Pharmassistante

UN ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN DANS LA PRATIQUE OFFICINALE
N°167 - NOVEMBRE 2022

Formation continue

LA RECTOCOLITE ULCÉREUSE

DOSSIER Pédiatrie

Profession
CHIFFRES DU MARCHÉ OTC

Santé
RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES

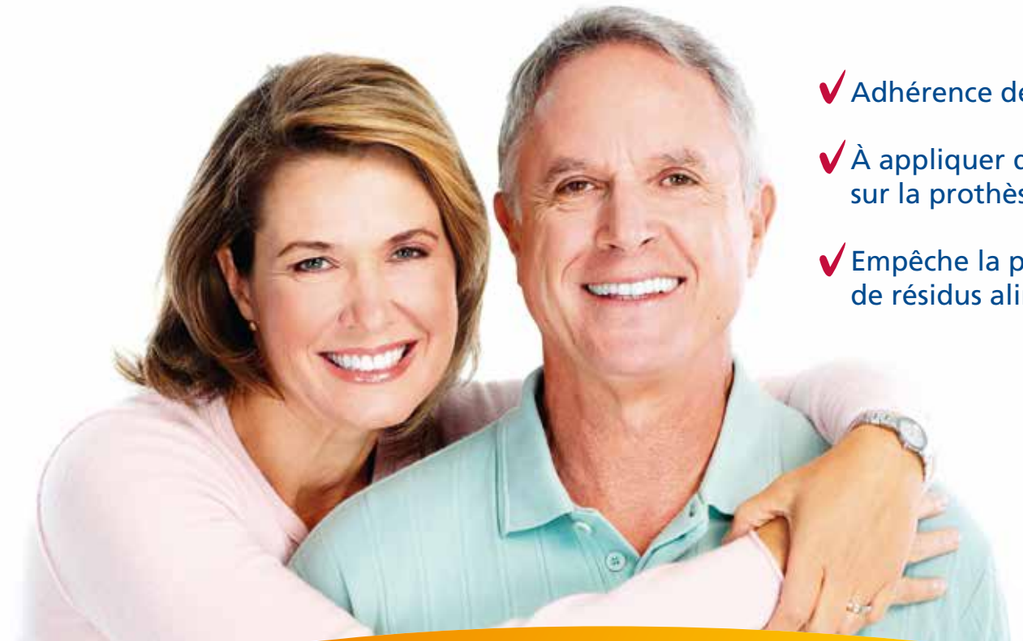
Interview
LES NOUVEAUX CODES DES ADOLESCENTS

À la loupe
LE THYM, UN ANTI-SEPTIQUE NATUREL

P605061

Protefix®

Une gamme complète pour les prothèses dentaires



- Adhérence de longue durée
- À appliquer directement sur la prothèse humide
- Empêche la pénétration de résidus alimentaires

Résultats des recherches PROTEFIX

REVOGAN

Exclusivement en pharmacie et parapharmacie - Plus d'infos sur www.protefix.be

Queisser PHARMA

Un Noël, NOIR JAUNE ROUGE ?

Les fêtes de Noël arrivent à grands pas, le temps des cadeaux, des décorations et des retrouvailles en famille. Face à l'inflation, et aux préoccupations environnementales, la magie de Noël nous fera-t-elle tourner la tête pour gâter les petits et les grands en décembre prochain ?

Nous sommes de plus en plus à la rechercher d'alternatives plus responsables aux cadeaux traditionnels. Cette année plus que jamais, les commerçants et marques belges auront besoin de notre soutien pour garder la tête hors de l'eau. Alors pourquoi ne pas penser « noir jaune rouge » lorsque vous ferez vos achats de Noël ? La culture belge est friande de tout ce qui est original et regorge de pépites parfois difficiles à trouver ! Heureusement Memisa, une ONG médicale belge qui lutte pour un accès aux soins de santé pour toutes et tous, propose une liste de cadeaux pour être éco-responsable et solidaire. Pensez-y !

Et, si votre budget est plus restreint, il est possible de vivre un Noël tout aussi magique avec votre famille. Parce que l'esprit de Noël, c'est bien plus qu'une question d'argent et de montagnes de cadeaux sous l'arbre. Impliquez votre entourage et décidez avec vos proches quelle sera la manière dont vous voulez vivre Noël cette année. ENSEMBLE, aux couleurs de la Belgique, cuisinez, dégustez, bricolez, visitez… Parce que souvent, ce n'est pas un cadeau, mais une ambiance, une odeur, des rassemblements, qui restent gravés dans votre mémoire.

Profitons du moment des fêtes pour se souvenir que le plus beau des cadeau est celui de prendre le temps pour partager avec ceux que l'on aime.

Joyeux Noël !

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité
Quoi de neuf à la pharmacie ? 04-05

Interview
Les nouveaux codes des adolescents 06-09

Profession
Le marché OTC en quelques chiffres 11

Formation continue
Rectocolite ulcéreuse : l'atout des biothérapies 13-19

Dossier Pédiatrie 21-42
Dermatite atopique : éduquer le patient à sa pathologie 22-23
Le problème du surpoids et de l'obésité 26-27
Diabète de type 1 : l'importance de l'éducation thérapeutique 28
Bronchiolite : prévention 30-31
Mon bébé n'arrête pas de régurgiter 35
L'hésitation vaccinale met en danger la santé des enfants 36
Questions de patients enfants 38-42

Grossesse
Questions de patients 43-44

Santé
Résistance aux antibiotiques : nous sommes tous concernés ! 47-49
Le mal de gorge en 8 questions 50-52

À la loupe
Le thym, un antiseptique naturel 55

Aromathérapie
Les 3 huiles essentielles pour l'hiver ! 57

Info Labo's 59-60

Questions comptoir 63

Concours 64

News 65-66

MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 167 - NOVEMBRE 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 / Twogether • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

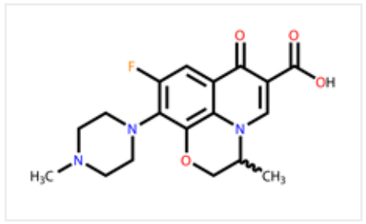
Abonnements et changements d'adresses: info@pharmateam.be

Quoi de neuf à la pharmacie ?

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

Ostéoporose

En Belgique, on estime à 681.000 le nombre de personnes souffrant d'ostéoporose, pathologie asymptomatique et indolore aux conséquences parfois sévères. Les femmes y sont particulièrement exposées à partir de la ménopause mais un homme sur 5, âgé de plus de 50 ans, souffre également de fractures osseuses dues à l'ostéoporose au cours de sa vie. Dès la naissance, nous pouvons veiller à la santé et à la solidité de nos os afin de réduire le risque d'ostéoporose. Il faut veiller en particulier à un apport suffisant en calcium, vitamine D et protéines mais aussi éviter de fumer et de consommer de l'alcool en excès. D'autres facteurs tels que l'hérédité et un exercice physique suffisant sont également importants. Beaucoup de gens ignorent que l'exercice physique assure également la santé des os et donc une réduction du nombre de fractures.



Fluoroquinolones

Comme tout médicament, les fluoroquinolones peuvent être à l'origine d'effets indésirables.

Compte tenu de la gravité de certains de ces effets, toute personne ayant pris une fluoroquinolone doit contacter rapidement le médecin dès l'apparition des symptômes suivants :

- gonflement douloureux des tendons ou articulations ;
- douleurs et/ou faiblesse inhabituelle au niveau des bras ou des jambes ;
- palpitations ou sensations de battements du coeur irréguliers ou rapides ;
- difficultés à respirer, gonflement des jambes ;
- baisse de la vision ou apparition de tout autre trouble oculaire ;
- rougeurs, irritations ou démangeaisons cutanées notamment suite à une exposition au soleil ou aux rayonnements UV.

Source : ANSM

Substitution d'un médicament indisponible

Depuis juillet 2022, le pharmacien est autorisé à substituer un médicament en cas d'indisponibilité notifiée et publiée sur le site de l'AFMPS (pharmastatut.be) sans l'accord préalable du prescripteur. Il s'agit des cas où les médicaments sont :

- « temporairement indisponibles » (indisponibilité <1an) ;
- ceux dont la commercialisation a été « interrompue » (indisponibilité >1an) ou « arrêtée ».

Bon à savoir

Néanmoins, il existe une liste de médicaments pour lesquels une substitution en cas d'indisponibilité est interdite sans l'accord préalable du prescripteur. Il s'agit des médicaments signalés par la mention « no switch » ou « no DCI » sur le site web du CBIP. Ce sont, entre autres, les médicaments à marge thérapeutique étroite et/ou principes actifs hautement toxiques ou encore les médicaments contenant plus de 3 principes actifs, les contraceptifs à administration orale…

Source : cbip folia octobre 22

Mélatonine et enfant

Les experts du sommeil s'inquiètent de l'utilisation croissante de mélatonine par les enfants en particulier lorsqu'elle est utilisée de manière prolongée et/ou à forte posologie (>5mg/j). Les effets de la mélatonine sur leur développement sont encore mal connus.

Conseil comptoir

Dès lors, en cas de délivrance de préparation contenant de la mélatonine à un adulte, il faut signaler que la préparation ne doit pas être transmise aux enfants.

Source : cbip folia 10/22

Caring Hat

Le traitement du cancer ou d'une maladie grave implique parfois la perte des cheveux. Le recours aux perruques ou autres bonnets et bandeaux n'est pas toujours bien vécu ni supporté par le patient. Le projet Caring Hat a été créé par la Maison Fabienne Delvigne et permet d'offrir, aux personnes atteintes d'alopécie, une alternative sur mesure aux couvre-chefs habituels. Cette ligne spéciale est créée dans des matériaux confortables et anti-allergiques. Une protection contre les UV peut au besoin être renforcée par une doublure spéciale tout comme une protection contre la chaleur ou le froid peut être prévue.
Les personnes précarisées peuvent bénéficier du soutien de l'ASBL Caring Hat.

Statines et fonction rénale

S'il est connu que les statines ont des effets indésirables sur le foie et sont contre-indiquées en cas d'insuffisance hépatique, on sait moins que certaines statines - comme la rosuvastatine - ont également été associées à un risque accru d'effets indésirables sur les reins. Ces statines nécessitent un ajustement posologique en cas d'insuffisance rénale et sont même parfois contre-indiquées dans ce contexte. Il est fort probable qu'en Belgique, certains patients souffrant d'insuffisance rénale modérée ou sévère prennent une dose trop élevée de rosuvastatine.

Bon à savoir

Des ajustements de dose sont également recommandés pour la pravastatine et la simvastatine en cas d'insuffisance rénale.

Manger du potimarron

Contenant très peu d'eau et peu calorique (31Kcal/100g cru), le potimarron peut se prévaloir par contre d'une teneur en vitamines A, C, D, E exceptionnelle. Il contient aussi de nombreux oligo-éléments en forte concentration (phosphore, calcium, magnésium mais aussi fer, potassium, silicium, sodium). De plus, il contient de nombreux acides aminés essentiels, des acides gras insaturés, des amidons et une grande concentration de sucres naturels. Sa teneur en carotène (pro-vitamine A) est deux fois plus importante que dans les carottes. Il s'agit donc d'un aliment de prédilection pour la vision, la beauté et la santé de la peau et il est préventif contre le cancer.

Association codéine + ibuprofène

L'utilisation répétée de la codéine avec l'ibuprofène peut entrainer une dépendance (accoutumance) et une consommation abusive en raison du composant codéine. Plusieurs cas de toxicités rénale, gastro-intestinale et métabolique ont été signalés en association avec des cas d'abus et de dépendance à cette association dont certains ont été mortels. La pharmacovigilance risk assessment committee (Prac) de l'Agence européenne des médicaments (EMA) a en effet constaté que lorsqu'elle est prise à des doses supérieures à celles recommandées ou pendant une période prolongée, cette association peut abimer les reins, les empêchant d'éliminer correctement les acides dans l'urine. Un dysfonctionnement des reins peut également entrainer des niveaux très bas de potassium dans le sang qui peuvent à leur tour provoquer des symptômes tels qu'une faiblesse musculaire et des étourdissements.

Source : afmps

Une molécule pourrait accroître l'action des antibiotiques

La bactérie Pseudomonas aeruginosa, responsable de nombreuses infections nosocomiales, colonise les patients fragilisés en particulier aux soins intensifs. Sa résistance à plusieurs antibiotiques est notamment intrinsèque en raison de la faible perméabilité de sa membrane externe mais est aussi liée à la capacité de la bactérie à rejeter vers l'extérieur tous les composés qu'elle considère comme toxiques. Une substance à l'étude à l'UCLouvain pourrait augmenter la perméabilité de la membrane externe de la bactérie et donc permettre une accumulation de l'antibiotique au sein de la bactérie, une meilleure pénétration dans les biofilms qui protègent les bactéries et en même temps bloquer la virulence de la bactérie. Une belle perspective !

Source : UCLouvain 09/22

En bref

- Tout achat de stupéfiants ne peut se faire que sur production d'un bon de commande daté et signé par l'acheteur autorisé. En d'autres termes, il est illégal de regrouper plusieurs commandes de stupéfiants de plusieurs jours sur un seul et même bon. Toutefois, si plusieurs livraisons ont lieu durant la même journée, le pharmacien est autorisé à rédiger un bon par jour (mais pas davantage).
  Source : afmps
- 3 conseils pour assurer une absorption optimale du Rybelsus®:
  - prendre à jeun sur un estomac vide ;
  - prendre avec maximum 120 ml d'eau, sans croquer, sans diviser et sans écraser ;
  - attendre au moins 30 minutes avant de prendre quoique ce soit d'autre.
- Le rapport de l'OMS sur la tuberculose dans le monde (2022) estime à 4,5% l'augmentation du nombre de personnes ayant développé la maladie en 2021 (par rapport à 2020) et à 3% l'augmentation de la charge de la tuberculose pharmacorésistante. 450.000 nouveaux cas de tuberculose résistante à la rifampicine ont été enregistrés en 2021.

Michèle Koerperich

Les nouveaux codes des adolescents

Les enfants nés depuis 2000 obligent les générations antérieures à composer différemment. Ils n'occupent pas le même espace, imposent de nouvelles façons de se nourrir, de s'habiller, de négocier avec les adultes, de gérer les rapports amoureux, d'animer la cour de l'école et de s'afficher dans la rue. Sans oublier un intérêt particulier pour les écrans, avec leur propre image bien sûr au centre de toutes les préoccupations. Comprendre les particularités de cette génération est un challenge nécessaire, exaltant mais compliqué.

Lors des 10èmes Rencontres internationales de l'Homéopathie qui se sont déroulées à Rome les 21 et 22 octobre, le docteur Olivier Revol, pédopsychiatre, a présenté quelques clés pour mieux décoder les messages de nos ados.

L'adolescent a ses propres codes

« L'adolescence, c'est le renoncement, le deuil de l'enfance. Elle se manifeste avec une certaine tristesse exprimée par : une fatigue physique et psychique, une irritabilité voire agressivité, et souvent de la provocation. La plupart des ados trouve des stratégies d'adaptation : égoïsme, activités extrascolaires, importance des amis, projets… Et aussi des prises de risque qui sont inhérentes à l'adolescence. Elles leur permettent de reprendre la maîtrise de leur vie, de leur corps, de sortir de l'ennui et d'éviter de penser. Elles constituent un rite de passage, un défi. L'ado balise ses propres limites. Heureusement, l'ado a des stratégies le temps que le cerveau termine sa maturation, soit à l'âge de 25 ans. En effet, la substance grise des enfants augmente jusqu'à 11 ans, puis il s'effectue un élagage neuronal : on perd les neurones dont on ne se sert pas. A 15 ans, tout est prêt sauf le cortex frontal qui sera mature à 25 ans. Cette immaturité du cortex frontal entraîne des difficultés à résister à la tentation, à revenir sur une action, à concevoir le long terme, à réfléchir avant d'agir. Les ados doivent donc faire face à la rencontre entre un cerveau pas fini et une société en mutation. Ainsi, l'adolescence est une période universelle mais avec des codes propres à chaque génération. »

Génération X, Y, Z…

S'appuyant sur des travaux de sociologues pour qui les caractéristiques politiques, économiques, sociales et culturelles d'une époque influencent les individus qu'elle voit grandir, Olivier Revol a fait un bref rappel des générations identifiées en Occident, insistant sur le fait qu'il s'agissait de grands traits que les parcours individuels pouvaient bien sûr nuancer voire invalider.

« Les générations Y et Z sont deux vraies nouvelles générations avec des codes radicalement différents des générations précédentes. Elles partagent 2 choses fondamentales :

Une modification des donneurs de valeurs :

baisse du rôle de l'école, de la famille, de l'armée, de la religion. Influence des pairs plutôt que des pères. Importance d'internet, des réseaux sociaux. Inversion de la hiérarchie : c'est la première fois que les ados peuvent nous apprendre des choses (vis-à-vis du numérique…).

Le rapport au temps :

internet les a habitués à avoir tout, tout de suite. Ils sont fortement influencés par les évènements (Bad Events) qui ont marqué leur enfance (guerre, attentats, tsunami, SIDA,…). On peut mourir du jour au lendemain donc « carpe diem ».

1943-59

Génération « Baby Boom »

Période de « progrès, de paix, de prospérité, de plein-emploi ». « Le mot d'ordre, ou le code, de cette génération de l'après-guerre dont les parents ont connu les privations, est celui du « devoir » (vis-à-vis de sa famille, de son travail, de son couple) », décrit Olivier Revol.

1960-80

Génération « X »

Période d'instabilité économique. Le mot d'ordre de cette génération est « avoir ». On n'est plus sûr de pouvoir garder son travail, son statut social, son couple.

1980-00

Génération « Y » (ou « Why? »)

C'est la première génération interconnectée. Le code de cette génération est « être ». On veut profiter de la vie, et un équilibre entre le vie privée et la vie professionnelle est réclamé.

2000-20

Génération « Z »

On l'appelle également la génération « C » pour Communication, Collaboration, Connexion et Créativité. Les enfants ont grandi dans une période de grande instabilité économique et géopolitique et ils recherchent le calme et la stabilité. Leur code est celui du partage, de la solidarité, de la justice.

Une transmission horizontale

Olivier Revol s'intéresse tout particulièrement aux générations Y et Z, pour lesquelles l'arrivée d'Internet dans les années 90 a constitué une révolution dans les rapports éducatifs.

« D'une part, la connaissance est devenue accessible en un clic sans que les jeunes aient besoin des adultes pour se l'approprier… avec en outre la capacité de vérifier les informations transmises par ces derniers, dont la légitimité a été ébranlée. D'autre part, les jeunes qui ont grandi avec les nouveaux moyens de communication les maîtrisent souvent mieux que leurs aînés. Par conséquent, les éducateurs demandent désormais à leurs enfants ou à leurs élèves de leur apprendre à les utiliser, ce qui inverse le sens traditionnel de la transmission du savoir.

Ainsi, si jusqu'à la génération X, la transmission du savoir et des valeurs se faisait de manière verticale et descendante via la famille, l'école, l'armée ou la religion, cette transmission est devenue horizontale pour les générations Y et Z, les jeunes pouvant se renseigner eux-mêmes sur Internet ou se tourner vers leurs pairs sur les réseaux sociaux.

Et comme les réponses aux questions que l'on se pose sont désormais accessibles en un « clic », le rapport au temps s'en est également trouvé modifié, engendrant une « dictature de l'urgence », l'envie de profiter de tout, tout de suite, selon l'expression « On ne vit qu'une fois » (ou « You only live once », ayant donné l'acronyme « YOLO ») ».

Ensuite, les jeunes veulent être acteurs de leurs apprentissages : dispenser des cours théoriques qu'ils peuvent se procurer sur Internet a perdu de son sens. La pédagogie de projet permet ainsi de faire appel à leur capacité de recherche et à leur créativité. Les adultes gardent cependant toute leur place pour aider à la résolution de problèmes, donner des outils d'analyse, développer l'esprit critique ou transmettre des expériences.

Enfin, les jeunes de ces générations ont pris l'habitude d'être écoutés dès le plus jeune âge, d'être désirés, photographiés, valorisés. Leur assurance ne doit donc pas forcément être interprétée par les adultes comme de l'insolence. Cependant, comme leurs parents les couvent énormément (en veillant sur eux et se rendant disponibles au moindre appel de détresse), ils ont du mal à accéder à l'indépendance ou à tolérer la frustration.

La légitimité de l'adulte ne va plus de soi, elle se gagne

« Je fais partie de la génération des boomers. Pour nous, tout était possible : progrès, plein-emploi et paix. On a grandi dans un optimisme un peu béat. Donc notre code c'était « devoir ». On doit obéir. Puis il y a la génération X qui a connu le choc pétrolier et la code c'était « avoir ». Parce que je ne suis plus sûr de garder mon boulot, ni mon conjoint. Puis il y a eu la génération Y. Qui voit arriver le sida, la crise. Leur code c'est « vivre ». Pour la nouvelle génération Z, née depuis 2000, le code c'est le « partage » et ils adoptent même certaines idées de boomers. C'est très important pour les médecins, les enseignants et les parents de comprendre que chaque génération a ses codes et sa façon d'exprimer son malaise ».

> **En conséquence, les parents sont dans l'obligation de s'adapter.**

« Tout d'abord, il faut repérer ce qui est grave et ce qui ne l'est pas. Laisser la lumière allumée, ce n'est pas grave. Auparavant, on ne pouvait pas mourir du jour au lendemain sur un attentat, ni être victime d'une pandémie, il ne pouvait rien nous arriver. Le curseur n'est plus le même. Il ne s'agit pas de tout cautionner, mais il faut passer les messages sans s'énerver. Sauf s'il y a mise en danger. Pour tout ce qui touche la santé et la sécurité, on va au clash et on montre qu'il y a des limites. Aujourd'hui, la légitimité de l'adulte ne va pas de soi, elle se gagne. Et pour la gagner, il faut leur montrer qu'on a compris leurs codes. Il faut convaincre plutôt que contraindre ». « En outre, une étude récente a montré que le cerveau n'achevait pas son développement avant 25 ans. À 17 ans, tout marche bien mais le cortex frontal, qui sert à réfléchir avant d'agir ou résister à la tentation, n'est pas fini. Vous pouvez donc comparer le cerveau d'un gamin de 20 ans à une voiture de sport avec toutes les options, mais pas de freins. Quand les parents me disent qu'ils avaient le même cerveau, je leur réponds qu'ils n'avaient pas la même société ».

La pandémie a augmenté les troubles psychologiques des jeunes

La crise de la COVID et les mesures de freinage de l'épidémie ont eu des répercussions sur la santé mentale des adultes comme des enfants et des adolescents. Chez ces derniers, la hausse des tentatives de suicide est dramatique. Les répercussions varient selon les individus, l'âge et le sexe, mais les adolescents à partir de 12 ans, en particulier les filles, semblent particulièrement touchées. L'étude la plus importante sur le plan international est britannique et elle montre que la santé mentale des 6-16 ans s'est dégradée pour 40% d'entre eux.

Pour Olivier Revol, la pandémie s'est opposée point par point aux aspirations de l'adolescence : les restrictions se sont opposées au désir de liberté, la dépendance à celui d'autonomie, l'isolement à la convivialité, l'obligation d'obéissance à l'opposition, l'incertitude aux projets, la suspension du temps à l'accélération du temps caractéristique de l'adolescence. La pandémie a aussi constitué un révélateur des différences, des inégalités sociales et des vulnérabilités cognitives et affectives.

Accompagner les Z

Plus que jamais, parents, enseignants et soignants doivent s'adapter pour créer un climat propice à l'écoute. « Il faudra s'intéresser à leur environnement sans chercher à contrôler leurs échanges ni à s'immiscer dans leur sphère intime, ne pas avancer masqués mais parler vrai, tolérer les changements sociétaux en déjouant les clivages générationnels, éviter le confinement intellectuel, préférer convaincre plutôt que contraindre, expliquer le pourquoi de nos décisions, en se référant à notre expérience plutôt qu'à la science. Néanmoins, il est important de maintenir des limites strictes concernant leur santé physique et psychique, la sécurité, le respect des valeurs. Et puis, il faudra accepter de se remettre en question et vivre avec les critiques tout en gardant son cap. Pour mieux communiquer, une des solutions est peut-être d'utiliser leurs codes : SMS, Facebook… *« On est plus crédible si on se met à leur portée »*, conclut le spécialiste.

Nathalie Evrard

Le marché OTC en quelques chiffres importants

Après plus de deux années marquées par la pandémie et le succès des gestes barrière, les Belges fréquentent plus que jamais les pharmacies pour se faire tester ou vacciner, ce qui a provoqué dans le même temps une augmentation de 10,8% des produits de santé en vente libre. Néanmoins, une étude récente pointe les nombreuses erreurs que les patients font en matière d'automédication.

65% des Belges prennent des médicaments tous les jours, mais de nombreux patients font de nombreuses erreurs en les consommant, avec des conséquences parfois dangereuses pour la santé.

Alors que 96% des Belges possèdent une pharmacie familiale bien garnie, ils sont 4 sur 10 à l'avoir placée dans la salle de bains, qui est l'endroit le moins adapté en raison des importantes variations de température et du taux d'humidité susceptibles d'agir sur la stabilité de ces substances et le développement de bactéries.

En outre, un tiers des répondants contrôlent rarement, voire jamais, les dates de péremption et 37% ne jettent les boîtes qu'une fois vides. *« Une personne sur dix le fait avec le spray nasal, précise Annelies Vanderlinden, pharmacienne et auteur du livre Le Bon remède (éd. Tannoo). C'est dangereux, car de tels médicaments entrent en contact avec la personne malade et, conservés longtemps, ils constituent un terreau fertile pour les bactéries. »*

30% En ce qui concerne la prise de médicaments, 30% des personnes interrogées avalent parfois leurs médicaments avec du café, 29% avec du jus de fruits et 13% avec de l'alcool. Or la combinaison avec ces boissons peut avoir des effets non désirables (action réduite ou au contraire effets indésirables). Il en va de même avec la nourriture : *« Plus de la moitié des Belges avalent des médicaments sans manger, alors que pour certains, c'est conseillé. Cela peut réduire leur action ou causer des problèmes gastriques ou intestinaux »*.

1 Belge sur sept prend de sa propre initiative une dose supplémentaire, sans en parler avec un médecin ou un pharmacien.

Plus de 20% broient les comprimés ou les coupent en deux sans se soucier des effets que cela risque d'entraîner.

11% Tout aussi dangereux : 11% des parents donnent à leurs enfants des médicaments destinés aux adultes. *« L'utilisation d'huiles essentielles dans le bain de l'enfant (23%) et l'administration de sirop à la moindre toux (24%) sont des solutions très fréquentes à déconseiller absolument pour les enfants, souligne la pharmacienne. Avec les huiles essentielles, il y a un risque de surdosage car elles sont souvent très concentrées, ce qui peut causer chez les enfants une irritation de la peau, des problèmes de respiration, des nausées… »*

Une information de qualité

Pour limiter les risques et pratiquer l'automédication de façon responsable, il est important d'informer le patient à chaque délivrance. La démarche doit permettre de sécuriser la prise en charge des patients, mais aussi de répondre à une demande de soins non programmés en constante augmentation. Le patient doit être « formé » à son traitement, à sa pathologie. Les études le prouvent : plus grande est la connaissance en santé, meilleur est l'état de santé perçu à titre individuel.

« Avec leurs officines ouvertes envers et contre tout, l'adaptation au pied levé et au jour le jour aux contraintes de l'épidémie, l'engagement sans faille dans le dépistage et la vaccination contre la COVID, les pharmaciens ont gagné la reconnaissance des usagers de la santé. En privilégiant la prise en charge des maux du quotidien dans le circuit officinal, avec les conseils du pharmacien, il est possible de désengorger les urgences et de soulager les cabinets de médecins en leur rendant du temps médical, tout en assurant un traitement adapté, rapide et fiable », indique Marc Gryseels, président de Bachi.

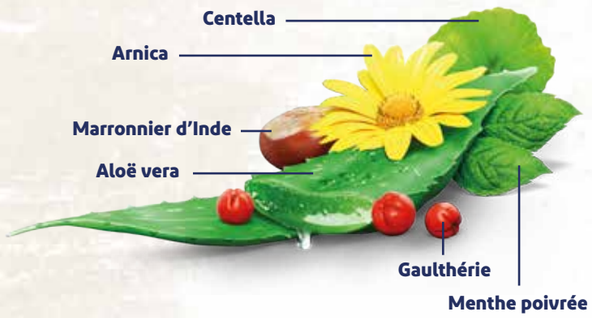
Réf : une enquête réalisée auprès de mille Belges, par IVox, à l'initiative de la pharmacie en ligne Viata.

B A C H I

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

Découvrez maintenant les bienfaits de 6 ingrédients naturels

VoltaNatura est un gel à base de plantes BIO, pour un usage quotidien afin d'apaiser les muscles tendus et contractés du dos, des épaules, du cou et des jambes.



Le Gel VoltaNatura sèche rapidement et ne colle pas. Il a été testé dermatologiquement, il est vegan, sans parfum de synthèse. Les ingrédients naturels de VoltaNatura sont extraits selon des normes de production de haute qualité, sans solvants synthétiques.

	TYPE D'EXTRAIT	CONCENTRATION
MENTHA PIPERITA	Huile essentielle	0,9%
ARNICA MONTANA	Lyophilisé	0,8%
AESCULUS HIPPOCASTANUM	Lyophilisé	0,5%
ALOE VERA BARBADENSIS	Extrait sec	0,36%
GAULTHERIA PROCUMBENS	Huile essentielle	0,06%
CENTELLA ASIATICA	Extrait sec	0,043%

Le nouveau VoltaNatura est un gel à base d'Aloe vera certifié d'origine biologique qui exploite un mélange de six ingrédients naturels: Aloe vera, Arnica, Menthe poivrée, Gaulthérie, Marronnier d'Inde et Centella pour une application ciblée sur les muscles tendus et contractés du dos, des épaules, du cou et des jambes. Que vos tensions musculaires soient dues à une activité physique ou à de longues heures de travail, vous pouvez appliquer le Gel VoltaNatura à tout moment de la journée.

L'Arnica, la Centella et le Marronnier d'Inde sont traditionnellement utilisés pour leur action apaisante sur les muscles contractés. La Menthe poivrée et la Gaulthérie sont connues pour leurs propriétés rafraîchissantes. Enfin, l'Aloe vera contribue à l'hydratation de la peau.

À qui recommander VoltaNatura ?
Aux patients réticents aux médicaments ou à la recherche de solutions naturelles. Aux patients souhaitant limiter les risques d'interactions médicamenteuses. Aux enfants de plus de 12 ans. VoltaNatura n'est pas recommandé pour les femmes enceintes et qui allaitent.

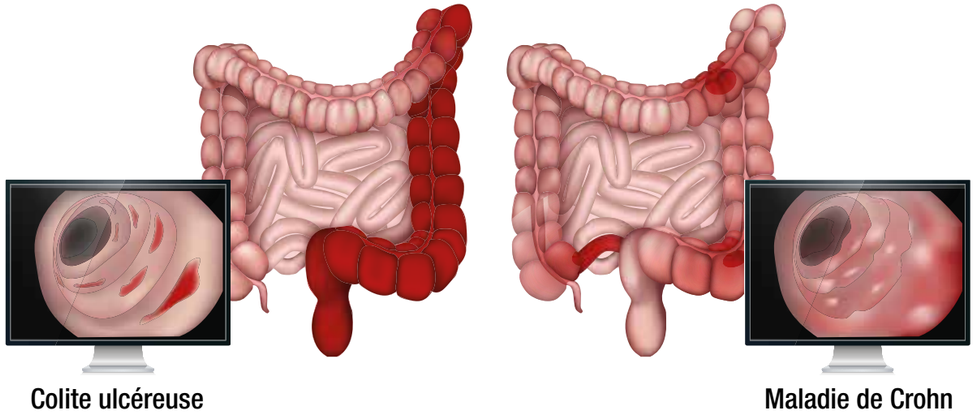
L'emballage du Gel VoltaNatura est conçu à partir de carton entièrement recyclable.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.A. Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies. ©2022 GSK group of companies or its licensor. PM-BE-VN-22-00030

RECTOCOLITE ULCÉREUSE : L'ATOUT DES BIOTHÉRAPIES

LES MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN (MICI) REGROUPENT ESSENTIELLEMENT DEUX ENTITÉS : LA MALADIE DE CROHN ET LA RECTOCOLITE ULCÉREUSE (RCU). BIEN QU'ELLES PUISSENT SURVENIR À TOUT ÂGE, ELLES DÉBUTENT LE PLUS SOUVENT CHEZ L'ADULTE JEUNE ENTRE 20 ET 30 ANS (MAIS 15% CONCERNENT DES ENFANTS) ; LE DIAGNOSTIC DE LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE EST UN PEU PLUS TARDIF, AVEC UN PIC SITUÉ ENTRE 30 ET 40 ANS. SIGNALONS ÉGALEMENT L'EXISTENCE D'UNE LÉGÈRE PRÉDOMINANCE MASCULINE DANS LA RECTOCOLITE ET FÉMININE DANS LA MALADIE DE CROHN.

D'APRÈS UNE PRÉSENTATION DU DOCTEUR **SOPHIE VIEUJEAN**, GASTRO-ENTÉROLOGUE, CHU LIÈGE.



Physiopathologie

L'origine des MICI est encore imparfaitement comprise. Elles ont pour caractéristique commune la présence d'un infiltrat inflammatoire au niveau du tube digestif, liée à une modification du microbiote intestinal perçue comme anormale et à l'origine d'une activation excessive du système immunitaire. Il s'y associe une augmentation de la perméabilité intestinale et un recrutement de cellules inflammatoires au niveau de la paroi intestinale favorisé par la production de cytokines pro-inflammatoires (TNF alpha, interleukine 1…) et la surexpression de récepteurs membranaires, sans que l'agent causal ait été identifié. Il est envisagé que ces affections soient la conséquence d'interactions complexes entre des facteurs génétiques et environnementaux (cela étant, la prédisposition génétique semble faible : seulement 10% des patients ont un antécédent familial).

Différence entre maladie de Crohn et rectocolite ulcéreuse

Bien qu'elles se distinguent cliniquement, ces deux affections ont d'évidents points communs :

- Elles se traduisent par des poussées plus ou moins fréquentes et invalidantes entrecoupées de périodes de rémission souvent prolongées.
- Elles débutent généralement à l'adolescence ou chez l'adulte jeune : le pic d'incidence de la MC est situé entre 20 et 30 ans. Elles peuvent toutefois survenir à tout âge et 15% des cas concernent des enfants.
- Elles accroissent le risque de développer un cancer colorectal.
- Leur prise en charge repose sur les mêmes types de médicaments, mais leurs périmètres d'indication sont souvent restreints à l'une ou l'autre des MICI selon la molécule considérée.

Le saviez-vous ?

La RCH ne concerne que le rectum et le côlon. L'iléon et l'anus ne sont jamais concernés. L'inflammation est diffuse mais avec des lésions délimitées, créant des micro-ulcérations superficielles dans la muqueuse et la sous-muqueuse qui saignent facilement ; l'atteinte des couches plus profondes demeure exceptionnelle.

Symptômes cliniques

La maladie se caractérise par l'émission impérieuse de glaires sanglantes, souvent afécales, accompagnées de spasmes abdominaux parfois violents. La forme limitée au rectum (= rectite) est invalidante par la fréquence des rectorragies et du ténesme : ces signes peuvent faire évoquer au début de l'évolution une pathologie hémorroïdaire. Les présentations peu évoluées ne s'accompagnent pas d'une modification de l'état général ni d'anomalies biologiques mais celles qui sont évoluées se traduisent par des signes généraux (amaigrissement, fièvre, tachycardie, atteintes articulaires, vasculaires, hépatobiliaires, cutanées et muqueuses).
Les complications à long terme (tant pour la maladie de Crohn que pour la rectocolite hémorragique) sont dominées par le risque de cancer colorectal. Chez l'enfant, il existe un risque de retard de croissance.

Diagnostic

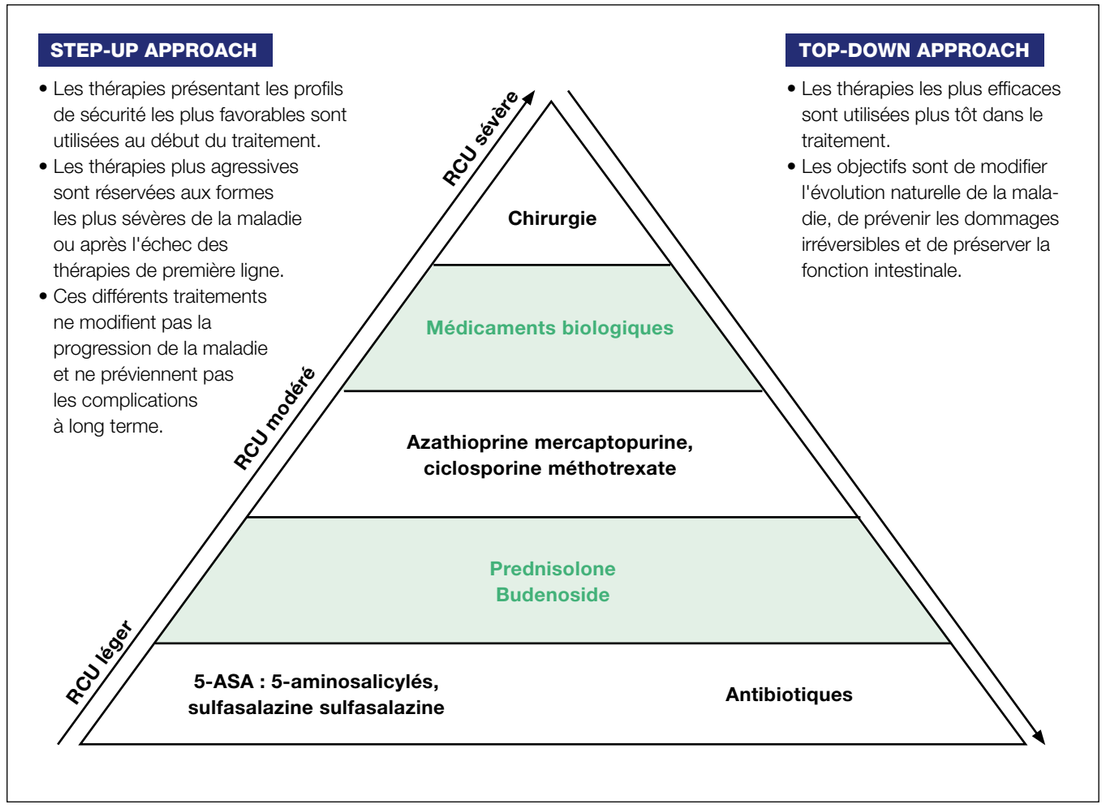
Le diagnostic des MICI repose sur des critères cliniques, biologiques et d'imagerie médicale. Face à une première poussée, un bilan biologique explorant l'inflammation, une coproculture ainsi qu'un examen parasitaire des selles demeurent indispensable pour éliminer une colite infectieuse. Un bilan biologique permet de détecter un syndrome inflammatoire grâce au dosage sanguin de la protéine C-réactive (CRP) et à la recherche de calprotectine fécale. Cette dernière se retrouve dans les selles uniquement si une inflammation sévère de l'intestin entraîne une destruction de l'épithélium, ce qui permet le passage de la protéine à travers sa paroi. L'augmentation du taux de calprotectine n'est pas spécifique mais ce biomarqueur discrimine une MICI d'un trouble fonctionnel intestinal et sert également d'indicateur au suivi de la maladie et à l'évaluation de l'efficacité du traitement. L'examen de référence est néanmoins l'endoscopie digestive qui permet de repérer et localiser des lésions ainsi que de réaliser des prélèvements.

Alimentation

D'un point de vue épidémiologique, il existe une relation entre les MICI et le régime alimentaire occidental, majoritairement industrialisé, riche en graisses et protéines animales. Il faut, sauf avis médical contraire, préserver un régime équilibré, diversifié et agréable, en veillant surtout à n'être ni carencé ni dénutri, mais en tenant compte d'éventuels troubles de l'absorption intestinale. Il n'existe pas de régimes ou d'habitudes alimentaires standards susceptibles d'améliorer la maladie.
Les recommandations nutritionnelles doivent être individualisées, en écoutant le patient.

Traitement

La stratégie thérapeutique repose sur le traitement de chaque poussée, suivi d'un traitement d'entretien. Le triple but étant : une réponse clinique, une réponse biologique avec normalisation du syndrome inflammatoire et une cicatrisation muqueuse. Objectif non moins important : l'adaptation des traitements permet d'améliorer la qualité de vie des patients, de diminuer le nombre d'hospitalisations et de diminuer le risque de complications.
La prise en charge repose sur différentes lignes de traitements qui associent initialement des traitements conventionnels, topiques ou oraux (5-aminosalicylés, corticoïdes, immunosuppresseurs), puis les traitements biologiques. Des associations entre ces classes thérapeutiques sont possibles et les stratégies thérapeutiques complexes.



Les médicaments biologiques

Cette nouvelle classe médicamenteuse datant de 2000 pour les produits les plus anciens a révolutionné la prise en charge des RCU en permettant d'obtenir des rémissions chez des patients sévères. Il existe aujourd'hui plusieurs classes thérapeutiques : anti-TNF, anti-intégrine et anti-interleukine.

- **Les anti-TNF** (infliximab, adalimumab et golimumab) sont des anticorps monoclonaux produits grâce à la biotechnologie pour neutraliser de façon spécifique le TNFα, une protéine produite en excès au cours de la maladie de Crohn et la RCH.
- **L'anti-interleukine**, ustékinumab, est un anticorps monoclonal bivalent qui se lie à l'interleukine-12 (IL-12) et à l'interleukine-23 (IL-23) : en les bloquant, elle réduit l'activité du système immunitaire et les symptômes de la maladie.
- **L'anti-intégrine**, vedolizumab, agit en bloquant l'intégrine α4-β7 qui est une molécule permettant l'acheminement de cellules de l'immunité – les lymphocytes – au niveau des tissus inflammatoires du tube digestif au cours de la maladie de Crohn et de la rectocolite hémorragique. C'est un immunosuppresseur sélectif c'est-à-dire qu'il n'agit qu'au niveau de l'intestin.
- **Le filgotinib** (Jyseleca) et **le tofacitinib** (Xejanz) sont des inhibiteurs des Janus-kinases (JAK), des enzymes qui transmettent des signaux provenant des interactions entre des récepteurs membranaires et des cytokines ou des facteurs de croissance.

Bon à savoir

Ces médicaments relèvent d'une prescription d'un spécialiste. Leur mode d'administration et leur posologie sont résumées dans le tableau ci-dessous.

Biologics - anti-TNFα

	Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Humira*2 Amgevita*2 Hulio*2 Hyrimoz*2 Imraldi*2 Idaclo*2 Yuflyma*2	TNF-α inhibiteur	UC CD	SC 2 weeks
Remicade*1 Flixabi*1 Inflectra*1 Remsima*1 Zessly*1	TNF-α inhibiteur	UC CD	IV Week 0,2 and 6 — OR — IV 8 Weeks / SC* 2 Weeks Induction — Maintenance
Simponi*3	TNF-α inhibiteur	UC	SC 4 weeks

Biologics - anti-IL 12/23

	Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Stelara*4	Anti interieukine (IL)-12/23	UC CD	IV Induction SC 8-12 weeks maintenance

Biologics - JAKinhibitors

	Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Xeljanz*6	JAK inhibiteur	UC	Oral 2x/day
Jyseleca*7	JAK inhibiteur	UC	Oral 1x/day

Biologics - Entyvio®

	Type of medication	Indication	Mode of administration each...
Entyvio*5	Integrin anta-gonist	UC CD	IV Week 0,2 and 6 — OR — IV 8 Weeks / SC 2 Weeks Induction — Maintenance

Choix de la biothérapie

En l'absence de consensus, les différents éléments qui peuvent guider la décision du traitement relèvent d'avis d'expert et incluent des facteurs :

- **liés au patient** (âge, comorbidités, observance, grossesse, cancers) ;
- **liés à la maladie** (ancienneté, sévérité, étendue des lésions, manifestations extra-intestinales) ;
- **liés aux traitements** (efficacité et tolérance des traitements antérieurs, nature de l'échec de la biothérapie antérieure, rapport bénéfices/risques du futur traitement pressenti, mode et rythme d'administration, acceptabilité, coût) et en pratique aussi à l'expérience et aux habitudes du prescripteur et à la disponibilité ou non d'unité de perfusion de biothérapies.

Quelle que soit la ligne thérapeutique et au-delà de considérations d'efficacité, la tolérance et l'innocuité des différents traitements disponibles doivent être considérées et contribuent à orienter le choix.

LES CONSEILS DE L'ÉQUIPE OFFICINALE

LORS DE LA DÉLIVRANCE D'UNE BIOTHÉRAPIE

ENCOURAGER LA BONNE COMPLIANCE DU TRAITEMENT

- Comprendre la pathologie.
- Expliquer le traitement.
- Encourager le partage avec d'autres patients (via association de patients).

NE PAS HÉSITER À RÉFÉRER VERS UN PSYCHOLOGUE

- La RCU a un impact psychologique important.

PARLER NUTRITION

- Eviter les régimes d'exclusion sans avis médical. Il n'existe pas de régime ou d'habitudes alimentaires standard susceptibles d'améliorer la maladie.

AU NIVEAU DU TRAITEMENT

- Le traitement ne doit pas être débuté en cas d'infection sévère active.
- Rappeler au patient que le médicament doit être conservé au réfrigérateur, entre 2 et 8 °C, dans son emballage d'origine.
- Lors d'auto-administration, vérifier que le patient ou son aidant en connaît parfaitement les modalités.
- Retirer le dispositif 30 minutes avant l'injection afin qu'il soit à température ambiante !
- Jeter le dispositif dans un conteneur pour l'élimination des objets tranchants.
- Utiliser un nouveau site d'injection ou une zone différente du même site d'injection pour chaque injection.
- Ne pas injecter le médicament sur des grains de beauté, des cicatrices, des hématomes ou des zones où la peau est sensible, dure, rouge ou endommagée.
- Seringue : introduire l'aiguille à un angle d'environ 45 degrés dans la peau pincée.
- Stylo : placez le stylo prérempli sur le site d'injection à un angle de 90 degrés. Attendre la fin de l'injection pour éviter tout risque de perte de produit !
- Si le traitement est interrompu ou une (ou plusieurs) dose oubliée, prendre contact avec le médecin.
- Recommander au patient de contacter sans délai un médecin en cas de survenue d'infection.

Vaccination

Dès que le diagnostic de MICI est posé, il convient de prendre en compte le risque d'infection lié aux traitements futurs et d'envisager un programme de vaccination.

A ne pas oublier

Sous immunosuppresseurs, les vaccins vivants atténués sont contre-indiqués, ils seront réalisés 3 semaines avant le début des immunosuppresseurs ou 3 mois après leur arrêt par risque de maladie vaccinale.

Les vaccins concernés sont :

- Rougeole Rubéole Oreillons,
- Varicelle,
- Zona,
- Fièvre jaune,
- Polio orale,
- Rotavirus.

Vaccinations recommandées :

- **Rappels des vaccins du calendrier.**
- **Varicelle si sérologie négative ou absence de varicelle.**
- **Vaccin HPV chez les jeunes adolescents.**
- **Vaccin contre l'hépatite B si sérologie négative.**
- **Vaccin hépatite A et fièvre jaune si voyage en zone d'endémie (respect de l'obligation).**
- **Vaccin anti-pneumococcique selon les recommandations nationales pour les patients immunodéprimés tous les 5 ans.**
- **Grippe A (H1N1) et saisonnière, tous les ans chez les patients immunodéprimés.**
- **COVID-19 selon calendrier.**

Grossesse

Les grossesses se déroulent le plus souvent normalement lorsqu'elles débutent en dehors d'une phase active de la maladie. La compatibilité de la grossesse et de l'allaitement avec la poursuite des traitements médicamenteux doit faire l'objet d'un avis spécialisé (hépato-gastro-entérologue, obstétricien, pédiatre), mais est généralement non contre-indiqué.

Bon à savoir

En cas de lésions périnéales chroniques sévères, les modalités d'accouchement (césarienne plutôt qu'accouchement par voie basse) doivent être discutées entre l'obstétricien, le chirurgien digestif et l'hépato-gastro-entérologue.

Chirurgie

Une résistance au traitement ou l'apparition de complications justifient un traitement chirurgical. Ces opérations devraient toutefois tendre à diminuer avec les nouvelles biothérapies. Les lésions de la RCU se limitant au côlon et au rectum, le chirurgien peut pratiquer une résection quasiment complète voire complète de ces segments, en raccordant la partie terminale de l'intestin grêle à l'anus, à la partie supérieure du rectum ou directement à la peau (anus artificiel). Lorsque l'intervention a permis de retirer la totalité ou la plus grande partie de la zone inflammatoire, le patient retrouve généralement un bon état général.

Nathalie Evrard

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**

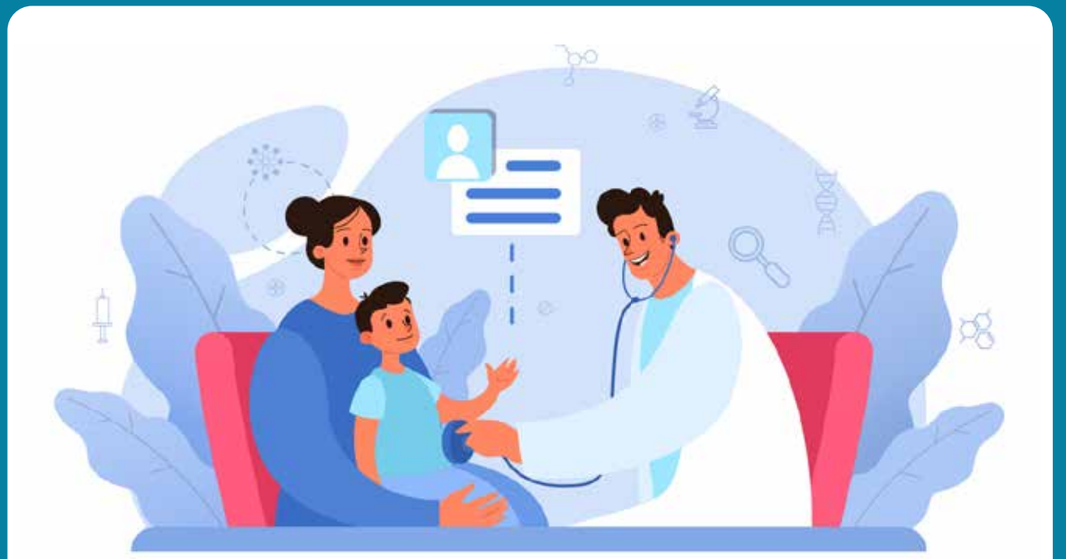
Kamillosan® Ofta est un dispositif médical Distributeur: Mylan EPD srl (une société du groupe Viatris)

VIATRIS

KAMO-2022-0004_FR - Creation: 02/2022

ENTOURER ET SÉCURISER

la délivrance des traitements



L'enfant n'est pas un adulte en miniature car ses caractéristiques organiques et métaboliques sont spécifiques à chaque stade du développement, ce qui peut impacter le devenir et l'activité de très nombreux médicaments. Sécuriser la dispensation en pédiatrie implique de prendre en compte de nombreux facteurs et d'avoir sa vigilance en éveil maximal. L'équipe officinale est le dernier maillon du parcours de soin et donc garant d'un conseil médical de qualité auprès des enfants et de leurs parents. Elle saura déceler les feux rouges médicaux qui exigent le renvoi vers les urgences, lutter contre la désinformation et rassurer les parents inquiets.

Dermatite atopique : éduquer le patient à sa pathologie

La dermatite atopique (DA) est une des maladies cutanées inflammatoires les plus fréquentes. Selon les estimations, 1 à 3% des adultes et jusqu'à 20% des enfants en sont atteints. Les premières lésions apparaissent généralement vers l'âge de 3 à 6 mois, mais la DA peut aussi se manifester de novo à l'âge adulte. À mesure que l'enfant grandit, la DA peut s'améliorer, voire disparaître, mais certains patients continuent à en souffrir toute leur vie.

D'APRÈS UNE PRÉSENTATION DE **HILDE LAPEERE**, DERMATOLOGUE, GAND

Qualité de vie

La DA se caractérise par des démangeaisons intenses, une xérose et des lésions eczémateuses. Le tableau clinique peut être très hétérogène. La distribution des lésions varie selon l'âge. L'évolution est chronique, avec des périodes de rémission et des poussées. Une étude a montré que de toutes les maladies cutanées chroniques, la DA est celle qui possède le plus grand impact sur la qualité de vie. En effet, la pénibilité des premiers symptômes (prurit, grattage) est telle qu'elle peut mener à l'insomnie de l'enfant bien sûr, mais aussi de la famille, à des troubles psychologiques, un isolement social et une altération nette de la qualité de vie de tous, sans compter l'impact économique direct (médicaments, consultations…) ou indirect (perte de productivité, absentéisme).

Le saviez-vous ?

Chez certaines personnes, la DA affecte la confiance en soi. Jusqu'à deux tiers des patients évitent les contacts sociaux en raison de leur apparence.

Les patients atteints de DA souffrent plus souvent de troubles atopiques tels que l'asthme, le rhume des foins et les allergies alimentaires. Elle est également liée à des comorbidités non atopiques, comme la pelade, l'urticaire chronique spontanée, la dépression, les troubles anxieux, l'ostéoporose et les fractures osseuses.

Un traitement selon l'âge, l'étendue et la sévérité des lésions

La dermatite atopique aiguë légère à modérée ou chronique légère sera évaluée en fonction de l'âge (nourrisson, enfant, adolescent, adulte), du site des lésions (zones cutanées sensibles ou autres), de la sévérité des lésions (légère, modérée ou sévère), des antécédents du patient (facteurs déclenchants tels que détergents, vêtements, pollution atmosphérique; attitude du patient vis-à-vis des corticostéroïdes; effets secondaires des traitements corticostéroïdes précédents) ou de la présence d'une allergie alimentaire attestée par tests cutanés et taux d'IgE.
Les émollients sont, avec les corticostéroïdes topiques et les inhibiteurs topiques de la calcineurine (pimécrolimus, tacrolimus), la base du traitement quel que soit l'âge. Le traitement doit être le plus précoce possible car les enfants souffrant de dermatite atopique sont à très haut risque de développer des comorbidités atopiques. Chez certains patients, toutefois, ces traitements sont insuffisants ou ne peuvent pas être utilisés à long terme en raison de leur toxicité. Il existe dès lors incontestablement un grand besoin médical de nouveaux traitements de la DA, efficaces et possédant un profil de sécurité favorable.

« La meilleure compréhension de la physiopathologie de la dermatite atopique permet d'identifier de nouvelles cibles thérapeutiques et ainsi de développer de nouveaux médicaments. Dans le futur, les recherches permettront de mettre en évidence des biomarqueurs et facteurs prédictifs de réponses spécifiques pour chaque médicament, afin de proposer un traitement personnalisé à chaque patient, et d'en préciser la durée. »

« Pour aider les patients dans l'éducation de leur maladie, le suivi de sessions d'éducation ou la consultation de documents détaillant cette prévention est un plus, surtout pour l'efficacité à long terme des mesures de prévention. »

L'arrivée des biologiques

Ces vingt dernières années, de grands progrès ont été accomplis dans la compréhension de la pathogenèse complexe de la DA, et divers points de départ potentiels pour de nouveaux traitements ont ainsi été identifiés. **Plus de 70 nouvelles molécules ont déjà été développées**.

Les principales cytokines dans cette voie (IL4, IL13 et IL5) sont dès lors utilisées comme point de départ de divers médicaments biologiques. Le dupilumab a été approuvé par l'Agence européenne des médicaments dans le traitement de la dermatite modérée à sévère de l'adulte et de l'adolescent (12/17 ans) et dans le traitement de la DA sévère de l'enfant de 6 à 11 ans. Il est généralement bien toléré, mais possède divers effets indésirables, dont le plus fréquemment rapporté est une réaction au site d'injection. Cette dernière peut être évitée en informant le patient sur l'administration correcte des injections (amener le produit à température ambiante 30 minutes avant l'injection et l'injecter à une profondeur suffisante).
Les troubles oculaires sont rapportés chez 10 à 50% des patients traités par dupilumab ; ils se manifestent en moyenne après 3 à 4 mois, sous forme d'une sécheresse oculaire, d'une blépharite, d'une conjonctivite ou de démangeaisons oculaires. Depuis que le dupilumab a été mis sur le marché, le paysage thérapeutique de la DA a connu une véritable révolution. Divers nouveaux traitements sont développés et permettent de mieux comprendre la pathogenèse de la DA. Parmi ces différentes molécules : le tralokinumab, le baricitinib, l'abrocitinib et l'upadacinitib, les anti-JAK… Le choix du traitement reposera sur une évaluation de la balance « bénéfices-risques » individualisée pour le patient.

Incontournables les émollients

Ils devraient être appliqués à raison de deux fois par jour sur une peau propre et légèrement humide en faisant pénétrer le produit par un massage doux et prolongé. Il est important de conseiller des émollients formulés avec un minimum d'ingrédients, sans parfum et disposant d'une sensorialité agréable afin d'encourager l'observance thérapeutique, car le meilleur des émollients est celui qui sera appliqué régulièrement. Il sera parfois nécessaire, selon la saison, de modifier la galénique (crème, lait, baume).

Rappeler la prévention

- Eviter tous les allergènes dont l'existence a été confirmée.
- Eviter le contact avec les poussières, les acariens, les animaux.
- Penser à aérer régulièrement la chambre.
- Eviter les peluches dans le lit, la moquette, rideaux dans la chambre, si la DA est associée aux acariens.
- Veiller à ne pas surchauffer la chambre, 19 degrés est la température idéale.
- Eviter les vêtements en laine et en synthétique et préférer ceux en coton.
- Ne pas habiller l'enfant trop chaudement pour éviter la transpiration, responsable d'irritation.
- Eviter toute forme de tabagisme.
- A condition de bien se rincer après la piscine, un enfant atopique peut aller à la piscine.
- Respecter certaines règles d'hygiène :
  - la prescription d'un bain quotidien, pas trop chaud, ni trop long (32-33 °C) pour éviter la vasodilatation facteur de prurit, et adouci par une huile de bain ;
  - une toilette avec un pain ou un nettoyant liquide dermatologique (et pas un savon irritant), suivie d'un rinçage doux ;
  - après le bain, l'enfant est séché en tamponnant la peau et surtout pas en la frottant avec la serviette, ce qui équivaudrait à un grattage. Puis, on applique de grandes quantités d'émollient pour optimiser la rétention de l'hydratation.

Et le microbiome cutané

Le microbiome cutané est une pellicule de micro-organismes à la surface de la peau. Le microbiome des patients atteints de DA diffère fortement de celui des personnes en bonne santé. Selon une méta-analyse de 95 études observationnelles, la prévalence de S. aureus s'élève à 70% sur les lésions cutanées des patients atteints de DA, contre 39% sur la peau non lésionnelle du même patient. Il a également été constaté que le degré de colonisation était lié à la sévérité de l'affection. S. aureus influence considérablement la pathogenèse de la DA ; il est associé à des poussées graves et influence aussi le phénotype. L'impact éventuel des produits qui influencent le microbiome cutané sur la DA est actuellement étudié.

Nathalie Evrard

Réf : Gerda Anvers octobre 2022

NOTICE: INFORMATION DE L'UTILISATEUR
Nurofen pour Enfants sans sucre 2% suspension buvable
Nurofen pour Enfants sans sucre rouge 2% suspension buvable
Ibuprofène

Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.
Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.
- Garder cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez l'un des effets indésirables, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si votre enfant se sent moins bien, oui s'il ne ressent aucune amélioration:
  - après 24 heures chez les enfants de 3 à 5 mois.
  - après 3 jours chez les enfants de plus de 6 mois.

Que contient cette notice?
1. Qu'est-ce que Nurofen pour Enfants et dans quel cas est-il utilisé?
2. Quelles sont les informations à connaitre avant de prendre Nurofen pour Enfants?
3. Comment prendre Nurofen pour Enfants?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels.
5. Comment conserver Nurofen pour Enfants?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

1. Qu'est-ce que Nurofen pour Enfants et dans quel cas est-il utilisé?
- Nurofen pour Enfants sans sucre suspension buvable contient de l'ibuprofène et à un goût d'orange. Nurofen pour Enfants sans sucre rouge suspension buvable contient également de l'ibuprofène mais a un goût de fraise.
- Le seul composant actif que contient Nurofen pour Enfants est l'ibuprofène, un médicament contre la douleur et la fièvre.
- Utilisez Nurofen pour Enfants contre la douleur légère à modérée et contre la fièvre.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si votre enfant se sent moins bien, oui s'il ne ressent aucune amélioration:
  - après 24 heures chez les enfants de 3 à 5 mois.
  - après 3 jours chez les enfants de plus de 6 mois.

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

N'est pas indiqué durant le trois derniers mois de la grossesse.

Avertissements et précautions
Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant d'utiliser ce médicament
- Si votre enfant présente une infection - veuillez consulter le chapitre «Infections» ci- dessous.
- Si votre enfant présente certains troubles héréditaires au niveau de la formation du sang (p. ex. porphyrie aiguë intermittente).
- Si votre enfant présente des troubles de la coagulation.
- Si votre enfant présente certaines maladies de peau (lupus érythémateux disséminé (LED) ou connectivité mixte).
- Si votre enfant a ou a déjà eu des maladies intestinales (colite ulcéreuse ou maladie de Crohn) parce que ces maladies peuvent s'aggraver.
- Si votre enfant présente ou a présenté des antécédents d'hypertension artérielle et/ou d'insuffisance cardiaque.
- Si la fonction rénale de votre enfant est réduite.
- Si votre enfant souffre de problèmes de foie. En cas d'administration prolongée de Nurofen pour Enfants il est nécessaire de surveiller régulièrement les valeurs hépatiques, la fonction rénale et la formule sanguine
- Si votre enfant présente des antécédents d'hémorragie, ulcération ou perforation gastro- intestinale liés à la prise de ce médicament. Il est recommandé de prendre des précautions en cas d'administration d'autres médicaments susceptibles d'augmenter les risques d'ulcération ou d'hémorragie, tels que les corticostéroïdes à administrer par voie orale (par exemple la prednisolone), les anticoagulants (par exemple la warfarine), les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (antidépresseur) ou les agents antiplaquettaires (par exemple l'acide acétylsalicylique). Ces pathologies ne sont pas nécessairement précédées de signaux d'alerte et ne sont pas réservées aux patients ayant des antécédents de telles maladies et peuvent être mortelles. En cas d'hémorragie ou d'ulcération gastro-intestinale, le traitement doit être arrêté immédiatement.
- L'utilisation concomitante avec d'autres AINS, y compris des inhibiteurs spécifiques de la cyclo-oxygénase-2, par exemple le celecoxib et etoricoxib, augmente le risque d'effets indésirables et doit être évitée.
- Les effets indésirables peuvent être réduits en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte.
- En général, l'utilisation habituelle (de plusieurs types) d'analgésiques peut entraîner des problèmes rénaux à long terme. Ce risque peut être augmenté en cas d'effort physique associé à une perte de sel et à une déshydratation. Dès lors, cela doit être évité.
- L'utilisation prolongée de tout type d'antidouleur pour soulager des maux de tête peut entraîner une aggravation de ceux-ci. En cas de présence ou suspicion d'une telle situation, sollicitez un avis médical et interrompez le traitement. Le diagnostic de céphalées par abus médicamenteux doit être envisagé chez les patients présentant des maux de tête fréquents ou quotidiens malgré (ou à cause de) l'utilisation régulière de médicaments contre les maux de tête.
- Si votre enfant a ou a eu de l'asthme ou des maladies allergiques, car un essoufflement peut survenir.
- Si votre enfant souffre de rhume des foins, de polypes nasaux ou de troubles respiratoires obstructifs chroniques, car il existe un risque accru de réactions allergiques. Ces réactions allergiques peuvent se présenter sous la forme de crises d'asthme (un phénomène appelé « asthme analgésique »), d'œdème de Quincke ou d'urticaire.
- Si votre enfant a des problèmes cardiaques, si votre enfant a déjà eu un accident vasculaire cérébral ou si vous pensez que votre enfant est à risque de développer ces affections (par exemple, si vous avez une tension artérielle élevée, du diabète, un taux élevé de cholestérol ou si vous fumez), vous devez parler de votre traitement avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Il est conseillé d'éviter l'utilisation de Nurofen pour Enfants lors de varicelle.
- Une surveillance médicale particulière s'impose juste après une intervention chirurgicale majeure.
- Si votre enfant présente des signes de déshydratation. Veillez à ce que l'enfant boive suffisamment. Il y a un risque d'insuffisance rénal chez des enfants et adolescents déshydratés.
- Les médicaments tels que Nurofen pour Enfants peuvent être associés à un risque légèrement accru de crise cardiaque (« infarctus du myocarde ») ou d'accident vasculaire cérébral. Ce risque est plus probable avec des doses élevées et en cas de traitement prolongé. Ne dépassez pas la dose recommandée ni la durée du traitement, à savoir 24 heures chez les bébés de 3 à 5 mois et 3 jours chez les enfants et adolescents.

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

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

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

Autres médicaments et Nurofen pour Enfants
Quels sont les médicaments à éviter lorsque vous prenez Nurofen pour Enfants?
- Certains anticoagulants (médicaments contre la coagulation du sang) (comme l'acide acétylsalicylique, la warfarine, la ticlopidine),
- Certains médicaments contre l'augmentation de la tension artérielle (IECA, p. ex. captopril, médicaments bétabloquants, antagonistes de l'angiotensine II) et
- Certains autres médicaments peuvent influencer ou être influencés par le traitement à base d'ibuprofène.

Demandez donc toujours conseil à un médecin avant d'associer l'ibuprofène à d'autres médicaments.
Si votre enfant prend, a pris récemment ou pourra prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien Avertissez-les notamment si vous prenez :

Acide acétylsalicylique ou autres AINS (anti- inflammatoires et analgésiques)	Car ils peuvent augmenter le risque d'ulcère ou d'hémorragie gastro-intestinale).
Digoxine (pour l'insuffisance cardiaque)	Car les effets de la digoxine peuvent être augmentés.
Glucocorticoïdes (médicaments contenant de la cortisone ou des substances proches de la cortisone)	Car ils peuvent augmenter le risque d'ulcère ou d'hémorragie gastro-intestinale(le).
Antiagrégants plaquettaires	Car ils peuvent augmenter le risque d'hémorragie.
Acide acétylsalicylique (à faibles doses)	Car l'effet fluidifiant peut être diminué.
Médicaments pour fluidifier le sang (comme la warfarine)	Car l'ibuprofène peut augmenter l'effet de ces médicaments.
Phénytoïne (médicament pour traiter l'épilepsie)	Car les effets de la phénytoïne peuvent être augmentés.
Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (médicaments utilisés pour traiter la dépression)	Car ils peuvent augmenter le risque d'hémorragie gastro-intestinale.
Lithium (médicament utilisé contre le trouble bipolaire et la dépression)	Car les effets du lithium peuvent être augmentés.
Probénécide et sulfinpyrazone (médicaments contre la goutte)	Car l'excrétion de l'ibuprofène peut être retardée.
Médicaments contre l'hypertension artérielle, y compris diurétiques	Car l'ibuprofène peut diminuer les effets de ces médicaments et augmenter le risque de problèmes rénaux.
Diurétiques d'épargne potassique	Car l'association peut entraîner une hyperkaliémie.
Méthotrexate (médicament contre le cancer ou les rhumatismes)	Car les effets du méthotrexate peuvent être augmentés.
Tacrolimus et ciclosporine (médicaments immunosuppresseurs)	Car les reins peuvent en souffrir.
Zidovudine (médicament utilisé dans le traitement du VIH/SIDA)	Car l'utilisation de Nurofen pour Enfants peut entraîner un risque accru de saignement au niveau des articulations ou une hémorragie entraînant un œdème chez les patients HIV (+) atteints d'hémophilie.
Sulfamides hypoglycémiants (médicaments contre le diabète)	Car des interactions sont possibles.
Antibiotiques de type quinolone	Car le risque de convulsions peut être augmenté.
Voriconazole et fluconazole (Inhibiteurs du CYP2C9) utilisés pour les infections fongiques	L'effet de l'ibuprofène peut augmenter. Une réduction de la dose d'ibuprofène doit être envisagée, en particulier lors d'administration de doses élevées d'ibuprofène avec du voriconazole ou du fluconazole.
Baclofène	La toxicité du baclofène peut se développer dès que le traitement par ibuprofène débute.
Ritonavir:	Le ritonavir est susceptible d'augmenter les concentrations plasmatiques des AINS.
Aminoglycosides	Les AINS peuvent diminuer l'excrétion des aminoglycosides.

Nurofen pour Enfants avec de l'alcool
Il ne faut mieux ne pas boire de l'alcool lors de l'utilisation de Nurofen pour Enfants. Certains effets secondaires, comme ceux au niveau de l'estomac ou du système nerveux central, deviennent plus probables par la consommation concomitante d'alcool.
Grossesse, allaitement et fertilité
Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.
Grossesse
Ne prenez pas ce médicament pendant les 3 derniers mois de la grossesse. Evitez d'utiliser ce médicament pendant les 6 premiers mois de la grossesse, sauf indication contraire de votre médecin.
Allaitement
Seules de faibles quantités d'ibuprofène et de ces produits de décomposition passe dans le lait maternel, mais il peut être utilisé pendant l'allaitement s'il est utilisé à la dose recommandée et pendant la durée la plus courte possible.
Fertilité
Nurofen pour Enfants appartient à une classe de médicaments (AINS) susceptible d'altérer la fécondité chez la femme. Cet effet est réversible à l'arrêt de ce traitement.
Conduite d'un véhicule et utilisation de machines
Dans le cas d'une utilisation de courte durée, ce médicament n'a aucun effet ou qu'un effet négligeable sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.
Nurofen pour Enfants contient
- Nurofen pour Enfants contient du maltitol. Si votre médecin vous a signalé que votre enfant ne supporte pas certains sucres, vous devez le contacter avant de prendre ce médicament. Ça peut avoir un effet laxatif léger. Valeur calorique 2,3 kcal/g de maltitol.
- Nurofen pour Enfants contient 9,08 mg de sodium (composant principal du sel de cuisine/table) par 5 ml dose. Cela équivaut à 0,45% de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte.
- Nurofen pour Enfants Sans sucre 2% suspension buvable (goût orange) contient de l'amidon de blé. L'amidon de blé présent dans ce médicament contient du gluten, mais seulement à l'état de trace (considéré sans gluten), et est donc considéré comme peu susceptible d'entraîner des problèmes en cas de maladie cœliaque. Une dose de 5 ml ne contient pas plus de 0,225 microgrammes de gluten. Si vous avez une allergie au blé (différente de la maladie cœliaque), vous ne devez pas prendre ce médicament.
- Nurofen pour Enfants Sans sucre rouge 2 % suspension buvable (goût fraise) contient 11,79 mg de propylène glycol par 5 ml de suspension.

3. Comment prendre Nurofen pour Enfants ?
Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.
Pour atténuer les symptômes, la dose efficace la plus faible devra être utilisée pendant la durée la plus courte possible. Si vous avez une infection et que les symptômes (tels que fièvre et douleur) persistent ou qu'ils s'aggravent, consultez immédiatement un médecin (voir rubrique 2).
Nurofen pour Enfants atteint son efficacité optimale lorsqu'il est pris à jeun ou avant les repas.
Lorsque votre enfant à l'estomac sensible, il est toutefois conseillé de donner Nurofen pour Enfants ensemble avec des aliments.
Ne pas administrer le médicament à des enfants qui sont plus jeunes que 3 mois pesant moins de 6 kg.
Le dosage recommandée pour le Nurofen pour Enfants est de 0,50 ml par kilo de poids corporel, à prendre 3 fois par jour, sauf autre prescription de votre médecin.
Chaque emballage de Nurofen pour Enfants contient une seringue graduée, étalonnée par 0,5 ml et par kg.
Il suffit d'aspirer la suspension jusqu'au poids corporel de votre enfant pour connaître la dose souhaitée par prise.
Si nécessaire, répétez cette dose toutes les 6 à 8 heures avec un maximum de 3 prises par jour.
Pour les enfants plus âgés vous pouvez également utiliser une cuiller, référez-vous au tableau ci-dessous.

Poids (kg)	Age	Dosage	Nombre de prises par jour
14 – 15	2 – 3 ans	5 ml ou 1 cuiller à café	4 fois par jour
16 – 20	4 – 6 ans	7,5 ml ou 1+½ cuiller à café	3 fois par jour
21 – 28	7 – 9 ans	10 ml ou 2 cuillers à café	3 fois par jour
29 – 40	10 – 12 ans	15 ml ou 3 cuillers à café	3 fois par jour

Pour ouvrir la bouteille, enfoncez le capuchon à vis vers le bas tout en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir également les indications sur le capuchon).
Mode d'administration:
Pour obtenir la dose souhaitée:
Enfoncez fermement la seringue dans l'ouverture de la bouteille, secouez la bouteille, remplissez la seringue en tenant la bouteille à l'envers et en aspirant le piston doucement jusqu'à obtention de la quantité souhaitée (voir ci-dessus). Retournez la bouteille et enlevez la seringue en la tournant légèrement de gauche à droite. Mettez l'embout de la seringue dans la bouche de l'enfant. Poussez lentement le piston vers le bas.
Après chaque usage, nettoyez et séchez la seringue graduée.
La bouteille est refermée et à nouveau sécurisée vis-à-vis des enfants lorsque vous entendez un clic lors de la fermeture en sens contraire.
Durée du traitement
ATTENTION: ne pas dépasser la dose indiquée.
Ce médicament est uniquement destiné à un usage à court terme.
Pour enfants de 3 à 5 mois ayant un poids minimal de 6 kg, il faut demander du conseil médical si les symptômes s'aggravent ou après 24 heures au plus tard, si les symptômes persistent.
Si, pour enfants à partir de 6 mois, ce médicament doit être utilisé pendant plus de 3 jours, ou si les symptômes s'aggravent, il faut demander conseil à un médecin.
Si vous avez ou votre enfant a pris plus de Nurofen pour Enfants que vous n'auriez dû. Si vous avez pris plus de Nurofen que vous n'auriez dû, ou si des enfants ont pris le médicament accidentellement, contactez toujours un médecin ou l'hôpital le plus proche afin d'obtenir un avis sur le risque et des conseils sur les mesures à prendre, ou prend contact avec votre pharmacien ou le Centre Anti-poison (070 / 245.245).
Les symptômes peuvent inclure nausées, douleurs abdominales, vomissements (pouvant contenir des traces de sang), maux de tête, bourdonnements dans les oreilles, confusion et de mouvements oculaires instables ou, plus rarement, diarrhée. Mais également à fortes doses saignements gastro-intestinaux, vertiges, vision floue, diminution de la tension artérielle, excitation, désorientation, coma, hyperkaliémie, acidose métabolique, augmentation du temps de prothrombine/INR, insuffisance rénale aiguë, lésion du foie, dépression respiratoire, cyanose et exacerbation de l'asthme chez les asthmatiques, somnolence, douleur thoracique, palpitations, perte de conscience, convulsions (principalement chez les enfants), faiblesse et étourdissements, sang dans les urines, sensation de froid corporel et problèmes respiratoires.
Si vous oubliez de prendre ou d'administrer Nurofen pour Enfants à votre enfant:
Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oubliée de prendre. En cas d'oubli de prise de dose, prenez dès que vous vous en apercevez. Prenez ensuite la dose suivante conformément à la fréquence d'administration des doses susmentionnée.
Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.
Il est possible de minimiser les effets indésirables en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire pour soulager les symptômes. Vous pouvez souffrir de l'un des effets indésirables connus des AINS (voir ci-dessous). Si tel est le cas, ou si vous avez des inquiétudes, arrêtez de prendre ce médicament et consultez votre médecin dès que possible. Les personnes âgées qui utilisent ce produit présentent un risque plus élevé de développer des problèmes associés à ces effets indésirables.
ARRETEZ la prise de ce médicament et demandez immédiatement une assistance médicale si votre enfant présente:
- **Des signes d'hémorragie intestinale** tels que douleur intense dans l'abdomen, selles noires comme du goudron, vomissements de sang ou de particules noires ressemblant à du marc de café.
- **Des signes d'une réaction allergique rare, mais grave,** tels qu'une aggravation d'un asthme, une respiration sifflante ou un essoufflement inexpliqués, un gonflement du visage, de la langue ou de la gorge, des difficultés respiratoires, des palpitations, une chute de la tension artérielle menant à un choc. Ces symptômes peuvent survenir même après la première utilisation de ce médicament.
- Des réactions cutanées graves telles que des éruptions sur tout le corps, une desquamation, une formation de vésicules ou un aspect écailleux de la peau.
- Eruption étendue squameuse rouge avec des masses sous la peau et des cloques (fréquence indéterminée) principalement situées dans les plis cutanés, sur le tronc et sur les extrémités supérieures, accompagnée de fièvre à l'instauration du traitement (pustulose exanthématique aiguë généralisée). Si vous ou votre enfant développez ces symptômes, arrêtez d'utiliser Nurofen pour Enfants et consultez immédiatement un médecin. Voir également rubrique 2.

En cas d'apparition de l'un des effets secondaires suivants, ou en cas d'aggravation de l'un d'eux ou si vous remarquez des effets non mentionnés ici, veuillez en informer votre médecin.
Fréquent : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 10)
- Gêne au niveau de l'estomac, par exemple brûlures acides, douleurs d'estomac, nausées, indigestion, diarrhée, vomissements, flatulences (gaz) et constipation et légères pertes de sang dans l'estomac et/ou l'intestin pouvant provoquer une anémie dans des cas exceptionnels.

Peu fréquent : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 100)
- Ulcère, perforation ou hémorragie gastro-intestinale(s), inflammation de la muqueuse de la bouche avec ulcération, aggravation de maladies intestinales existantes (colite ulcéreuse ou maladie de Crohn), gastrite.
- Troubles du système nerveux central tels que maux de tête, étourdissements, insomnie, agitation, irritabilité ou fatigue.
- Troubles visuels.
- Eruptions cutanées variées.
- Réactions d'hypersensibilité avec urticaire et démangeaisons.

Rare : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 1 000)
- Acouphènes (bourdonnements dans les oreilles).
- Augmentation des concentrations d'urée dans le sang, douleur dans les flancs et/ou l'abdomen, présence de sang dans les urines et fièvre, pouvant constituer des signes de lésion aux reins (nécrose papillaire).
- Des concentrations élevées d'acide urique dans le sang.
- Diminution des taux d'hémoglobine.

Très rare : (peut affecter jusqu'à 1 personne sur 10 000)
- Œsophagite, pancréatite et formation de sténoses intestinales en diaphragme.
- Insuffisance cardiaque, crise cardiaque et gonflement du visage ou des mains (œdème).
- Diminution de la production d'urine et gonflement (en particulier chez les patients dont la tension artérielle est élevée ou la fonction rénale est réduite), gonflement (œdème) et urine trouble (syndrome néphrotique); maladie rénale inflammatoire (néphrite interstitielle) pouvant mener à une insuffisance rénale aiguë. Si l'un des symptômes ci-dessus survient ou si vous ressentez un état de malaise général, arrêtez de prendre Nurofen pour Enfants et consultez immédiatement votre médecin car il pourrait s'agir des premiers signes de lésion ou d'insuffisance rénale.
- Réactions psychotiques, dépression.
- Tension artérielle élevée, vascularite.
- Palpitations.
- Troubles de la fonction hépatique, lésions hépatiques (une décoloration de la peau peut être un premier signe), en particulier pendant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, inflammation aiguë du foie (hépatite).
- Problèmes de production des cellules du sang, les premiers signes étant: fièvre, maux de gorge, ulcères superficiels de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, fatigue importante, saignement du nez et de la peau et ecchymoses inexpliquées. Dans ces cas, vous devez interrompre le traitement immédiatement et consulter un médecin. Toute automédication incluant des antidouleurs ou des médicaments qui font baisser la fièvre (antipyrétiques) est à exclure.
- Infections cutanées sévères avec complications au niveau des tissus mous pendant les infections varicelleuses. L'aggravation d'inflammations liées à une infection (p. ex. fasciite nécrosante) associée à l'utilisation de certains antidouleurs (AINS) a été décrite. Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin sans tarder. Il devra établir s'il existe une indication pour une thérapie anti- infectieuse/antibiothérapie.
- Des symptômes de méningite aseptique avec raideur de la nuque, maux de tête, nausées, vomissements, fièvre ou désorientation ont été observés lors de l'utilisation d'ibuprofène. Les patients atteints d'affections auto immunes (LED, connectivité mixte) semblent présenter une prédisposition. Contactez votre médecin sans tarder si ces signes surviennent.
- Réactions graves de la peau telles qu'une éruption cutanée s'accompagnant d'une rougeur et de la formation de vésicules (p. ex. syndrome de Stevens-Johnson, érythème polymorphe, nécrolyse épidermique toxique/ syndrome de Lyell), perte de cheveux (alopécie).

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

Les médicaments tels que Nurofen pour Enfants peuvent être associés à un risque légèrement accru de crise cardiaque (« infarctus du myocarde ») ou d'accident vasculaire cérébral.
Déclaration des effets secondaires
Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.
Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration:
Belgique : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boite Postale 97, B-1000 Bruxelles Madou, Site internet: www.afmps.be, e-mail: patientinfo@fagg-afmps.be
Luxembourg : 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 Tel : (+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
Site internet : http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction- sante/div-pharmacie-medicaments/index.html
En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.
5. Comment conserver Nurofen pour Enfants ?
- A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.
- Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

N'utiliser pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la bouteille et le carton après « EXP». La date de péremption fait référence au dernier jour du mois.
Après ouverture de la bouteille, la suspension peut encore être conservée pendant 6 mois.
Ne jetez aucun médicaments au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.
6. Contenu de l'emballage et autres informations.
Que contient Nurofen pour Enfants
- Nurofen pour Enfants sans sucre contient 100 mg d'ibuprofen par 5 ml en tant que principe actif.
- Les autres composants de Nurofen pour Enfants sans sucre 2% suspension buvable sont : polysorbate 80, glycérol, maltitol liquide, saccharine de sodium, acide citrique monohydrate, citrate de sodium, gomme xanthane, chlorure de sodium, aromatisant à l'orange (contient de l'amidon de blé), bromure de domiphène, eau purifiée.
- Les autres composants de Nurofen pour Enfants sans sucre rouge 2% suspension buvable sont : polysorbate 80, glycérol, maltitol liquide, saccharine de sodium, acide citrique monohydrate, citrate de sodium, gomme xanthane, chlorure de sodium, aromatisant de fraise (contient du propylène glycol), bromure de domiphène, eau purifiée.

Aspect de Nurofen pour Enfants et contenu de l'emballage extérieur
- Nurofen pour Enfants sans sucre 2% suspension buvable est une suspension blanche au goût d'orange et ne contient pas de sucre.
- Nurofen pour Enfants sans sucre rouge 2% suspension buvable est une suspension blanche au goût de fraise et ne contient pas de sucre.
- Ils sont conditionnés en petites flacons en PET de 150 ml ou 200 ml.
  Les flacons sont recyclables, difficilement cassables et pourvues d'un bouchon empêchant l'ouverture par les enfants.
  L'emballage contient une seringue graduée de 5 ml, étalonnée par 0,5 ml et par kg.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché et fabricant
Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché :
Reckitt Benckiser Healthcare (Belgium) NV/SA
Allée de la Recherche 20, B-1070 Bruxelles
Fabricant :
Reckitt Benckiser Healthcare (UK) Ltd, Dansome Lane, Hull, East Yorkshire HU8 7DS, Royaume-Uni ou
Reckitt Benckiser NL Brands B.V., WTC Schiphol Airport, Schiphol Boulevard 207, 1118 BH Schiphol, Pays-Bas
Numéro de l'autorisation de mise sur le marché:
Nurofen pour Enfants sans sucre 2% suspension buvable: BE191021
Nurofen pour Enfants sans sucre rouge 2% suspension buvable: BE281644
Mode de délivrance :
Médicament non soumis à prescription médicale.
La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est 01/2021

LA FIÈVRE PEUT ÊTRE SOURCE DE STRESS, EN PARTICULIER LORSQU'ON S'OCCUPE D'ENFANTS[1]

Prix public : 9,55€

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

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

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

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

L'ibuprofène pour enfants :

- Est l'un des traitements de première ligne recommandés contre la fièvre[2] et dispose d'un profil de sécurité déjà bien établi[4,5]
- Est efficace pour réduire la fièvre pendant 8 heures après la prise[2]
- Dispose d'un profil de sécurité avéré en ce qui concerne les effets secondaires gastro-intestinaux ou liés à l'asthme[6]
- **A l'avantage de ne nécessiter qu'une prise toutes les 6 à 8 heures[2]**

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

NUROFEN

1. Gunduz S *et al.* Why fever phobia is still common? *Iran Red Crescent Med J* 2016;18(8):e23827. 2. Sullivan JE, Farrar HC. Fever and antipyretic use in children. *Pediatrics* 2011;127:580–587. 3. National Health Service (NHS). High temperature (fever) in children. Available at: https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children (Last accessed June 2021). 4. Tan E *et al.* Comparison of acetaminophen (paracetamol) with ibuprofen for treatment of fever or pain in children younger than 2 years: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2020;3(10):e2022398–e2022398. 5. Kellstein DE *et al.* The safety profile of nonprescription ibuprofen in multiple-dose use: a meta-analysis. *J Clin Pharmacol* 1999;39(5):520–532. 6. Lesko SM. The safety of ibuprofen suspension in children. *Int J Clin Pract Suppl* 2003;(135):50–53. **Date de révision : 17/09/2021.**

En Belgique, environ 23% des enfants sont en surpoids ou obèses

La prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 19 ans est passée d'à peine 4% en 1975 à un peu plus de 18% en 2016 selon l'OMS. En Belgique, environ 23% des enfants sont en surpoids ou obèses, avec une prévalence plus élevée d'obésité sévère chez les garçons (2,3%) que chez les filles (1,1%). Le surpoids et l'obésité apparaissent de plus en plus tôt. Une approche précoce est essentielle.

« Une fois qu'un enfant est obèse, les chances que l'obésité disparaisse spontanément sont très faibles, et l'enfant a de très fortes chances de rester obèse à l'âge adulte. Un enfant ne s'en sort donc pas seul en grandissant », explique Inge Gies, chef de service du KidZ Health Castle et responsable de la clinique de l'obésité pour les enfants. *« Les 1000 premiers jours de la vie sont très déterminants pour la programmation des cellules adipeuses, et cela a un impact sur le reste de la vie. D'où la grande importance d'une approche précoce. »*

Des conséquences pour toute la vie

« Jusqu'à 20% des enfants obèses présentent des complications liées à l'augmentation de leur poids à un jeune âge comme un taux de cholestérol élevé, une hypertension artérielle ou une stéatose hépatique. L'aspect psychosocial ne doit pas non plus être négligé. À titre d'exemple, un tiers des enfants atteints d'obésité sont harcelés », ajoute Inge Gies.

Plus une personne est exposée à l'obésité, plus le risque de développer des comorbidités connexes au fil du temps est élevé. En conséquence, un enfant obèse qui devient un adulte obèse sera exposé à vie à l'obésité, ce qui signifie un risque plus élevé de comorbidités par rapport à une personne chez qui l'obésité s'est développée à l'âge adulte. D'autre part, les populations d'enfants obèses qui deviennent non obèses à l'âge adulte présentent une prévalence du diabète de type 2, de l'hypertension, de la dyslipidémie et des maladies cardiovasculaires similaire à celle des personnes n'ayant jamais été obèses. Il est donc important d'agir le plus rapidement possible.

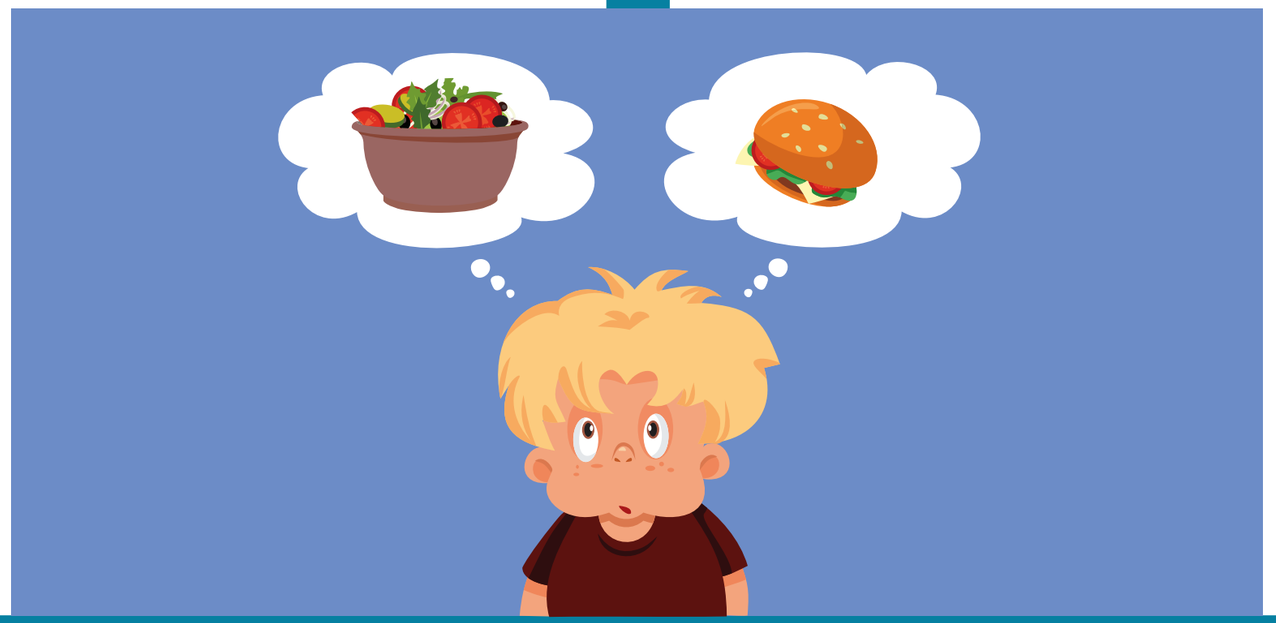
Une prise en charge personnalisée avec une équipe pluridisciplinaire

« L'objectif principal du traitement est l'amélioration de la santé, ce qui signifie non seulement le contrôle du poids, mais surtout la prévention, la résolution ou l'amélioration des comorbidités, ainsi que la mise en œuvre de changements du mode de vie pour parvenir à une meilleure santé et un mode de vie plus actif qui se maintient à l'âge adulte. Dans la population pédiatrique, il faut noter que le terme "contrôle du poids" signifie une stabilisation du poids ou une prise de poids relativement moins importante que la croissance, ce qui réduit le degré de surpoids. Une méta-analyse stricte d'essais contrôlés randomisés de haute qualité a montré que les interventions axées sur le mode de vie (alimentation, activité physique et changements de comportement) sont efficaces pour réduire l'IMC chez les enfants atteints d'obésité », explique le professeur Bart Van der Schueren, endocrinologue, KUL.

« Dans tous les cas, un traitement pluridisciplinaire est toujours nécessaire, car il vise à atteindre des changements du mode de vie dans plusieurs aspects de la vie de l'enfant, tels que l'alimentation, l'activité physique et le comportement. »

Pas à pas

Un modèle de soins par étapes doit être appliqué au traitement des enfants. *« Un point essentiel sur lequel les enfants et leur environnement doivent être clairement informés dès le début du traitement et qu'ils doivent bien comprendre est que l'obésité est un problème chronique. Par conséquent, ils doivent s'engager à suivre les interventions et à changer leur mode de vie pendant des années. L'équipe pluridisciplinaire doit tout mettre en œuvre pour les soutenir dans l'engagement et l'observance à long terme, notamment dans la mise en place des interventions comportementales pour augmenter les chances de succès »*, insiste le spécialiste.



Conseils nutritionnels généraux

Le consensus de prise en charge de l'obésité édité par la Belgian Association for the Study of Obesity (BASO) reprend des conseils alimentaires. Les enfants atteints d'obésité doivent éviter de consommer des repas de restauration rapide, des plats préparés, du sucre de table ajouté et des boissons sucrées. Ils doivent augmenter leur consommation de fibres alimentaires, de légumes et de fruits (les fruits entiers sont préférés aux jus de fruits). Les enfants doivent prendre des repas réguliers à une heure adaptée comprenant des portions de taille adaptée à l'âge, et doivent éviter le grignotage constant de produits malsains tout au long de la journée. Une ou deux collations de produits sains et nourrissants par jour sont autorisées comme des fruits, des légumes crus, des produits laitiers ou des galettes de riz.
Pour les enfants de tous âges, il est important de maintenir les repas de famille à des heures fixes et sans distraction par les médias ou autres. La nourriture ne doit pas être utilisée comme récompense ou punition. Les parents doivent impliquer leurs enfants dans la préparation de repas sains afin de contribuer à leur éducation nutritionnelle et donc augmenter les chances de changements du mode de vie à long terme. Si des facteurs psychologiques influent sur les habitudes alimentaires de l'enfant, le psychologue augmentera sa participation dans les interventions nutritionnelles.
À noter qu'un système de remboursement a été approuvé en Belgique en avril 2019 pour les soins diététiques des enfants atteints d'obésité.

Bougez !

Les interventions sur l'activité physique sont essentielles pour traiter et prévenir l'obésité et les comorbidités associées. Elles sont également essentielles pour obtenir de nouvelles habitudes chez l'enfant qui conduiront à un mode de vie plus actif et plus sain pendant le reste de leur vie, ce qui signifie un meilleur contrôle du poids. Fait important, les interventions sur l'activité physique sont très différentes selon l'âge de l'enfant. En plus d'augmenter leur niveau d'activité physique quotidienne, les enfants atteints d'obésité doivent recevoir un programme d'exercices personnalisé, mis au point par un kinésithérapeute expérimenté dans l'obésité et l'enfance. Les exercices doivent se concentrer sur la quantité d'activité physique, et non pas sur leur intensité. Dans l'idéal, les entraînements d'aérobic et de musculation doivent être combinés.

Toute intervention pharmacothérapeutique à considérer chez un enfant dans le traitement de l'obésité ou des comorbidités liées ne doit être initiée que sous le contrôle strict d'un spécialiste qualifié et dans le cadre d'un programme pluridisciplinaire visant à changer le mode de vie du patient.

Éviter les rechutes

« Il est essentiel que l'équipe pluridisciplinaire assure le suivi de l'enfant et de sa famille afin d'évaluer l'évolution du traitement, ses résultats et les éventuels effets secondaires. Si nécessaire, l'équipe doit ajuster au mieux les interventions afin de maximiser l'observance et les bénéfices obtenus, tout en empêchant d'autres complications. Encore une fois, des techniques psychologiques peuvent être appliquées pour augmenter le succès à long terme, non seulement à l'enfant, mais également à la famille », insiste le professeur Van der Schueren. *« En effet, de nombreux enfants rechutent après la sortie du centre résidentiel parce que la famille ne fournit pas un environnement propice à promouvoir des changements à long terme dans la vie de l'enfant. La prévention des rechutes est un objectif essentiel au cours du suivi de tout traitement de l'obésité chez les enfants, car les rechutes diminuent considérablement les chances de succès à long terme. Il faut activement rappeler aux patients et à leur environnement que l'obésité est une maladie chronique et doit être prise en compte tout au long de leur vie. Le soutien et le suivi à long terme sont très importants chez tous les patients obèses et en surpoids, mais en particulier chez les patients qui ont été obèses depuis un très jeune âge. Cette population de patients souffre d'un risque de rechute de l'obésité et de comorbidités liées à l'obésité plus élevé tout au long de la vie. »*

Le "KidZ Health Castle", hôpital pour enfants de l'UZ Brussel, est reconnu comme centre d'expertise européen pour l'obésité infantile par l'European Association for the Study of Obesity (EASO). Il s'agit du premier hôpital belge à recevoir cette reconnaissance.

Nathalie Evrard

Diabète de type 1 : l'importance de l'éducation thérapeutique

Depuis une vingtaine d'années, le nombre de patients atteints de diabète de type 1 augmente au rythme préoccupant de 3 à 4% par an, avec un accroissement important de la prévalence chez les enfants de moins de 5 ans. En Belgique, environ 3.200 enfants de moins de 18 ans présentent un diabète de type 1.

Physiopathologie

Le diabète de type 1 est une maladie caractérisée par l'hyperglycémie, due à une destruction auto-immune des cellules β du pancréas. La cause de cette réaction auto-immune n'est pas tout à fait identifiée mais le diabète de type 1 se développe chez des personnes présentant une susceptibilité génétique, à la suite de l'exposition à un ou plusieurs facteurs environnementaux déclenchants.

L'insuline, comme traitement

La prise en charge de cette affection vise avant tout à équilibrer la glycémie d'une façon aussi proche que possible de la régulation physiologique, à prévenir les accidents d'hyper- ou d'hypoglycémie, l'acidocétose et, à plus long terme, les complications micro- et macrovasculaires. Elle repose sur une insulinothérapie adaptée tant dans le choix des insulines que dans le schéma de leur administration ainsi que sur un accompagnement et une éducation thérapeutique permettant de prévenir et de gérer ses complications. Comme le diabète de type 1 est dû à une absence absolue de sécrétion d'insuline, le seul traitement disponible est l'administration par voie sous-cutanée d'insuline. Celle-ci peut se faire au moyen de seringues, de stylos injecteurs ou de pompes. Un contrôle glycémique optimal est nécessaire pour éviter les complications à moyen et long termes. Chez le jeune diabétique, la dépendance à l'insuline, la nécessité d'une alimentation adaptée, de pratiquer une activité physique régulière sont les mêmes que chez l'adulte.

> **Un diagnostic précoce de la maladie, l'application rapide d'un traitement et un suivi régulier par une équipe de diabétologie pédiatrique permettront de maintenir une bonne santé pendant l'enfance et d'éviter l'apparition de complications dans la vie d'adulte.**

L'hypoglycémie, la complication aiguë la plus fréquente du diabète

Le principal facteur favorisant les hypoglycémies chez l'enfant est une discordance entre l'alimentation et la dose d'insuline mais aussi en cas d'altération de la perception de l'hypoglycémie. Le suivi régulier du taux de glucose par le patient est incontournable pour maintenir l'équilibre glycémique.
Jusqu'à il y a quelques années, l'autocontrôle glycémique consistait uniquement en une mesure capillaire de la glycémie après avoir recueilli une goutte de sang au bout du doigt au moins 4 fois par jour. Depuis plusieurs années, de nouvelles technologies ont été développées, permettant de suivre plus régulièrement le taux de glucose et de façon moins douloureuse. On retrouve la mesure de glucose interstitiel en continu, dont les résultats sont transmis de façon intermittente ou en continu en temps réel. Ces deux méthodes facilitent la surveillance du diabète.

Importance de l'éducation thérapeutique

Le diabète des enfants et des adolescents a ses particularités. Des différences physiologiques, médicales, psychologiques, émotionnelles sont à prendre en compte. Il importe également que le jeune diabétique participe le plus tôt possible à son traitement afin d'acquérir le plus rapidement possible une compétence propre par rapport à sa maladie. Ce travail d'apprentissage, d'éducation à l'autosurveillance et à l'autotraitement se fera progressivement avec le médecin, l'infirmière et/ou la diététicienne de l'équipe de diabétologie pédiatrique.

L'enfant ou le jeune diabétique ainsi que son entourage bénéficie d'un programme de rééducation personnalisé qui s'articule sur les points suivants :

- formation et accompagnement continu immédiat dans l'autogestion de son diabète ;
- accompagnement social et émotionnel ;
- détachement d'une infirmière d'éducation dans l'école de l'enfant afin d'informer les enseignants pour une bonne gestion du diabète du jeune et une intégration harmonieuse de celui-ci ;
- mise à disposition du matériel nécessaire à l'autosurveillance de la glycémie ;
- mise en place d'une permanence téléphonique, mise en œuvre d'un réseau de soins urgents.

Plus d'informations : site de de l'INAMI - conventions pédiatriques

Virginie Villers

QUI DIT santé naturelle DIT PEDIAKID

Des solutions douces et adaptées

PEDIAKID® COLICILLUS® L. Reuteri+
Limite les contractions abdominales
Renforce la flore intestinale

PEDIAKID® GAZ
Améliore le confort digestif et réduit les gaz et la gêne intestinale

PEDIAKID® VITAMINE D3
Contribue à la croissance et au développement osseux
Soutient le fonctionnement immunitaire

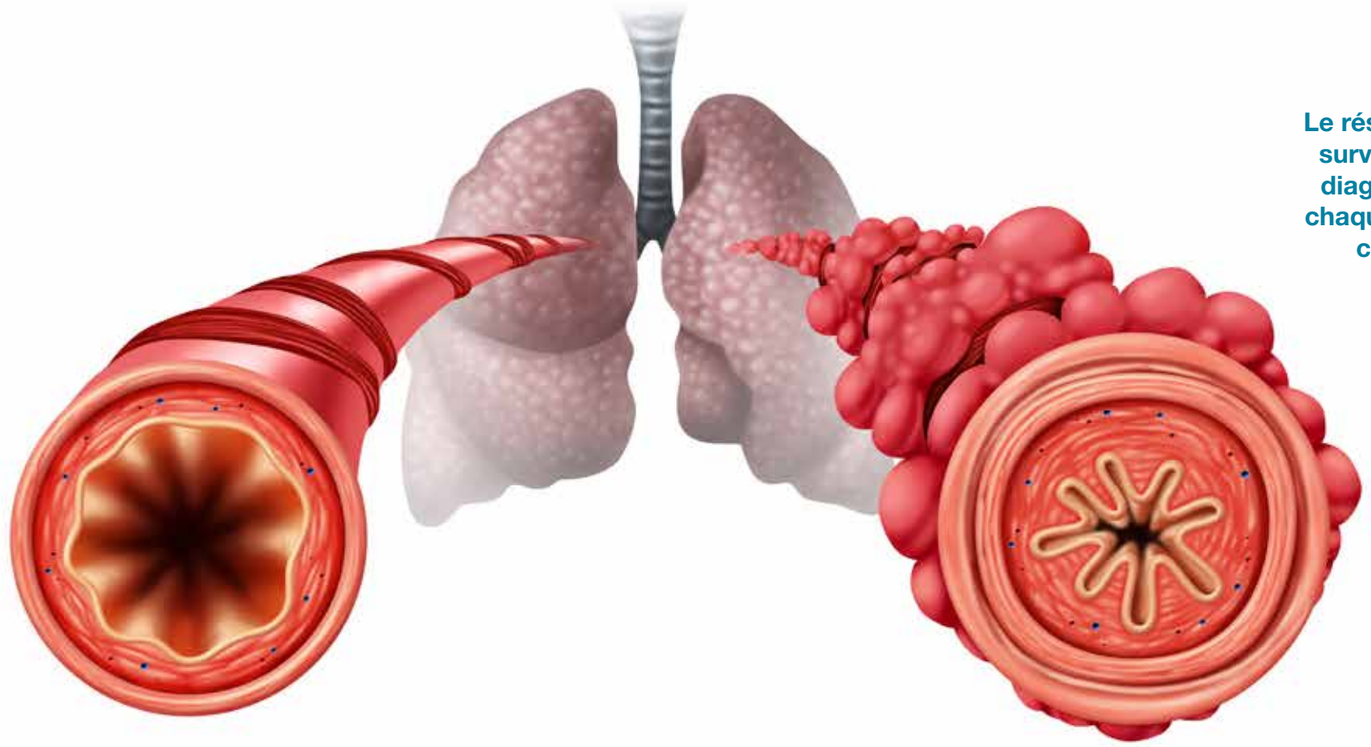
PEDIAKID® GEL DE SOIN PREMIÈRES DENTS
Procure un effet apaisant et protecteur lors des poussées dentaires

Sommeil, vitalité, immunité, transit, appétit,...
près de 30 réponses naturelles et sûres, adaptées aux désordres physiologiques de la vie du jeune enfant.

AP PDK PA 1122

LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.
Si vous souhaitez plus d'information contactez-nous à
contact-ineldea@pamsantebenelux.be ou au **00 800 00 30 88 03**
LABORATOIRES INELDEA

Bronchiolite : la prévention comme premier conseil !



Le réseau de laboratoires de surveillance de Sciensano diagnostique en moyenne chaque année, plus de 7.000 cas d'infection VRS.

La bronchiolite, maladie virale aiguë des voies respiratoires inférieures touchant les enfants de moins de deux ans, constitue l'une des menaces actuelles les plus importantes pour la santé infantile dans le monde. L'infection par le virus respiratoire syncitial (VRS) reste la principale cause d'hospitalisation des jeunes enfants, tous pays confondus. La mortalité associée à la bronchiolite a été réduite à son minimum dans les pays à revenu élevé ayant accès aux soins intensifs. Parallèlement, de récentes études montrent une augmentation du nombre annuel d'admissions en USIP (unités de soins intensifs psychiatriques) pour bronchiolite au cours des deux dernières décennies.

En général, l'épidémie est saisonnière entre octobre et fin mars avec un pic important en novembre ou décembre, caractérisé par un nombre important d'enfants hospitalisés. Le pic saisonnier du VRS dure ± 4 à 8 semaines.

Caractéristique du VRS

- Contagiosité importante.
- Incubation courte : 2 à 4 jours.
- Transmission respiratoire (gouttelettes).
- Transmission manuportée : le VRS survit 30 minutes sur la peau, 40 minutes sur une blouse, 7 heures sur une surface.
- Réinfections fréquentes (absence d'immunité à long terme).

Symptômes VRS

Les infections légères se limitent aux voies respiratoires supérieures et ressemblent à un simple rhume : nez bouché ou nez qui coule, toux sèche, fièvre modérée. Dans la majeure partie des cas, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes après 2 à 8 jours.
L'infection VRS peut évoluer chez les nourrissons de moins de 2 ans vers une pneumonie ou une bronchiolite (inflammation des plus petites ramifications des voies respiratoires).
Les symptômes de la bronchiolite sont liés aux voies respiratoires inférieures : toux sévère, sécrétions abondantes, difficultés à respirer et respiration sifflante, peau bleutée, déshydratation, refus de s'alimenter.
Chez l'enfant plus âgé et l'adulte, l'infection est beaucoup plus souvent bénigne (rhume ou syndrome pseudogrippal) sauf dans les situations de forte immunodépression.

Traitement

Pour la majorité des enfants présentant une infection légère, le traitement est symptomatique : antipyrétique, désencombrer régulièrement le nez avec du sérum physiologique, donner souvent à boire et fractionner les repas.

Bon à savoir

Les sirops antitussif sont contre-indiqués.

Des aérosols ou des inhalations sont parfois nécessaires pour lever la vasoconstriction des bronches mais n'influencent pas l'évolution de la maladie.

Quand l'hospitalisation s'impose

Une hospitalisation s'impose si l'enfant a d'importantes difficultés pour respirer ou pour manger car dans ce cas, il faut redouter une hypoxémie et/ou une déshydratation. Au cours de l'hospitalisation, l'enfant sera surveillé et recevra si nécessaire de l'oxygène et une alimentation par sonde naso-gastrique. Dans de très rares cas, une ventilation artificielle sera requise. Les petits patients à risque d'insuffisance respiratoire aiguë (les prématurés, nourrissons de 2-3 mois, mucoviscidose…) seront dirigés vers un hôpital dès les premiers signes de la maladie.

La prévention avant tout !

- Se laver les mains et éviter les contacts rapprochés.
- Éviter de fréquenter des lieux enfumés et fréquentés ou de fumer en présence d'un bébé.
- Ne pas partager la même vaisselle, ne pas laisser trainer des mouchoirs…
- Éviter de faire dormir dans la même chambre un enfant 'sain' et un enfant malade.
- Aérer et nettoyer quotidiennement la chambre de l'enfant et maintenir une température inférieure à 19 °C.
- Une prophylaxie préventive par injection intramusculaire mensuelle (Synagis) est disponible uniquement pour les enfants présentant un risque d'infection grave (prématurés).

Feu vert européen pour un nouveau traitement préventif de la bronchiolite du nourrisson

L'Agence européenne du médicament (EMA) recommande d'approuver Beyfortus, un traitement préventif de la bronchiolite du nourrisson. Par rapport à Synagis, il a l'avantage de s'administrer en une dose et de s'adresser à tous les nourrissons, qu'ils soient en bonne santé ou à risque, prématurés ou non.

Bon à savoir

Une association directe entre les niveaux d'exposition aux particules fines PM2,5 et PM10, et la sévérité de la bronchiolite à VRS a été démontrée. L'expérience clinique montre que les nourrissons vivants dans des appartements auprès de fumeur(s) développent des bronchiolites à VRS plus sévères.

Virginie Villers

Produit	CNK	PP (TVA incl.)
mama natura® coli 10 ml gouttes orales	3137-072	€ 10,95
mama natura® dento 10 ml gouttes orales	3137-080	
mama natura® dormi 120 comprimés	3137-106	
mama natura® gastro 120 comprimés	3137-114	
mama natura® immuno 120 comprimés	3137-122	
mama natura® tussi plus 50 ml sirop oral sans sucre	3137-148	

Dénomination du médicament : mama natura® coli, solution buvable en gouttes. Composition qualitative et quantitative : Pour 100 g : 10 g de Chamomilla D6, 10 g de Cina maritima D6, 10 g de Colocynthis D6, 10 g de Lac vaccinum defloratum D6, 10 g de Magnesium muriaticum D6. Teneur en alcool : 3,10 % (v/v). Forme pharmaceutique : Solution buvable en gouttes. Indications thérapeutiques : mama natura® coli, solution buvable en gouttes, est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés pour soulager les crampes intestinales. Posologie et mode d'administration : Enfants âgés de 0 à 12 mois : En cas de symptômes aigus, administrer 3 gouttes toutes les heures, sans dépasser 6 administrations par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrer 3 gouttes 3 fois par jour. Administrer de préférence les gouttes une demi-heure avant ou après le repas. En cas de symptômes persistants ou inexpliqués, ou si les symptômes réapparaissent, il est recommandé de consulter un médecin. Contre-indications : Hypersensibilité à la substance active (ou aux plantes de la famille des Compositae/Asteraceae (Composées ou Astéracées), ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® coli, solution buvable en gouttes, n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. 777 CH 80 F11. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06-2021 ; Dénomination du médicament : mama natura® dento, solution buvable en gouttes. Composition qualitative et quantitative : Pour 100 g : 10 g de Belladonna D6, 10 g de Chamomilla D6, 10 g de Ferrum phosphoricum D8, 10 g d'Hepar sulphur D12, 10 g de Pulsatilla pratensis D6. Teneur en alcool : 2,57 % (v/v). Forme pharmaceutique : Solution buvable en gouttes. Indications thérapeutiques : mama natura® dento, solution buvable en gouttes, est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés pour soulager les symptômes associés aux poussées dentaires, dont les douleurs d'oreille. Posologie et mode d'administration : Enfants âgés de 0 à 1 an : En cas de symptômes aigus, administrer 3 gouttes toutes les heures, sans dépasser 6 administrations par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrer 3 gouttes 3 fois par jour. Enfants âgés de 1 à 6 ans : En cas de symptômes aigus, administrer 6 gouttes toutes les heures, sans dépasser 6 administrations par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrer 6 gouttes 3 fois par jour. Administrer de préférence les gouttes une demi-heure avant ou après le repas. Contre-indications : Hypersensibilité à la substance active (ou aux plantes de la famille des Compositae/Asteraceae (Composées ou Astéracées), ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® dento, solution buvable en gouttes, n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. 777 CH 79 F11. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06-2021 ; Dénomination du médicament : mama natura® dormi, comprimés. Composition qualitative et quantitative : Par comprimé (100 mg) : 15 mg de Cypripedium pubescens D4, 20 mg de Magnesium carbonicum D10, 15 mg de Zincum valerianicum D12, Excipient à effet notoire: lactose. Forme pharmaceutique : Comprimé. Indications thérapeutiques : mama natura® dormi est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés en cas d'agitation ou de troubles du sommeil. Posologie et mode d'administration : Enfants âgés de 0 à 6 ans : 1 comprimé 4 fois par jour. Réduisez le comprimé en poudre en l'écrasant entre deux cuillères propres ou dissolvez le comprimé dans une cuillère à soupe d'eau. En cas de réponse insuffisante au médicament ou si des symptômes inexpliqués apparaissent, consultez votre médecin ou votre pharmacien. Contre-indications : Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® dormi n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. HO-BE500426. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06/2021 ; Dénomination du médicament : mama natura® gastro comprimés. Composition qualitative et quantitative : Par comprimé (100 mg) : 20 mg de Croton tiglium D6, 20 mg d'Okoubaka aubrevillei D4, 20 mg de Veratrum album D12, Excipient à effet notoire : lactose. Forme pharmaceutique : Comprimé. Indications thérapeutiques : mama natura® gastro est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés pour soulager les nausées et les troubles digestifs. Posologie et mode d'administration : Enfants âgés de 0 à 1 an : Dès les premiers signes : 1 comprimé toutes les heures, avec un maximum de 6 comprimés par jour. Ensuite, 1 comprimé 4 fois par jour. Enfants âgés de 1 à 6 ans : Dès les premiers signes : 2 comprimés toutes les heures, avec un maximum de 12 comprimés par jour. Ensuite, 2 comprimés 4 fois par jour. Ecrasez finement le comprimé entre deux cuillères propres, ou dissolvez-le dans une cuillerée d'eau. En cas de symptômes persistants ou inexpliqués, ou si de nouveaux symptômes apparaissent, il est recommandé de consulter un médecin. Contre-indications : Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® gastro n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. HO-BE511484. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06/2021 ; Dénomination du médicament : mama natura® immuno, comprimés. Composition qualitative et quantitative : Par comprimé (100 mg) : 20 mg de Calcarea carbonica ostrearum D6, 20 mg de Calcarea fluorica D6, 20 mg de Calcarea phosphorica D6, 20 mg de Sulphur iodatum D12. Forme pharmaceutique : Comprimé. Indications thérapeutiques : mama natura® immuno comprimés est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés en homéopathie pour accroître la résistance en cas de rhumes récurrents. Posologie et mode d'administration : Enfants âgés de 0 à 6 ans : 1 comprimé 3 fois par jour. Administrez de préférence les comprimés une demi-heure avant ou après le repas. Réduisez le comprimé en poudre en l'écrasant entre deux cuillères propres ou dissolvez le comprimé dans une cuillère à soupe d'eau. En cas de symptômes persistants ou inexpliqués, ou si les symptômes réapparaissent, il est recommandé de consulter un médecin. Contre-indications : Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® immuno comprimés n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. 777 CH 77 F3. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06-2021; Dénomination du médicament : mama natura® tussi plus, sirop, sans sucre. Composition qualitative et quantitative : Pour 100 g : 5 g d'Antimonium sulphuratum auratum D6, 5 g de Bryonia alba D3, 5 g de Drosera rotundifolia D8, 5 g d'Eucalyptus globulus D3, 5 g d'Ipecacuanha D4, 5 g de Spongia tosta D6. Teneur en alcool : 1,7 % (v/v). Forme pharmaceutique : Sirop, sans sucre. Indications thérapeutiques : mama natura® tussi plus, sirop sans sucre est un médicament homéopathique dont les composants sont traditionnellement utilisés en homéopathie dans la toux productive et la toux sèche chez les enfants. Posologie et mode d'administration : Enfants de 0 à 1 an : Dans la phase initiale des symptômes, administrez 5 gouttes toutes les heures, maximum 6 fois par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrez 5 gouttes 3 fois par jour. Enfants de 1 à 3 ans : Dans la phase initiale des symptômes, administrez 10 gouttes toutes les heures, maximum 6 fois par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrez 10 gouttes 3 fois par jour. Enfants de 3 à 6 ans : Dans la phase initiale des symptômes, administrer 15 gouttes toutes les heures, maximum 6 fois par jour. Lorsque les symptômes diminuent, administrez 15 gouttes 3 fois par jour. Administrez de préférence mama natura® tussi plus, sirop sans sucre une demi-heure avant ou après le repas. En cas de symptômes persistants ou inexpliqués ou si de nouveaux symptômes apparaissent, il est recommandé de consulter un médecin. Contre-indications : Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Effets indésirables : mama natura® tussi plus, sirop, sans sucre, n'a pas d'effets indésirables connus. Schwabe Pharma Belgium, Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301, 2550 Kontich. 777 CH 87 F8. Délivrance : Délivrance libre. Date de mise à jour du texte : 06-2021. MAN rédaction : 2022-10-07 F057

SCHWABE

From Schwabe. For Nature.

Partenaire de Natagora et Natuurpunt.

natuurpunt

natagora

mama natura +0

Conseillez en toute sécurité la vaste gamme de mama natura®

dès la naissance !

- ✓ Gamme développée pour les bébés et les jeunes enfants dès la naissance
- ✓ Soulage les maux courants
- ✓ Sans sucre ni colorants ou aromatisants
- ✓ Usage en toute sécurité avec d'autres médicaments
- ✓ Gouttes ou comprimés

Administrer de préférence une demi-heure avant ou après le repas.

DENOMINATION DU MEDICAMENT Brufen 40 mg/ml suspension buvable **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml de suspension buvable contient 40 mg d'ibuprofène. Excipients : solution de maltitol 0,5 mg/ml et 5,32 mg de sodium par 1 ml de suspension buvable. **FORME PHARMACEUTIQUE** Suspension buvable. Suspension visqueuse blanche ou blanc cassé. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Brufen est utilisé comme traitement symptomatique à court terme de : la douleur légère à modérée, p. ex. douleur dentaire, céphalées - la fièvre Brufen est destiné à être utilisé chez les enfants pesant au moins 10 kg (1 an), les adolescents et les adultes. **Posologie et mode d'administration** Posologie Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire au contrôle des symptômes. La posologie est conforme aux détails fournis ci-dessous. Chez les enfants et les adolescents, la dose de Brufen est déterminée en fonction du poids corporel (PC), généralement 7 à 10 mg/kg de PC sous la forme d'une dose unique, avec une dose quotidienne totale maximale de 30 mg/kg de PC. Déterminer la fréquence d'administration en fonction de la symptomatologie et de la dose quotidienne maximale. L'intervalle entre les prises ne doit pas être inférieur à 6 heures. Ne pas dépasser la dose quotidienne maximale recommandée. Si l'utilisation de ce médicament chez des enfants de 1 ans ou plus ou chez les adolescents est nécessaire durant plus de 3 jours ou si les symptômes s'aggravent il faudra con- sulter un médecin. Chez les adultes, si la prise de ce produit est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours en cas de traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, consulter un médecin. L'emballage contient une seringue à usage oral destinée à l'administration orale de Brufen. La seringue est graduée jusqu'à 5 ml avec des marques de 0,25 ml. 5 ml de suspension buvable cor- respondent à 200 mg d'ibuprofène. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. **Poids corporel (âge)**: 10 kg - 15 kg (nourrissons/ enfants de 1 à 3 ans) **Dose par prise** : 100 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 300 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 16 kg -19 kg (enfants de 4 à 5 ans) **Dose par prise** : 150 mg d'ibupro- fène **Dose quotidienne totale** : 450 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 20 kg – 29 kg (enfants de 6 à 9 ans) **Dose par prise** : 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 600 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge) :** 30 kg - 39 kg (enfants de 10 à 11 ans) **Dose par prise :** 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale :** 800 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : ≥ 40 kg (Adolescents ≥ 12 ans et adultes) **Dose par prise** : 200 à 400 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 1200 mg d'ibuprofène Populations particulières *Population âgée* Aucun ajustement spécifique de la dose n'est nécessaire chez les patients âgés. En raison du profil d'effets indésirables éventuels, les patients âgés doivent faire l'objet d'une surveillance particulièrement attentive. *Insuffisance rénale* Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction rénale, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients atteints d'insuffisance rénale sévère). *Insuffisance hépatique* Chez les pa-tients ayant une altération légère à modérée de la fonction hépatique, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients ayant une dysfonction hépatique sévère). *Population pédiatrique* L'utilisation de Brufen est déconseillée chez les enfants de moins de 1 an ou pesant moins de 10 kg. Mode d'administration Pour administration orale et uniquement pour une utilisation à court terme. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. La suspension buvable peut se prendre indépendamment des repas. Il est recommandé aux personnes ayant un estomac sensible de prendre pendant les repas. **Contre-indications** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Antécédents de bronchospasme, d'asthme, de rhinite, d'angio-œdème ou d'urticaire secondaires à la prise d'acide acétylsalicylique (AAS) ou d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Troubles hématopoïétiques non clarifiés. Hémorragie/ulcère gastro-duodénal(e) actif/-ive ou antécédents d'hémorragie/d'ulcère gastroduodénal(e) récurrent(e) (au moins deux épisodes distincts d'hémorragie ou d'ulcération confirmée). Antécédents d'hémorragie ou de perforation gastro-intestinale associée à une thérapie antérieure par AINS. Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hémorragie active. Insuffisance hépatique sévère, insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NYHA Classe IV). Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou à une prise insuffisante de liquide). Patientes enceintes, pendant le dernier trimestre de la grossesse. **Effets indésirables** La liste des effets indésirables mentionnés ci-dessous inclut tous les effets secondaires rapportés pendant le traitement par ibuprofène, y compris ceux rapportés pendant une thérapie à long terme avec des doses élevées chez des patients atteints d'affections rhumatismales. A l'exception de très rares cas, ces fréquences concernent l'utilisation à court terme de doses quotidiennes allant jusqu'à maximum 1200 mg d'ibuprofène (= 30 ml de Brufen 40 mg/ml suspension buvable, soit la dose quotidienne maximale pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans) pour les formulations orales et jusqu'à un maximum de 1800 mg pour les suppositoires. L'évaluation des effets indésirables se base sur la classification suivante des fréquences : **Très fréquent** : (≥ 1/10) **Fréquent** : (≥ 1/100, < 1/10) **Peu fréquent** : (≥ 1/1 000, < 1/100) **Rare** : (≥1/10 000, < 1/1 000) **Très rare** : (<1/10000) **Fréquence indéterminée** : (ne peut être estimée sur la base des données disponibles Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre. Les effets indésirables les plus fréquents sont de nature gastro-intestinale. Des ulcères gastroduodénaux, des perforations ou des hémorragies GI, parfois fatales, peuvent survenir, en particulier chez les patients âgés. Des nausées, des vomissements, une diarrhée, une flatulence, une constipation, une dyspepsie, une douleur abdominale, un méléna, une hématémèse, une stomatite ulcéreuse, une exacerbation d'une colite et une maladie de Crohn ont été rapportés suite à l'administration. Moins fréquemment, une gastrite a été observée. Un œdème, une hypertension et une insuffisance cardiaque ont été rapportés en association avec le traitement par AINS. Les études suggèrent que l'utilisation d'ibuprofène, en particulier à dose élevée (2400 mg/jour) est susceptible d'être associée à un risque légèrement accru d'événements thrombotiques artériels (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, par exemple). **Classe de systèmes d'organes/ Fréquence/ Effets indésirables** *Infections et infestations* Peu fréquent: Rhinite Très rare : Méningite aseptique Signes de méningite aseptique tels que : céphalées, nausées, vomissements, fièvre, raideur de la nuque ou diminution de la conscience. Les patients atteints de certaines affections du système immunitaire (lupus érythémateux disséminé ou connectivite mixte) semblent présenter un risque accru. Une exacerbation d'inflammations liées à l'infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante) a été décrite et présentait une association temporelle avec l'utilisation systémique de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Il est possible que cet effet soit associé au mécanisme d'action des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de Brufen, il est donc recommandé au patient de consulter immédiatement un médecin. Il faut établir si une thérapie anti-infectieuse/antibiothérapie est indiquée. *Affections hématologiques et du système lymphatique* Très rare : Pancytopénie, anémie, leucopénie, thrombocytopénie, neutropénie, agranulocytose, anémie aplasique et anémie hémolytique. Les premiers signes de ces affections sont : fièvre, mal de gorge, ulcères superficiels au niveau de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, épuisement sévère, saignements inexpliqués et ecchymoses. Dans ces situations, conseiller au patient d'interrompre immédiatement le traitement, d'éviter toute automédication avec des analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter un médecin. Contrôler régulièrement la formule sanguine pendant une thérapie à long terme. *Affections du système immunitaire* Peu fréquent : Réactions d'hyper- sensibilité se manifestant par des éruptions cutanées et un prurit, ainsi que des crises d'asthme (pouvant s'accompagner d'une chute de la tension artérielle). Dans ce cas, conseiller au patient d'avertir immédiatement un médecin et de ne plus prendre Brufen. Très rare : Réactions d'hypersensibilité sévère dont les symptômes potentiels sont : œdème du visage, de la langue et du larynx s'accompagnant d'un rétrécissement des voies respiratoires, dyspnée, tachycardie, hypotension (anaphylaxie, œdème angioneurotique ou choc sévère). Si l'un de ces symptômes survient, même au cours de la première utilisation, des soins médicaux urgents sont nécessaires. *Affections psychiatriques* Peu fréquent : Insomnie, anxiété Rare : Dépression, état confusionnel Très rare : Réactions psychotiques *Affections du système nerveux* Fréquent : Étourdissements Peu fréquent : Céphalées, paresthésies, somnolence, agitation, irritabilité Rare : Névrite optique *Affections oculaires* Peu fréquent Troubles de la vision. Dans ce cas, conseiller au patient d'informer le médecin et d'interrompre le traitement par ibuprofène. Rare : Neuropathie optique toxique *Affect-ions de l'oreille et du labyrinthe* Peu fréquent : Troubles de l'audition Rare : Acouphènes, verti- ges *Affections cardiaques* Très rare : Insuffi-sance cardiaque, infarctus du myocarde, palpitations. *Affec-tions vasculaires* Très rare : Hy-pertension, vasculite *Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales* Peu fréquent : Asthme, bronchospasme, dyspnée Fréquence indéterminée : Irritation de la gorge *Affections gastro-intestinales* Fréquent : Pyrosis, légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant causer une anémie dans des cas exceptionnels. Dyspepsie, diarrhée, nausées, vomissements, douleur abdominale, flatulence, con- stipation. Peu fréquent : Gastrite, ulcè- res au niveau de l'estomac ou de l'intestin s'accompagnant parfois d'une hémorragie et d'une perforation, stomatite ulcéreuse, exacerbation d'une colite et d'une maladie de Crohn. Très rare : Œsophagite, formation de structures de type diaphragme dans l'intestin, pancréatite. Fréquence indéterminée : Inconfort buccal. L'utili-sation de Brufen doit être interrompue si le patient présente une douleur significative dans la région abdominale supérieure, en cas d'hématémèse, de méléna ou de selles noires. *Affections hépato-biliaires* Très rare : Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, en particulier durant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë. *Affections de la peau et du tissu sous-cutané* Peu fréquent : Éruption cutanée (de divers types), urticaire, prurit, purpura, réactions de photosensibilité. Très rare : Réactions bulleuses, notamment un syndrome de Stevens-Johnson, une nécrolyse épidermi- que toxique (syndrome de Lyell) et un érythème polymorphe, alopécie. Dans des cas exceptionnels, des infections cutanées sévères et des complications au niveau des tissus mous peu-vent survenir pendant une varicelle. Fréquence indéterminée : Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systémiques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité) Pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG) *Affections du rein et des voies urinaires* Rare : Atteinte du tissu rénal (nécrose papillaire), particulièrement en cas de thérapie à long terme, augmentation des concentrations sanguines d'acide urique. Très rare : Réduction du débit urinaire et formation d'œdèmes, en particulier chez les patients ayant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite interstitielle qui peut s'accompagner d'une insuffisance rénale aigüe. *Troubles généraux et anomalies au site d'administration* Fréquent : Fatigue Rare : Œdème **Arrêter l'utilisation de Brufen si ces symptômes apparaissent ou s'aggravent.** Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Belgique : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance EUROSTATION II Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be Luxembourg : Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny – Allée Marconi L-2120 Luxembourg Site internet : http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Mylan EPD bvba/sprl Terhulpsesteenweg, 6A B-1560 Hoeilaart **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Belgique : BE441847 Luxembourg : 2014040014 **DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION** Date de première autorisation :06 août 2013 Date de dernier renouvellement :27 avril 2017 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date de dernière mise à jour du résumé des caractéristiques du produit : 09/2020. Date de l'approbation du résumé des caractéristiques du produit: 01/2022 Médicament non soumis à prescription médicale.

BRUFEN 40 mg/ml 200 ml | PP 12,46 €

DOULEUR* & FIEVRE

BRUFEN®

40 mg/ml
suspension buvable
200 ml

Arôme fraise

*douleur légère à moderée

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché de Brufen® : Mylan EPD srl (une société du group Viatris) - BRU-2022-0178-F - Creation 10/2022

VIATRIS

Mon bébé n'arrête pas de régurgiter

Les régurgitations du nourrisson sont fréquentes et parfois préoccupantes par leur expression symptomatique. Leur récurrence et les difficultés rencontrées pour les contrôler peuvent occasionner une réelle détresse chez les parents qui en viennent à désespérer, en l'absence de traitement miracle. La crainte d'une lésion organique chez un tout-petit entre largement en ligne de compte. En général, ces symptômes gênants finissent par céder avant l'âge d'un an et, en attendant cette échéance, des mesures hygiéno-diététiques simples suffisent, a fortiori quand elles sont complétées par le recours à des laits AR (anti-régurgitations).

L'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition) et la NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition) ont publié récemment une mise à jour des recommandations pour le diagnostic et la prise en charge du reflux gastro-oesophagien de l'enfant.

Les options non pharmacologiques

L'épaississement des repas reste la recommandation de première intention. Les données confirment que cette mesure peut améliorer la fréquence des symptômes de RGO. Les épaississants à base de riz présentent de nombreux avantages (bonne dissolution dans le lait sans boucher les tétines, coût raisonnable, ancienneté de l'utilisation).

Bon à savoir

Les épaississants à base de riz ne doivent pas être mélangés au lait maternel, car il est digéré par les amylases que contient ce dernier.

Les travaux ne permettent pas en revanche d'affirmer l'efficacité de la réduction des quantités et de la fréquence des repas sur les symptômes de reflux. Ces mesures peuvent toutefois être appliquées, en fonction de l'âge et du poids de l'enfant, car elles permettent d'éviter la suralimentation chez les enfants atteints de RGO. Il n'est pas inutile de rappeler aux parents que le surpoids est associé à une augmentation de la prévalence du RGO.

Quand les symptômes persistent alors que les mesures non pharmacologiques ont été bien conduites, les auteurs de ces recommandations estiment justifié de penser à une possible allergie aux protéines de lait de vache (APLV), et de remplacer le lait par un hydrolysat extensif ou une formule à base d'acides aminés. Cette substitution doit être menée pendant 2 à 4 semaines. Les régurgitations peuvent en effet être la manifestation isolée d'une APLV.

L'ESPGHAN rappelle que les formules à base de soja ne sont pas recommandées dans cette situation, car 10 à 15% des enfants présentant une APLV peuvent être aussi allergiques au soja.

Certains auteurs proposent de placer l'enfant en décubitus latéral gauche ou en décubitus dorsal avec le torse surélevé. Aucune étude n'a validé l'efficacité de cette mesure et les experts rappellent que le décubitus dorsal, à plat, est la seule position recommandée pour l'enfant pendant le sommeil, en prévention de la mort subite du nourrisson.

Et les traitements pharmacologiques ?

L'usage des anti-acides (alginate), inhibiteurs de la pompe à protons et anti-H2, est encore assez largement répandu pour le traitement du RGO de l'enfant. Le rapport bénéfice/risque reste toutefois à déterminer. Les auteurs les recommandent en traitement de première ligne des reflux accompagnant les œsophagites érosives, mais pas pour les régurgitations des enfants en bonne santé ni pour des symptômes extra-digestifs (toux, asthme...). Quant au dompéridone, au métoclopramide ou aux autres prokinétiques, ils ne sont pas recommandés dans la prise en charge du RGO.

Virginie Villers

L'hésitation vaccinale met en danger la santé des enfants

La vaccination est une des interventions de santé publique la plus efficace et la plus efficiente pour réduire la morbi-mortalité, particulièrement dans les populations infants-juvéniles. Cependant, les taux de vaccination restent sous-optimaux, et des éclosions sporadiques de rougeole, de méningites et de coqueluche continuent de se produire. Et pourtant, une couverture vaccinale adéquate est particulièrement cruciale à l'ère des résistances croissantes aux antimicrobiens et des voyages internationaux.

La sensibilisation des populations est indispensable pour l'acceptation des vaccinations et pour éviter ou freiner l'hésitation vaccinale.

L'hésitation vaccinale se définit par le retard dans l'acceptation ou le refus des vaccinations malgré l'existence d'un dispositif d'offre vaccinale de l'OMS.

L'OMS a classé en 2019 la méfiance vis à vis des vaccins dans les 10 principales menaces de santé publique. La pandémie COVID-19 a aggravé ce phénomène. En effet, moins d'un an après l'apparition de la COVID-19, les vaccins « ARN messager » étaient produits, puis rapidement utilisés. Il y a eu une prolifération de désinformations, de fausses nouvelles et rumeurs qui a entraîné chez certains une aggravation de la méfiance et une hésitation face à la vaccination (et pas seulement celle de la COVID).

D'autant plus qu'avant l'épidémie, les couvertures vaccinales n'étaient déjà pas optimales, notamment contre la rougeole et le méningocoque chez les nourrissons ; certains rappels chez les enfants et les ados étaient également insuffisants.

> **Le retard dans le suivi des rendez-vous du calendrier vaccinal représente ainsi un risque de réapparition de certaines maladies infectieuses touchant toutes les catégories de la population, à tous les âges.**

« Les parents qui n'ont pas pris position quant aux vaccins pour leurs enfants sont beaucoup plus nombreux que les parents qui refusent les vaccins ; il serait ainsi plus efficace de conseiller ce groupe de parents. Les raisons qui incitent à la réticence chez les parents sont complexes et comprennent plus qu'un simple manque d'information. À titre de sources fiables d'information sur les vaccins, la première ligne de soin joue un rôle de premier plan pour stimuler l'acceptation des vaccins », insiste le professeur Nicolas Dauby, infectiologue.

Rassurer sur la sécurité des vaccins

« Parmi les médicaments, les vaccins sont de très loin les plus contrôlés. Tout simplement parce qu'ils sont administrés à des personnes en bonne santé chez qui la survenue d'effets indésirables graves est peu acceptable ! Nous avons une pharmacovigilance très active », explique le docteur David Tuerlinckx, pédiatre. Les vaccins sont responsables d'effets indésirables mineurs : fièvre, douleur, rougeur ou œdème au point d'injection. Certaines précautions ou contre-indications existent pour certains types de vaccins et certaines personnes (les patients immunodéprimés par exemple). Par contre, la plupart des effets indésirables graves attribués aux vaccins le sont à tort : c'est le cas par exemple de la vaccination contre l'hépatite B, accusée de provoquer la sclérose en plaque. De même, des études montrent qu'il n'y a pas de lien direct entre l'autisme ou les maladies inflammatoires de l'intestin et la vaccination contre la rougeole ou le vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR). Un message à faire passer et répéter…

La coqueluche préoccupe

Pour la coqueluche, due à la bactérie Bordetella pertussis, la situation se révèle préoccupante car la maladie est très contagieuse : en moyenne, 1 personne atteinte de coqueluche en contamine 15, c'est bien plus que la COVID-19 ! Et elle peut être très dangereuse chez les bébés, les femmes enceintes, les personnes âgées. Les bébés sont souvent contaminés par un adulte. Or, peu de parents le savent, cette maladie n'est pas immunisante : il est possible de l'attraper plusieurs fois. La durée de protection de la vaccination étant estimée entre 5 et 10 ans, les rappels recommandés dans le calendrier vaccinal sont essentiels. La stratégie du cocooning, qui consiste à vacciner les adultes proches susceptibles d'être en contact avec le nouveau-né pendant ses 6 premiers mois de vie, est très efficace.

Ann Daelemans

UreaRepair PLUS
GOLD STANDARD URÉE POUR LE SOIN DE LA PEAU SÈCHE
Eucerin®
APAISEMENT IMMÉDIAT DE LA PEAU SÈCHE +48H

250 ml | CNK 2816-049
400 ml | CNK 2816-056

PEAU TRÈS SÈCHE, RUGUEUSE, SENSATIONS DE TIRAILLEMENTS

UreaRepair PLUS Émollient 10% d'Urée

- **Apaisement immédiat et pendant 48h** des signes de la peau sèche tels que la rugosité, l'apparence squameuse et les sensations de tiraillements
- Élimine en douceur les cellules mortes et **adoucit** la peau
- La peau est plus **résistante** et la réapparition des signes de la peau sèche est retardée
- Résultat : **92% d'hydratation en plus***

GOLD STANDARD URÉE POUR LE SOIN DE LA PEAU SÈCHE
PLUS
⊕ CÉRAMIDES
⊕ NMF
⊕ GLUCO-GLYCÉROL

URÉE + FACTEURS NATURELS D'HYDRATATION

Retiennent l'eau dans les couches superficielles de l'épiderme

CÉRAMIDES

Soutiennent le pouvoir protecteur de la barrière lipidique

GLUCO-GLYCÉROL

Améliore le réseau d'hydratation dans les couches profondes de l'épiderme

Convient aux peaux très sèches, aux personnes sujettes au psoriasis, au diabète ou à des kératoses pilaires

DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT EN **PHARMACIE** ET **PARAPHARMACIE**

EUCERIN.BE | EUCERIN BELGIUM

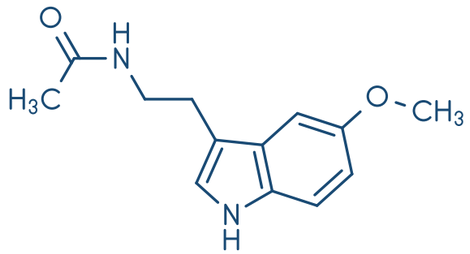
*Mesure par cornéométrie, augmentation de 92% des valeurs obtenues en comparaison à une zone non traitée après 2 semaines d'application régulière, 44 participants.

Est-ce que le régime vegan est dangereux pour mon enfant ?

De nombreuses sociétés scientifiques ne recommandent pas un régime restrictif vegan pour le nourrisson, l'enfant ou l'adolescent mais bien une alimentation omnivore, basée sur le concept d'un régime mixte optimisé. La communication avec les parents est essentielle et les risques de tels régimes doivent être discutés. S'il est tout de même choisi par les parents, il doit être encadré, planifié et discuté régulièrement avec un médecin spécialiste afin de prévenir le risque de déficits nutritionnels aux conséquences potentiellement graves.

La supplémentation en vitamine B12 et vitamine D est toujours nécessaire. Alors que le fer, le calcium, l'acide docosahexaenoic et le zinc doivent être suppléés au cas par cas. Rappelons que la vitamine B12 n'est présente quasi exclusivement que dans les produits d'origine animale. De rares sources végétales existent, certaines algues ou fongus, mais ceux-ci ne sont pas une source fiable car la biodisponibilité de la vitamine B12 est souvent faible.

Questions comptoir

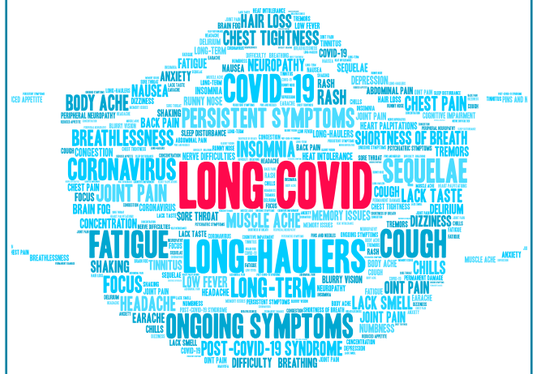


Puis-je donner de la mélatonine à mon enfant qui ne dort pas ?

NON

La mélatonine est indiquée (mais sous prescription) pour le traitement de l'insomnie chez les enfants et les adolescents de 2 à 18 ans, présentant des troubles développementaux et des maladies neurogénétiques (trouble du spectre de l'autisme, syndrome de Smith-Magenis…) lorsque les mesures d'hygiène du sommeil ont été insuffisantes. Il existe aussi un usage de la mélatonine chez les enfants souffrant de troubles du sommeil en lien avec d'autres causes, en particulier chez les enfants présentant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).
Cet usage s'est particulièrement développé aux États-Unis depuis quelques années et commence à devenir plus courant en Europe. De nombreuses inconnues existent sur les effets indésirables à long terme du traitement des enfants par la mélatonine, en particulier en termes de croissance.

En juin 2022, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) américains ont publié un point sur dix ans de cas d'intoxication pédiatrique par la mélatonine. En dix ans, une multiplication par 5,3 du nombre de ces intoxications a été mise en évidence aux États-Unis.



Les enfants sont-ils aussi concernés par le COVID long ?

Si les enfants infectés par le SARS-CoV-2 développent généralement une maladie bénigne ou sont asymptomatiques, des symptômes prolongés de la COVID-19 ont été décrits chez les adolescents et plus rarement chez les enfants avec une fréquence moins grande que chez l'adulte. Cependant, le diagnostic et la prise en charge précoce des enfants présentant des symptômes prolongés est indispensable. Les signes d'appel sont multiples et souvent associés : fatigue (parfois importante, pouvant confiner à l'épuisement), maux de tête, troubles du sommeil, difficultés de concentration, arthromyalgies, douleurs abdominales, intolérance à l'effort, malaises post-effort, tachycardie orthostatique, vertiges, douleurs thoraciques, troubles de la déglutition, perte de poids, anosmie-agueusie persistante et signes respiratoires (toux prolongée, dyspnée…). Les symptômes sont souvent intriqués et peuvent impacter la vie quotidienne de l'enfant (diminution des activités habituelles, décrochage et/ou absentéisme scolaire).

Le diagnostic peut être évoqué comme pour l'adulte avant trois mois, y compris après une primo-infection documentée ou probable. La majorité des enfants évolue favorablement sur un temps court (moins de 3 mois), toutefois pour d'autres, le temps de récupération peut être plus long et des rechutes sont possibles.

Questions comptoir

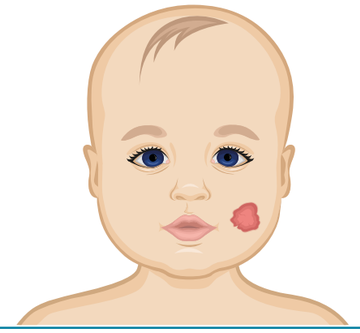
Mon pédiatre a diagnostiqué à mon enfant un hémangiome, est- ce grave ?

Les hémangiomes infantiles sont des tumeurs vasculaires bénignes touchant 5 à 10% des nourrissons. La majorité des hémangiomes infantiles ne nécessiteront pas de traitement actif, au vu de leur petite taille et de leur régression spontanée dans le temps. Un simple suivi clinique sera nécessaire. Seuls les hémangiomes infantiles compliqués entraînant un risque vital ou un risque de séquelles fonctionnelles ou esthétiques seront traités.

Depuis plusieurs années, le propranolol per os est le traitement de référence. Afin de limiter au maximum le risque de séquelles ultérieures, le traitement doit être débuté au plus vite, durant la phase de prolifération de l'HI, idéalement chez des enfants âgés de 5 semaines à 5 mois, pour une durée moyenne de 6 mois. La posologie recommandée varie de 2 à 3mg/kg/jour en 2 prises.
Les contre-indications sont l'asthme du nourrisson, les bronchiolites à répétition et certaines anomalies de la conduction cardiaque. Les troubles du sommeil sont un effet indésirable.

Afin de réduire le risque éventuel d'hypoglycémie, le traitement doit toujours être pris durant ou après le repas.

Les autres effets secondaires sont : diarrhées, froideur des extrémités, bronchospasme, hypotension, bradycardie.
La chirurgie est réservée principalement au traitement des séquelles d'hémangiomes infantiles (cicatrice…).



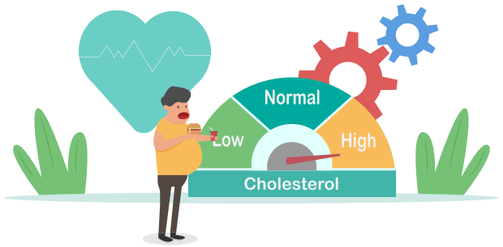
Mon enfant a du cholestérol, est-ce possible ?

L'hypercholestérolémie familiale (HF) est une maladie héréditaire d'origine génétique caractérisée par une élévation anormale du cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL-C).
Il existe deux formes d'HF d'intensité très différente :

- **Une forme hétérozygote** associée à un taux de LDL-C généralement supérieur à 1,9 g. Une personne sur 300 serait atteinte de cette forme. S'ils ne sont pas pris en charge, les patients hétérozygotes peuvent présenter un AVC ou un infarctus du myocarde avant 50 ans, voire 30 ans.
- **Une forme homozygote**, beaucoup plus rare, est associée à un taux de LDL-C entre 6 et 12 g/l. Elle s'exprime chez les enfants dès l'âge de 4 ans. Certains d'entre eux peuvent connaître un accident cardiovasculaire avant 12 ans, avec un décès par infarctus dès l'âge de 20 ans, faute de diagnostic et de traitement.

L'HF est liée à une mutation sur un des trois gènes impliqués dans le catabolisme des particules LDL.
L'HF est une maladie silencieuse et plus de 90% des personnes atteintes ne le savent pas et ne sont donc pas traitées. Parfois l'HF est plus évidente, la personne présente des xanthomes (sortes de kystes) sur les tendons extenseurs de la main ou les tendons d'Achille, des xanthélasmas sur les paupières (plaques plans jaunâtres), ou des arcs cornéens prématurés (cercle blanchâtre autour des iris).

« Il n'est plus possible de mourir d'un infarctus du myocarde à un âge précoce par ignorance ou manque d'information sur l'HF, d'où l'importance d'informer le corps médical et d'aller à la recherche des 90% des patients non diagnostiqués mais il faut agir durant l'enfance », insiste le professeur Catherine Boileau du département de génétique de l'hôpital Bichat.



La précocité du dépistage est essentielle et vital. Chez le jeune enfant, le dépistage peut se faire par le prélèvement par goutte de sang sur papier buvard tel qu'il existe déjà à la naissance pour plusieurs maladies. Une surveillance étroite et un traitement personnalisé seront proposés à l'enfant.

Questions comptoir

Dois-je donner du fluor en comprimé à mon enfant ?

Non, de façon systématique, on ne donne plus de fluor aux enfants, sauf avis d'un professionnel de santé.

En prévention de la carie, quelques conseils doivent être rappelés aux parents :

- Le brossage des enfants jusqu'à 5 ans environ sera réalisé par un adulte et supervisé par un adulte jusqu'à 7-8 ans.
- À partir de 6 ans : la méthode B-R-O-S : B pour brosser haut et bas séparément, R pour rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc, O pour oblique (on incline la brosse à 45 ° sur la gencive), et S pour suivre un trajet pour faire le tour de toutes les dents.
- De 6 mois à 1 an : dès l'apparition de la première dent de lait, un brossage des dents avec une brosse à dents adaptée (poils souples et taille adaptée), 1 fois par jour, puis à partir de 1 an, 2 fois par jour.
- Un dentifrice fluoré est recommandé pour limiter la déminéralisation, favoriser la reminéralisation, et inhiber le métabolisme des bactéries cariogènes. La quantité de fluor sera adaptée à l'âge et au risque carieux. L'utilisation du dentifrice fluoré se fait sur une brosse à dents sèche pour maintenir ses propriétés sur la surface dentaire.

Mon fils a la varicelle, que faire pour éviter les cicatrices ?

La varicelle est une pathologie contagieuse due au virus VZV et qui se manifeste par des éruptions maculeuses, puis vésiculeuses et prurigineuses, et enfin croûteuses (on peut retrouver tous les stades sur le corps en même temps). Elle débute généralement au niveau du tronc et du cuir chevelu et s'étend au visage et aux membres. Les éruptions peuvent être précédées d'une fièvre modérée, de céphalées… En 12 à 15 jours, les croûtes disparaissent mais des cicatrices peuvent persister. Une consultation est nécessaire pour confirmer le diagnostic.

Il est recommandé de désinfecter les boutons une à deux fois par jour avec de la chlorhexidine aqueuse par exemple (pas de talc et pas d'éosine qui risquerait de masquer une infection et n'a pas de pouvoir antiseptique). Puis l'application de sulfate de cuivre ou de sulfate de zinc, par leurs propriétés assainissantes, permet de limiter une surinfection et des cicatrices.

BON À SAVOIR

Il est important de rappeler qu'en cas de fièvre, il ne faut pas utiliser d'AINS ou d'aspirine lors d'une varicelle. Seul le paracétamol est autorisé.

Questions comptoir

Mon enfant de 2 ans a de la fièvre depuis qu'il est rentré de la crèche ?

Toute fièvre nécessite de rechercher sa cause. Lors d'une demande de conseil à l'officine, on orientera vers une consultation médicale si la cause de la fièvre n'est pas évidente (fièvre dans un contexte infectieux avec signes associés par exemple), si elle n'est pas récente (moins de 24 heures), si elle n'est pas modérée, ou encore si elle touche une population fragile (nourrisson, enfant, personne avec un système immunitaire affaibli…).

D'autres mesures physiques sont également à recommander :

- Ne pas trop couvrir l'enfant mais sans excès !
- Faire boire l'enfant de façon régulière.
- Aérer la pièce et abaisser la température de la pièce à 18 °C - 20 °C si c'est possible.
- Ne pas proposer un bain tiède systématiquement (à 2 °C en dessous de la température corporelle), comme c'était conseillé avant : il génère plus d'inconfort qu'il ne procure de bénéfice.

Les antipyrétiques n'influencent pas la survenue ou l'évolution des convulsions fébriles.

- Le paracétamol par voie orale est le premier choix pour le traitement de la fièvre.
- L'ibuprofène est tout aussi efficace que le paracétamol, mais le risque d'effets indésirables est plus important. Des problèmes rénaux graves ont été rapportés, surtout chez les enfants déshydratés. L'ibuprofène est dès lors déconseillé chez les enfants déshydratés ou présentant de la diarrhée, ainsi que chez les enfants en insuffisance rénale ou qui prennent des médicaments ayant un effet sur la fonction rénale. En cas d'utilisation d'ibuprofène chez un enfant, il faudra être particulièrement attentif à l'hydratation.

Mon enfant a des coliques, y a-t-il un moyen de le soulager ?

15 à 30% des nourrissons du monde entier souffrent de coliques, dès les premières semaines de leur vie. Le phénomène s'intensifie entre 4 et 6 semaines, pour commencer à s'atténuer vers l'âge de 4 mois. Les coliques font partie du processus d'adaptation de l'enfant à son nouvel environnement.
Il n'y a pas de traitement radical pour soulager les coliques, puisque l'origine du trouble est due à l'immaturité du tube digestif. La patiente qui allaite, reverra son alimentation.
Pour l'enfant non allaité, le pédiatre proposera un lait spécifique (à faible taux de lactose et forte teneur en protéines solubles ou laits additionnés de ferments) ou un lait anti-régurgitation, si l'enfant présente un reflux associé. La siméthicone ou l'huile de graines de fenouil ou certains probiotiques dont le Lactobacillus reuteri sont des options thérapeutiques qui peuvent être proposées au comptoir tout en expliquant bien l'intérêt d'une bonne compliance. De simples petits conseils peuvent également être proposés :

- Laisser un intervalle correct entre les tétées ou les biberons (2h minimum) et respecter la quantité prescrite.
- Conseiller des biberons et tétines adaptés.
- Installer l'enfant dans une position verticale afin de lui éviter d'avaler trop d'air.
- Aider l'enfant à éliminer les gaz en effectuant des massages du ventre ou en lui plaçant une bouillotte tiède sur le ventre.

Questions comptoir

Les yeux de mon enfant pleurent, que puis-je faire ?

Près de la moitié des enfants naissent avec une imperforation du canal lacrymo-nasal. La valve qui permet l'écoulement du liquide lacrymal dans les voies nasales est bouchée. Les larmes stagnent au niveau de l'œil et des microbes peuvent se développer et créer des conjonctivites à répétition.

Deux conseils importants peuvent être proposés :
- Le massage régulier des voies lacrymales limite l'inflammation et l'installation de germes provoquant la conjonctivite. Le geste est simple et ne prend que quelques secondes : avec le pouce, masser délicatement l'angle interne de l'œil vers le nez. Les petites pressions ainsi exercées sur la valve vont permettre de l'entrouvrir et de libérer le liquide stagnant.
- Avant chaque massage, ne pas oublier de mettre quelques gouttes de sérum physiologique ou une solution ou compresse avec de la camomille afin de nettoyer l'œil. Si la situation ne s'améliore, une petite intervention chirurgicale résoudra définitivement le problème.

J'ai perdu 40kg après ma chirurgie bariatrique, je suis enceinte et je dois prendre un complément nutritionnel, est-ce vraiment nécessaire ?

Un risque connu de la chirurgie bariatrique est le développement de carences en micronutriments, qui nécessitent une surveillance et une substitution à vie, y compris pendant la grossesse. Dès le désir de grossesse, il convient d'informer sur le suivi régulier du régime alimentaire et du statut nutritionnel et d'être suivi par un diététicien spécialisé. Les carences en fer, en calcium et en vitamines A, B12, D, E et K sont les plus fréquentes. Pour prévenir les carences en micronutriments, il convient de prescrire des compléments en minéraux et en multivitamines spécifiques à la chirurgie bariatrique. Les taux de micronutriments doivent être régulièrement contrôlés et la supplémentation sera ajustée en conséquence.

En cas de vomissements excessifs au cours du 1er trimestre, une carence en thiamine doit être envisagée, et une substitution supplémentaire peut être indiquée. Concernant l'allaitement, la qualité du lait maternel est au moins aussi énergétique que celui des femmes n'ayant pas subi de chirurgie bariatrique. Rappelons à ces patientes que l'allaitement maternel semble protéger les enfants contre le développement de l'obésité.

Doses quotidiennes recommandées pour la supplémentation avant et après la grossesse

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

UI, unité internationale, AGA, anneau gastrique ajustable
Source : Shawe, J. Ceulemans, D Akhter, Z et al. Pregnancy after bariatric surgery : Consensensus recommandations for periconception, antenatal and postnatal care. Obesity Revieuws.2019; 1-16. https://doi.org/10.1111/obr.12927

Je suis enceinte, n'est-il pas préférable d'arrêter mon Sipralexa® ?

Non

Alors que dans certaines études, la prise d'antidépresseurs durant la grossesse a été associée à l'apparition de troubles neurodéveloppementaux chez les enfants à naître, une nouvelle étude américaine démontre le contraire. Dans ce travail récent publié dans « JAMA internal medicine », les chercheurs ont passé au crible 145.702 grossesses exposées aux antidépresseurs et les ont comparées à plus de 3 millions de grossesses non exposées aux antidépresseurs. Contrairement aux travaux précédents, ils ont pris en compte les biais d'interprétation, notamment en comparant les frères et sœurs exposés aux antidépresseurs et ceux qui n'y ont pas été exposés durant la grossesse. Les résultats, une fois ces biais écartés, ne montrent pas d'association entre prise d'antidépresseurs et trouble du spectre autistique, de la parole ou du langage, de la coordination, ni du comportement.

Le fait de ne pas traiter une dépression sévère pendant la grossesse peut avoir des effets néfastes chez la mère et chez l'enfant.

L'interruption brutale du traitement doit certainement être évitée. Néanmoins, comme pour tout médicament, un effet tératogène ne peut être exclu avec aucun antidépresseur.

Je suis enceinte, et mon gynécologue me recommande de vacciner contre la COVID ?

L'analyse des dernières études publiées sur la vaccination des femmes enceintes contre la COVID-19, menée par la task force COVID-19 de l'EMA, permet de confirmer qu'elle n'entraîne aucune complication de la grossesse, que ce soit pour les femmes ou les enfants à naître. L'ensemble des études passées au crible ont inclus environ 65.000 femmes à différents stades de grossesse et elles n'ont trouvé aucune augmentation de risque en termes de fausses couches, de naissances prématurées ou d'effets indésirables de la vaccination sur l'enfant.
L'EMA constate également que les vaccins anti-COVID sont aussi efficaces pour réduire le risque d'hospitalisation ou de décès chez la femme enceinte qu'en population générale.

Les effets secondaires les plus fréquents sont également similaires, ils sont habituellement légers à modérés et disparaissent quelques jours après la vaccination. Il s'agit de douleur ou rougeur au point d'injection, de fatigue, de maux de tête, de douleur musculaire et de frissons.

Rappelant que la grossesse est un facteur de risque de COVID grave, en particulier au 2ème et au 3ème trimestre, l'EMA renouvelle sa recommandation de vaccination aux femmes enceintes et aux femmes en désir d'enfant dans un proche futur.

barinutrics® NUTRITIONAL SUPPORT

Micronutrition spécifique pour avant et après une chirurgie bariatrique

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

Engagement 'High Impact' unique
- Minéraux à biodisponibilité élevée
- Vitamines sous leur forme active agissant dans chaque organisme
- Confort maximal pour le patient

10'
SCANNEZ-MOI
barinutrics® E-LEARNING

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

Multivitamine spécifique en cas de grossesse post bariatrie

CNK: 4275-020

Metagenics®

*American Society for Metabolic and Bariatric Surgery

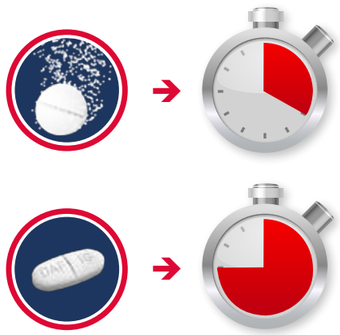
BELGIQUE

Dafalgan® FORTE 1 g Effervescent	8 comprimés	3,16 €
	20 comprimés	7,88 €
	40 comprimés	14,12 €
Dafalgan® 500 mg Effervescent	20 comprimés	4,69 €
	40 comprimés	8,33 €

LUXEMBOURG

Dafalgan® FORTE 1 g Effervescent	8 comprimés	3,07 €
	20 comprimés	7,65 €
	40 comprimés	13,72 €
Dafalgan® 500 mg Effervescent	20 comprimés	4,55 €
	40 comprimés	8,10 €

DAFALGAN® FORTE EFFERVESCENT
AGIT 2X PLUS VITE QUE LE COMPRIMÉ SEC*



20 min**

45 min**

*de la gamme
**délai moyen de perception de l'effet. Réf: RCP Dafalgan

RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT DAFALGAN FORTE 1 g comprimés effervescents / DAFALGAN 500 mg comprimés effervescents **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** DAFALGAN FORTE 1 g comprimés effervescents contient 1000 mg de paracétamol. Excipients à effet notoire : 565 mg de sodium, 252,2 mg de sorbitol (E420), 39 mg d'aspartame et 120 mg de benzoate de sodium (E420). DAFALGAN 500 mg comprimés effervescents contient 500 mg de paracétamol. Excipients à effet notoire : 412,4 mg de sodium, 300,0 mg de sorbitol (E420) et 61 mg de benzoate de sodium (E211). **FORME PHARMACEUTIQUE** Comprimés blancs, plats, solubles dans l'eau en produisant une réaction d'effervescence. DAFALGAN 500 mg comprimés effervescents Le comprimé peut être divisé en doses égales. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES** DAFALGAN est indiqué chez les patients pour le traitement symptomatique de la douleur et de la fièvre. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION** Posologie Comme pour tout analgésique, le traitement sera aussi bref que possible et sa durée strictement adaptée à celle de la symptomatologie. Pour éviter tout risque de surdosage, il y a lieu de vérifier que les traitements concomitants (incluant les médicaments en vente libre et délivrés sous prescription) ne contiennent pas de paracétamol. **Adultes et adolescents à partir de 50 kg** DAFALGAN FORTE 1 g comprimés effervescents Ce dosage élevé peut être utile pour contrôler l'analgésie chez certains patients. La posologie unitaire usuelle est un comprimé à 1 g par prise, à renouveler au bout de 6 à 8 heures. En cas de problèmes de déglutition le comprimé peut être cassé en deux pour faciliter la prise. En cas de besoin, la prise peut être répétée au bout de 4 heures minimum. La dose recommandée est de 3 g de paracétamol par jour, soit 3 comprimés par jour. En cas de douleurs plus intenses, la posologie maximale peut être augmentée jusqu'à 4 g (4 comprimés) par jour. Toujours respecter un intervalle de 4 heures entre deux prises. Recommandation posologique : Adultes et adolescents à partir de 50 kg : Dosage : 1 g, Posologie : 1 comprimé, 3 à 4 fois par jour ; Forme pharmaceutique : Dosage : 500 mg, Posologie : 1 à 2 comprimés, 3 à 4 fois par jour. *Insuffisance rénale* En cas d'insuffisance rénale, l'intervalle minimum entre deux prises sera modifié selon le schéma suivant : Clairance de la créatinine cl > 50 ml/min : Intervalle 4 heures ; Clairance de la créatinine 10 < cl < 50 ml/min : Intervalle 6 heures ; Clairance de la créatinine cl < 10 ml/min : Intervalle 8 heures. Ne pas dépasser 3 g de paracétamol par jour. *Insuffisance hépatique* Chez les patients présentant une diminution de la fonction hépatique, la dose doit être réduite ou l'intervalle d'administration prolongé. La dose quotidienne ne peut être supérieure à 60 mg/kg/jour (ne pas dépasser 2 g/jour) dans les situations suivantes : Adulte pesant moins de 50 kg, Maladie hépatique chronique ou maladie hépatique active compensée, particulièrement ceux présentant une insuffisance hépatocellulaire légère à modérée, Syndrome de Gilbert (ictère familial non hémolytique), Alcoolisme chronique, Malnutrition chronique (faible réserve de glutathion hépatique), Déshydratation. *Alcoolisme chronique* Une consommation chronique d'alcool peut abaisser le seuil de toxicité de paracétamol. Chez ces patients l'intervalle entre deux prises sera au minimum de 8 heures. Ne pas dépasser 2 g de paracétamol par jour. *Population gériatrique* Un ajustement de la dose n'est généralement pas nécessaire chez les patients âgés. Il faut toutefois tenir compte du fait que l'insuffisance rénale et / ou hépatique survient plus souvent chez les sujets âgés. *Population pédiatrique* **Enfants jusqu'à 50 kg Chez les enfants, le dosage doit être déterminé en fonction poids de l'enfant.** La posologie recommandée chez l'enfant est de 15 mg/kg, toutes les 6 heures (soit 40 à 60 mg/kg/24 heures). En cas de jaunisse, cette posologie sera réduite de moitié. La dose maximale à ne pas dépasser est de 60 mg/kg/24 heures. DAFALGAN 500 mg n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 12 ans. Poids corporel : De 33 kg à < 50 kg, Dose : 500 mg, Intervalle entre les prises : 6 heures, Dose Journalière Maximale : 4 comprimés (2000 mg). Les prises systématiques permettent d'éviter les oscillations de douleur ou de fièvre. **Toujours respecter un intervalle de 4 heures minimum entre deux prises.** Ne pas administrer au-delà de 2 à 3 jours sans avis médical. Mode d'administration Dissoudre les comprimés dans un verre d'eau. **CONTRE-INDICATIONS** Hypersensibilité au paracétamol, à la phénacétine ou à l'un des excipients. DAFALGAN comprimés effervescents est contre-indiqué chez les patients présentant une intolérance au fructose (maladie héréditaire rare). DAFALGAN FORTE 1 g comprimés effervescents contient de l'aspartame (E951), qui se métabolise en phénylalanine, pouvant être nocif chez les patients présentant une phénylcétonurie. **EFFETS INDÉSIRABLES** Les effets indésirables sont répertoriés par classe d'organe et selon la fréquence d'apparition. La convention suivante a été utilisée pour la classification des effets indésirables par fréquence : 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), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Affections hématologiques et du système lymphatique** Très rare : Thrombocytopénie, leucopénie, pancytopénie, neutropénie, anémie hémolytique, agranulocytose ; Fréquence indéterminée : Anémie. **Affections du système immunitaire** Rare : Hypersensibilité ; Fréquence indéterminée: Choc anaphylactique. **Affections du système nerveux** Rare : Mal de tête. **Affections vasculaires** Fréquence indéterminée : Hypotension. **Affections gastro-intestinales** Rare : Douleur abdominale diarrhée, nausées, vomissements, constipation. **Affections hépatobiliaires** Rare : Troubles de la fonction hépatique, insuffisance hépatique, nécrose hépatique, ictère ; Très rare : Hépatotoxicité; Fréquence indéterminée : Hépatite, enzyme hépatique augmentée. **Affections de la peau et du tissus sous-cutané** Rare : Prurit, éruptions, hyperhidrose, angio-oedème, urticaire, érythème ; Très rare : De très rares cas de réactions cutanées sévères ont été signalés. Exanthème pustuleux aigu généralisé, nécrolyse épidermique toxique, syndrome de Stevens-Johnson. **Affections du rein et des voies urinaires** Très rare : Pyurie stérile (urine trouble) ; Fréquence indéterminée : Néphropathies (interstitielle néphrite, nécrose tubulaire) suite à l'utilisation prolongée de fortes doses. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** Rare : Étourdissements, malaise. **Lésions, intoxications et complications liées aux** Rare : Surdosage et intoxication. **Investigations** Fréquence indéterminée : INR augmenté, INR diminué. Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via: Belgique: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou. Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be, e-mail: adr@afmps.be Luxembourg: 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, E-mail : crpv@chru-nancy.fr **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** UPSA, 3 rue Joseph Monier, 92500 Rueil-Malmaison, France. Représentant local : UPSA Belgium SA/NV, Boulevard Louis Schmidtlaan 87, 1040 Etterbeek, Belgique **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** DAFALGAN FORTE 1 g comprimés effervescents : BE200697, LUX2004088358. DAFALGAN 500 mg comprimés effervescents : BE137742, LUX2004088357. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE:** 12/2021 **MODE DE DÉLIVRANCE** Délivrance libre. UPSA BE22H088-0424 BE22H089-0424 June 2022

UPSA

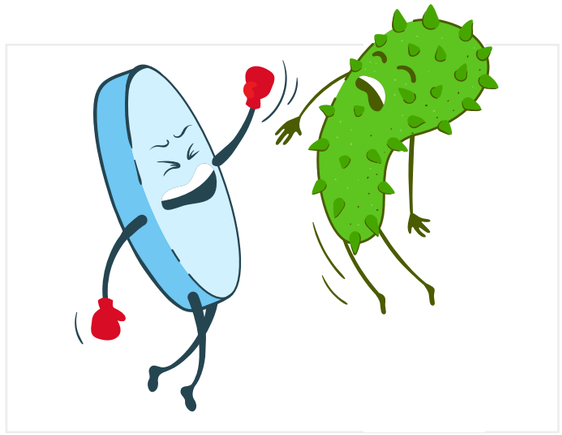
www.dafalgan.be

Résistance aux antibiotiques : nous sommes tous concernés !

La vague de COVID qui submerge encore le monde tend à faire oublier la persistance d'autres grands tueurs. L'antibiorésistance en est un de taille, comme le confirme une étude évaluant pour la première fois l'impact de la résistance aux antibiotiques à l'échelle mondiale.

Une hécatombe mondiale

Selon cette étude parue dans The Lancet, la perte d'efficacité de certains antibiotiques a causé 1,27 million de morts dans le monde en 2019, soit davantage que le sida ou le paludisme. Il s'agit de la première analyse complète de l'impact mondial de la résistance aux antimicrobiens, portant sur 204 pays et territoires. Le Pr. Christopher Murray, coauteur et épidémiologiste à l'université de Washington, remarque ainsi que *« ces nouvelles données révèlent la véritable ampleur de l'antibiorésistance dans le monde. De précédentes estimations prédisaient 10 millions de morts par an en 2050, et l'on sait désormais que nous sommes bien plus proches de ce chiffre que nous le pensions. »*



Le saviez-vous ?

L'ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) estime que chaque année, plus de 670.000 infections se produisent dans l'UE/EEE en raison de la résistance bactérienne aux antibiotiques et qu'environ 33.000 personnes meurent des conséquences directes de ces infections.

Christopher Murray, rappelle que *« la résistance aux antibiotiques résulte d'un phénomène naturel : les bactéries s'adaptent génétiquement pour contourner ce qui les menace et survivre. Mais notre mauvais usage des médicaments amplifie et accélère cette tendance, y compris dans les pays développés ». « Les régions les plus durement frappées par l'antibiorésistance et la mortalité qui lui est liée sont l'Afrique subsaharienne et l'Asie du Sud (Inde, Népal et Pakistan), notamment parce que l'exposition aux bactéries résistantes est favorisée par de mauvaises conditions d'hygiène (eaux souillées,...). L'Europe de l'Ouest, où le problème est davantage lié au mésusage des traitements, arrive en 16ème position sur 21. »*

Cette étude montre par ailleurs que les principales maladies rendues mortelles par l'antibiorésistance sont les infections des voies respiratoires inférieures (pneumonies notamment), les septicémies et les infections intra-abdominales (péritonites,...). Les bactéries résistantes mortelles les plus fréquentes en Europe de l'Ouest sont E. Coli, Klebsiella pneumoniae et le staphylocoque doré.

Pas de nouvel antibiotique à l'horizon

Les autorités internationales semblent prendre conscience de la menace depuis quelques années, déployant plusieurs plans d'action - l'OMS en 2015, l'Union européenne en 2015, les pays du G7 en 2016… Pour autant, les investissements financiers paraissent insuffisants pour inciter à développer de nouveaux traitements. Le docteur Sam Ward, urologue à Bruxelles, déclare : *« Le modèle actuel n'est pas rentable pour un laboratoire pharmaceutique qui développerait un nouvel antibiotique. »*
« La R&D nécessitera autant de temps et d'investissement que pour, par exemple, un antidiabétique, et la durée de protection allouée par les brevets sera la même, mais un antidiabétique sera pris tous les jours par le malade toute sa vie, là où l'antibiotique n'est pris qu'occasionnellement par cure d'une semaine - et même moins pour un antibiotique visant une bactérie résistante », explique-t-il.

« Quelque 1,2 million de personnes sont mortes en 2019 d'infections bactériennes résistantes aux antibiotiques, ce qui représente davantage de décès que ceux dus au sida ou au paludisme, souligne une étude publiée vendredi dans la revue The Lancet.

Des alternatives ?

« Pour réduire l'antibiorésistance, les auteurs du rapport rappellent d'autres axes possibles : la réduction des infections, notamment nosocomiales, le développement de vaccins (sur 6 bactéries pointées comme particulièrement préoccupantes par l'OMS, seule Streptococcus pneumoniae fait l'objet d'un vaccin), ou encore l'amélioration des pratiques de prescription (en utilisant des tests diagnostiques par exemple). »

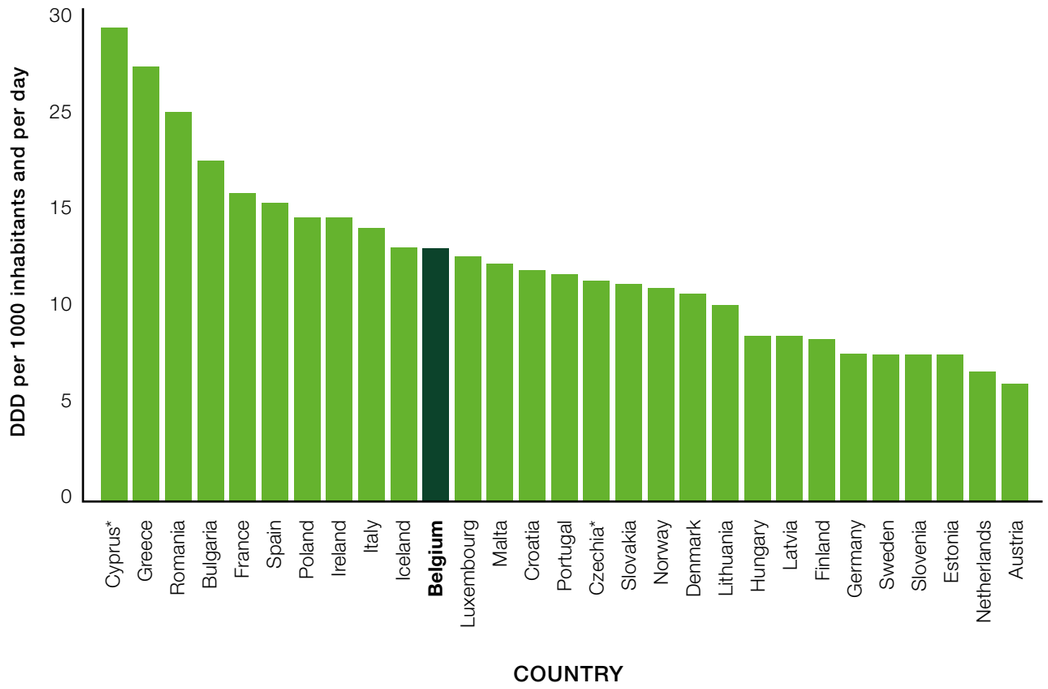
L'une des pistes actuellement étudiée pour lutter contre la résistance croissante aux antibiotiques observée dans le monde est le développement des phages. Il s'agit d'organismes vivants qui tuent des bactéries précises, et se trouvent par milliards dans la nature sans s'attaquer à l'homme.
Une étude de cas rapportée dans la revue Nature décrit justement comment une victime d'un attentat à la bombe hospitalisée en Belgique, qui souffrait d'une infection résistante aux antibiotiques à la jambe depuis près de deux ans, a été débarrassée de la superbactérie grâce à la phagothérapie.

En Belgique

Pour endiguer le problème de la résistance aux antimicrobiens, les règles de remboursement ont été renforcées en 2017 et 2018, et les gouvernements ont lancé un plan d'action en 2019 pour encourager une utilisation moindre et meilleure des antibiotiques. Les résultats de ces mesures ont été analysées. Elles montrent que les incitations purement financières ne sont pas suffisantes pour encourager un usage moindre et plus correct des antibiotiques. De plus, il semble que les baisses des antibiotiques remboursés aient été beaucoup plus fortes après les mesures de confinement pendant la pandémie, que les baisses consécutives aux mesures politiques. Il est donc nécessaire de sensibiliser davantage les médecins et les patients.

Il est urgent de s'engager dans une santé préventive. Les Belges restent pourtant de mauvais élèves malgré les campagnes d'information (voir ci-dessous).

Consumption of Antibacterials for systemic use (ATC group J01) in the community (primary care sector) in Europe, reporting year 2020



Nos patients sont peu inquiets car ils méconnaissent les conséquences de cette menace. Pour eux, les antibiotiques sont des armes invulnérables, efficaces indéfiniment. »

« Une stratégie organisée doit être mise en place. En Belgique, la Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOC) reconnaît l'utilité de la prescription différée et encourage son usage dans les cas particuliers de pathologies infectieuses fréquentes. Autre mesure, développer et généraliser rapidement des tests rapides spécifiques, qui permettront de déterminer si l'infection nécessite la prescription d'antibiotique adapté. La vaccination semble également s'imposer comme un moyen de surmonter la résistance aux antibiotiques, d'où l'importance de la mise au point de nouveaux vaccins », souligne le docteur Ward.

Les bactéries Gram-négatives, telles que Escherichia coli, Klebsiella spp., Pseudomonas aeruginosa et Acinetobacter spp. deviennent résistantes à la plupart des antibiotiques disponibles.

L'émergence de bactéries résistantes à plusieurs groupes d'antibiotiques est particulièrement préoccupante, car les infections dues à ces bactéries peuvent être graves, coûteuses et même fatales. Ces infections peuvent conduire à :

- des échecs de traitement, des maladies plus longues, des séjours prolongés dans les hôpitaux et une morbidité et une mortalité accrues ;
- des effets indésirables plus importants, car des antibiotiques plus toxiques doivent souvent être utilisés ;
- des coûts hospitaliers directs et indirects plus élevés.

33.000 décès

Chaque année, 33.000 personnes meurent d'une infection due a des bactéries résistantes aux antibiotiques. Ce chiffre est comparable au nombre total de passagers de plus de 100 avions de taille moyenne.

A L'OFFICINE : RAPPELER LE BON USAGE DES ANTIBIOTIQUES

Les aspects suivants doivent être considérés avec attention lors de la délivrance de l'antibiotique :

- **Une dose correcte (suffisamment élevée).**
- **Une durée correcte (la plus courte possible). Souvent, les conditionnements sont plus grands que nécessaire. Il est important d'expliquer aux patients que dans ces cas, ils ne doivent pas vider la boîte, mais bien suivre la prescription du médecin.**
- **Une fréquence d'administration correcte.**
- **La réduction au minimum du nombre de traitements antibiotiques au sein d'une communauté ou d'une population plus large (surtout s'il s'agit de molécules différentes).**
- **Le respect des conditions d'administration (par exemple, en lien avec le repas).**
- **Rappeler au patient de rapporter le restant de la boite afin qu'il ne l'utilise pas lors d'une autre infection qu'il jugerait similaire.**

Nathalie Evrard

8 Le mal de gorge en questions

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

1 Les causes du mal de gorge sont-elles toujours d'origine infectieuse ?

Le mal de gorge se définit par une douleur localisée entre le fond de la bouche et la trachée, se manifestant par une gêne à la déglutition, une sensation de brûlure ou des picotements.
En hiver, les virus et les bactéries sont souvent suspectés mais de nombreux autres facteurs peuvent être en cause : le tabagisme, l'exposition à des polluants atmosphériques, un air trop sec, la climatisation, un surmenage de la voix (chanteurs, professeurs), le stress, une alimentation épicée, un reflux gastro-œsophagien (RGO), ou encore certains tics comme celui de se racler la gorge en permanence, la prise de certains médicaments qui dessèchent la bouche.

2 Quels sont les symptômes du mal de gorge ?

D'un point de vue clinique, l'angine se caractérise par une fièvre et une odynophagie. La pharyngite simple correspond au mal de gorge commun, sans fièvre (contrairement à l'angine). Le tableau clinique de la rhinopharyngite est plus complet, associant une fièvre légère et un écoulement nasal. La laryngite aiguë correspond à une inflammation du larynx, généralement d'origine virale. Cette affection se manifeste par un enrouement ou une extinction de voix, associée à une toux rauque et un mal de gorge.

3 Comment faire la différence entre une angine bactérienne ou virale ?

Les angines ont une origine virale dans 70% à 90% des cas, les responsables sont les adénovirus, virus influenzae, para influenzae, virus respiratoire syncytial. L'origine bactérienne est due essentiellement au streptocoque bêta-hémolytique du groupe A (SGA). Il est responsable de 25 à 45% des cas chez l'enfant et de 10 à 25% chez l'adulte. Des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) permettent de distinguer et de confirmer le caractère viral ou bactérien d'une angine. Il consiste à réaliser un prélèvement oropharyngé par écouvillon en 2 points de la zone infectée. Les résultats sont disponibles en 5 minutes avec une sensibilité de 90% et une spécificité de 95%.

4 Quelle est l'évolution d'une angine ?

L'angine est une affection douloureuse, son évolution est généralement favorable en quelques jours avec un traitement symptomatique. Les complications dues au SGA sont par contre très importantes si la prise en charge n'a pas été correcte. Celles-ci sont d'ordre articulaire (rhumatisme articulaire aigu/RAA), cardiaque, rénal (glomérulonéphrite) ou septique régional (phlegmon, abcès). Certains signes cliniques évoquant une atteinte bactérienne nécessitent un avis médical : douleurs intenses, fièvre élevée, haleine désagréable, persistance de l'enrouement, maux d'oreille, ganglions au niveau du cou, brûlures thoraciques.

5 Quels conseils à l'officine ?

En cas de mal de gorge, des conseils simples peuvent aider à soulager la douleur, comme consommer une boisson chaude ou glacée ou humidifier l'atmosphère. L'élimination d'agents irritants pour la gorge, poussières ou fumées, tabac est recommandée. Que l'origine soit virale ou bactérienne, le traitement symptomatique local des maux de gorge a pour objectifs de désinfecter, adoucir, calmer.
Le paracétamol est le traitement antalgique de référence pour traiter la douleur et la fièvre en respectant la posologie.
Les solutions locales font appel à plusieurs types de principes actifs, le plus souvent en association.
Les collutoires ou les pastilles à sucer associent souvent des antiseptiques buccaux (hexamidine, hexétidine, chlorhexidine, povidone iodée…), des anesthésiques (tétracaïne, lidocaïne…) et des anti-inflammatoires. Les formes contenant un anesthésique local sont réservées aux maux de gorge intenses et douloureux. Elles rendent le carrefour oropharyngé insensible et sont contre-indiquées chez l'enfant de moins de douze ans pour risque de fausse route.
L'action d'antibiotique en topique augmente le risque de développement de germes résistants. L'ambroxol est utilisé pour ses propriétés mucokinétiques et expectorantes.
Le mal de gorge s'accompagne très souvent d'un encombrement nasal, avec ou sans écoulement, voire d'une toux. Le traitement recommandé est le lavage du nez au sérum physiologique ou à l'aide d'un spray d'eau de mer.

6 Et les solutions naturelles ?

Elles sont à base d'extraits de plantes à mucilages, émollientes et adoucissantes (mauve, guimauve, bouillon-blanc, plantain, erysimum). Les plantes à tanins (cyprès, noisetier, noyer, ronce) et les huiles essentielles d'Eucalyptus citronné, de Menthe poivrée, de Pin sylvestre, de Thym, de Cyprès sont cicatrisantes et antiseptiques. La propolis est un amalgame naturel qui combat les maladies infectieuses en renforçant les défenses de l'organisme. Elle combine des vertus adoucissantes et désinfectantes. Phytolacca Decandra 9 CH est un médicament homéopathique de l'inflammation des muqueuses nez, gorge et oreilles. Belladona 9 CH est actif sur l'inflammation et la congestion responsable de maux de tête associés. Mercurius Solubilis 9 CH est spécifique de l'inflammation de la gorge et de l'angine.

7 Quelle galénique faut-il conseiller ?

Les collutoires assurent une bonne imprégnation des amygdales, des voies pharyngées et laryngées. Ils procurent une désinfection et un soulagement rapide mais ponctuel. Il faut renouveler les pulvérisations plusieurs fois dans la journée à distance des repas.
Les formes à sucer réalisent, par l'action de la succion, la mise en jeu de la salive et de ses vertus microbienne et immunitaire. La libération des actifs est progressive. Les formes orales à avaler sont conseillées pour les gorges rouges et douloureuses lorsqu'une action antalgique et anti-inflammatoire est recherchée.
Les gargarismes apportent également un soulagement local appréciable. La durée du traitement devrait idéalement être limitée à 5 jours. Un traitement de longue durée expose à un risque de déséquilibre de la flore microbienne buccale.
Si un anesthésiant est présent dans la formulation, les patients doivent être mis en garde contre un risque de fausse route par anesthésie de la zone oropharyngée. Il est conseillé de prendre ces médicaments, pastilles ou collutoires, à distance des repas et avec prudence chez les enfants.

8 Quand faut-il référer ?

Le pharmacien ne peut conseiller qu'en l'absence de signes de gravité, c'est-à-dire face à un mal de gorge d'apparition récente (moins de trois jours), sans fièvre, sans complications locales (sinusites, otites) ni altération de l'état général.

Bon à savoir

Une extrême fatigue associée à un mal de gorge important peut évoquer une mononucléose infectieuse.

Il faut redoubler de prudence chez l'enfant. Les maux de gorge doivent faire évoquer la survenue d'une maladie infantile type scarlatine, oreillons, rougeole. Une laryngite nécessite une surveillance particulière car l'étroitesse du larynx peut entraîner une gêne à la respiration. Le risque d'angine à streptocoque hémolytique A pouvant donner lieu à des complications sévères ne peut être négligé.

Le miel est une substance complexe composée de plus de 180 éléments. Le miel est utilisé en cure pour la croissance et la fatigue, pour les irritations de la gorge, ou encore en cas de toux. Grâce à son activité antibactérienne et antivirale validées par de nombreux travaux, il est un actif de choix face aux désagréments hivernaux notamment.

Bon à savoir

Des maux de gorge récurrents peuvent être causés par des corticoïdes inhalés. La gêne pharyngée se traduit par une dysphonie ou une raucité de la voix. Pour éviter cet effet indésirable assez fréquent, il faut penser à se rincer la bouche avec de l'eau après chaque pulvérisation.

Ann Daelemans

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

VIATRIS

SOULAGE LA TOUX GRASSE
associée à un refroidissement

Sirop 150 ml : 8,80 €
CNK 1086-610

Sirop 250 ml : 11,68 €
CNK 3716-123

Thymo septine®

Sirop expectorant au **thym**

2 formats disponibles : 150 ou 250 ml

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT : Thymoseptine sirop ▪ **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** 5 ml de sirop contiennent 750 mg d'extrait fluide (1:1) de *Thymus vulgaris* L., herba (thym). ▪ **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. ▪ **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :** Thymoseptine est utilisé comme expectorant en cas de toux associée à un refroidissement. Thymoseptine est un médicament traditionnel à base de plantes, à utiliser dans l'indication spécifiée, basée exclusivement sur une utilisation de longue date. Ce médicament est indiqué chez les adultes et les enfants à partir de 2 ans. ▪ **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION : Adultes et enfants de plus de 12 ans :** 15 ml, maximum 4 fois par jour. **Enfants à partir de 7 ans :** 10 ml, maximum 4 fois par jour. **Enfants à partir de 2 ans :** 5 ml, maximum 4 fois par jour. Un intervalle d'au moins 4 heures sera respecté entre chaque prise. Aucun groupe de patients à risque n'étant connu, des adaptations de la dose ne sont pas nécessaires. **Population pédiatrique :** Thymoseptine est contre-indiqué chez les enfants de moins de 2 ans. **Durée d'utilisation :** La durée d'utilisation ne doit pas dépasser 1 semaine. Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 1 semaine, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. **Mode d'administration :** Ce médicament est à prendre après les repas par voie orale. Un godet-doseur gradué est fourni pour un dosage exact. ▪ **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ▪ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observées. Leur fréquence n'est pas connue. 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 : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ▪ TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT : Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ▪ NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT : BE-TU449182 ▪ MODE DE DÉLIVRANCE : Délivrance libre. ▪ DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE : 09/2021.

Tilman®

THYMO/21/PR/003 FR Oct 2021

Le thym, un antiseptique naturel

Antimicrobiens, antioxydants, anti-inflammatoires, les indications pharmacologiques du thym sont multiples, ce qui en fait une plante conseil de première ligne dans la prise en charge des pathologies hivernales.

Activité et usage

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

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

Propriétés

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

Les deux principaux actifs du thym sont le thymol et le carvacrol. Ceux-ci présentent des propriétés antiseptiques actives contre les bactéries, les mycoses et les virus.

Le thym peut être associé à la propolis dans les rhumes et les rhinites. Son action dans le traitement de la toux sèche est renforcée par la mauve. Les trachéites sont sensibles à l'association bouillon blanc - thym.

Quelques précautions d'usage

La littérature ne signale aucun effet indésirable toxique aux doses thérapeutiques. Des doses excessives de thymol peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux, des éruptions cutanées et parfois, des lésions hépatiques. L'utilisation du thym est déconseillée aux personnes allergiques aux plantes de la famille des labiées (menthe, sauge, romarin, lavande, serpolet…). Par ailleurs, une sensibilité au pollen de bouleau ou au céleri pourrait indiquer une sensibilité croisée avec le thym. Le thymol est contre- indiqué en cas d'entérocolite, d'insuffisance cardiaque et pendant la grossesse.

Ce qu'en dit…

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

A retenir :

Le thym constitue une des plantes médicinales de référence permettant de prendre en charge les infections ORL et respiratoires, avec une bonne tolérance. Dans notre conseil OTC, on pourra la conseiller dans les plaintes de grippe, rhume et toux…

Nathalie Evrard

Puressentiel

RESPIRATOIRE

L'Efficacité à l'état Pur
contre les rhumes, rhinites et sinusites*

SPRAY NASAL DÉCONGESTIONNANT

EFFICACE DÈS LES 1ÈRES MINUTES
NON IRRITANT

EFFICACITÉ PROUVÉE SOUS CONTRÔLE MÉDICAL**

Dispositif Médical CE

Code CNK Puressentiel : 15ml 2704-419. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. * Aide à diminuer les symptômes des rhumes, rhinites et sinusites.
** 32 volontaires - 8 jours - sous contrôle médical. Octobre 2022.

Les 3 huiles vraiment essentielles de l'hiver !

Rhume, bronchite, laryngite... l'aromathérapie peut aider à faire face à différentes pathologies qui rythment l'hiver. Elles seront à conseiller dans les infections respiratoires mais également pour renforcer l'immunité.

CARTE D'IDENTITÉ DE TROIS HUILES ESSENTIELLES PARTICULIÈREMENT UTILES DANS CES INDICATIONS.

L'ARBRE À THÉ

(Melaleuca alternifolia)

L'huile d'Arbre à thé (ou Tea tree oil), obtenue par la distillation des feuilles de l'arbre du même nom, a de nombreuses indications : en plus de ses propriétés antiseptiques qui en font un bon allié des petites pathologies dermatologiques, elle a également un puissant pouvoir antibactérien et antiviral. Elle est donc indiquée pour booster les défenses immunitaires et pour lutter contre les infections telles que l'angine, l'état grippal ou l'otite.

USAGES CONSEILLÉS

7 ANS ET + MAL DE GORGE
Mélanger 2 gouttes d'huiles essentielles de Tea tree et de Thym à linalol avec 3 gouttes d'huiles végétales (HV) de Macadamia et de Nigelle et masser les chaînes ganglionnaires de chaque côté du cou, 3 fois par jour.
7 ANS ET + INFECTIONS O.R.L.
2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de Tea tree sur un mouchoir, à respirer.

Bon à savoir :
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.
- Même si elle est bien tolérée, il est préférable de conseiller de diluer l'HE de Tea tree dans une HV avant de l'appliquer sur la peau. Si utilisation pure, appliquer la très précisément avec un bâtonnet ouaté.

LE RAVINTSARA

(Cinnamomum camphora cineoliferum)

Fortement antivirale, antibactérienne et anti-infectieuse, l'huile essentielle de Ravintsara est également immunomodulante. Elle prévient et traite l'ensemble des affections virales, respiratoires (rhume, grippe, refroidissement, angine, laryngite, bronchite, rhinopharyngite), mais aussi digestives (gastro-entérite), ainsi que l'herpès labial et le zona.

USAGES CONSEILLÉS

7 ANS ET + FATIGUE ET IMMUNITÉ
Diluer 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans 8 gouttes d'huile végétale d'Amande douce, puis répartir le mélange sur le sternum, le haut du dos, les poignets et le pli des coudes, 3 fois par jour, pendant 10 jours.
ADULTE GASTRO-ENTÉRITE
Prendre 1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara + 1 goutte d'huile essentielle de Giroflier, sur un comprimé neutre, 4 fois par jour, pendant 3 jours.

Bon à savoir :
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.
- L'huile essentielle de Ravintsara est très bien tolérée mais, pour les enfants (à partir de 7 ans), il est impératif de la diluer à 50% dans une huile végétale.

L'EUCALYPTUS RADIATA

L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata est, par excellence, le traitement aromatique des affections respiratoires car elle est tout à la fois antivirale, décongestionnante (notamment pour le nez) et expectorante, d'où son utilisation aussi bien pour les pathologies O.R.L. virales (rhume, grippe) que bactériennes (bronchite, sinusite, otite). L'Eucalyptus radié soutient également le système immunitaire.

USAGES CONSEILLÉS

12 ANS ET + INFECTIONS O.R.L.
(virales ou bactériennes) :
Mélanger 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié dans 5 gouttes d'HV d'Amande douce + 5 gouttes d'HV de Nigelle ; frictionner le haut du dos, le thorax, le cou, le soir au coucher.
12 ANS ET + NEZ BOUCHÉ
Appliquer 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié sur un mouchoir ou dans un bol d'eau frémissante ; respirer pendant 10 minutes avec chaque narine.
7 ANS ET + OTITE
Appliquer 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié diluées dans 3 gouttes d'HV d'Amande douce autour du lobe de l'oreille, 3 fois par jour, durant 5 jours.

Bon à savoir :
- Ne jamais verser d'huile essentielle dans le conduit auditif.
- L'huile essentielle d'Eucalyptus radié est très bien tolérée mais, pour les enfants, il est impératif de la diluer à 50% avec une huile végétale.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.

Ann Daelemans

Arkopharma
LABORATOIRES

ACTIVOX® Propolis

TOUX ET GORGE

ADOUCIR LA GORGE ET **RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES**

ACTIFS D'ORIGINE VEGETALE

24 comprimés à sucer
Sucer 1 à 3 comprimés par jour
Prendre à distance des médicaments (1 heure)
Réservé à l'adulte et aux enfants à partir de 6 ans.

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

Spray de 30 ml
2 pulvérisations
3 fois par jour
Réservé à l'adulte et aux enfants à partir de 12 ans.

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

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

LABORATOIRES PHARMACEUTIQUE DE MÉDECINE NATURELLE

www.arkopharma.be

Les produits de la ruche des laboratoires Arkopharma vous apportent la solution naturelle pour adoucir la gorge et renforcer les défenses immunitaires avec la gamme ORL : Activox® propolis à base de Propolis et de miel

LA PROPOLIS, UN VÉRITABLE BOUCLIER NATUREL !

Elle est le **véritable bouclier** contre les agressions extérieures. À la fois **antibactérien, anti-inflammatoire et immuno-modulateur**, c'est l'actif idéal pour aider à prévenir et traiter les maux de l'hiver.

Ses bienfaits ? Elle aide à :

- Lutter contre toutes les infections et maladies à transmission virale, telles que le rhume, la grippe, les maux de gorge, la bronchite ou l'angine.
- Soulager la toux chronique, laryngites, ainsi que rhinites grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.
- Favoriser les défenses de l'organisme contre les agressions extérieures grâce aux propriétés anti-septiques et phytobiotiques.

LE MIEL, UN INCONTOURNABLE POUR LA SANTÉ !

Le miel jouit d'une notoriété millénaire et est utilisé dans toutes les médecines. Il est capable de former un film adoucissant et protecteur sur les muqueuses des voies respiratoires, soulageant ainsi le symptôme de la toux et les irritations causées par celle-ci. Utilisé en cure pour la croissance et la fatigue, il apporte l'énergie nécessaire aux muscles, y compris au coeur et au cerveau. Il aide également à améliorer l'assimilation des minéraux (fer, calcium).

DHIST'L,

le label belge de cosmétiques durables pour hommes, garantit l'origine naturelle de ses ingrédients - pas moins de 99% - et l'efficacité de ses produits. Le soin masculin est une affaire sérieuse pour DHIST'L : la peau masculine a des exigences spécifiques et mérite donc des soins spécifiques, adaptés à chaque type de peau, et pas seulement des dérivés de la cosmétique féminine. La silybine est le fil rouge de la gamme DHIST'L. Ce puissant antioxydant, issu de la graine de chardon (Silybum marianum), semble fait pour la peau masculine grâce à ses effets anti-âge, apaisant, purifiant et matifiant cliniquement prouvés.

La dermatite atopique (DA)

Elle touche 1 enfant sur 5 et peut apparaitre dès l'âge de 2 mois.

La probabilité d'apparition de la DA augmente en cas de facteur héréditaire.

1 parent atopique augmente les risques d'avoir une peau atopique de 40 à 50%.

Avec 2 parents atopiques, ce chiffre passe de 50 à 80%.

Démangeaisons, plaques rouges, altération visuelle de la peau de son enfant, troubles du sommeil : les poussées d'eczéma sont aussi une source de stress pour les parents

Stelatopia® Intense de Mustela propose une crème traitant efficacement les symptômes de la poussée d'eczéma, qui apaise les rougeurs et les démangeaisons. Elle contient 7% d'Ectoin®, un actif protecteur naturel des membranes cellulaires, avec des propriétés anti-inflammatoires. La formule contient aussi des Céramides (lipides), des Squalènes (composant du sébum), de l'huile d'olive et du beurre de karité. Le tout, dans une formule composée à 93% d'ingrédients d'origine naturelle.

MÊME, la marque experte des soins dermo-cosmétiques pour les personnes fragilisées par les traitements, apporte réconfort et « paillettes dans nos vies ».

Des vernis green et enrichis en silicium, un actif d'origine végétal reconnu, renforcent les ongles fragilisés, striés ou dédoublés par les traitements ou les manucures semi-permanentes à répétition. Également adaptés aux femmes enceintes et allaitantes.

Le Doré
Yves

81% d'ingrédients biosourcés
75% d'ingrédients d'origine naturelle

Le Kaki
Marc

76,5% d'ingrédients biosourcés
69,5% d'ingrédients d'origine naturelle

Des vernis aux noms d'étoiles

Yves et Marc... l'ensemble des vernis **MÊME** portent le nom des proches de l'équipe **MÊME** disparu·e·s des suites d'un cancer.
Une façon de célébrer leur courage, leur force et leur beauté.

Vernis **MÊME**,
Flacon 10ml, **10€30**

Action Echinaforce !

VOUS RECEVEZ AVEC CETTE ÉDITION DU PHARMASSISTANTE UN WOBBLER ECHINAFORCE.

Pour ouvrir et faciliter le dialogue avec vos patients, nous vous invitons à l'apposer dans vos linéaires.

9 BELGES SUR 10 CONSIDÈRENT LE DIABÈTE COMME UNE MALADIE GRAVE, MAIS 4 SUR 10 N'EN CONNAISSENT PAS LES SYMPTÔMES

Pour la journée mondiale du diabète qui a eu lieu le 14 novembre, Dexcom, fabricant de systèmes de mesure continue du glucose, a sondé les connaissances des Belges en la matière. Il en ressort que la grande majorité (87%) considère le diabète comme une maladie grave, les connaissances à ce sujet sont très limitées avec un score global de 4,1 sur 10 et près de 4 Belges sur 10 affirment ne pas bien savoir en quoi la maladie consiste et en ignorer les symptômes.

Améliorer ces connaissances serait bien entendu la première étape dans la lutte contre la progression du diabète.

AVIS D'EXPERT

« Le diabète est un problème de santé fréquent et important. Cependant, nous pouvons prévenir de nombreux problèmes causés par la maladie si nous la diagnostiquons à temps. C'est le cas pour les deux formes de diabète. Par conséquent, des efforts sont nécessaires pour partager la connaissance sur le risque de diabète, les symptômes... avec la population générale », nous explique le Prof Dr Gillard.

Afin d'accroître la visibilité du diabète, Dexcom s'est associé au célèbre tatoueur Sven Rayen de Studio Palermo qui a créé un dessin spécial pour l'adhésif du système de mesure continue du glucose Dexcom ONE qui permet de fixer le capteur sur la peau. L'objectif ? Créer davantage de visibilité pour le diabète et offrir aux diabétiques une plateforme unique où partager leurs expériences au moyen du hashtag #seediabetes.

MetaRelax®

Soutien pendant et après la grossesse

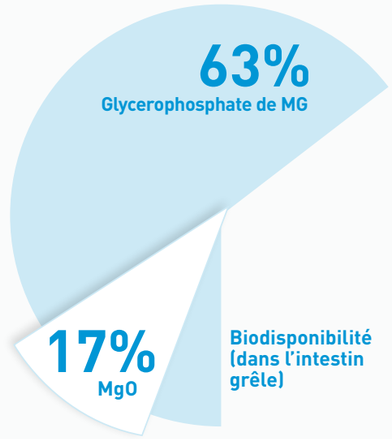
Bien plus qu'un supplément standard en Magnesium

- **Glyceropohosphate de Magnesium: Sel de magnesium organique avec une haute biodisponibilité**
- **Parfaitement bien toléré dans l'estomac et l'intestin**
- **Aide en cas de fatigue[1]**
- **Contribue au maintien d'un esprit serein[1]**
- **Soutient la fonction normale des nerfs et des muscles, aussi ceux de l'utérus[2]**

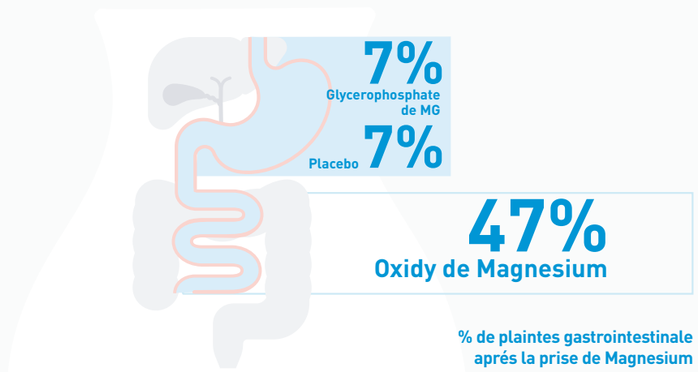
MetaRelax® Comprimés	45 / 90 / 180 comprimés	CNK 3407-830 / 3407-814 / 3456-936
MetaRelax® Sachets	20 / 40 / 84 sachets	CNK 3407-806 / 3407-798 / 3606-886

[1]magnesium,folate | [2]magnesium, vitamine D

Le glycerophosphate de Magnesium offre une biodisponibilité supérieure[3]...



...Ce qui permet de réduire fortement le risque de plaintes gastrointestinales[4]



[3]VYNCKIER AK, et al. Type of Magnesium Salt and Formulation Solubility Determines Bioavailability of Magnesium Food Supplements. Journal of Nutrition & Food Sciences, 2020, 10. 5-781.
[4]Driessens FC et Al, On formulas for daily oral magnésium supplementation and some of their side effects. magnésium Bull, 1993; 15 : 10-12

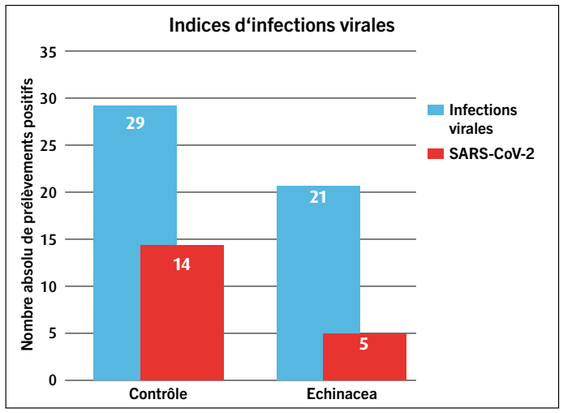
Metagenics®

Nouvelles études sur l'effet antiviral d'*Echinacea purpurea*

Les virus respiratoires comprennent non seulement des agents responsables des refroidissements, mais aussi le virus de l'influenza ou des coronavirus. Ceux-ci peuvent passer de l'animal à l'homme par zoonose, comme récemment le virus SARS-CoV-2. Les vaccins développés depuis empêchent efficacement les formes graves de la maladie, mais la variabilité du virus semble nuire à une immunité durable, comme le démontrent les infections survenant chez des personnes vaccinées. Nous avons donc grand besoin d'autres préparations antivirales, moins sensibles aux mutations du virus et offrant une protection non spécifique et la plus large possible. Des données précliniques ont postulé un tel effet en 2020 pour l'*Echinacea purpurea*, mais il n'était pas clair si elles étaient transposables à l'homme (1). Nous disposons à présent d'autres connaissances au sujet de cette plante médicinale.

Étude de prévention durant la pandémie du Covid-19

La prévention des infections virales durant la pandémie du Covid-19 et le spectre d'action d'échinacée exercé sur différents variants du SARSCoV-2 ont été étudiés en profondeur dans deux travaux de recherche.
Une première étude clinique randomisée, ouverte, contrôlée a étudié le potentiel d'*Echinacea purpurea* (EP) en ce qui concerne la prévention et le traitement des infections des voies respiratoires d'origine virale, notamment des infections au SARS-CoV-2 (2). L'étude portait sur 120 volontaires en bonne santé âgés de 18-75 ans. Ils ont été affectés au hasard au groupe de prévention à l'échinacée ou au groupe contrôle sans intervention. Au bout d'une semaine de run-in, les participants ont effectué 3 cycles de prévention de 2-2-1 mois en prenant tous les jours 2400 mg d'extrait d'EP. Le traitement était interrompu à chaque foispendant une semaine entre les cycles. Les symptômes aigus des voies respiratoires ont été traités pendant jusqu'à 10 jours par 4000 mg d'EP et leur gravité était consignée dans un journal. Des prélèvements nasopharyngés et des prises de sang ont été réalisés de manière routinière tous les mois, en plus des prélèvements effectués pendant les maladies aiguës. La détection et l'identification des virus des voies respiratoires, SARS-CoV-2 compris, se sont fait à travers la sérologie et des tests RTqPCR qui déterminent aussi la charge virale.
Sur la période de 5 mois, il y a eu un total de 21 prélèvements sous prévention EP dont le test s'est avéré positif à un virus respiratoire contre 29 prélèvements du groupe contrôle, dont 5 resp. 14 prélèvements positifs au SARS-CoV-2 (RR = 0,37, p = 0,03). Dans l'ensemble, le groupe EP et le groupe contrôle ont présenté respectivement 10 et 14 épisodes symptomatiques, dont 5 resp. 8 étaient des affections au Covid-19 (RR = 0,70, p > 0,05). Le traitement des épisodes aiguës à l'EP a permis de réduire la charge virale globale et de manière significative d'au moins 2,12 log, respectivement de plus de 99% (p < 0,05).
Le temps écoulé jusqu'à ce que les tests des patients étaient de nouveau négatifs aux virus s'est réduit au total de 8,0 jours (p = 0,02) et de 4,8 jours en cas de SARS-CoV-2 (p > 0,05) comparé au groupe contrôle. Pour finir, le traitement à l'EP a entraîné une réduction significative des jours de fièvre (11 jours comparé à 1 jour, p = 0,003), mais non les symptômes généraux, ce qui pourrait être lié à la consommation inégale en co-médication. Sous échinacée il y a eu moins d'hospitalisations dues au Covid-19, la différence n'étant statistiquement non significative (N = 0 vs. N = 2).
Dans l'ensemble, l'étude a démontré un effet antiviral large de extrait d'EP, pouvant empêcher des infections au SARS-CoV-2 et d'autres infections virales. La charge virale nettement réduite chez les personnes infectées souligne cet effet et indique une option supplémentaire en matière de prévention et de traitement. Bien qu'il s'agisse d'une étude portant sur une cohorte relativement petite, les résultats se trouvent dans le contexte d'une autre revue nouvelle sur la prévention d'infections endémiques au coronavirus à l'aide d'extrait d'EP chez les adultes et enfants (3).
L'étude clinique ci-dessus a été réalisée entre novembre 2020 et mai 2021, alors que les variants alpha, bêta et gamma du SARS-CoV-2 étaient dominants en Europe. Tout comme pour la vaccination, se pose pour l'échinacée également la question de la transposabilité des résultats aux nouveaux variants comme Delta ou Omicron. Un deuxième travail s'est donc penché sur le mécanisme d'action d'EP et le spectre d'action contre les coronavirus en général.



L'échinacée inhibe l'endocytose du SARS-CoV-2

Une équipe de chercheurs internationaux issus de 6 universités a étudié en parallèle l'effet d'EP sur les variants préoccupants (VOC) du SARS-CoV-2 et sur un pseudovirus, exprimant seulement le récepteur pour la protéine Spike. *Echinacea* a inactivé l'ensemble des VOC avec à peu près la même force, notamment les variants alpha, bêta, gamma, êta ou delta ont été entièrement inhibés in vitro avec moins de 25 µg/ml d'EP. Le principe du mélange d'extrait de plantes a été avancé comme explication possible de la large protection antivirale, ce mélange pourrait être moins sensible aux mutations virales et à l'apparition de nouveaux variants.
Une publication antérieure (Signer et al, 2020) a critiqué que seul le contact direct d'échinacée permet d'inactiver le virus, ce qui pourrait remettre en question la pertinence clinique. Une nouvelle approche a donc cherché à déterminer les résultats que le traitement préventif de cellules épithéliales (sans traitement préalable du virus) allait fournir: Déjà une concentration de 20 µg/ml d'EP a su inhiber entièrement l'infection séquentielle au SARSCoV-2. Cela a permis de confirmer, pour la première fois, un effet de protection cellulaire qui pourrait s'avérer central pour la prévention. Quelques premières études laissent à présent prévoir que l'EP interagit avec la TMPRSS-2, une protéase à sérine nécessaire dans la même mesure à l'endocytose de tous les variants du coronavirus. Cela pourrait représenter une nouvelle approche études laissent à présent prévoir que l'EP interagit avec la TMPRSS-2, une protéase à sérine nécessaire dans la même mesure à l'endocytose de tous les variants du coronavirus. Cela pourrait représenter une nouvelle approche prometteuse dans la lutte contre le SARS-CoV-2 (4).

Conclusion

L'extrait d'*Echinacea purpurea* fait apparaître un effet antiviral net, tout en réduisant le risque d'infections virales des voies respiratoires, y compris au SARS-CoV-2. Grâce à la réduction significative de la charge virale des personnes infectées, cet extrait offre un complément supplémentaire aux interventions existantes comme la vaccination. De plus, l'extrait pourrait représenter une option utile pour contrôler des mutations actuelles et futures du virus SARS-CoV-2, sachant qu'il serait sans doute utile de réaliser d'autres études.

Littérature:
1) Signer J, et al. In vitro virucidal activity of Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2. Virol J. 2020 Sep 9;17(1):136.
2) Kolev et al. Echinacea purpurea for the Long-term Prevention of Viral Respiratory Tract Infections during COVID-19 Pandemic: A Randomized, Open, Controlled, Exploratory Clinical Study. medRxiv 2021.12.10.21267582; doi: https://doi.org/10.1101/2021.12.10.21267582
3) Nicolussi S, Gancitano G, Klein P, Stange R, Ogal M. Echinacea as a Potential Weapon aganist Coronavirus Infections?: A Mini-Review of Randomized Controlled Trials. GA conference (Poster), 2021, Bonn, Germany.
4) Vimalanathan S, et al. Broad antiviral effects of Echinacea purpurea against SARS-CoV-2 variants of concern and potential mechanism of action. bioRxiv 2021.12.12.472255; doi: https://doi.org/10.1101/2021.12.12.472255

Y a-t-il un lien entre acné et alimentation ?

Une recherche documentaire complète, sans restriction temporelle, de MEDLINE (réalisée entre octobre et novembre 2021) a examiné l'association entre l'alimentation et l'acné.
Celle-ci a conclu au rôle néfaste de la consommation d'aliments à index glycémique élevé et, dans certaines populations, de produits laitiers dans l'émergence et la gravité de l'acné.
D'autres essais randomisés sont nécessaires pour caractériser pleinement les associations potentielles. A l'officine, aucun régime alimentaire précis ne peut donc être conseillé. Seuls, les aliments à index glycémique élevé favorisent l'acné. D'autre part, les produits laitiers, particulièrement le lait écrémé, pourraient également aggraver l'acné lorsqu'il est consommé en quantité (2 à 3 fois par jour par rapport à une consommation une fois par semaine). Ceci pourrait être dû à la présence d'hormones et de certains composants du lait stimulant l'insuline et l'IGF-1 (insuline growth factor) dont l'élévation est corrélée à l'acné.

Questions comptoir

L'échinacée est-elle utile pour prévenir une infection au SARS-CoV-2 ?

Les virus respiratoires comprennent non seulement des agents responsables des refroidissements, mais aussi le virus de l'influenza ou des coronavirus. Ceux-ci peuvent passer de l'animal à l'homme par zoonose, comme récemment le virus SARS-CoV-2. Les vaccins développés depuis empêchent efficacement les formes graves de la maladie, mais la variabilité du virus semble nuire à une immunité durable, comme le démontrent les infections survenant chez des personnes vaccinées. D'autres préparations antivirales associées à la vaccination, moins sensibles aux mutations du virus et offrant une protection non spécifique et la plus large possible, sont donc utiles dans notre conseil.

Des données précliniques ont postulé un tel effet en 2020 pour l'Echinacea purpurea. Cette efficacité préclinique a été confirmée par différents travaux récents dont une étude clinique randomisée, ouverte, contrôlée. Les résultats de ces travaux ont montré que l'extrait d'Echinacea purpurea fait apparaître un effet antiviral net, tout en réduisant le risque d'infections virales des voies respiratoires, y compris au SARS-CoV-2. Grâce à la réduction significative de la charge virale des personnes infectées, cet extrait offre un complément supplémentaire aux interventions existantes comme la vaccination. De plus, l'extrait pourrait représenter une option utile pour contrôler des mutations actuelles et futures du virus SARS-CoV-2, sachant qu'il serait sans doute utile de réaliser d'autres études.

CONCOURS

À GAGNER

LE GUIDE DES VINS BELGES 2023

Après le succès de la première édition, **Vino.be** est aujourd'hui fier de présenter la deuxième édition du Guide des Vins Belges, qui a fait l'objet de nombreuses discussions. Dans ce guide, outre une présentation générale de la viticulture belge, vous trouverez également une **sélection des meilleurs vins belges** avec **une présentation illustrée des domaines viticoles sélectionnés.**

LE GUIDE DES VINS BELGES Vino.be 2023 5 DE GIDS VAN DE BELGISCHE WIJNEN

Le guide offre un excellent aperçu du paysage viticole belge actuel, avec une représentation pertinente des vins du nord et du sud du pays.

La sélection des vins a été réalisée par un jury de professionnels du vin, à travers une dégustation à l'aveugle dont les résultats ont été traités électroniquement selon les critères du **Concours Mondial de Bruxelles.** Au total, plus de 200 vins ont été dégustés. Quelque 180 vins ont été sélectionnés.

Auteurs : Dirk Rodriguez et Baudouin Havaux
Editeur : Vinopres SA. 210 pages. 19,90 € en librairie ou en ligne.

Le cadeau de fin d'année idéal pour tout amateur de vin

Commandez-le dès maintenant en ligne au lien suivant (livraison offerte) :

vino-be.myshopify.com/products/le-guide-des-vins-belges-2023

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 DÉCEMBRE 2022**

Crème de nuit de XANTHO, l'ultime soin de nuit pour les peaux très sèches

Cette crème eau dans l'huile (E/H) est un soin dont la formule, eau à l'intérieur et huile à l'extérieur, permet à la peau de toujours respirer. La peau se répare tout au long de la nuit. En plus de l'hydratation intense, les rides et ridules sont atténués, la peau est plus lumineuse et retrouve son éclat. Important à savoir : le principe actif Xanthohumol se trouve dans la phase aqueuse et peut donc pénétrer directement dans la peau.
En plus de l'hydratation intense, vous bénéficierez également de l'effet anti-âge très puissant du Xanthohumol.

Formule

- **Xanthohumol :** extrait de la fleur de houblon, cet antioxydant naturel ultra puissant est efficace contre tous les signes de vieillissement de la peau. Il améliore la structure de la peau en inhibant la dégradation du collagène et de l'élastine, il prévient et combat les taches pigmentaires, possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes et prévient les impuretés et les rougeurs.
- **Huile de jojoba :** excellente base pour une crème hydratante, elle procure une couche protectrice, régule la production de sébum et n'obstrue pas les pores et contient des formes naturelles de vitamine E et des acides gras sains.

Prix

Pot 50 ml : 47,00€

Essential Cleansing de ISDIN, une peau resplendissante tout au long de l'année

Cette huile nettoyante pour le visage, à la fois douce et légère, élimine efficacement les traces de maquillage waterproof, la crème solaire résistante à l'eau, les particules de pollution ainsi que l'excès de sébum. Sa texture Oil-to-milk lui permet de se transformer en une émulsion agréable au contact de l'eau. Elle nettoie ainsi la peau en profondeur, préserve l'hydratation de la peau et sa barrière lipidique et favorise un teint lumineux et radieux. Composé de 85% d'ingrédients d'origine naturelle, ce soin convient à tous les types de peau, y compris les peaux grasses et sensibles. Testée sous contrôle dermatologique, ce soin convient à tous les types de peau, y compris les peaux grasses et sensibles.

Formule

- **Huile d'olive** qui agit comme démaquillant grâce à ses propriétés huileuses, possède des vertus nourrissantes et antioxydantes ainsi que des propriétés protectrices et régénératrices.
- **Huile de tournesol**, riche en oméga 6 et 9, aux propriétés réparatrices et anti-inflammatoires, qui améliore visiblement l'apparence du visage et renforce la fonction barrière de la peau.
- **Sauge sclarée** qui prévient l'apparition de taches brunes et favorise un teint éclatant.

Prix

Flacon pompe 200 ml : 24,60€

Phytocyane Réactionnelle de PHYTO, pour fortifier la fibre du cheveu et freiner la chute massive

Ce soin offre une efficacité antichute et une amélioration de la qualité et de la beauté du cheveu. Il est à appliquer suite à une perte réactionnelle des cheveux qui se manifeste par une chute soudaine et massive des cheveux liée à un évènement ponctuel (stress, grossesse, régime…).

Formule

3 actifs inédits pour enrayer la chute du cheveu et lui redonner volume, force et brillance :

- Extrait de Ginkgo Biloba antichute
- Protéines de soie
- Extrait de tulipe fortifiant

Utilisation

Casser l'ampoule et placer l'applicateur. Après le shampoing, sur cheveux essorés, appliquer, raie par raie, la totalité de l'ampoule. Masser délicatement et ne pas rincer. Suivre une cure de 3 mois : 3 ampoules par semaine pendant 1 mois et puis 1 ampoule par semaine pendant 2 mois.

Prix

Boîte de 12 ampoules de 5 ml : 45,00€

Les compléments alimentaires liposomaux des laboratoires REVOGAN

Cette gamme liposomale contient 3 produits : LIP-O-VITAMINE C, LIP-O-VITAMINE D et LIP-O-MAGNESIUM. Ces compléments alimentaires liposomaux constituent une innovation majeure dans le domaine des compléments alimentaires car ils sont très bien absorbés par l'organisme. Grâce à la technologie des compléments liposomaux, l'acide gastrique ne dégrade pas prématurément les substances actives du complément, comme les vitamines et les minéraux, ce qui garantit une absorption optimale.

Les avantages des compléments alimentaires liposomaux :

- Meilleure absorption.
- Une plus grande disponibilité biologique.
- Pas de dégradation prématurée dans le tractus gastro-intestinal.
- Respecteux de l'estomac et des intestins.

Prix

LIP-O-VITAMINE C, 60 gélules : 29,95€
LIP-O-VITAMINE D, 30 gélules: 24,95€
LIP-O-MAGNESIUM, 60 gélules: 29,95€

MAXI 3000 D « by Biocure », des laboratoires QUALIPHAR, 3000 UI de vitamine D en 1 vaporisation par jour !

La vitamine D en spray, une galénique innovante, est hautement biodisponible et facile d'utilisation pour une meilleure compliance.
Le spray permet une résorption plus rapide par les muqueuses buccales.

- 1x/jour
- Sans sucre
- Végétariens

SPRAY BUCCAL POUR UNE ABSORPTION OPTIMALE QUOTIDIENNE DE LA VITAMINE D

Prix

Spray buccal 10ml : 17,95€
(2 mois de traitement)

Testé sous contrôle dermatologique.

EYE THERAPY PATCH de TALIKA, le 1er patch réutilisable lissant immédiat

Formule

- Un gel d'huiles végétales infusées de céramides qui diffuse de manière progressive les actifs et favorise leur pénétration cutanée.
- Céramides.
- Huiles végétales de rosier muscat, germe de blé, avocat.
- Beurre de karité.
- Source naturelle en acides gras, vitamines A et E.

Conseil d'utilisation

Appliquer sur chaque oeil, sur peau propre et sèche, et laisser poser 15 à 30 minutes.
Après chaque utilisation, conserver les patchs dans leur boitier métal ou leur sachet.
Ils peuvent se rincer à l'eau (séchage à l'air libre) et sont réutilisables 3 fois.

Prix

Eye Therapy Patch Solo : 7,10 €

CBD-PHAR® Large Spectre + Curcumine, une marque d'huile de CBD

Cette marque offre des préparations combinées de CBD avec d'autres ingrédients naturels à l'efficacité prouvée.

Formule

1 ml comprend 20 gouttes d'huile et contient 25 mg de CBD et 25 mg de curcumine pure.
CBD-PHAR® contient moins de 0,2% de THC et n'a donc aucun effet psychoactif.
De ce fait, il ne tombe pas sous le coup de la législation sur les stupéfiants et est donc légal en Belgique. Chaque lot d'huile de CBD de CBD-PHAR® est analysé par un laboratoire indépendant accrédité.

Prix

Flacon de 30 ml : 84,50€

En forme cet automne !

Le plein de vitalité[1]

Acérola, ashwagandha et shiitaké : un tiercé tonique !

L'allié anti-fatigue[2]

Trois sels de magnésium performants et aisément assimilables

Immunité renforcée[3]

Vitamine D3 naturelle – 2000 UI

Compléments alimentaires en vente en pharmacies et parapharmacies.
Acerola 750 (50 gél. CNK 3187-457 • 90 gél. CNK 3019-965, 180 gél. CNK 4508-818)
Magnesium Quatro 900 (60 gél. CNK 3202-983 • 90 gél. CNK 3507-001 • 180 gél. CNK 4509-303)
Natur-D 2000 (100 caps. CNK 3729-308 • 200 caps. CNK 3729-316)

1 La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et à réduire la fatigue. **2** Le magnésium contribue à réduire la fatigue. **3** La vitamine D3 contribue à une ossature saine et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Des produits de santé efficaces, accessibles et en harmonie avec la nature. Découvrez notre gamme complète sur **be-life.eu**

LABORATOIRE **BELGE**

CYSTITE ?

VITE, FEMANNOSE® N !

À diluer

Traite cystites et infections urinaires.

AVEC D-mannose

SANS risque de résistance*

SANS prescription

- 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

MELISANA CONSUMER HEALTH