attention, cette solution ne doit pas se substituer complètement au brossage.

La seule façon de prévenir et d'enlever la plaque dentaire est de faire des brossages réguliers pluriquotidiens. Un révélateur de plaque permet de la mettre en évidence et de la contrôler. En revanche, le tartre ne peut être enlevé que par un chirurgien-dentiste ; une consultation annuelle est indispensable.

- Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne est primordiale pour la longévité des implants et des prothèses dentaires. Il est conseillé d'utiliser une brosse à dents spéciale orthodontie dont les brins peuvent passer sous les bagues et déloger les débris (mono touffe, coupe en U ou en V, implantation transversale des brins en X). On peut associer des brossettes spéciales interdentaires ou des goupillons.
- L'utilisation d'un hydropulseur consiste à utiliser la pression de l'eau pour éliminer les débris alimentaires, éliminer la plaque dentaire et masser les gencives. Il est utilisé surtout chez les porteurs de prothèse.
- Le gratte-langue souple permet d'agir sur l'enduit lingual. Cette action est à réaliser quotidiennement.
- Rappeler également au patient qu'il est recommandé de consulter le dentiste au moins une fois par an.

LA CARIE, UNE VRAIE PATHOLOGIE

La carie est une maladie infectieuse et transmissible qui déminéralise progressivement les tissus durs de la dent (émail et dentine). Lors d'un repas, les bactéries cariogènes, naturellement présentes dans la bouche, transforment les sucres alimentaires en acides, provoquant une baisse de pH de la cavité buccale et la dissolution des cristaux d'hydroxyapatite de l'émail. La salive joue normalement un rôle de tampon et, en neutralisant l'acidité, permet une reminéralisation rapide. Lorsque cet équilibre est rompu, la déminéralisation l'emporte sur la reminéralisation et la carie peut apparaître. La destruction de l'émail est indolore. La douleur se manifeste lorsque la dentine, puis la pulpe sont atteintes. Des groupes à risque carieux élevé existent, qu'il est important de savoir identifier :

non-respect des règles bucco-dentaires ou d'hygiène alimentaire (grignotage, consommation de sodas en dehors des repas, prise d'aliments ou de biberon sucré au cours de la nuit), antécédents de caries chez l'enfant, milieu socio-économique faible,... Le risque carieux évoluant avec l'âge et au cours du temps, il doit être réévalué au moins une à deux fois par an chez l'enfant par le dentiste.



20 à 30% des enfants concentrent actuellement 80% des caries.

LA SENSIBILITÉ DENTAIRE

L'hypersensibilité dentaire, ou sensibilité dentaire, apparaît lorsque la dentine est mise à nu par l'érosion de l'émail ou de la rétraction des gencives. La moindre agression (chaud, froid, sucré...) déclenche alors une vive douleur. Les causes sont multiples : brossage trop vigoureux, grincements de dents, alimentation acide riche en boissons gazeuses, agrumes ou thé, détartrage ou blanchiment récent.

Une hyperacidité pathologique (reflux gastro-oesophagien, régurgitation, sténose du pylore, vomissements de la grossesse) peut entraîner l'érosion puis l'hypersensibilité dentaire en raison de l'acidité buccale.

Avec l'âge, la rétraction gingivale est très courante.

Le saviez-vous ?

Près de 4 personnes sur 5 en souffrent dès l'âge de 65 ans : les gencives se rétractant, la surface de la racine dentaire s'use.

La dentine contient des milliers de minuscules canaux, les tubules, qui relient la surface de la dent à son nerf. Les tubules contiennent un fluide, qui, après avoir été en contact avec des boissons ou de la nourriture chaude ou froide, irrite le nerf et engendre la douleur. Les phénomènes biologiques à l'origine de la sensibilité dentaire ne seraient pas bien connus, néanmoins la théorie admise est une stimulation des fibres nerveuses nociceptives pulpaire par un mouvement du fluide à l'intérieur des tubules.

DE LA GINGIVITE AUX MALADIES PARODONTALES

Les maladies parodontales sont des maladies infectieuses qui touchent les tissus de soutien de la dent : gencive, ligament alvéolo-dentaire, cément recouvrant les racines dentaires et os alvéolaire. Ces pathologies sont dues à des bactéries présentes sur la surface des dents et organisées en biofilm ou plaque dentaire. Au départ, la réponse inflammatoire liée à la présence bactérienne ne touche que les gencives qui sont rouges, gonflées



Bon à savoir

La prise de fluor par voie systémique est inutile avant l'âge de 6 mois et recommandée uniquement chez les enfants à risque carieux élevé. D'autres moyens de prévention comme le scellement des sillons dentaires ou l'application de vernis fluorés peuvent être proposés par le dentiste.

et saignent au contact de la brosse à dents ou même spontanément. C'est la gingivite, généralement due à une mauvaise hygiène bucco-dentaire. L'atteinte est heureusement réversible et cède en principe rapidement avec un brossage correct qui élimine la plaque dentaire.

En l'absence de prise en charge d'une gingivite, la gencive finit par se décoller des dents, favorisant la formation de poches par lesquelles les bactéries s'infiltrant jusqu'au ligament dentaire ou jusqu'à l'os alvéolaire. L'inflammation, entretenue par la minéralisation de la plaque dentaire en tartre, provoque la destruction des tissus de soutien. Au stade sévère, la dent, perdant progressivement son os de support, devient mobile et peut, dans les cas extrêmes, se déchausser. Certaines situations ou facteurs de risque (stress, prise de certains médicaments) prédisposent à la maladie parodontale.

Des bains de bouche formulés avec des antiseptiques dirigés contre les bactéries de la plaque sont indiqués dans le traitement de la gingivite.

La plaque dentaire et le tartre, en gênant la circulation, favorisent l'installation et la chronicité de l'état inflammatoire de la gencive.

“
**42% des parodontites
sont associées au tabac.**

Le tabagisme épaississant la muqueuse buccale, les fumeurs saignent moins facilement des gencives. Les premiers symptômes de la gingivite sont donc masqués et la parodontite est souvent découverte à un stade relativement avancé.

LES APHTES

Les aphtes sont de petits ulcères superficiels qui se forment le plus souvent sur les muqueuses buccales et l'oropharynx, surtout sur la face interne des joues, la langue, la face interne des lèvres. Souvent, la première poussée d'aphtes apparaît durant l'enfance, puis les symptômes reviennent à certaines périodes, pour ensuite disparaître de façon définitive. Les critères de différenciation sont la taille, le nombre et la durée d'évolution des ulcérations (aphtes géants). La pathologie est définie par le caractère récidivant évoluant par poussées.

Quel traitement ?

Les aphtes de petite taille guérissent de façon spontanée en une dizaine de jours et sans laisser de cicatrice. Dans l'aphthose commune, le traitement conseillé à l'officine vise à améliorer le confort du patient au moment de la poussée. Il est essentiellement local par application de topiques antiseptiques (chlorhexidine, hexamidine), anesthésiques (lidocaïne, tétracaïne) ou encore d'antalgiques (dérivés salicylés). Il faut les appliquer directement sur la lésion, à distance des repas, leur action est brève.

Des gels filmogènes isolent la plaie de la salive et des aliments, ils atténuent la douleur et accélèrent la cicatrisation. Les comprimés et pastilles sublinguaux sont à laisser fondre le plus près possible de la lésion. Les formes à délitement progressif prolongent la durée d'action d'une ou deux heures.

HALITOSE

Dans 70% des cas, l'halitose est d'origine bucco-dentaire. Elle peut être due à un brossage insuffisant ou mal fait, à un déséquilibre de la flore buccale provoqué par un emploi excessif de bains de bouche, ou à des lésions de la muqueuse buccale (aphtes, ulcérations). La langue représente aussi une source de substances génératrices d'odeurs. Les autres causes sont ORL, digestive, pulmonaire ou encore médicamenteuse.

Quel traitement ?

- ➔ Rappeler les bonnes pratiques en matière d'hygiène bucco-dentaire.
- ➔ Modifier les habitudes alimentaires pour stopper la mauvaise haleine, en diminuant la consommation d'ail, d'oignons, d'épices... Conseiller également de bien mâcher lors des repas : cela stimule ainsi la production de salive. Éviter aussi l'alcool et le tabac!
- ➔ Une hydratation suffisante est nécessaire, en évitant les boissons gazeuses et sucrées.
- ➔ La consommation d'agrumes (des oranges ou des citrons par exemple) ou de légumes fibreux ou encore la consommation de chewing-gum permet de stimuler la production de salive utile à la diminution de la mauvaise haleine.
- ➔ Des antiseptiques, des agents neutralisants ou des produits rafraîchissants peuvent être proposés. Ils masquent l'odeur grâce à la présence de menthol ou d'autres huiles essentielles. Ils se présentent sous forme de sprays buccaux, de capsules, de pastilles à sucer, de bains de bouche. Un grattage de la langue à l'aide d'un gratte-langue spécifique est à recommander.

STOMATITE

La stomatite se caractérise par une inflammation et/ou une infection de la muqueuse buccale et des lèvres, une gingivite, une parodontite et des infections dentaires. Elle implique une forte sensation douloureuse. Il en existe plusieurs formes :

- ➔ stomatite candidosique,
- ➔ stomatite radique,
- ➔ stomatite médicamenteuse,
- ➔ stomatite érythémateuse,
- ➔ stomatite vésiculeuse.

Les symptômes caractéristiques sont représentés par des rougeurs, de l'enflure, des ulcères buccaux (stomatite aphteuse). Si la stomatite résulte d'une chimiothérapie, d'une "thérapie ciblée" (traitement qui cible spécifiquement les cellules cancéreuses ou les tissus entourant la tumeur) ou d'une radiothérapie de la zone buccale, on parle également de mucite orale.

Le saviez-vous?

Environ 40% des patients, qui suivent un traitement anti-cancéreux, souffrent d'une mucite orale. Elle provoque une gêne importante et une douleur qui peut nuire à la qualité de vie du patient. Une mucite survient chez presque tous les patients (80 à 100%) suite à une irradiation de la tête et du cou.

La survenue d'une telle affection augmente avec des soins bucco-dentaires inadéquats, des caries dentaires et une sécheresse buccale. D'autres facteurs de risque importants incluent l'âge avancé, le tabagisme, la consommation d'alcool ainsi que le diabète.

Quel traitement pour la mucite?

La prise en charge implique l'utilisation de bains de bouches antiseptiques qui aident à désinfecter la cavité buccale et réduire la charge bactérienne, et des solutions tampons d'eau bicarbonatée. Elle associe un traitement symptomatique pour soulager la douleur au moyen d'antalgiques par voie générale (paracétamol, AINS) ou d'anesthésiques topiques (lidocaïne ou benzocaïne), et un traitement anti-infectieux spécifique de la cause. Par exemple, l'aciclovir en cas de stomatite herpétique pour accélérer la guérison, un antifongique local dans le cas d'une stomatite candidosique.

Plus spécifiquement pour la mucite :

- ➔ Une bonne hygiène bucco-dentaire avant et pendant le traitement semble efficace. Avant le début du traitement, il s'agit principalement de l'extraction de mauvaises dents, de l'élimination de la plaque dentaire et de soins apportés en cas d'irritations ou de gingivite. Le refroidissement local de la bouche (cryothérapie) réduit la sévérité et la durée d'une mucite orale chez les patients sous chimiothérapie.
- ➔ On peut conseiller au patient de sucer des glaçons - avant, pendant et après le traitement. Ils provoquent une vasoconstriction, ce qui diminue le flux sanguin vers l'épithélium. Cela réduit localement la dose de cytostatique et diminue les dom-

Bon à savoir

L'hyperplasie gingivale induite par les médicaments est un effet indésirable observé par les dentistes. Les 3 médicaments les plus impliqués dans la survenue de cet effet sont la phénytoïne, la ciclosporine et un antagoniste calcique, la nifédipine.



iso-Betadine® Buccale 1%

Infections de la bouche et de la gorge



Plus d'info sur www.iso-betadine.be

GARGARISER ET C'EST RÉGLÉ !



Disponible en pharmacie, non soumis à la prescription médicale. iso-Betadine® Buccale 1% est un médicament à base de polyvidone iodée. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 30 mois. Ne pas utiliser chez les enfants entre 30 mois et 5 ans sans avis médical. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché d'iso-Betadine® Buccale 1% : Mylan EPD srl
ISOB-2021-0040_F- Date of creation 07/2021



mages cellulaires de la muqueuse buccale. L'effet positif de la cryothérapie sur une mucite orale a été démontré chez des patients traités avec du 5-fluorouracile (en bolus) ou d'autres agents chimiothérapeutiques à courte durée de demi-vie.

DES PATIENTS PLUS À RISQUES

1. Les personnes âgées

La maladie, ou simplement l'âge, peuvent faire se relâcher l'attention portée à l'hygiène bucco-dentaire. Il arrive également qu'avec l'âge, la personne ait plus de peine à bien nettoyer ses dents, ou qu'elle développe un goût plus prononcé pour le sucré. La quantité et la composition de la salive se modifient également avec l'âge. Certains médicaments freinent la production de salive par les glandes salivaires. Il s'agit en particulier de médicaments prescrits contre l'hypertension, la dépression et les somnifères. Tous ces facteurs influencent l'hygiène et la santé bucco-dentaire, et font des personnes du troisième âge un groupe à risque de gingivite.

2. Les femmes enceintes

Durant la grossesse, les modifications hormonales modifient les équilibres salivaire, bactérien et immunologique. La concentration d'œstrogènes plus élevée rend la gencive plus sensible aux irritations. Pendant la grossesse, il est aujourd'hui établi qu'il existe un lien significatif et indépendant entre maladie parodontale et prématurité, prééclampsie 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. 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.

Conseils comptoir :

Les soins dentaires sont autorisés chez la femme enceinte : des anesthésies locales avec des vasoconstricteurs ainsi que des radiographies des dents sont parfaitement autorisées. 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 du deuxième et troisième trimestres, au besoin avec analgésie, en respectant les précautions générales.

3. Les personnes diabétiques

Des études scientifiques montrent que les diabétiques ont un risque de parodontite supérieur de 3 à 4 fois à celui des non diabétiques. La parodontite est même identifiée comme la sixième complication du diabète.

Chez les diabétiques, les parodontites sont non seulement plus fréquentes, mais aussi plus graves et plus étendues, la sévérité de l'atteinte étant fonction de l'âge du patient, de la durée du diabète et du contrôle de la maladie. A contrario, l'état du parodonte peut influencer la régulation de la glycémie, en augmentant l'inflammation par la production de substances pro-inflammatoires, encore plus marquée en présence d'autres facteurs de risque tels que l'hérédité, le tabagisme ou une hygiène dentaire inadéquate. Pratiquement, l'augmentation de la glycémie chez le diabétique favorise la croissance des bactéries de la plaque dentaire. A cela s'ajoute la réduction du débit salivaire propre aux diabétiques, une hyposialie qui va entraîner une augmentation de la masse bactérienne. Le diabète altère également la microcirculation au niveau des vaisseaux gingivaux avec formation de plaques athéromateuses qui diminuent l'afflux sanguin vers les tissus de soutien de la dent, ce qui aggrave l'évolution de la parodontite. Enfin, le diabète est une maladie inflammatoire et augmente, à ce titre, la production de médiateurs inflammatoires favorisant la destruction du collagène, composant essentiel du parodonte, tandis que les lymphocytes NK étant moins actifs et en sous-nombre chez le diabétique de type 2, la réaction de défense sera amoindrie. Parallèlement, les molécules de glucides se lient par glycation aux protéines et aux lipides au sein du tissu collagène. Ce collagène présent dans les vaisseaux devient alors non fonctionnel et gonfle de telle sorte que le flux sanguin est encore plus altéré et les gencives moins vascularisées et dès lors plus susceptibles aux bactéries. Celles-ci produisent des toxines avec inflammation des tissus gingivaux, une inflammation qui augmente la résistance à l'insuline et empêche un bon contrôle de la glycémie. Le cercle vicieux est ainsi bouclé.

Les personnes âgées, les femmes enceintes et les diabétiques sont particulièrement vulnérables à la gingivite, le seul moyen est de prévenir ces maladies parodontales en sensibilisant le patient à maintenir une bonne hygiène buccale avec des soins spécifiques. Elle sera associée à la correction de certaines habitudes de vie (tabac, alimentation équilibrée,...)

4. Les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont, statistiquement, associées aux parodontites. Les bactéries parodontales, en passant dans la circulation, peuvent favoriser la survenue des complications cardiovasculaires directement, via la libération de toxines et protéases, ainsi qu'indirectement, via le recrutement de leucocytes et l'activation de la réponse inflammatoire systémique de l'hôte.

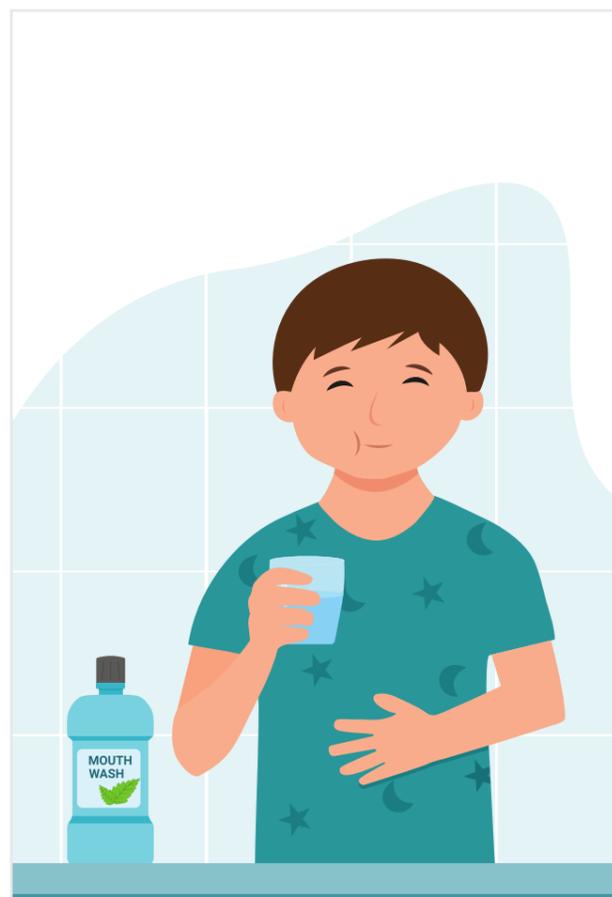
BOUCHE SÈCHE OU XÉROSTOMIE

La sensation de bouche sèche peut avoir différentes origines. Dans la majorité des cas, il s'agit d'un effet secondaire de certains médicaments, notamment les antidépresseurs et les anticholinergiques.

Le saviez-vous ?

Le tabagisme constitue une autre cause importante de la xérostomie, de même que la consommation de certaines drogues comme les méthamphétamines.

Même si ce trouble peut survenir à n'importe quel âge, il est beaucoup plus commun chez les personnes de 65 ans ou plus. Cependant, il convient de différencier la sécheresse buccale passagère due à une déshydratation occasionnelle (en cas de fièvre, coup de chaud, diarrhée,...) et la xérostomie permanente. Cette dernière peut être provoquée par un cancer et les traitements de radiothérapie. Par ailleurs, la sécheresse permanente de la bouche et des yeux représente l'un des symptômes du syndrome de Gougerot-Sjögren.



Quel traitement ?

- ➔ Utiliser de la salive artificielle (sous forme de gel ou de liquide) pour humidifier la bouche.
- ➔ Éviter de fumer.
- ➔ Boire des petites gorgées de liquide, de préférence de l'eau, régulièrement et tout au long de la journée.
- ➔ Réduire la consommation d'alcool, de café et de boissons acides (jus d'agrumes).
- ➔ Mâcher des chewing-gums sans sucre pour activer la production de salive.
- ➔ Hydrater les lèvres avec un baume spécifique.
- ➔ Pulvériser de l'eau minérale, eau gélifiée.
- ➔ Maintenir une bonne hygiène buccale.
- ➔ Humidifier les pièces de vie.
- ➔ Si possible, éviter certains médicaments comme les antihistaminiques et les décongestionnants, qui assèchent la bouche.
- ➔ Il existe enfin des médicaments qui augmentent la production de salive.

BAINS DE BOUCHE

Deux types de bains de bouche sont disponibles :

- ➔ ceux à visée thérapeutique, avec le statut de médicament,
- ➔ ceux « de confort », utilisables au quotidien (eaux buccales).

Avec un antiseptique à visée thérapeutique, les bains de bouche « médicaments » sont indiqués dans le traitement local d'appoint des infections de la cavité buccale et des soins post-opératoires en stomatologie. Ils renferment des antiseptiques : chlorhexidine, hexétidine, benzoate ou salicylate de sodium, povidone iodée... Ces derniers diminuent la prolifération bactérienne, ce qui réduit la formation de la plaque dentaire et l'inflammation gingivale. La povidone iodée a le plus large spectre : Gram plus, Gram -, spores, mycobactéries, protozoaire, virus et champignons.

Le saviez-vous ?

Les antiseptiques utilisés sur le long terme sont susceptibles à terme de déstabiliser le microbiote buccal et ne doivent pas être utilisés plus d'une à deux semaines.

La chlorhexidine, à ces concentrations en cas d'usage prolongé, peut colorer la langue, les dents ou les prothèses, mais ce phénomène est réversible à l'arrêt.

À visée « confort », les eaux buccales renferment des huiles essentielles (HE) aux propriétés antiseptiques et/ou analgésiques, tel l'eugénol, des actifs anti-inflammatoires ou apaisants, avec aloe vera, provitamine B5, bisabolol, acide glycyrrhétinique, eau thermale..., des agents anti-tartre comme le chlorure de zinc, des fluorures d'étain et d'amines qui limitent la formation de la plaque dentaire.

Le fluorure d'étain réduirait la solubilisation de l'hydroxyapatite constitutif de l'émail dentaire.

Nathalie Evrard

parodontax

AIDE À STOPPER L'EFFET DOMINO DES PROBLÈMES DE GENCIVES



4x PLUS EFFICACE QU'UN DENTIFRICE ORDINAIRE³
POUR ÉLIMINER LES BACTÉRIES DE LA PLAQUE DENTAIRE, CAUSE PRINCIPALE DE SAIGNEMENT DES GENCIVES⁴

¹ À l'exception de parodontax Gum+. ² Conséquences possibles si les problèmes de gencives ne sont pas traités. ³ À l'exception de parodontax Gum+ et parodontax Whitening. ⁴ Avec 2 brossages par jour. Trademarks are owned or licensed by GSK © 2022 GSK group of companies or its licensor. PM-NL-PAD-22-00006.

Recommandez à vos patients souffrant de sécheresse oculaire

Systane
COMPLETE

UN SOULAGEMENT TOUT-EN-UN^{1*}

pour que plus rien ne les arrête

- FLACON MULTIDOSE SANS CONSERVATEUR
- AGIT SUR TOUTES LES COUCHES DU FILM LACRYMAL²
- JUSQU'À 8 HEURES DE SOULAGEMENT POUR TOUTES LES FORMES DE SÉCHERESSE OCULAIRE¹

Recommandez Systane[®] COMPLETE SANS CONSERVATEUR HP Guar et nanolipides : Une formule unique pour toutes les formes de sécheresse oculaire.¹

2 GOUTTES ET PLUS RIEN NE VOUS ARRÊTE



WWW.SYSTANE.BE

Alcon



- DOSSIER -
ALLERGIES



RHINITE ALLERGIQUE : identifier, prévenir, éduquer et traiter

La rhinite allergique est une pathologie encore mal prise en charge. Avant de bénéficier d'un diagnostic précis et d'un traitement adapté, il faut souvent compter sept d'années d'errance thérapeutique. Éternuements, obstruction des voies nasales, écoulement, démangeaisons..., les symptômes sont nombreux et plus ou moins associés. La prévalence est de 25 à 35%, elle peut devenir chronique et se compliquer en asthme. Actuellement, les solutions thérapeutiques proposées sont la désensibilisation et/ou des médicaments de type antihistaminiques et des sprays nasaux, mais les demandes naturelles non pharmacologiques des patients sont grandissantes. Le renforcement du rôle de l'équipe officinale dans l'éducation thérapeutique est primordial. Le but est que nous soyons aptes à identifier les symptômes évocateurs de rhinite allergique, de conseiller et guider les patients à la bonne utilisation des traitements et d'orienter les patients vers les médecins spécialistes référents.

Références : 1. Silverstein S, Yeu E, Tauber J, et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. *Clin Ophthalmol*. 2020;14:3167-3177. 2. Ketelson H, Rangarjan R. Pre-clinical evaluation of a novel phospholipid nanoemulsion based lubricant eye drops. Poster presented at ARVO 2017, Baltimore, MD.

Ce produit est un dispositif médical. Un avis médical personnel peut être requis. Pour les instructions d'utilisation, les indications, les contre-indications et les avertissements, veuillez vous référer à la notice d'utilisation du produit concerné.

* Le résultat dépend de l'individu et peut être influencé par des conditions pré-existantes.



La rhinite allergique

8 points clés

En Belgique, plus d'un tiers de la population présente des signes de rhinite allergique (RA) et 90% d'entre eux ont des symptômes gênants.

1 Quelles questions poser à l'officine pour identifier une rhinite allergique ?

- ➔ Vous éternuez et vous vous mouchez dès qu'arrive le printemps ?
- ➔ Votre nez coule-t-il tout au long de l'année sans que vous soyez vraiment enrhumé ?
- ➔ Vous perdez l'odorat ?
- ➔ Vous avez l'impression d'avoir le nez continuellement bouché ?
- ➔ Votre nez, vos yeux ou votre gorge chatouillent ?
- ➔ Après un effort, le soir, après un rire, avez-vous des quintes de toux ?

Si le patient présente un ou plusieurs de ces symptômes tout au cours de l'année ou à certaines périodes précises, il souffre fort probablement d'une rhinite allergique.

2 Définition

La rhinite allergique se définit comme l'ensemble des manifestations fonctionnelles nasales engendrées par le développement d'une inflammation IgE-dépendante de la muqueuse nasale en réponse à l'exposition à différents types d'allergènes. Tous âges confondus, les trois plus forts pourvoyeurs de rhinite allergique sont, par ordre décroissant, les acariens de la poussière de maison, les pollens de graminées et les chats.

Une composante héréditaire est bien établie. Les patients rapportent souvent l'existence de cas similaires dans la famille. Un individu dont les deux parents sont allergiques a 7 chances sur 10 de l'être lui-même.

3 Classification

La classification ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) des rhinites allergiques s'appuie à la fois sur des critères de durée et de sévérité des symptômes.

Classification des rhinites allergiques suivant les directives internationales ARIA

Selon la durée des symptômes	Selon la sévérité des symptômes
<p>La rhinite intermittente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Moins de 4 jours par semaine ou moins de 4 semaines consécutives par an. ➔ Revient chaque année avec l'arrivée de certains pollens. Elle apparaît souvent entre 6 et 12 ans et s'accompagne classiquement d'une conjonctivite marquée. <p>La rhinite persistante</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Plus de 4 jours par semaine et plus de 4 semaines consécutives par an. 	<p>La rhinite est dite légère</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Le patient ne ressent aucun symptôme invalidant comme des troubles du sommeil ou une gêne entraînant une diminution des activités sociales, sportives ou professionnelles. <p>La rhinite est dite modérée à sévère</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Le patient souffre d'au moins un des troubles suivants : troubles du sommeil ou gêne entraînant une diminution des activités sociales, sportives ou professionnelles.

4 Physiopathologie

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

peut être à l'origine d'une hyperréactivité nasale : les symptômes cliniques réapparaissent malgré l'exposition à des doses de plus en plus faibles d'allergènes. L'inflammation entraîne un remodelage de la muqueuse naso-sinusienne (comme pour la muqueuse bronchique au cours de l'asthme). Elle entraîne aussi une hyperréactivité nasale spécifique vis-à-vis des allergènes en cause, et non spécifique envers les facteurs aggravants (principalement les polluants et le tabac).

5 Signes et symptômes

Les signes et symptômes de la rhinite allergique sont la congestion nasale (obstruction), les éternuements en salve, une rhinorrhée antérieure et/ou postérieure, un prurit nasal, buccal ou facial. La sinusite est quasi constante au cours de la RA. Un larmolement avec prurit oculaire est présent chez un patient sur deux. À chaque nouveau contact avec le ou les allergènes responsables, les symptômes allergiques sont plus intenses, surtout si l'exposition aux allergènes est forte. Cette amplification des symptômes impose, selon la cause de la RA, de réduire l'exposition aux pollens, de réaliser une éviction des allergènes si elle est possible (acariens, animaux) et de traiter le patient le plus rapidement possible. Enfin les symptômes généraux non spécifiques (asthénie, irritabilité, baisse de concentration, mauvais sommeil, ...) doivent être recherchés pour évaluer l'impact de la RA sur la qualité de vie.

La rhinite allergique est caractérisée par 5 symptômes :

une rhinorrhée « claire »

des éternuements

un écoulement postérieur responsable d'une toux chronique

une obstruction nasale

un prurit nasal

Il peut s'y associer des signes auriculaires, des perturbations de l'odorat et du goût ainsi que des symptômes oculaires, comme larmolement, rougeur et démangeaisons. Cette pathologie ORL modifie la qualité de vie du patient et est responsable d'absentéisme.



6 Diagnostic

La sensibilisation à un aéro-allergène ou la mise en évidence d'IgE spécifiques est un premier diagnostic, mais cette étape n'est pas suffisante pour confirmer la présence d'une allergie. Seule la corrélation univoque entre les symptômes allergiques et le contact avec l'allergène permet de poser le diagnostic d'allergie. Le diagnostic moléculaire permet de mettre en évidence une sensibilisation à des allergènes majeurs d'une source allergénique. Il est obligatoirement mis en place dans le cadre d'une indication d'immunothérapie.

7 Comorbidité

La RA doit être gérée dès son apparition, afin d'éviter tout risque de complications. L'inflammation nasale peut en effet favoriser l'apparition de nouvelles allergies. Le risque d'asthme est augmenté chez les individus atteints de RA non prise en charge et inversement : 40% des patients atteints de RA ont un asthme et 80% des patients atteints d'asthme ont une RA. Le risque d'hyperréactivité bronchique est au moins doublé en cas de RA. Par ailleurs, une RA est présente chez 30% des patients atteints de sinusite aiguë. Enfin, l'otite muco-séreuse est très fréquente (autour de 80% voire davantage) au cours de la RA.

Expliquer les conséquences d'une rhinite allergique non traitée

Il faut informer le patient et sa famille que :

- ➔ au moins 40% des individus atteints de RA sont ou deviendront asthmatiques,
- ➔ au moins 80% des asthmatiques ont une RA, qui constitue un facteur d'aggravation de l'asthme,
- ➔ le seul traitement de la RA améliore l'asthme,
- ➔ toute RA nécessite un bilan simple (consultation d'un allergologue).

8 Options thérapeutiques

Telle que proposé par les recommandations ARIA, le traitement de la rhinite allergique dépend de la nature de la rhinite et de sa sévérité. Les diverses étapes du traitement incluent, si possible l'éviction de l'allergène, le plus souvent une approche pharmacothérapeutique, l'immunothérapie spécifique et l'éducation du patient.

Il faut distinguer trois niveaux de traitement : curatif, préventif ou symptomatique.

Nathalie Evrard



Rhinite allergique : avant tout la prévention

Plusieurs types d'allergies ont connu une véritable flambée en l'espace d'une trentaine d'année. 25 à 30% de la population souffrent d'une voire plusieurs allergies. Aucune cause unique ne peut expliquer la nette augmentation de la prévalence des allergies. Mais quelle que soit l'allergie, la prise en charge commence toujours par des conseils de prévention.

Effet climat

Outre la diversifications des allergènes, la consommation excessive des antibiotiques, la théorie hygiéniste, le changement climatique et la pollution atmosphérique sont clairement impliqués dans la croissance des allergies, et plus particulièrement les gaz à effet de serre, l'augmentation des températures moyennes et les émissions des moteurs diesel.

« Pour les arbres, la saison des pollens commence de plus en plus tôt et dure de plus en plus longtemps, et le nombre de jours où le seuil critique (50 à 70 grains de pollen/m³) est dépassé ne cesse d'augmenter. Il arrive que l'aulne et le noisetier soient déjà présents dès janvier et une plante comme l'armoise peut fleurir jusqu'en octobre. La composition des grains de pollen semble aussi évoluer. On sait qu'ils contiennent des protéines allergéniques mais leur concentration en allergènes s'est accrue au fil des années. On assiste donc non seulement à une augmentation quantitative des taux de pollen dans l'air, mais aussi à des changements qualitatifs qui jouent en notre défaveur », explique le professeur Didier Ebo, allergologue, UZA. « Un autre facteur qui a favorisé la progression des allergies est la proportion croissante de véhicules diesel dans le parc automobile belge », poursuit l'expert. « Les particules du diesel se comportent comme un adjuvant, une sorte de catalyseur des allergies. Très adhérentes, elles collent aux grains de pollen avec lesquels elles entrent en contact et sont en outre capables d'ouvrir la membrane qui les entoure et de libérer ainsi leur contenu. On se retrouve alors avec des particules encore plus fines (de 2 à 5 microns) susceptibles de pénétrer très profondément dans les voies respiratoires ».

Eviction des facteurs déclenchants

S'agissant du traitement des allergies, la première chose à faire est d'éviter le contact avec les allergènes. Quel que soit l'allergène en cause, l'arrêt du tabac doit être conseillé. Puis les conseils dépendent directement de l'allergène en cause.

Cas des pollens

Transportés par le vent, les pollens sont difficiles à éviter. Pendant les périodes de pollinisation, on peut cependant :

- ➔ ne pas tondre la pelouse, mais un gazon régulièrement coupé produit moins de pollens ;
- ➔ fermer les fenêtres des habitations et des voitures, aérer de préférence le matin ou pendant ou après une averse de pluie car la quantité de pollens dans l'air est alors moindre ;
- ➔ se laver les cheveux après le retour à la maison ;
- ➔ ne pas laisser des vêtements dans la chambre ;

- ➔ ne pas faire sécher son linge dehors ;
- ➔ ajouter des filtres anti-pollen aux circuits de climatisation ;
- ➔ porter des lunettes de soleil surtout s'il y a beaucoup de vent ;

Cas des acariens

- ➔ Adopter une température inférieure à 19°C, idéalement une humidité relative comprise entre 30 et 50%. Un hygromètre peut aider le patient à la vérifier.
- ➔ Aérer 20 minutes chaque jour.
- ➔ Éviter les peluches, la moquette, les rideaux, les coussins non lavables.
- ➔ Nettoyer à l'eau dans la chambre à coucher, éviter d'utiliser un aspirateur sauf si celui-ci est équipé d'un filtre HEPA.
- ➔ Laver à 60°C les draps, taies d'oreillers et housses de couettes tous les sept jours.
- ➔ S'équiper de housses anti-acariens validées médicalement pour les coussins, le matelas, les couettes.
- ➔ Ne pas faire le lit, mais le laisser aérer.

Cas des moisissures

La meilleure mesure est d'éliminer au maximum l'humidité de l'habitation. Les plantes d'intérieur, dont les pots sont des foyers importants de développement de moisissures, sont également à éviter.

Restez informé sur l'évolution de la saison pollinique

<https://airallergy.wiv-isp.be/fr>

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

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

Virginie Villers

A.Vogel, n°1 des solutions naturelles pour les yeux*



Yeux secs, irrités ou fatigués

- ✓ Hydratation rapide
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles
- ✓ Avec de l'acide hyaluronique (1 mg/ml)

Prix public: 11,99 €
CNK: 2732-626



Yeux très secs et hydratation intense

- ✓ Hydratation rapide et intensive
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles
- ✓ Avec de l'acide hyaluronique (2 mg/ml)

Prix public: 13,69 €
CNK: 3325-412



Rhume des foins

- ✓ Pour les yeux rouges, irrités
- ✓ Soulagement immédiatement
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles
- ✓ Avec de l'acide hyaluronique (1mg/ml) et Chamomilla recutita
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles

Prix public: 11,99 €
CNK: 2940-054



Garder une vision nette

- ✓ Bon pour la vue
- ✓ Entretien la santé des yeux
- ✓ Avec du zinc, de la lutéine et de la zéaxanthine

Prix public: 19,49 €
CNK: 4377-966

NOUVEAU à base d'ectoïne



Yeux très secs et irrités

- ✓ Pour le traitement et la prévention des yeux très secs, irrités et enflammés
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles
- ✓ Peut-être appliqué avant de se coucher
- ✓ Ne contient pas de conservateurs ni de phosphates
- ✓ Avec de l'ectoïne (2%)

Prix public: 16,49 €
CNK: 4380-804



Inflammation des yeux

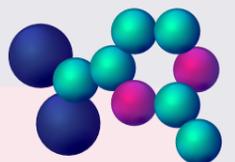
- ✓ Pour le traitement des yeux enflammés
- ✓ Diminue les yeux rouges, irrités et qui pleurent
- ✓ Convient aux porteurs de lentilles
- ✓ Avec de l'ectoïne (2%)

Prix public: 14,99 €
CNK: 4379-962



L'ectoïne

Les propriétés protectrices et hydratantes de l'ectoïne soulagent les irritations et les inflammations des yeux et assurent une hydratation optimale du film lacrymal.





Le traitement symptomatique de la rhinite allergique

Les patients présentant une rhinite allergique considèrent souvent que leurs symptômes ne nécessitent pas une consultation médicale ; l'équipe officinale a donc un rôle important afin d'évaluer la demande et décider avec le patient de la meilleure option thérapeutique.

Le choix du traitement médicamenteux se fera en fonction de la gravité des symptômes, du rapport bénéfice/risque des médicaments et des préférences du patient (entre autres la facilité d'administration), mais **il est important d'agir dès les premiers symptômes** et d'encourager les patients à une autodiscipline dans la prise en charge de leur traitement.

- ➔ **Les antihistaminiques oraux représentent le traitement oral de première intention.** Ils agissent sur les rhinorrhées, les éternuements, le prurit, l'écoulement lacrymal. Ils ont peu d'efficacité sur l'obstruction nasale. Les antihistaminiques de la seconde génération ont l'avantage de présenter très peu d'effets indésirables (notamment sur la somnolence). La durée de traitement dépend de l'exposition à l'allergène.
- ➔ **Le lavage des cavités nasales**, à l'aide de sérum physiologique ou d'eau de mer, élimine les sécrétions et allergènes et permet une activité optimale des actifs topiques.
- ➔ Pour **le nez**, on conseillera un spray nasal formulé avec un antihistaminique. Les antihistaminiques locaux (collyre et spray nasaux) ont deux avantages : la rapidité d'action et l'absence d'effets indésirables. Les corticoïdes locaux ont une activité anti-inflammatoire puissante. Leur action locale est triple en diminuant la perméabilité vasculaire, l'infiltration des cellules inflammatoires dans la muqueuse nasale et la libération des médiateurs de l'allergie. Ils sont efficaces sur le prurit, les éternuements, l'écoulement et l'obstruction nasale. Ils ont donc un effet positif sur tous les symptômes de la rhinite et commencent à agir dès le premier jour de l'administration. Toutefois l'effet maximal peut n'être obtenu qu'après 2 semaines. Ils seront donc conseillés pour les symptômes persistants, associés si nécessaire à un antihistaminique oral ou topique.
- ➔ Pour **les yeux**, un collyre, à base, par exemple, de cromoglycate de sodium ou d'antihistaminique, soulagera de façon efficace les démangeaisons et le gonflement des paupières.
Pour un effet calmant et apaisant placer régulièrement des compresses humides sur la ou les paupières (des compresses avec de l'hydrolat de mélisse, de bleuet, de camomille romaine ou de fleur d'oranger).

Le saviez-vous ?

L'ectoïne est une petite molécule dérivée d'un acide aminé, elle se lie à l'eau, équilibre la présence des fluides au niveau de la cellule et maintient le volume et la stabilité de la structure des cellules. Formant donc un bouclier hydro-complexe, elle est présentée comme un protecteur de la muqueuse nasale et oculaire. L'effet protecteur ainsi obtenu permet d'éviter la pénétration des allergènes dans l'organisme. De plus, l'inflammation causée par la réaction allergique se trouve diminuée et l'on assiste à une meilleure régénération de des muqueuses.

Durée de traitement

Si rhinite allergique intermittente

la consommation de médicaments peut être réduite progressivement au fur à mesure que la saison avance et que la concentration en pollens dans l'atmosphère diminue.

Si rhinite allergique persistante

un traitement continu est indispensable. Le traitement initial est normalement poursuivi pendant au moins 3 à 6 mois après l'obtention du contrôle complet des symptômes. Néanmoins, quand les symptômes sont sous contrôle, ces patients peuvent également tenter de réduire progressivement leur traitement. Lorsque les symptômes réapparaissent, le traitement est repris généralement pour une période plus longue, six à douze mois, voire plusieurs années.

- ➔ **Les vasoconstricteurs** (locaux et oraux) peuvent être administrés, pour une période brève, en cas d'obstruction nasale importante. Ils n'ont pas de place en première intention dans le traitement de la rhinite allergique.

Quand référer ?

- ➔ Si au bout d'une semaine, les symptômes de l'allergie ne se sont pas améliorés.
- ➔ Si un autre symptôme se manifeste, notamment une toux ou une allergie cutanée, une sinusite aiguë, une respiration difficile et sifflante (indicateur d'asthme).
- ➔ Chez les enfants de moins de 6 ans se plaignant de rhinite allergique pour la première fois.
- ➔ Si douleur à l'oreille et au visage. La rhinite allergique peut être associée à une infection, secondaire de l'oreille moyenne ou des sinusites.
- ➔ Lors de l'utilisation chronique de gouttes et/ou de sprays nasaux décongestionnants.
- ➔ Si réduction aiguë de la vision, douleur au niveau d'un œil.

D'autres traitements sous prescription médicale sont disponibles parmi ceux-ci, les anti-leucotriènes.

Les antagonistes des leucotriènes agissent contre la bronchostriction et l'inflammation provoquées par différents stimuli tels que l'effort physique, l'air froid et les allergènes chez les patients asthmatiques. Ils sont uniquement une option chez les patients asthmatiques qui souffrent également de rhinite allergique.

Les vasoconstricteurs : attention à l'usage chronique

Ils ont une action alpha-adrénergique décongestionnante. Ils soulagent la sensation de nez bouché lors d'une obstruction sévère. Ils s'utilisent de façon brève (trois à cinq jours). Si la durée d'administration dépasse sept à dix jours, différents effets indésirables peuvent se présenter : accoutumance, effet rebond, lésions des muqueuses, rhinite chronique.

Le rinçage du nez par du sérum physiologique et des corticostéroïdes par voie nasale sont proposés comme traitement de première intention pendant au moins 4 semaines pour lever cette dépendance. Une courte cure de corticostéroïdes oraux est souvent nécessaire pour débarrasser efficacement le patient de son décongestionnant.

À rappeler aux patients

- ➔ Bon usage des sprays nasaux : se moucher convenablement avant administration et nettoyer l'applicateur après utilisation.
- ➔ Bon usage des gouttes oculaires : se laver les mains avant administration. Ne toucher ni l'œil ni la paupière avec l'embout du flacon. Après administration, garder la paupière fermée et presser sur le coin interne de l'œil avec le doigt pendant 2 minutes.

Ann Daelemans



Inflammations ?

Infections ?

Chirurgie ophtalmique ?

Sécrétions oculaires ?

Allergies ?



sans conservateur

Kamillosan® Ofta
Hygiène des cils
et des paupières !

- Lingettes ophtalmiques stériles
- Extraits de camomille et d'euphrasia
- Contient de l'acide hyaluronique
- Sans conservateur
- Convient à toute la famille



Quelles médecines complémentaires pour le traitement de la rhinite allergique ?

Alors que de nombreux patients voient leur prise en charge incomplète dans le traitement de la rhinite allergique, les médecines complémentaires sont de plus en plus explorées et s'avèrent très intéressantes pour soulager de nombreux symptômes.

La piste du microbiote

Des dysbioses ont été mises en cause dans les dysfonctionnements associés aux allergies. Ces dysfonctionnements seraient liés à des modifications de l'implantation des bactéries intestinales au cours de la petite enfance, phase cruciale impliquée dans le développement du système immunitaire. Ainsi, des différences dans la composition du microbiote intestinal ont été observées entre des enfants vivant dans des pays présentant des incidences faibles versus élevées de maladies allergiques, ainsi qu'entre enfants d'un même pays, mais présentant ou non des signes d'allergie. Il a notamment été montré que le microbiote intestinal des enfants atopiques était moins riche en Bifidobacterium que celui des sujets témoins non allergiques. L'implication du microbiote intestinal a également été soulignée dans plusieurs études d'observation qui ont mis en évidence un lien entre une augmentation du risque de dermatite atopique, de rhinite allergique et d'asthme et l'utilisation d'antibiotiques à un âge précoce.

Cette relation forte entre microbiote intestinal et allergie suggère qu'une modulation du microbiote intestinal, par un apport spécifique en probiotiques, pourrait contribuer à prévenir les allergies. Chaque souche probiotique possède des effets qui lui sont propres, notamment en ce qui concerne leurs capacités à induire et maintenir la tolérance aux allergènes.

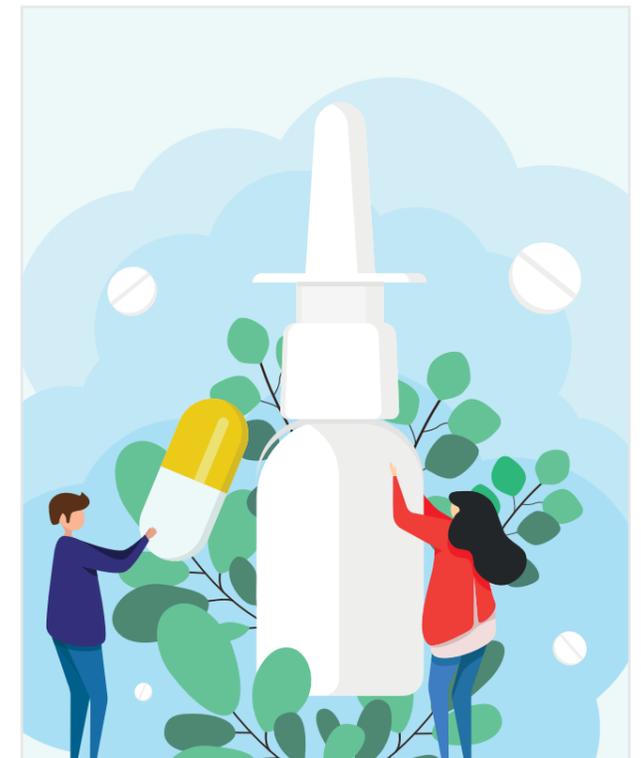
Phytothérapie et gemmothérapie

Plusieurs plantes ont une action sur la rhinite allergique, dont l'euphrasia, le Grand Plantain et l'échinacée.

Le bourgeon de cassis (*Ribes nigrum*) est reconnu comme un puissant anti-inflammatoire et draineur universel. Il augmente le taux de cortisol dans le sang grâce à son action sur les glandes surrénales et agit donc sur tous les paramètres de l'inflammation et surtout de l'inflammation allergique. Son action antioxydante et son absence d'effets secondaires le rend incontournable pour les personnes qui souffrent de différentes allergies. Le cassis est le bourgeon le plus étudié au monde du fait de sa grande puissance. Lorsqu'il est cumulé à d'autres bourgeons, il renforce leurs indications thérapeutiques. Il est donc très souvent recommandé dans le cadre d'une association.

Conseils comptoir :

- Le macérât de cassis se prend en cure de 1 à 3 semaines.
- Démarrer par 5 gouttes par jour dans un verre d'eau en dehors des repas et augmenter la dose jusqu'à 15 gouttes par jour si nécessaire. Au besoin, recommencer la cure de 3 semaines après avoir fait une pause d'une semaine.
- Pour les allergiques chroniques, sa prise régulière pendant 3 mois permet une action de désensibilisation. Il va diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes allergiques. Durant cette phase de traitement, il peut être associé à la jeune pousse de Romarin.





Les jeunes pousses de Romarin rééquilibrent l'organisme afin que celui-ci puisse absorber au mieux les nutriments indispensables à sa santé et elles régulent l'équilibre acido-basique. Elles stimulent également les défenses immunitaires en cas d'allergie chronique, ce qui les rend particulièrement utiles en cette période d'allergie au pollen.

L'homéopathie

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

- ➔ Si écoulement nasal irritant, écoulement oculaire doux : Allium cepa 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.
- ➔ Si démangeaisons du voile du palais : Sabadilla 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.
- ➔ Si écoulement nasal doux, larmolement irritant : Euphrasia 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.
- ➔ Si irritation au niveau des yeux et du nez : Kalium iodatum 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.
- ➔ Si écoulement non irritant, éternuements : Nux vomica 9 CH à la posologie de 5 granules toutes les heures.

- ➔ En prévention : A.P.P., un médicament homéopathique formulé avec trois souches Apis 15 CH, Poumon histamine 15 CH, Pollen 30 CH, sera pris à la posologie d'un comprimé par semaine à commencer un mois avant la date présumée de l'allergie. Ce même traitement peut également être conseillé lors du traitement des épisodes aigus (à raison d'un comprimé par jour) en période de sensibilisation.
- ➔ Rhinallergy®, Pollinisan®,... associent plusieurs médicaments homéopathiques qui agissent sur les divers symptômes de la RA.
- ➔ Différentes gouttes oculaires et des sprays nasaux formulés avec plusieurs médicaments homéopathiques peuvent être proposés pour un soulagement rapide des symptômes.

Conseils en aromathérapie

- ➔ **L'huile essentielle d'estragon** est riche en phénols méthyl-éthers, parmi lesquels l'estragole (méthyl-chavicol) qui a des propriétés antispasmodiques et anti-allergiques.

En pratique : conseiller de respirer plusieurs fois par jour 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle d'estragon posées sur un mouchoir, pendant sept jours.

- ➔ **L'huile essentielle d'eucalyptus radié** renferme un puissant principe actif aux propriétés expectorantes, mucolytiques, anti-inflammatoires, antalgiques et immunostimulantes : 1,8-cinéole ou d'eucalyptol.

En pratique : conseiller de respirer quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir. L'huile essentielle d'eucalyptus radié peut aussi être employée en massage au niveau des sinus, de la gorge ou du thorax. Pour un usage par voie cutanée, elle doit être préalablement diluée dans une huile végétale.

- ➔ **L'huile essentielle de camomille matricaire**, de par sa teneur en bisabolol et en chamazulène, est indiquée sur les différents symptômes de la rhinite allergique.

En pratique : dans un flacon pipette de 10 ml, verser 5 gouttes d'HE de camomille matricaire et compléter avec de l'huile végétale. Déposer 2 gouttes de ce mélange à l'entrée de chaque narine et masser les muqueuses intérieures pour empêcher la pénétration des pollens.

Il est conseillé au patient de tester l'huile essentielle dans le pli du coude, au moins 48h avant son utilisation, afin de vérifier qu'elle ne provoque pas de réaction.

Le manganèse en oligothérapie

Le manganèse inhibe la sécrétion de l'histamine, il est également un cofacteur de nombreuses enzymes qui stimulent la fabrication de cellules. « Sa fonction de modificateur du terrain allergique le rend incontournable. Dans l'idéal, le manganèse est à conseiller en cure dès la sortie de l'hiver, pour prévenir l'arrivée des pollens. Mais il peut également être pris en traitement de fond pendant la période des pollens ou en complément d'un traitement antihistaminique » souligne le docteur Carlier.

C'est nouveau en pharmacie !

La photothérapie est une méthode de traitement non médicamenteuse qui utilise les propriétés physiques de la lumière. Elle a un rôle anti-inflammatoire et immunosuppresseur. Moyen thérapeutique confirmé dans des pathologies dermatologiques comme le psoriasis, son action sur la rhinite allergique a été démontrée par différents essais cliniques où a été constaté une diminution du syndrome inflammatoire allergique.

Ann Daelemans

Voltaren Emulgel

Voltaren Emulgel Forte 2% (20 mg / 1 g)
100gr PP: €23,99 CNK: 4230132
150gr €31,29 4230124

Voici la dernière innovation de Voltaren Emulgel Forte 2%

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

NOUVEAU BOUCHON



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

- Effet cliniquement prouvé¹ avec une posologie simple ; deux fois par jour^{2,4}
- Contient un activateur de perméation (alcool oléyle) qui permet une pénétration jusqu'à trois fois plus importante à travers la peau⁵
- Faible absorption systémique, pour un risque moindre d'effets secondaires systémiques par rapport aux AINS oraux^{6,7}
- Maintenant encore plus intuitif, plus facile à ouvrir et préféré par les patients, sans augmentation de prix¹



12h
Posologie simple: 2x/jour

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

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

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

Information exclusively intended for Belgian HCPs. Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies. © 2020 the GSK group of companies or its licensors. PM-BE-VOLT-20-00070 opgesteld op 11/2020.



L'immunothérapie : traiter la cause de l'allergie

L'immunothérapie spécifique, appelée désensibilisation, consiste à administrer au patient de faibles doses du ou des allergènes auxquels il s'est avéré sensible. C'est le seul traitement permettant de modifier le cours naturel de la maladie allergique et le développement d'un asthme associé. Son efficacité a été démontrée dans les allergies bien individualisées tels que les graminées, bouleau, acariens.

À qui prescrit-on l'immunothérapie ?

En général, des symptômes aisément contrôlés par la pharmacothérapie ne justifient pas d'une désensibilisation. En revanche, des symptômes nécessitant un traitement lourd et prolongé sont une bonne indication.



Environ 20% des patients ne répondent pas complètement au traitement symptomatique de la rhinite allergique, la désensibilisation est alors envisagée.

Y-a-t-il des effets indésirables ?

L'immunothérapie est une technique très sûre et très bien tolérée, les réactions systémiques (urticaires, asthme) sont rares mais nécessitent l'arrêt du traitement.

Néanmoins, elle exige une parfaite coopération entre le patient et l'allergologue, ainsi qu'une observance correcte. Ce point est essentiel car la désensibilisation va durer au minimum trois ans. L'efficacité du traitement n'est pas immédiate, les résultats ne sont que partiels au début, et pour certains patients et certains allergènes, ils ne deviennent significatifs qu'à partir de la deuxième année. Le traitement avec antihistaminiques doit être maintenu. Il est important que l'équipe officinale insiste sur ce message lors de la délivrance de tel traitement.

« *Traitant la cause de l'allergie, en plus des symptômes, cette option thérapeutique a pour but d'induire une tolérance chez le patient* », explique le Pr Didier Ebo, immunologue-allergologue, UZ Antwerpen. « *Outre l'effet très significatif sur les symptômes et la qualité de vie durant la saison pollinique, ce traitement réduit le risque de développer de nouvelles allergies, et le risque d'apparition d'asthme* ». Ce qui n'est pas négligeable quand on sait que 40% des patients avec rhinite allergique présentent un asthme concomitant. En effet, les parois du nez et des bronches sont tapissées du même type de cellules et réagissent de la même manière aux agressions des allergènes. »

Nathalie Evrard

Le seul traitement curatif actuel, tant pour la rhinite allergique que pour l'asthme allergique, est la désensibilisation. Ce traitement a fait ses preuves et son efficacité n'est plus mise en doute. Ce type de traitement semble d'autant plus efficace qu'il est installé rapidement dans le cours de la maladie. Il ne peut être prescrit en cas de polyallergie : la meilleure indication est celle du patient mono allergique.

Rhinite allergique et enfant

La RA doit être gérée dès son apparition pendant l'enfance, car l'inflammation nasale peut favoriser l'apparition de nouvelles allergies. Chez les jeunes enfants atteints de RA et d'allergie pollinique, l'immunothérapie allergénique (ITA) réduit significativement le risque ultérieur de développer un asthme.

Quelle galénique ?

L'immunothérapie agit autant sur la phase aiguë de l'allergie (les IgE) que sur la phase immunitaire (les cellules T) et l'inflammation tissulaire (éosinophiles, cellules T, épithélium, cellules musculaires lisses). Les différentes galéniques ont été évaluées (voie d'administration – sous-cutanée (SCIT), sublinguale (SLIT), en gouttes et en comprimés) et des recommandations ont été formulées pour chacune d'elles. Les experts rappellent cependant que pour que le traitement soit pleinement efficace, il faut une bonne sélection des patients, des extraits d'allergène et des protocoles de désensibilisation à l'efficacité prouvée. Les recommandations proposent une AIT dans la rhinite allergique en cas de symptômes modérés à sévères avec ou sans conjonctivite associée, après contact avec un allergène avéré et confirmation par IgE d'une sensibilisation. Elle est également indiquée en cas de contrôle insuffisant des symptômes avec les antihistaminiques et les corticostéroïdes topiques tout en prenant les mesures d'évitement et/ou en cas d'effets secondaires inacceptables de ces traitements. Le traitement par SCIT (immunothérapie sous cutanée) ou par SLIT (immunothérapie sublinguale) pourra être pré-saisonnier ou pré-et co-saisonnier (mais alors de plus courte durée), le traitement continu durant 3 ans étant conseillé pour le SCIT contre les pollens des graminées, et pour les SLIT contre les acariens et les pollens des graminées.

Eucerin®

NOUVELLE GÉNÉRATION
HYALURON-FILLER

3x EFFECT

1 COMBLE 2 STIMULE 3 PROTÈGE

FORMULE AMÉLIORÉE

99%* CONFIRMENT :
MOINS DE RIDES

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

* Test d'utilisation du produit par 120 femmes, résultats après 4 semaines d'utilisation, janvier 2021

Vers des soins cosmétiques de plus en plus éco-responsables

Qu'il s'agisse des emballages ou des ingrédients, une vague « verte » souffle depuis quelques temps sur la cosmétologie afin de supprimer des ingrédients potentiellement toxiques pour la santé et l'environnement. Cette nécessaire remise en question pose néanmoins la question des solutions de remplacement qui soulèvent parfois d'autres problématiques.

D'APRÈS UN ENTRETIEN AVEC LE PROFESSEUR **ANNICK BARBAUD**, HÔPITAL TENON, PARIS LORS DES JOURNÉES DERMATOLOGIQUES DE PARIS.



La composition des contenants à revoir pour réduire leur toxicité potentielle

Les phtalates ont été utilisés comme ingrédients cosmétiques mais sont bannis (sauf un) depuis plusieurs années de la formulation des produits cosmétiques en raison de leur effet perturbateur endocrinien. Utilisés comme agents plastifiants dans la composition des contenants, ils sont à ce titre susceptibles d'être relargués dans les produits cosmétiques en raison des interactions contenant/contenu pendant le stockage des matières premières et lors du conditionnement du produit fini. Il est donc maintenant possible de les retrouver dans les produits cosmétiques essentiellement en raison de la réaction contenant/contenu.

Moins étudiés dans les cosmétiques quoique largement répandus dans les emballages, les epoxy posent le même problème. Ils s'avèrent également perturbateurs endocriniens de premier ordre puisqu'ils ont été initialement développés en thérapeutique comme analogue des estrogènes !

Quelle solution pour les microbilles des gommages ?

Les exfoliants et les produits de gommage ont longtemps été réalisés à partir de ces microbilles de plastique posant un énorme problème de pollution des eaux et des océans en raison de leur caractère non biodégradable. À la suite de la mobili-

sation forte d'une ONG, ces microbilles de plastique ont finalement été retirées des produits cosmétiques. Cependant, les solutions de remplacement à base de poudre minérale ou de noyaux d'abricots s'avèrent très imparfaites car l'extraction de pierre dans les carrières dénaturent et polluent les paysages, et la poudre de noyaux d'abricots est irritante, en particulier pour les peaux atopiques ou les peaux sensibles.



Le gant de crin reste probablement à ce jour la mesure recommandée la plus éco-efficace sur les peaux normales.

Des solutions alternatives pour réduire les emballages

Une réflexion globale à la fois médicale et écologique est actuellement entreprise sur les modalités de conditionnement des produits, associée à une révision de la composition des contenants. Cette démarche mérite d'être soutenue et encouragée car elle en est encore à ses balbutiements ; les solutions alternatives aux composants plastiques des emballages cosmétiques véritablement écologiques et sûres pour la santé restent encore à inventer.

➔ **La suppression des emballages individuels et la cosmétique « en vrac »** soulèvent la difficile question du risque de contamination bactérienne et du stockage.

➔ **La réduction de 50% des plastifiants dans les contenants** avec des emballages moitié plastique/moitié carton déjà élaborés par certains fabricants est une autre piste de réflexion qui mérite d'être encouragée et améliorée.

➔ **De nouvelles formes galéniques**, solides à réhydrater par exemple, sont commercialisées. Elles s'avèrent utiles par exemple pour les shampoings dont la composition riche en eau impose des contenants hermétiques volumineux qui pourraient ainsi être supprimés, à condition de garantir toutefois l'efficacité des formulations sans eau pour certains produits et que ces derniers ne fondent pas trop vite dans la salle de bain.

- ➔ **La mode du « home made »** a l'avantage de supprimer la problématique de l'emballage mais nécessite plusieurs précautions :
- Vérifier au préalable la composition des produits servant de base aux préparations car ils ne sont pas toujours exempts de conservateurs.
 - Être bien conseillé afin d'avoir une formule parfaitement adaptée à votre peau en précisant très finement les dosages requis.
 - Respecter parfaitement la formulation. Les huiles essentielles (HE), qui entrent généralement dans la composition des produits, doivent être utilisées de façon rigoureuse et avec précaution. Une enquête du groupe dermato-allergologique de la SFD montre que 60% des allergies aux HE surviennent chez des sujets les ayant utilisés sans conseil du vendeur !
 - Rester vigilant à une utilisation extemporanée des préparations en raison des risques de contamination bactérienne, d'autant plus si le patient souffre d'une pathologie dermatologique (psoriasis, dermatite atopique,...).

Attention au « galéniste » amateur écolo !

Dans une importante vague de retour aux produits naturels, les huiles essentielles ont fait une grande entrée dans la thérapeutique et dans les cosmétiques. Toutes peuvent entraîner des allergies, mais le plus souvent sont en cause l'arbre à thé (tea tree oil ou Melaleuca alternifolia oil), qui entraîne un eczéma ou pseudo-érythème polymorphe, et l'HE de lavande, responsable d'eczéma professionnel chez les masseurs et kinésithérapeutes. Parmi les huiles végétales obtenues par pression (huile d'olive, d'onagre, d'amande douce,...), certaines entraînent des allergies (rarement), comme l'huile d'argan et l'huile de neem.

Considérée pour ses vertus thérapeutiques cutanées anti-infectieuses et anti-inflammatoires, l'huile de nigelle tirée d'une renonculacée (*Nigella sativa*), appelée aussi huile de cumin noir, huile El Baraka ou huile du prophète, entraîne des eczémas aigus et des pseudo-érythèmes polymorphes. Elle entre dans la composition de savons, de shampoings et masques capillaires (améliorant la brillance, la texture et le volume des cheveux). Elle est aussi utilisée dans les crèmes corporelles de relaxation. Sans savoir vraiment quel est l'agent responsable, des allergies de contact graves ont été rapportées avec l'HE de nigelle en application cutanée.

Sur les sites de vente qui proposent des formulations home made, il est précisé qu'il ne faut ajouter que quelques gouttes d'HE ou d'huile végétale dans une crème de base, et que le client est seul responsable des effets délétères s'il ne respecte pas la formule.

Pourtant le « galéniste amateur » et consommateur n'est pas clairement informé, en appliquant sur sa peau de fortes concentrations d'HE, du risque d'eczéma aigu ou de pseudo-érythème polymorphe, dont certains conduisent à l'hospitalisation. Pour les mélanges parfumés, rappelons que l'étiquetage de 26 allergènes répertoriés, parmi les multiples substances odorantes des parfums, est obligatoire depuis mars 2005.



Modifier son comportement face au soleil

Outre leur effet perturbateur endocrinien (benzophénones, cinnamates et benzylidène camphres) et leur action photosensibilisante pour certains d'entre eux, certaines protections solaires ont un impact important sur l'environnement en raison des constituants relargués par les baigneurs.

Le saviez-vous ?

Au moins 25% de la quantité de crème solaire appliquée se retrouve en effet dans l'eau de baignade, ce qui représente une libération potentielle de 4.000 à 6.000 tonnes par an, susceptibles de se déposer sur les massifs coralliens.

On estime que 10% des récifs au monde sont potentiellement menacés de blanchissement, certes lié avant tout au réchauffement climatique et à la pollution des eaux de ruissellement, mais aggravé aussi par les protections solaires.

En regard de cette menace écologique, l'explosion du nombre de cancers cutanés, et en particulier de mélanomes, oblige à proposer des protections de la peau extrêmement efficaces face aux UV afin de tenter de limiter leur impact.

Rappelons que des mesures simples et efficaces (réduire les heures d'exposition, vêtement,...) associées à l'application d'une photoprotection élevée contre les UVA et UVB peuvent être mises en place permettant de protéger à la fois l'individu tout en préservant l'environnement.

Actuellement de nombreux laboratoires proposent des protections solaires efficaces testées et ayant un impact minimum sur les océans. Afin de préserver la faune aquatique, il pourrait être suggéré d'appliquer sa crème solaire à la sortie de l'eau. Toutefois, la peau mouillée n'étant pas le support habituel de ces produits, leur efficacité peut être modifiée et la protection plus faible que celle annoncée. Enfin, peut-être faudrait-il travailler sur la représentation culturelle peau pâle versus peau bronzée et changer de mode pour préserver l'environnement et sa peau, la priorité absolue étant de stopper « l'épidémie de cancers cutanés ».

Nathalie Evrard

NOUVEAU

Nestlé
NAN
EXPERT *pro*

ZONDER / SANS
LACTOSE

Le tout nouveau lait de notre
gamme pour les nourrissons
dès la naissance.



400g
CNK: 4390-506

Ce lait représente assurément **le meilleur choix**
pour une alimentation sans lactose à court ou long terme
grâce aux éléments suivants :

- **L.reuteri** :
- favorise un transit normal¹
- réduit la durée de la diarrhée²
- diminue la durée de l'hospitalisation en cas de diarrhée³
- **Protéines optimales** :
- diminution du risque d'obésité⁴
- diminution de la charge rénale⁵
- **Polymères de glucose** : bonne digestibilité⁶ et faible osmolarité
- **Format pratique (400g)** : pour répondre aux besoins

De plus, **NAN ExpertPro sans lactose 400g est vendu EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE.**



ER: S. Alexander, Nestlé Belgique SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383.

Magnésium : conseils pour des apports optimisés

Le magnésium est un cation divalent impliqué de loin ou de près dans la régulation de nombreuses fonctions physiologiques. Et pourtant, environ 75% de la population belge manquent de magnésium sans le savoir !

Les déficiences en magnésium sont difficiles à évaluer puisque celui-ci se trouve essentiellement sous forme intracellulaire.

12

24.305

Mg

Magnesium

▣ Action cellulaire du magnésium

Le magnésium est un cation ubiquitaire dans le corps humain. Il est impliqué comme cofacteur dans plus de 300 réactions enzymatiques différentes (métabolisme énergétique, synthèse des protéines et des acides nucléiques, par exemple). Il influence le métabolisme des cellules musculaires, myocardiques et nerveuses ainsi que les transferts ioniques transmembranaires et intracellulaires.

▣ Un manque de magnésium est associé à de nombreuses pathologies

Le rôle fondamental du magnésium sur un grand nombre de fonctions cellulaires expliquerait la multiplicité des désordres induits par sa carence. En effet, le rôle présumé du magnésium dans la pathogénie et le traitement de l'hypertension a suscité beaucoup d'intérêt et de nombreuses études suggèrent une implication du magnésium dans la régulation des fonctions vasculaires et de la pression sanguine. Il existe une relation étroite entre hypomagnésémie et la fréquence des arythmies cardiaques, lésions ostéoporotiques, et le diabète de type 2.

▣ Stress et magnésium

Dans les différentes manifestations somatiques et psychiques du stress, une supplémentation en magnésium est souvent proposée, en raison du rôle indispensable du magnésium dans le métabolisme cellulaire, notamment au sein du système nerveux central. On sait par ailleurs que les réactions physiologiques au stress engendrent une déplétion en magnésium, qui aggrave elle-même le stress, créant un véritable cercle vicieux. Enfin,

au niveau du système nerveux central, le magnésium est un agoniste du GABA, l'acide gamma-amino-butérique, neuromodulateur qui a pour fonction naturelle de diminuer l'activité des neurones sur lesquels il se fixe, et diminue ainsi le stress. C'est ce qui permet d'expliquer l'effet favorable de la supplémentation en magnésium sur le stress, l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.

▣ Pourquoi manquons-nous de magnésium ?

Le stress, le surmenage, une alimentation déséquilibrée, des nutriments de moins bonne qualité nutritionnelle, le sport, la prise de contraceptifs, certains médicaments (IPP,...), la grossesse ou l'alcool augmentent les pertes en magnésium. Les désordres gastro-intestinaux provoquent également une fuite importante de magnésium. D'où l'importance d'un microbiote bien équilibré pour maintenir une concentration physiologique normale en magnésium.

Les résultats d'une méta-analyse montrent que les patients qui ont les apports alimentaires en magnésium les plus élevés ont un risque de maladie cardiaque diminué de 10%, un risque d'accident vasculaire cérébral diminué de 12% et un risque de diabète de type 2 diminué de 26% par rapport à ceux qui ont les apports en magnésium les plus faibles. Les chercheurs ont également montré que 100 mg de magnésium supplémentaire par jour permettraient de diminuer de 7% le risque d'AVC, de 19% le risque de diabète, de 22% le risque d'insuffisance cardiaque et de 10% le risque de mortalité.

Conseil comptoir :

A l'officine, il est recommandé d'encourager les patients à avoir des apports en magnésium adéquats en consommant des aliments riches en magnésium tels que des légumineuses, du chocolat, des noix, des céréales complètes, des légumes à feuilles vert foncé, du germe de blé, des fruits de mer. Les compléments nutritionnels formulés avec du magnésium associés à une alimentation équilibrée permettent de rétablir plus rapidement les taux sériques en magnésium.

Référence : sur demande

Références : 1. Coccorullo et al. L.reuteri DSM 17938 in infants with chronic constipation: a double-blind, randomised, placebo-controlled study. J Pediatr 2010; 157:598-602.2. Francavilla R et al. Randomised clinical trial: Lactobacillus reuteri DSM 17938 vs. placebo in children with acute diarrhoea - a double-blind study. Aliment Pharmacol Ther 2012; 3. Eom T et al. The therapeutic effect of Lactobacillus reuteri in infants and toddlers. Korean Journal of Pediatrics 2005;48(11). Francavilla R et al. Randomised clinical trial: Lactobacillus reuteri DSM 17938 vs. placebo in children with acute diarrhoea - a double-blind study. Aliment Pharmacol Ther 2012; 4. Koletzko, Chop -studie Am J Clin Nutr 2009; 5. Escobano et al. Increased protein intake augments kidney volume and function in healthy children. Kidney Int 2011; 6. Leibel et al. Glucoamylase and disaccharidase activities in normal subjects and in patients with mucosal injury of the small intestine. Journal of Pediatrics 1980;97(3):389-93.

Ce document est exclusivement réservé à l'information des professionnels de la santé.

Avis important pour tous les (para) médicaux: L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'informer les femmes enceintes et les mamans de nourrissons sur les avantages et la supériorité de l'allaitement maternel, et plus particulièrement sur le fait qu'il fournit la meilleure alimentation et la meilleure protection contre les maladies infantiles. Les mères devraient recevoir des conseils sur la préparation, et le maintien de la lactation, avec un accent particulier sur l'importance d'une alimentation équilibrée pendant la grossesse et après l'accouchement. L'introduction inutile du biberon, ou d'autres aliments et boissons, doit être découragée car cela aura un effet négatif sur l'allaitement au sein. De même, les mères doivent être averties de la difficulté de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Avant de conseiller une mère d'utiliser un lait infantile, elle doit être informée sur les conséquences sociales et financières de sa décision: par exemple, un bébé qui est exclusivement nourri au biberon nécessite environ 450g de poudre par semaine. Dès lors, les circonstances et le coût pour la famille doivent être pris en considération. Les mamans doivent savoir que l'allaitement au sein n'est pas seulement le meilleur aliment pour leur bébé mais aussi le plus économique. Si la décision d'utiliser une préparation pour nourrissons est prise, il est important de donner aux parents des instructions correctes sur les méthodes de préparation, en soulignant que l'eau non bouillie, des bouteilles non stérilisées ou une dilution incorrecte peuvent rendre le bébé malade. Avec les compliments de Nestlé. PID2647 - Janvier 2022.

Un rangement pratique, utile et efficace

De la vitrine de votre pharmacie au comptoir, l'aménagement de l'espace de vente de votre officine est essentiel et joue un grand rôle sur le comportement du consommateur.

L'objectif d'un bon agencement d'une pharmacie est de proposer une atmosphère chaleureuse pour que les clients aient envie de passer plus de temps dans votre officine. En effet, un espace accueillant, des produits bien placés, un design et un éclairage adaptés sont de véritables outils de ventes au bénéfice de votre officine.



Des espaces bien rangés attirent le regard, invitent le client à analyser les produits mis en avant et augmentent l'intention d'achat.

Importance d'un rangement en pharmacie

Certains meubles sélectionnés et adaptés aux produits permettent de rendre l'offre plus attractive, de valoriser une gamme de produits, d'optimiser votre espace de vente et donc en tirer une meilleure rentabilité. De plus, mettre les différents produits en avant grâce à un rangement efficace permettra au client, d'avoir un aperçu clair de la gamme proposée, d'identifier l'indication, d'analyser au mieux ses besoins et de choisir les soins adaptés à sa problématique.

Un véritable outil de vente qui permet de faire ressortir les produits, de les présenter au mieux, de mettre en avant leurs atouts et surtout de clarifier l'offre.

Une phytothérapie personnalisée avec les Arkogélules®

Les Laboratoires Arkopharma, la référence dans la catégorie, proposent un large assortiment de plantes pour prévenir et guérir des maux du quotidien, une médecine efficace, plus respectueuse **du corps et de ses équilibres**. Avec près de **100 plantes disponibles** et un concept original : **1 plante/1 gélule**, la gamme de phytothérapie emblématique, les **ARKOGÉLULES®**, permet à chacun de trouver une solution en fonction des plantes qui lui correspondent le mieux, parce que chaque individu est unique notamment par son terrain physiopathologique. Chaque couleur de packaging correspond à un besoin pour permettre au pharmacien et au consommateur d'identifier facilement l'indication recherchée.

Efficace, pratique et facile d'usage

Un meuble dédié entièrement à la phytothérapie permet donc à vos patients de se diriger directement vers l'espace qu'il recherche. Placé de manière stratégique, à l'avant de l'officine, près du comptoir ou dans une allée centrale, ce meuble permettra d'attirer l'attention sur l'espace réservé à la médecine naturelle, pour ainsi favoriser et même déclencher l'acte d'achat.

Des conseils facilités et personnalisés

Ce rangement facilite le discours entre l'équipe officinale et le patient face à une gamme de produits bien classé par indications et permet de proposer des conseils pertinents et personnalisés en fonction de la demande du patient. Un gain de temps appréciable pour tous !

Charline Rousseau



MINCEUR

PHYTOTHÉRAPIE PERSONNALISÉE EN 3 ÉTAPES



1 JE RÉDUIS L'APPÉTIT

ARKOGÉLULE® KONJAC

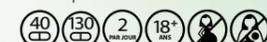
- . Effet coupe-faim
- . Perte de poids
- . Anti-grignotage



2 JE BRÛLE LES GRAISSES

ARKOGÉLULE® THÉ VERT

- . Draineur
- . Stimulant
- . Diminution du taux de lipides & cholestérol



3 JE DRAINE

ARKOGÉLULE® REINES DES PRÉS

- . Diurétique
- . Anti-cellulite
- . Anti-œdémateux



Compléments alimentaires disponibles en pharmacie et parapharmacie.

L'ACIDE FOLIQUE

DÈS LE DÉSIR DE GROSSESSE, CONSEILLER L'ACIDE FOLIQUE !

Le statut maternel en micronutriments joue un rôle important dans la prévention de pathologies chez le nouveau-né par son implication dans de nombreux processus cellulaires. La supplémentation en acide folique prévient certaines malformations congénitales neurologiques.

PRÉVENTION DES ANOMALIES DE FERMETURE DU TUBE NEURAL

L'acide folique joue en effet un rôle majeur dans la formation du système nerveux central de l'embryon, et en particulier dans la fermeture du tube neural. Il se ferme au cours de la quatrième semaine de grossesse, entre le 21^e et le 28^e jour. La fermeture de ce canal, situé entre le sommet de la tête et la terminaison de la colonne vertébrale, conditionne le développement et le fonctionnement ultérieur de la moelle épinière, du cerveau, et du système nerveux périphérique.

Les anomalies de fermeture du tube neural sont des malformations congénitales, pouvant affecter n'importe quelle partie de ce canal. Ces anomalies peuvent prendre plusieurs formes, en fonction de la localisation et de la sévérité du défaut de fermeture. Elles vont de l'anencéphalie au spina bifida.

L'ANENCÉPHALIE

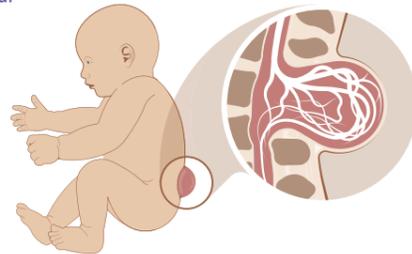
Correspond à l'absence de la boîte crânienne, altérant le développement du cerveau. Ses conséquences sont graves, et entraînent un décès du fœtus.

LE SPINA BIFIDA

C'est un défaut de fermeture de la partie du tube neural fermant la moelle épinière, le plus souvent au niveau lombo-sacré (en bas du dos). Il peut entraîner une hernie des méninges à l'extérieur de la colonne vertébrale (méningocèle).

Les conséquences sont variables en fonction de la forme et du degré d'atteinte. Le spina bifida peut entraîner des déficiences et des niveaux d'incapacité variables comprenant :

- **Sur le plan neurologique** : défaut moteur et sensoriel, incapacités d'apprentissage, épilepsie.



- **Sur le plan orthopédique** : paralysie des membres inférieurs, contractures musculaires, dislocation articulaire, pied bot.
- **Sur le plan fonctionnel** : incontinence urinaire et anale, dysfonction intestinale.

Malgré une causalité qui n'est pas tout à fait établie, une carence en acide folique en début de grossesse pourrait également augmenter le risque de malformations de la lèvre (bec de lièvre) ou du palais (fente labio-palatine) qui apparaissent entre la 6^e et la 8^e semaine de grossesse. Ces malformations peuvent entraîner des difficultés à s'alimenter et à communiquer.

De nombreuses études ont montré que la supplémentation en acide folique est un moyen efficace pour prévenir les anomalies de fermeture du tube neural.

Une étude menée auprès de 1.311 femmes en Belgique a démontré que 39% des femmes enceintes ont, au cours du premier trimestre, un statut folique potentiellement insuffisant pour prévenir les anomalies du tube neural.¹ Malgré les recommandations officielles², jusqu'à 63% des femmes belges ne sont pas supplémentées correctement. La supplémentation en acide folique est pourtant un moyen simple et efficace pour prévenir ces malformations.

La formation du tube neural intervenant avant la fin de la 4^e semaine de grossesse, soit souvent avant la découverte de celle-ci. Il est important que la patiente prépare son projet de grossesse et consulte son médecin ou pharmacien afin de recevoir une supplémentation en l'acide folique.

Dès le désir de grossesse, conseiller l'acide folique !

Le statut maternel en micronutriments joue un rôle important dans la prévention de pathologies sur le nouveau-né par son implication dans de nombreux processus cellulaires. La supplémentation en acide folique prévient certaines malformations congénitales neurologiques. Plusieurs études récentes ont montré que cette supplémentation pourrait également diminuer la fréquence de cardiopathies sévères.

La vitamine B9, ou acide folique, est une des vitamines les plus mises en avant du fait de son intérêt pendant la grossesse pour prévenir les risques d'anomalies de fermeture du tube neural chez le fœtus. Elle est impliquée dans la multiplication cellulaire, la synthèse des protéines, des acides aminés et des globules rouges et blancs.

Une supplémentation est nécessaire pendant la grossesse, mais aussi dans les semaines qui précèdent la conception, chez la femme comme chez l'homme, pour réduire le risque de malformation fœtale. En dehors de la grossesse, elle est prescrite pour réduire la toxicité de certains médicaments (méthotrexate).

Maladies neurologiques

« Les anomalies de fermeture du tube neural (AFTN) constituent un ensemble de malformations congénitales qui se produisent entre le 21^{ème} et le 28^{ème} jour de la gestation, généralement au moment où la femme apprend qu'elle est enceinte. Or, dès qu'il est constitué, ce défaut est irréversible, et quand les femmes apprennent leur grossesse, il est trop tard », alerte le docteur Séverine Legros, gynécologue.

Ces anomalies correspondent à un défaut de fermeture d'un ou plusieurs arcs postérieurs de la vertèbre ou de la boîte crânienne entourant le système nerveux central. Les anomalies les plus fréquentes sont les encéphalocèles (hernie du cerveau hors de la boîte crânienne), l'anencéphalie (absence totale ou partielle de la voûte crânienne et du cerveau) et le spina-bifida (hernie ou position extériorisée de la moelle épinière et/ou des méninges par défaut de fermeture du tube neural).

Ces affections ne sont pas habituellement mortelles, mais les conséquences pour l'enfant sont à la fois médicales, humaines et sociétales. Les handicaps multiples, d'ordre fonctionnel et mental, sont d'intensité variable selon le niveau de la lésion et son étendue. La majorité des enfants garderont des séquelles invalidantes et devront subir au cours de leur vie de nombreuses interventions chirurgicales.

Cardiopathies

Les cardiopathies congénitales constituent une part importante des malformations identifiées en période périnatale. Leur prévalence est plus importante dans les pays en développement que dans les pays développés. Les facteurs de risque sont génétiques et environnementaux. Une étude chinoise a été conduite pour déterminer les effets d'une supplémentation maternelle péri-



conceptionnelle en acide folique ou en micronutriments contenant de l'acide folique pour prévenir les cardiopathies congénitales. Au total, 63.969 naissances de singletons ont été étudiées. En conclusion, la supplémentation maternelle péri-conceptionnelle en acide folique paraît diminuer le risque de cardiopathies congénitales, particulièrement des plus sévères. Cette supplémentation est plus efficace si elle est administrée avant la conception. Ses modalités, acide folique ou multivitamines, ne modifient pas son efficacité.

Avant tout la prévention

Les femmes enceintes ne sont pas assez sensibilisées à l'importance de la prise d'acide folique. Les recommandations de prévention sont difficiles à mettre en place, d'une part parce qu'un tiers des femmes ne planifient pas leur grossesse, et, d'autre part, parce que plus de 70% des femmes stoppent leur moyen de contraception sans consulter un médecin ou un gynécologue.

« Un effort d'information auprès des femmes envisageant une grossesse doit être réalisé. A l'officine, sensibilisez les patientes qui par exemple arrêtent leur contraception ou celles qui viennent acheter un test de grossesse. La femme doit être informée de l'importance de la prise d'acide folique en période péri-conceptionnelle : 400 µg/j en cas d'absence de risque particulier et 4 à 5 mg/j si la femme présente un risque élevé », souligne l'expert.

Virginie Villers

RETROUVEZ
encore plus d'infos sur
www.natalben.be



Dès le désir de grossesse*

1 capsule/jour BOÎTE DE 3 MOIS
Quatrefolic**



Durant toute la grossesse*

1 capsule/jour BOÎTE DE 1 & 3 MOIS
Quatrefolic**

* Complément alimentaire à consommer dans le cadre d'un mode de vie sain. Il ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré.

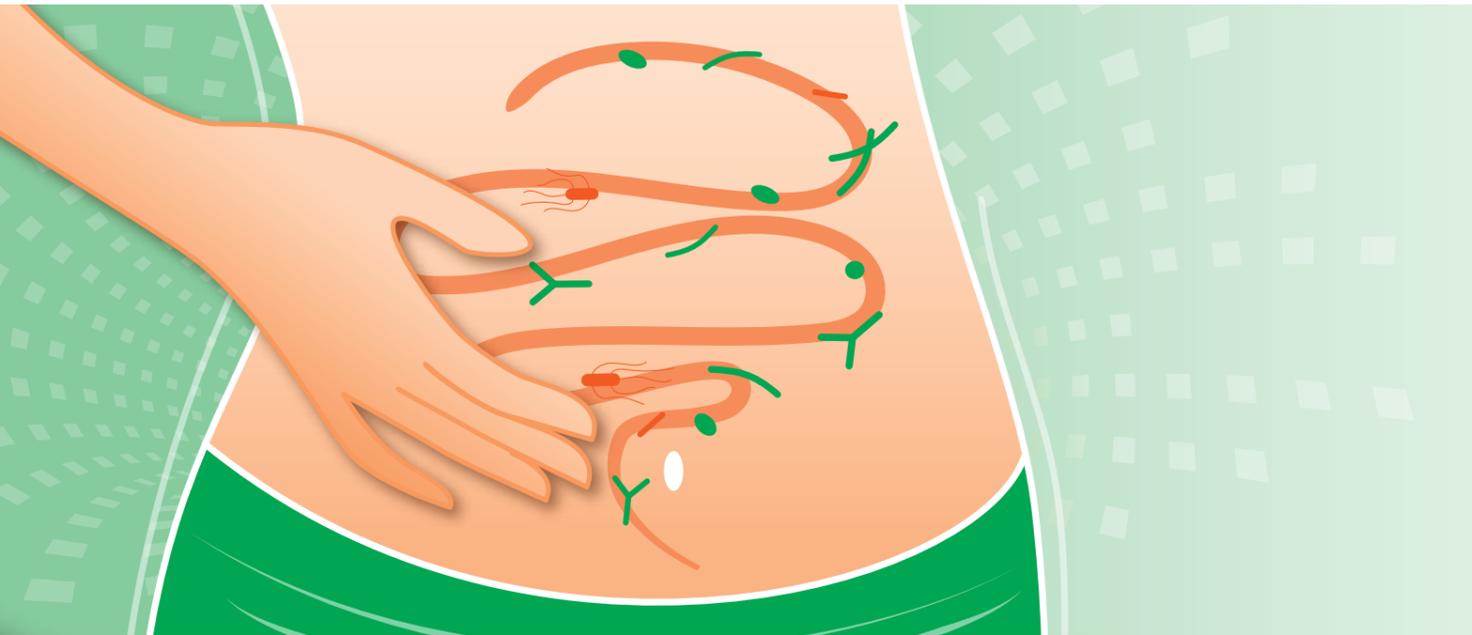
** À base de Quatrefolic® (5-méthyltétrahydrofolate), forme d'acide folique innovante et directement assimilable.

1. Vandevijvere (Detail aid versie 25) and S. Vandevijvere, Determinants of folate status in pregnant women: results from anational cross-sectional survey in Belgium, European Journal of Clinical Nutrition (2012) 66, 1172-1177, study performed in 2010-2011, involving 1.311 women. 2. SWVG - Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Hoppenbrouwers K. et al. Preventie vaspina bifida en andere neuraalbuisdefecten door folumzuursuppletie tijdens de zwangerschap. 2010. www.steunpuntwvg.be

Effik Benelux N.V.
Lenniksebaan 451
B-1070 Anderlecht
Tél : +32 (0)2 528 05 41



Enterofytol[®] PLUS



Modulation de la composition de la **FLORE INTESTINALE**¹

Augmente la présence des **BONNES BACTÉRIES**²
(*Akkermansia* + *Bifidobacterium*)



56 comprimés • 19,80 € • CNK : 4227-500
112 comprimés • 36,50 € • CNK : 4227-518

✓ **NOUVELLE COMPOSITION**
pour 2 comprimés

Curcuma bioactif³ + **Berberine**
98 mg (84 mg de curcumine) 400 mg

✓ **POSOLOGIE SIMPLIFIÉE**
1  **matin et soir,**
pendant le repas

¹L'association berbérine et curcuma a démontré scientifiquement un effet sur le confort digestif en favorisant l'équilibre naturel de la flore intestinale. ²Li L. et al. - Berberine and its structural analogs have differing effects on functional profiles of individual gut microbiomes, *Gut Microbes*, DOI:10.1080/19490976.2020.1755413 • Neyrinck A et al. Prebiotic effect of berberine and curcumin contribute to the improvement of obesity (data obtained at UCLouvain, 2021) ³Le curcuma apaise l'inconfort digestif.



J'ai de la spondylarthrite, existe-t-il un complément nutritionnel pour soulager ma douleur ?

Selon les Recommandations internationales, l'intervention nutritionnelle est intéressante dans la prise en charge d'une pathologie chronique telle que les maladies rhumatismales parce que c'est un moyen pour le patient de s'impliquer pleinement dans sa propre prise en charge au-delà de la prise quotidienne des traitements médicamenteux. Avant tout, les experts insistent sur la perte de poids.

En effet, notamment dans la polyarthrite rhumatoïde, il y a une association entre obésité et risque de polyarthrite rhumatoïde, mais également de rhumatisme psoriasique.



Questions comptoir

Le saviez-vous ?

De plus, l'obésité majeure l'activité la maladie. C'est-à-dire que les patients obèses par rapport à des patients non obèses vont avoir plus de douleurs, plus de réveils nocturnes, plus de dérouillage matinal, donc vont exprimer des symptômes qui vont suggérer un moins bon contrôle de l'activité de la maladie. Or plusieurs études ont montré que le fait que ces patients perdent du poids va améliorer les symptômes articulaires systémiques.

Deux interventions nutritionnelles ont été identifiées dans différentes études : le régime méditerranéen et les compléments en oméga-3. Les oméga-3 peuvent permettre de mieux contrôler la maladie et de mieux contrôler les symptômes articulaires.

Mon médecin m'a prescrit de l'atorvastatine, j'ai lu qu'il y avait beaucoup d'effets indésirables ?

Alors qu'environ un patient sur deux interrompt son traitement aux statines ou le modifie en raison d'effets indésirables, une méta-analyse publiée dans le « *European Heart Journal* » portant sur plus de 4 millions de patients conclut que l'intolérance aux statines est surestimée.

Selon ses résultats, seulement 9,1% des patients présenteraient des effets secondaires. « *Ces résultats signifient qu'environ 93% des patients sous statine peuvent être traités efficacement, avec une très bonne tolérance et sans aucun risque* », déclare le principal auteur de l'étude, le Pr Maciej Banach.

On est donc loin des taux jusqu'alors avancés, différentes études et rapports ayant fait état de 5 à 50% d'intolérance à ces traitements contre le cholestérol. Les auteurs ont également approché l'effet nocebo, c'est-à-dire la perception des patients sur la nocivité des statines qui pourrait en fait être responsable de symptômes, plutôt que le médicament lui-même.

Néanmoins, la méta-analyse met en évidence une plus grande intolérance aux statines chez les personnes âgées, de sexe féminin, noires ou asiatiques, souffrant d'obésité, de diabète, d'hypothyroïdie ou d'insuffisance hépatique ou rénale chronique. Par ailleurs, l'intolérance aux statines est également majorée par les traitements contre l'arythmie, les inhibiteurs calciques ainsi que par la consommation d'alcool.



Je suis vaccinée contre l'HPV, est-ce que je dois quand même aller faire mon frottis ?

La cause principale du cancer du col de l'utérus est le HPV, le Human Papillomavirus. Il provoque une IST (Infection sexuellement transmissible) et touche les organes génitaux internes et externes. Il est très contagieux, s'attrape et se transmet donc par voie sexuelle mais peut rester inactif pendant des années. L'objectif du dépistage est de repérer les signes avant-coureurs de la maladie, le stade du pré-cancer. "Il n'y a pas de symptômes du cancer du col de l'utérus", prévient le professeur Jean Doyen, gynécologue au CHU de Liège. "Il n'y a ni douleurs, ni saignements, d'où l'importance d'un contrôle régulier. Il est tellement facile de dépister la maladie avant son développement, avant que les cellules se multiplient et se déversent dans le corps".

Mais seulement une femme sur deux se fait dépister. "C'est énervant pour nous, les professionnels", affirme Jean Doyen.

"Une nouvelle campagne de sensibilisation s'adresse aux femmes et à toute personne ayant un utérus", précise Cécilia Goodman, chargée de projet à l'association O'YES, et donc aussi aux hommes transgenres, elle incite à "se faire dépister tous les trois ans car la maladie se développant lentement, le dépistage chez un gynécologue est remboursé à ce rythme-là. Il s'agit d'un simple frottis", explique Cécilia Goodman. Elle insiste "qu'une IST peut être précurseur du cancer et que, détectée à temps, elle peut être traitée facilement".

Le cancer du col de l'utérus tue chaque année 200 femmes belges, pour la plupart jeunes, entre 25 et 44 ans. "Les traitements sont lourds et touchent systématiquement leur fertilité et leur sexualité", explique Jean Doyen. Le frottis de dépistage pratiqué régulièrement chez plus de 80% des femmes permet une réduction de 90% de l'incidence et de la mortalité liées à ce cancer.

La campagne de prévention du cancer du col de l'utérus s'adresse aussi aux adolescents, tant aux jeunes filles qu'aux jeunes gens. Il existe un vaccin contre le papillomavirus. "Il doit être administré avant la première relation sexuelle", insiste Jean Doyen. "Il est remboursé pour les filles jusqu'à 18 ans et pour les garçons jusqu'à 15 ans", précise le gynécologue liégeois. Mais la vaccination ne dispense pas du dépistage chez un gynécologue !

Pour tout renseignement : <http://www.depistagecoluterus.be/>



Pourrais-je avoir une protection solaire, pas trop forte, car je manque de vitamine D ?

Malgré les preuves émergentes rassurantes sur l'absence de relation causale entre la protection solaire et la carence en vitamine D, il existe peu de données indiquant si la protection solaire multimodale est associée à une réduction de la densité minérale osseuse (DMO) et/ou à une prévalence accrue des fractures osseuses ostéoporotiques. Ce manque de données peut entraîner des inquiétudes et une diminution des comportements de protection solaire de la part des patients.

Une étude de cohorte transversale américaine a évalué cette hypothèse auprès de 3.418 adultes. Les mesures de protection solaire (rester à l'ombre, porter des vêtements longs ou appliquer de la crème solaire) ont été évaluées et associées aux données de densité minérale osseuse et de fractures d'ostéoporose (hanche, poignet, colonne vertébrale).

Parmi les sujets utilisant fréquemment des mesures de prévention solaire en cas d'exposition prolongée, aucune réduction de la densité minérale osseuse ou d'augmentation de la prévalence des fractures d'ostéoporose n'a été démontrée. Ces résultats rassurants s'ajoutent au nombre croissant de preuves sur la sécurité de la protection solaire, sans association négative considérable avec la santé des os.

Il faut conseiller aux patients une protection solaire haute protection, et une complémentation en vitamine D.

Références
Afarideh M, Sartori-Valinotti JC, Tollefson MM. Association of Sun-Protective Behaviors With Bone Mineral Density and Osteoporotic Bone Fractures in US Adults [published online ahead of print, 2021 Oct 27]. JAMA Dermatol. 2021;10.

Questions comptoir

NOUVEAU

LE RENDEZ-VOUS DES ÉQUIPES OFFICINALES

PLATEFORME DE FORMATION DIGITALE
accessible dès le 22 mars 2022

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
pour accéder à un ensemble de formations sur différentes pathologies et thématiques.

AU PROGRAMME

- Formations vidéos « en live » et « à la demande »
- Outils pratiques et didactiques
- Cas comptoirs
- Quiz pour vérifier vos connaissances
- Et aussi... des cadeaux et surprises pour les participants

<https://formation-officine.be>

VOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS

La place des équipes officinales dans le traitement de l'hypercholestérolémie

Prof. Michel Hermans, service endocrinologie et nutrition, cliniques universitaires Saint-Luc, Bruxelles

<https://formation-officine.be/RDV-cholesterol>



Le 19 avril
20 h 00

À GAGNER

QUEEN BEE

L'ANTI-ÂGE ROYAL
POUR UNE TRANSFORMATION
VISIBLE DE LA PEAU

APIVITA



Iris Mittenaere pour

CHEVEUX ET ONGLES
FORCAPIL®

Le bon geste pour des cheveux forts



Arkopharma®, expert de la santé des cheveux, offre 10 boîtes **FORCAPIL® ANTI-CHUTE** (3 x comprimés - cure de 3 mois) :

- La formule complète **FORCAPIL® ANTI-CHUTE** en comprimé aide à freiner la chute et à relancer la **REPOUSSE**, la **CROISSANCE** & la **RÉSISTANCE**, grâce au Cheveu de Vénus, à la Prêle, aux acides aminés soufrés, à un complexe vitaminique B & D et au Zinc.



© 2020 - © Agence Avenir - Photographies retravaillées

Un doudou pour bébé
qui le fasse s'éveiller et sourire

Le **doudou Noukie's** est non seulement extrêmement doux, mais il contribue également à l'éveil de votre enfant. Une de ses spécificités : être un **doudou étiquettes**, qui stimule le toucher et permet à bébé de jouer avec les matières.



À GAGNER



noukie's

POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à info@pharmateam.be (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 AVRIL 2022**



Systane® Complete d'ALCON, pour une bonne hydratation oculaire

Ce soin sans conservateur, tout-en-un, assure un soulagement pour toutes les formes de sécheresse oculaire. Il reconstitue la couche lipidique des yeux et procure un soulagement tout-en-un jusqu'à 8 heures. Chaque goutte du nouveau SYSTANE® COMPLETE est composée de minuscules gouttelettes d'huile de taille nanométrique combinées à des ingrédients clés, formant une matrice de protection et procurant une humidité apaisante à la surface de l'œil. Ce réseau de couverture amélioré fournit une hydratation prolongée et une protection durable pour un soulagement optimal des yeux secs, fatigués ou sensibles.

Utilisation

Ces gouttes peuvent être administrées au besoin durant toute la journée pour soulager les symptômes de sécheresse oculaire. Elles peuvent être utilisées avant de porter des lentilles cornéennes ou après les avoir enlevées. Bien agiter avant usage. Instiller au besoin une ou deux gouttes dans l'œil touché (ou les deux) et cligner des yeux.

Prix
Flacon 10 ml : 19,84€

Gouttes pour les yeux de A. VOGEL, adieu les inflammations

Ce soin réduit l'inflammation de la cornée et de la surface de l'œil, réduit les symptômes tels que démangeaisons, yeux qui pleurent ou irritations, soulage les symptômes tels que sensation de brûlure, rougeurs ou impression d'avoir quelque chose dans l'œil et favorise la cicatrisation après une opération ou une blessure à l'œil. Sans conservateur, il convient aux enfants, aux porteurs de lentilles.

Formule

Ectoïne®, ingrédient 100% naturel qui protège les cellules et exerce un effet anti-inflammatoire.

Utilisation

Appliquer 1 à 2 gouttes par œil, plusieurs fois par jour, sauf avis contraire.

Prix
Flacon 10 ml : 14,99€



Huile lavante relipidante XeraCalm A.D de AVENE, le rituel anti-démangeaisons

Ce soin diminue les démangeaisons, apaise et apporte 24h d'hydratation. Sans tensio-actif sulfaté, sans savon et parfum, pH physiologique, il est idéal pour les nourrissons, les enfants et les adultes et peut s'appliquer aussi bien sur le visage, que sur le corps ou bien même le cuir chevelu.

Prix
Flacon-pompe 400 ml : 19,90€

Gamme Queen Bee de APIVITA, la jeunesse retrouvée

Grâce à cette technologie de libération prolongée brevetée, ces 5 nouveaux soins disposent de la dernière technologie en matière de soins anti-âge, technologie qui assure une diffusion continue et prolongée de la Gelée Royale ultra-concentrée, afin qu'elle pénètre mieux dans la peau pour combattre les signes du vieillissement cutané encore plus efficacement. Les rides sont estompées, la peau est hydratée et nourrie, elle est raffermie et redensifiée et l'ovale du visage est redessiné. Le visage retrouve la vitalité d'une peau jeune, avec un teint rafraîchi, éclairci et revitalisé. Même les sens sont stimulés grâce aux textures gourmandes, sensorielles et délicatement parfumées.

Formule

- Extrait breveté de la Gelée Royale fraîche avec une double encapsulation pour une libération lente et contrôlée de la Gelée Royale pour un rajeunissement épigénétique.
- Nouvel extrait de Propolis breveté avec une double encapsulation pour une libération lente et contrôlée des polyphénols de Propolis pour une action anti-âge, une protection antioxydante et antibactérienne durable.
- Miel de thym grec fermenté, source de beauté hydratante, rééquilibrante et revitalisante.

Prix
Gamme de 56,20€ à 85,70€



Bariésun de **URIAGE**, une gamme sensorielle et responsable

Ces soins possèdent un système filtrant haute performance composé de seulement 4 filtres organiques, avec une large protection UVB UVA, ce qui offre une protection optimale de la peau tout en participant à la préservation de l'ADN cellulaire. Cette gamme n'offre que des soins haute ou très haute protection sous diverses galéniques et dans des packagings plus éco-responsables.

Formule

- Brevet Telomeres Protect composé d'un extrait d'Arthrospira Platensis (spiruline), riche en phycocyanine, capable de réduire les dommages cellulaires dus aux UV et à la lumière bleue et d'aider à prévenir le photo-vieillessement.
- Complexe Bariésun, également breveté, combinaison de PVP et de Polyquaternium, dont le rôle est de maintenir les filtres solaires en surface et d'optimiser ainsi la photoprotection.
- Aquaspongines qui préservent l'hydratation de la peau.
- Vitamine E, un puissant anti-oxydant.
- Eau Thermale, riche en minéraux et en oligo-éléments, qui limite la dégradation de l'ADN à la suite d'expositions aux UV, qui possède également des vertus apaisantes et hydratantes et aide à renforcer la barrière cutanée.

Prix

Gamme solaire :
de 8,40€ à 21,90€



Forcapil® Spray anti-chute de **ARKOPHARMA**, pour un cheveu en bonne santé

Ce soin ralentit la chute des cheveux et stimule la croissance. Il apporte force, vitalité et résistance aux cheveux affaiblis et dévitalisés et favorise la bonne santé du cuir chevelu.

Formule

Cette formule apporte force et résistance aux cheveux affaiblis et dévitalisés, favorise la bonne santé du cuir chevelu, ralentit la chute des cheveux et stimule la croissance du cheveu.

- Association de 5 extraits de plantes (Bambou, Ortie, Millet, Ginkgo, Prêle),
- Acide aminé,
- Vitamines B5 et B6,
- Biotine,
- Zinc,
- Acide hyaluronique.



Utilisation

Appliquer 15 à 20 pulvérisations, raie par raie, sur l'ensemble du cuir chevelu sec ou humide. Masser délicatement le cuir chevelu par mouvement circulaire. Ne pas rincer. Utiliser quotidiennement pendant 2 mois et renouveler dans l'année autant de fois que nécessaire. A associer au complément alimentaire Forcapil® anti-chute pour agir de l'intérieur et prendre soin de la fibre capillaire en profondeur.

Prix

Flacon spray 125 ml : 29,90€

Osmobiome IMMUNO de **BOIRON**, le nouveau geste santé au service du microbiote

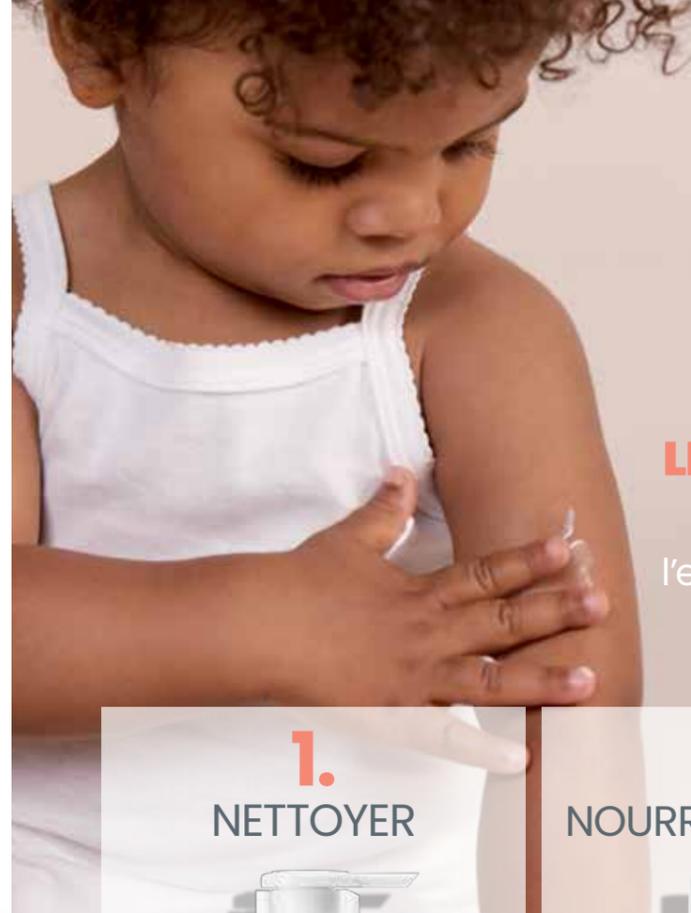
Cette nouvelle gamme de compléments alimentaires, respectueuse de la santé, associe vitamine D et souches bactériennes dans une formule unique, complète et adaptée à chacun. Sans allergène, sans lactose et sans gluten, ces trois compléments alimentaires, adaptés à chaque cycle de vie, bénéficient d'une technologie de pointe : la microencapsulation, procédé qui permet aux souches bactériennes de mieux résister à l'acidité gastrique lors du passage dans l'estomac. Ces souches arrivent donc vivantes en plus grand nombre dans les intestins.

Formule

- La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme et contribue notamment au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Des associations de souches bactériennes adaptées selon les âges.

Prix

Osmobiome junior à partir de 3 ans, boîte de 30 sticks : 24,90€
Osmobiome adult à partir de 16 ans, boîte de 30 sticks : 24,90€
Osmobiome senior à partir de 60 ans, boîte de 30 sticks : 24,90€



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

XeraCalm^{A.D}

LES SOINS HAUTE PERFORMANCE

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

1.
NETTOYER



Huile lavante relipidante

Sans savon
Sans parfum

2.
NOURRIR & CALMER



Baume relipidant

Apaisant
Anti-démangeaisons

3.
APAISEZ IMMÉDITATEMENT



Concentré Apaisant

Soin **SOS** anti-grattage
Nourrissant



La garantie **EFFICACITÉ** et **SÉCURITÉ**



Eau Thermale Avène,
la confiance d'une peau saine.

*European Dermatology Forum - Guidelines for Treatment of Atopic Eczema (Atopic Dermatitis).

IMMUNITÉ* la formule gagnante



Nasafytol®



Maintient l'efficacité des

DÉFENSES IMMUNITAIRES.*

Le soutien de l'immunité permet
une **meilleure protection** de l'organisme
contre les agressions extérieures.

**SUPPORTÉ
PAR LA
RECHERCHE**



NOUVEAU

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



45 capsules : 22,50 € ■ CNK : 2764-157



Tilman®

* Le curcuma et la vitamine D contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Document exclusivement réservé aux professionnels de la santé.