



► **Formation continue**  
**LES TUMEURS CUTANÉES**



DOSSIER  
L'HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE

Profession

LA VITAMINE D  
HAUTEMENT  
CONCENTRÉE

Santé

DES ENZYMES POUR  
SOULAGER LES PRO-  
BLÈMES DE DIGESTION

Onychomycose

INSISTER SUR  
L'ADHÉRENCE  
THÉRAPEUTIQUE

Cas comptoir

JE RENTRE  
EN PÉRIODE  
D'EXAMENS

# Voltaren Emulgel

Soulage les douleurs articulaires et musculaires suite à une inflammation

## Effet cliniquement prouvé et dosage facile : 1 application toutes les 12 heures

30GR  
CNK : 4415-139  
PP : 8,27 €

Voltaren Emulgel Forte 2% gel  
100gr  
CNK : 4230-132  
PP : 23,99 €

12h

NOUVEAU



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

isolés), fréquence indéterminée (ne peut pas être estimée avec les données disponibles). Dans chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. Infections et infestations : Très rare : rash pustuleux Affections du système immunitaire : Très rare : allergie (y compris des urticaires), angioedème, bronchospasmes et réactions anaphylactiques systémiques Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Très rare : asthme Affections de la peau et des tissus sous-cutanés : Fréquent : rash, eczéma, érythème, dermatite (y compris dermatite de contact), prurit Rare : dermatite bulleuse Très rare : photosensibilité Après un usage sur de grandes surfaces cutanées le risque d'effets indésirables systémiques suivants ne peut être exclu : Affections gastro-intestinales : Fréquence indéterminée : douleurs épigastriques, nausées et vomissements, diarrhée, érosions et intensification des pertes de sang occultes, éventuellement ulcère et méléna Affections du système nerveux : Très rare : fatigue, insomnies, irritabilité Fréquence indéterminée : céphalées, sensations de vertige Affections hépatobiliaires : Très rare : ictère, hépatite Fréquence indéterminée : élévation des transaminases Affections du rein et des voies urinaires : Très rare : insuffisance rénale et syndrome néphrotique Affections cardiaques : Fréquence indéterminée : QEdèmes périphériques et poussées hypertensives Affections hématoLOGIQUES et du système lymphatique : De très rares cas d'altération sanguine grave (sans preuve de relation de cause à effet) Troubles digestifs : Fréquence indéterminée : maux de gorge Il faut rester attentif à ces symptômes : ils peuvent disparaître après quelques jours ou exiger l'arrêt du traitement s'ils ne disparaissent pas. Comme toute substance appliquée sur la peau, chaque constituant de Voltaren Emulgel Forte peut provoquer une réaction allergique. Déclaration des effets indésirables suspects La déclaration des effets indésirables suspects après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Pour la Belgique Pour le Luxembourg Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Boîte Postale 97 B-1000 Bruxelles Madou Site internet: www.notifierunefetindesirable.be e-mail: adr@afmps.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax : (+33) 3 83 65 61 33 E-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg Tél : (+352) 2478 5592 Fax : (+352) 2479 5615 E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu Link pour le formulaire : http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v. Site Apollo Avenue Pascal, 2-4-6 B-1300 Wavre NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE, LDPE et antiblock additive master batch) : BE562231 Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE) : BE440422 Mode de délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE 06/2022

INFORMATION UNIQUEMENT DESTINÉE AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor, Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00004 Date of preparation : 02/2023.



## Notre météo intérieure, reflet fidèle des couleurs du ciel ?

En tant que professionnels de la santé, vous êtes en première ligne pour aider les patients à gérer leur santé. Mais avez-vous déjà réfléchi à l'impact de la météo sur leur santé et leurs comportements ? Y-a-t-il un rapport entre un ciel gris ou ensoleillé et le corps humain ?

La réponse est OUI, la météo-sensibilité. Il s'agit de la sensibilité aux conditions météorologiques, également connue sous le nom de « météoropathie ». Elle décrit la sensibilité de l'organisme aux changements climatiques : lorsque le temps change, le système nerveux végétatif peut s'affaiblir ou se déséquilibrer.

De nombreuses études ont montré les effets significatifs de la météo sur la santé mentale et physique des patients. Par exemple, un temps pluvieux peut conduire à une augmentation de la douleur et de la raideur chez les personnes atteintes d'arthrite, tandis que des journées ensoleillées peuvent améliorer leur humeur et leur niveau d'énergie. De même, des températures extrêmes peuvent causer des problèmes respiratoires et cardiaques chez les personnes les plus vulnérables. Enfin, il est important de rappeler que les changements de saison peuvent également avoir un impact sur la santé mentale des patients. Les jours plus courts et les températures plus froides peuvent conduire à une diminution de la lumière du jour et à une augmentation des troubles de l'humeur tels que la dépression saisonnière.

De même, si quelques minutes d'exposition suffisent pour bénéficier des bienfaits du soleil sur notre moral, pensez à rappeler à vos patients les risques : insolation, coups de soleil, photosensibilisation de la peau sous l'action de médicaments ou de crèmes, et les risques à plus long terme tels que vieillissement cutané, kératose solaire et cancers cutanés.

Pour faire face à toutes les situations et garder le moral quelles que soient les conditions météorologiques, pensez PROTECTION SOLAIRE !

La rédaction

MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 171 - AVRIL 2023 - TARIF 1,50€

**Editeur responsable:** Farmapress sprl. - Chaussée de Louvain, 431 D - 1380 Lasne • **Directrice de publication:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Directrice marketing :** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Rédacteurs:** Nathalie Evrard, pharmacien - Virginie Villers, pharmacien - Isabelle Janssens, pharmacien - Céline Quitelier, pharmacien - Michèle Koerperich, pharmacien - Ann Daelemans, pharmacien - Charline Rousseau • **Relectrice:** Emma Sangames • **Conception graphique:** Fabrice Liben / 19Agency - fabrice.liben@19agency.be • **Traducteur:** Mark De Geest / Together • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

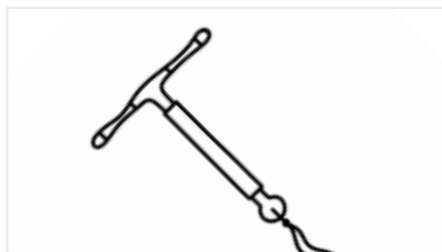
Abonnements et changements d'adresses: info@pharmateam.be

<b>Actualité</b>	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
<b>Profession</b>	Attention aux spécialités hautement concentrées en vitamine D	07
<b>Formation continue</b>	Les tumeurs cutanées	09-16
<b>Sport</b>	L'accompagnement du sportif à la pharmacie	18-20
<b>Dossier hypertension</b>	Les fondamentaux	23-33
	Le traitement	24-26
	Rôle de l'équipe officinale	28-29
	L'automesure tensionnelle	30-31
		32-33
<b>Santé</b>	Onychomycose : insister sur l'adhérence thérapeutique	34
	Des enzymes pour soulager les problèmes de digestion	36
	Petit inventaire des solutions minceur à l'officine	39-41
<b>Cas comptoir</b>	"Je rentre en période d'examens"	42
<b>Vétérinaire</b>	Phlébotomes et tiques	45
<b>Info labo</b>		46
<b>News</b>		47



# Quoi de neuf à la pharmacie?

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



## Durée d'utilisation du stérilet au lévonorgestrel

La durée d'utilisation autorisée pour le stérilet au lévonorgestrel (Mirena®) dans le cadre de la contraception est prolongée jusqu'à 8 ans.

Une étude menée chez des femmes porteuses du Mirena® pendant 6 à 8 ans a montré une efficacité contraceptive similaire à celle obtenue les 5 premières années. Dans ses autres indications (ménorragies et protection contre l'hyperplasie endométriale lors d'un traitement estrogénique de substitution), la durée d'utilisation reste de 5 ans.

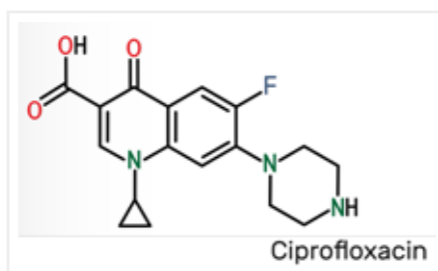
Source : cbip mars 2023



## 5 médicaments ou plus

A partir du 1<sup>er</sup> avril, toute personne qui prend 5 médicaments ou plus pourra se rendre chez son pharmacien pour qu'il fasse une analyse et propose un plan d'action au médecin et au patient. Le nombre de médicaments pourra éventuellement être réduit ou certains d'entre eux remplacés afin d'améliorer l'efficacité des médicaments utilisés ou de réduire les effets secondaires.

Les pharmaciens recevront 95€ par plan d'action mis en place. Les patients n'auront rien à déboursier.



## Quinolones

L'utilisation des quinolones en général est à limiter en raison du risque de résistances et des effets indésirables invalidants possibles. Leurs indications selon la BAPCOOC sont :

- ➔ les infections urinaires compliquées (à adapter en fonction de l'antibiogramme) ;
- ➔ les urétrites ;
- ➔ les orchio-épididymites en cas d'allergie à la pénicilline dans les infections respiratoires chez l'adulte ou dans la diverticulite.

Source : cbip mars 2023



## Cancer du sein

En moyenne, en Belgique, 10.000 nouveaux cas de cancers du sein sont diagnostiqués par an. Le risque de décéder d'un cancer du sein est 44% plus élevé pour les femmes atteintes d'un cancer invasif qui sont traitées dans un centre à faible volume (< 60 nouveaux diagnostics

par an) et 30% plus élevé pour les femmes traitées dans un centre à volume moyen (60-124 nouveaux diagnostics par an) par rapport aux centres à volume élevé (125 diagnostics par an). Le remboursement des traitements contre le cancer du sein en dehors des cliniques agréées ne sera à l'avenir plus autorisé.



## Le glaucome touche 4% de la population après 40 ans

Non traité, il constitue la deuxième cause de cécité dans le monde alors que s'il est pris à temps, il peut être traité. Le dépistage précoce s'avère donc primordial d'autant que cette pathologie évolue très lentement sans douleur ni symptôme et que lorsque la vision commence à se détériorer, cela signifie que le glaucome est déjà bien installé et les pertes irréversibles.

## Bon à savoir

Pour diminuer l'hypertension oculaire, les traitements sont essentiellement médicamenteux, au laser ou chirurgicaux. La littérature a récemment mis en évidence l'efficacité du laser comme premier traitement (70% de réussite).

## Association ibuprofène + codéine

Cette association peut favoriser une prise chronique et un abus. En effet, suite à la dépendance à la codéine, des doses élevées d'ibuprofène peuvent être prises pendant une période prolongée avec un risque d'effets indésirables graves (notamment gastro-intestinaux et rénaux).



## Conseil comptoir

Les associations fixes d'un opioïde et d'un AINS sont en principe à déconseiller et si elles doivent quand même être utilisées, elles le seront uniquement pour un traitement de très courte durée. Si les deux médicaments doivent être utilisés simultanément, il est préférable d'utiliser les composants individuels sous forme de deux spécialités distinctes afin de mieux adapter la dose et diminuer le risque d'effets indésirables des AINS.

Source : cbip mars 2023



## AINS et grossesse

Tous les AINS (y compris les inhibiteurs sélectifs de COX-2 et l'aspirine >500mg/j) peuvent provoquer une toxicité foetale et/ou néonatale cardiovasculaire et/ou rénale, parfois irréversible, voire fatale, en particulier à partir du début du 6<sup>e</sup> mois de gros-

sesse (24 semaines d'aménorrhée).

Cette toxicité foetale est majorée par une durée de prise longue.

Source : centre de référence sur les agents térato-gènes (CRAT)

## Buddy Deal : 2<sup>e</sup> édition en mai

Le Buddy Deal est un engagement entre un fumeur qui s'engage à arrêter de fumer pendant le mois de mai et son « Buddy », un proche qui lui offre son soutien et une contrepartie à définir (défi à relever, récompense...).



## Bon à savoir

65% des fumeurs essaient d'arrêter de fumer par eux-mêmes et plus ils font de tentatives, plus ils ont de chances de réussir.

- ➔ Déjà après 24 heures sans tabac, les poumons commencent à se nettoyer d'eux-mêmes.
- ➔ Après 48 heures, l'odorat et le goût s'améliorent.
- ➔ Après 72 heures, on est moins susceptible d'être essoufflé.

Pratiquement, les participants peuvent s'inscrire avec leur Buddy via le site de la Fondation contre le cancer entre le 1<sup>er</sup> et le 30 avril. Ils reçoivent ensuite des conseils pour atteindre leur objectif.

## Journée mondiale de lutte contre la tuberculose

La tuberculose continue de sévir en Belgique. Bien que la déclaration de tout cas de tuberculose soit obligatoire, de nombreux patients ne sont pas notifiés.



## Bon à savoir

La tuberculose se localise dans 75% des cas dans les poumons. Les symptômes principaux sont une toux prolongée, des expectorations parfois teintées de sang, une fièvre modérée, des sueurs nocturnes, une perte de poids et de la fatigue. Mais la maladie peut aussi atteindre n'importe quel organe. Cette tuberculose extra-pulmonaire n'est pas contagieuse.

La tuberculose est traitée par plusieurs antibiotiques pendant minimum 6 mois. L'accompagnement des patients permet d'éviter le développement de résistance aux antituberculeux par l'abandon ou le suivi chaotique des traitements.

Un projet, mené à Bruxelles par le Fares/VRGT en collaboration avec Action Damien, propose aux sans-abri un environnement propice à la prise adéquate des médicaments en subvenant à leurs besoins de base (logement et nourriture).

## En bref

➔ Le Comité pour l'évaluation des risques en matière de pharmacovigilance (PRAC) de l'Agence européenne des médicaments (EMA) a entamé l'examen des médicaments contenant de la pseudoéphédrine à la suite de craintes au sujet du risque de maladies touchant les artères cérébrales. Le risque d'accidents vasculaires cérébraux ischémiques associé à la prise de médicaments à base de pseudoéphédrine est connu.

Source : afmps

Michèle Koerperich



# Vitamine D toujours au top

## PRISE QUOTIDIENNE

- DOSE PHYSIOLOGIQUE  
= SÉCURITÉ

## PETIT COMPRIME FONDANT SUBLINGUAL

- EXCELLENTE ABSORPTION chez tous les patients
- PAS DE PROBLÈME DE DÉGLUTITION
- TRÈS BIEN ACCEPTÉ



# VISTA-D3™



SUBLINGUAL

400 600 800 1000 2000 3000



## sous la langue, ça c'est malin !

\*La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale, d'une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.



PharmInTouch !



## Attention aux spécialités hautement concentrées en vitamine D

Suite au décès d'une personne âgée qui a reçu pendant 2 mois une gélule hautement dosée en vitamine D de façon quotidienne, alors qu'une administration mensuelle avait été prescrite, l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé souligne les risques liés aux spécialités hautement concentrées en vitamine D ou en dérivés de vitamine D.

L'AFMPS indique dans son Flash Vig-News que les spécialités hautement concentrées en vitamine D ou en dérivés de vitamine D peuvent facilement provoquer une intoxication lorsque des erreurs de dosage sont commises. Il est impératif de suivre les recommandations posologiques, notamment si la spécialité est hautement dosée.

« Afin d'éviter un surdosage en vitamine D, toutes les sources potentielles de vitamine D, telles que les autres médicaments contenant de la vitamine D, les aliments enrichis en vitamine D et les compléments alimentaires, doivent être pris en compte lors de la prise de médicaments à base de vitamine D ou dérivés de vitamine D ».

Il convient ainsi d'être attentif aux taux de calcium et à la fonction rénale du patient lors d'un traitement par vitamine D. Cette surveillance est particulièrement importante chez les personnes âgées et lors d'un traitement concomitant par glycosides cardiaques ou diurétiques, poursuit l'Agence. En cas d'hypercalcémie, le traitement par vitamine D doit être interrompu, ajoute l'AFMPS. Les symptômes d'une hypercalcémie sont : anorexie, constipation, perte de poids, vomissements, léthargie, dépression, maux de tête, crampes digestives, problèmes rénaux et problèmes cardiaques.

### Attention aux préparations magistrales

L'Agence demande aux pharmaciens d'être particulièrement attentifs à l'exactitude des calculs des quantités à peser lorsqu'ils réalisent une préparation magistrale ou officinale contenant de la vitamine D. « Les matières premières dont ils disposent peuvent en effet être fortement concentrées et nécessiter la réalisation d'une trituration préalable à la préparation. En plus, l'étiquetage de ces matières premières peut faire état d'une concentration exprimée sous la forme d'unités internationales d'activité par unité de masse de poudre, ce qui nécessitera un calcul de conversion pour déterminer précisément la quantité de principe actif à mettre en œuvre. »

### Encourager la prise quotidienne de vitamine D

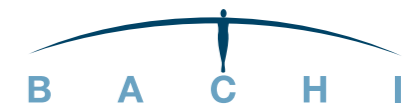
De plus en plus d'études semblent indiquer que la prise de haut dosage de vitamine D pris en bolus (tous les mois, tous les 15 jours par exemple) ne constitue pas le schéma posologique optimal. Cette prise enclenche en effet un mécanisme de feedback complexe qui a pour résultat d'inhiber la formation de vitamine D active (1,25(OH)2vitD) au profit de la formation de vitamine D inactive (24,25(OH)2vitD). En revanche, la prise quotidienne de dosages modérés n'engendre pas la mise en route de ce mécanisme de feedback.



De plus en plus d'experts estiment aujourd'hui qu'il faut privilégier la supplémentation quotidienne à doses physiologiques (400 UI à 3000 UI / jour).

### Vigilance aussi chez les enfants

L'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) lance également une nouvelle alerte à la suite du signalement de trois nouveaux cas de surdosage en vitamine D chez des nourrissons. « Administrer à son enfant trop de vitamine D peut être aussi dangereux que de ne pas en administrer assez », rappelle l'ANSES. Dans le cadre de son dispositif de nutrivigilance, l'agence a reçu trois signalements d'hypercalcémie sévère chez des nourrissons. Des cas survenus en 2022 et qui résultent « d'un mésusage de compléments alimentaires contenant de la vitamine D ». L'ANSES rappelle donc que l'apport en vitamine D « doit uniquement se faire sur prescription d'un professionnel de santé ». Elle conseille aux parents de « bien contrôler les doses données à son enfant et ne pas multiplier les produits contenant de la vitamine D pour éviter des surdosages qui pourraient perturber sa fonction rénale ».



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



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Notre  
**Ter**

filtre solaire organique  
qui protège de la **LUMIÈRE BLEUE**, au-delà des UV.

**TriAsorB™**  
ULTRA-LARGE SPECTRE  
UVB UVA  
LUMIÈRE BLEUE HEV  
JUSQU'À 450NM



**NOUVEAU**

**Adapté aux peaux les plus sensibles**

**Bébés dès 6 mois, femmes enceintes, chimiothérapie**

**Maintenant dans un format Nomade**



**LES TUMEURS CUTANÉES**

AVEC 46.000 NOUVEAUX PATIENTS ATTEINTS DE CANCER DE LA PEAU DANS NOTRE PAYS CHAQUE ANNÉE, LA PRÉVENTION RESTE PLUS QUE NÉCESSAIRE. LES DERMATOLOGUES OBSERVENT, DANS TOUTES LES TRANCHES D'ÂGE, UN NOMBRE CROISSANT DE TUMEURS CUTANÉES, Y COMPRIS CHEZ LES JEUNES ÂGÉS DE 16 À 25 ANS.



## LES CANCERS CUTANÉS

Le cancer de la peau fait référence à différents cancers, chacun présentant des symptômes, des traitements et une gravité différents.

### 1. La kératose actinique

Très fréquentes, ces lésions ont la forme d'une croûte rugueuse au toucher qui a tendance à revenir à la surface de la peau. Elles apparaissent suite à des expositions prolongées et répétées au soleil. Elles indiquent que la peau a perdu sa capacité naturelle à se protéger contre le soleil et ses UV. Elles sont considérées comme une lésion « pré-cancéreuse ».

Le traitement précoce vise à prévenir l'évolution vers un carcinome épidermoïde invasif.

- ➔ **Les traitements topiques** utilisent des agents cytotoxiques qui induisent une forte réponse inflammatoire via la libération de cytokines. Il s'agit du 5-fluorouracile 5% et de l'imiquimod 5%.
- ➔ **La cryothérapie** avec l'azote liquide permet une destruction des kératoses actiniques dans plus de 80% des cas. Il est préconisé surtout dans les formes peu étendues.
- ➔ **La photothérapie dynamique** qui associe l'application d'un topique sensibilisant (aminolévulinate de méthyle) et une séance d'illumination avec une lampe LED ou une exposition à la lumière naturelle.
- ➔ **Une phototoxicité locale** est fréquente et une dermatite de contact allergique est possible. D'autres traitements peuvent être proposés : le laser ablatif (laser YAG et CO2), la dermabrasion et la chirurgie.

### 2. Les carcinomes

Les carcinomes dépendent de la dose cumulative d'UV reçue au cours de la vie, leur fréquence augmente donc avec l'âge. La photoprotection est toujours conseillée. Mais la mesure la plus utile est le dépistage précoce des tumeurs, réalisé par une surveillance très régulière, puis annuelle, et une information sur les signes d'appel.

#### ➔ Les carcinomes basocellulaires :

Ils représentent 90% des cancers cutanés ; ils trouvent le plus souvent son origine dans l'exposition au soleil et c'est la population de type "blanc à peau claire" qui est la plus touchée. C'est le caractère prolongé et répété de l'exposition qui est en cause, indépendamment du fait que le patient a ou non subi de véritables coups de soleil, raison pour laquelle on voit peu ce type de cancer chez des patients jeunes. Ce qui attire généralement l'attention du patient, c'est une croûte ou une plaie, apparue au niveau du visage, des mains ou des avant-bras, qui ne guérit pas ou se renouvelle continuellement. La probabilité de développer un nouveau basaliome est de 30-40% à cinq ans. Cette nouvelle tumeur peut par ailleurs toucher un tout autre endroit du corps ; il est donc indiqué, chez ces patients, de procéder à une inspection complète. Malgré le fait que ces tumeurs peuvent être très destructrices localement, des métastases à distance ne sont jamais observées. Le traitement est avant tout chirurgical.

#### ➔ Les carcinomes épidermoïdes ou spino-cellulaires

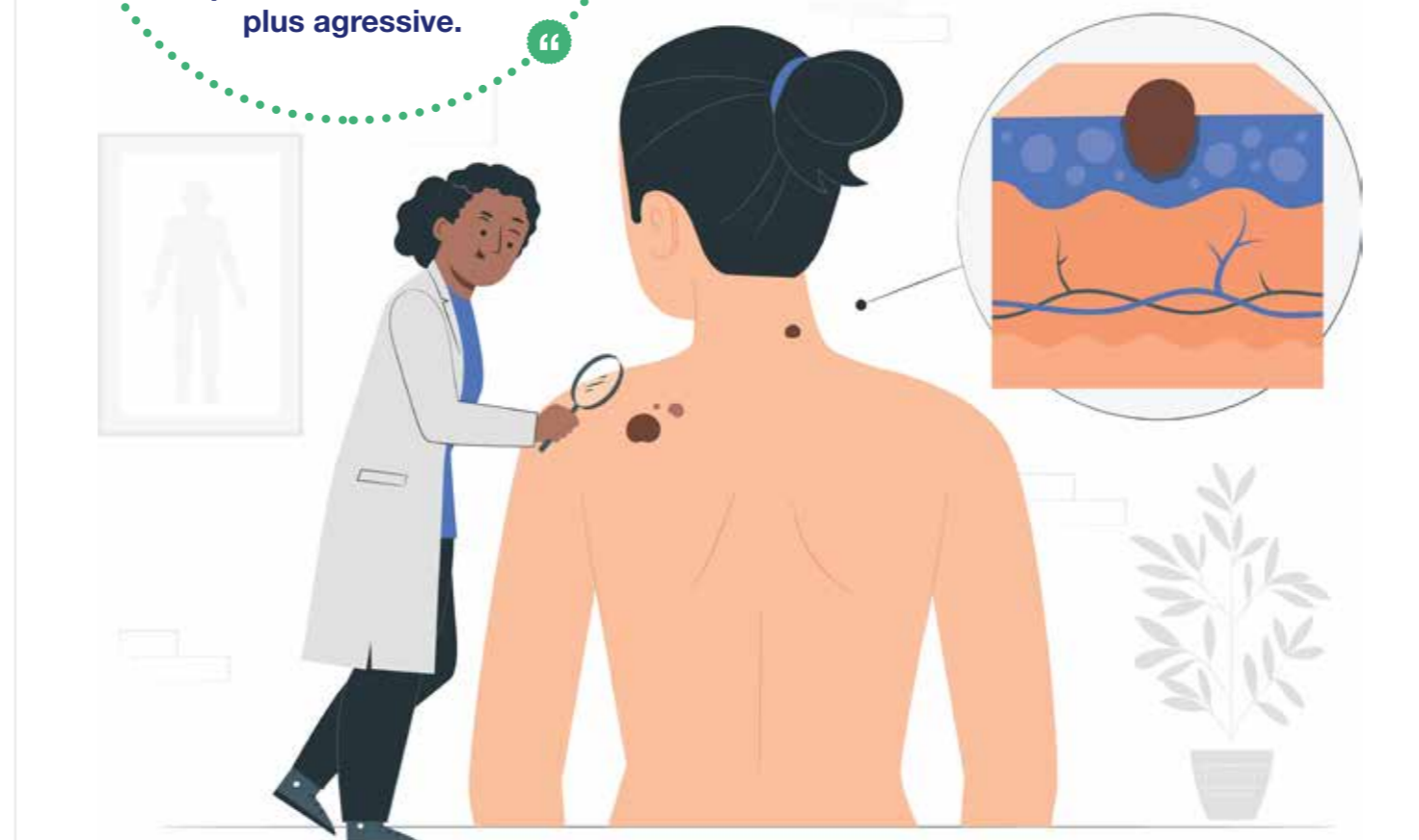
Ils sont plus graves que les carcinomes basocellulaires. En effet, ils peuvent se compliquer de métastases ganglionnaires. La présence de kératoses actiniques est un facteur de risque important d'épithélioma spinocellulaire (10 à 20% des KA évolueraient vers ce type de tumeur). Parmi les autres sujets à risque, on retiendra les personnes âgées présentant un phototype faible et ayant beaucoup travaillé au grand air, mais aussi et surtout le groupe de plus en plus important des patients porteurs d'une greffe, dont le risque est de 65 à 250 fois supérieur à celui d'une population immunocompétente. Le traitement, essentiellement chirurgical, doit obéir à des règles strictes.

### 3. Le mélanome

Il est le plus dangereux des cancers cutanés. Son apparition est favorisée par des expositions intenses et de courte durée comme celles qui provoquent des coups de soleil. Il se développe soit sur une peau saine, soit par dégénérescence d'un grain de beauté ou sur un terrain génétique prédisposant.

- ➔ Le diagnostic précoce du mélanome est un enjeu majeur de dermatologie, de cancérologie, de santé publique. Il faut d'ailleurs considérer que le diagnostic du mélanome concerne tous les médecins, car le dépistage doit se faire notamment à l'occasion de tout examen clinique, au cours duquel il convient d'examiner toute la peau. Reconnaître un mélanome précocement a une importance pronostique majeure. Les mélanomes ont un bon pronostic s'ils sont enlevés tôt. Il existe une corrélation très nette entre l'épaisseur de la tumeur au moment de son exérèse (indice de Breslow) et le pronostic.

Un Belge sur 5 sera confronté à un cancer de la peau au cours de sa vie. Cela signifie plus de 100 diagnostics de cancer de la peau chaque jour. Ce chiffre inclut tous les types de cancers de la peau, pas seulement le mélanome qui en est la forme la plus agressive.



## AVIS D'EXPERT

**Professeur Bart Neyns, chef du département d'oncologie médicale de l'UZ Brussel.**

« Les immunothérapies du mélanome disponibles à l'heure actuelle sont parfois d'une efficacité remarquable, permettant un contrôle de la maladie à plus long terme chez certains patients. Malheureusement, tous les patients et tous les types de mélanomes ne répondent pas encore aux immunothérapies actuelles. Mais les recherches progressent : de nombreuses nouvelles approches sont développées et testées dans des essais cliniques, permettant d'espérer une augmentation progressive du nombre de patients qui pourront bénéficier à l'avenir de ces nouveaux traitements, généralement moins toxiques que les chimiothérapies », souligne le professeur Bart Neyns.

## AVIS D'EXPERT

**Docteur Maselis, dermatologue.**

« Les rayons nocifs du soleil (UVB,UVA) provoquent des dommages au cœur de nos cellules et endommagent notre ADN. Ces dommages sont invisibles. Lorsqu'ils sont répétés, ils peuvent évoluer en cancers cutanés. Certains peuvent guérir, mais d'autres peuvent engager le pronostic vital comme le mélanome », souligne le docteur Maselis.

« De nombreux patients viennent encore beaucoup trop tard. Ils se disent souvent que ce n'est qu'une petite tache sur leur peau, qui n'aura pas d'impact sur le reste de leur corps. Il faut en finir avec ce raisonnement erroné, autrement nous continuerons à perdre des patients à cause d'une maladie que l'on peut prévenir ou traiter efficacement. »

## ÊTES-VOUS À RISQUE DE DÉVELOPPER UN CANCER CUTANÉ ?

Tout le monde a un risque de développer un cancer cutané. Néanmoins, certains patients doivent être encore plus vigilants que d'autres :

- ➔ Les personnes à peau claire ou qui brûlent vite lors d'une exposition.
- ➔ Les personnes qui ont beaucoup de grains de beauté (grands et/ou irréguliers).
- ➔ Les personnes à la peau blanche ayant vécu dans un pays très ensoleillé dans l'enfance (Afrique, Asie...).
- ➔ Les personnes ayant eu beaucoup de coups de soleil pendant l'enfance.
- ➔ Les personnes travaillant dehors (maçon, charpentier, jardinier...).
- ➔ Les personnes ayant des antécédents familiaux de cancer de la peau ou ayant subi une transplantation cardiaque.

### LA PRÉVENTION AVANT TOUT

L'équipe officinale a un rôle important dans la prévention primaire et secondaire. Les messages à donner au niveau de la prévention primaire sont :

- ➔ **Prévention primaire par l'éducation sanitaire**  
Informations répétées sur les dangers des expositions solaires excessives, particulièrement dans l'enfance, apprentissage de la photoprotection et absence de banc solaire.
- ➔ **Prévention secondaire**  
Le message de prévention secondaire consiste d'une part à définir les groupes à risque et à les encourager à se faire dépister à intervalles réguliers, et d'autre part à diffuser des connaissances de base quant aux caractéristiques des cancers cutanés et à encourager les patients à l'auto-inspection.

### L'AUTO-INSPECTION

POUR VOUS AIDER À REPÉRER PRÉCOCEMENT UN MÉLANOME, IL VOUS EST RECOMMANDÉ D'APPLIQUER LA RÈGLE DES SIGNES DE SUSPICION CLINIQUE (ABCDE)

Il est également conseillé de se faire examiner tout le corps à l'occasion de tout examen clinique. Et si nécessaire, conseillez à vos patients de faire enlever toute lésion suspecte. Pensez aux journées annuelles de dépistage du syndicat des dermatologues pour effectuer cette inspection.



- A** **Quelle est la forme ?**  
Asymétrie (de la lésion).
- B** **À quoi ressemblent les contours ?**  
Bords irréguliers (encochés, indentés).
- C** **Combien de couleurs ?**  
Couleur hétérogène (l'irrégularité de la pigmentation, qui peut mêler des teintes variables de brun, du noir, voire du rouge, du gris).
- D** **Quelle est la taille ?**  
Diamètre supérieur à 6 mm (l'irrégularité de la surface, où les stries normales de la peau ont disparu).
- E** **L'aspect a-t-il récemment changé ?**  
Évolution récente (et surtout, l'extension progressive, c'est-à-dire un changement d'aspect, quel qu'il soit, d'une lésion, quelle que soit son ancienneté apparente).

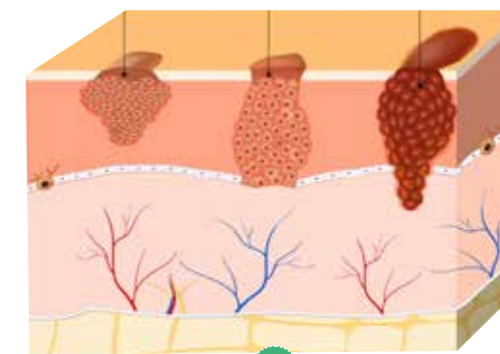
### Ce qu'il faut dire aux patients !

- Les mélanomes peuvent siéger sur tout le corps. Le dépistage nécessite donc d'examiner régulièrement la totalité du tégument et des muqueuses. A la moindre lésion suspecte, il faut encourager le patient à consulter en urgence un dermatologue.
- Il faut enlever les lésions suspectes : assurez-vous que les patients ont bien compris cette nécessité.
- Si le mélanome est fin, le pronostic est excellent : on peut rassurer les patients qui ont été opérés à un stade précoce. Le risque de métastases est très faible.
- La surveillance ultérieure est indispensable : elle est essentiellement clinique, à une fréquence variable selon l'épaisseur du mélanome. Il convient également d'enseigner l'auto-examen aux patients. Cette surveillance a pour but de dépister des métastases, mais aussi des deuxièmes mélanomes, qui ne sont pas exceptionnels. On conseille également de référer les autres membres de la famille du patient, surtout (mais pas seulement) en cas de nævus atypiques.

### DES CAMPAGNES DE PRÉVENTION POUR SENSIBILISER

La très forte augmentation de l'incidence des cas de mélanome a conduit à la mise en place d'importantes campagnes de prévention solaire dans de nombreux pays européens. Euromelanoma sensibilise la population aux moyens de prévenir ces cancers, mais aussi à l'intérêt de la pratique de l'auto-surveillance et à la détection précoce. « *La détection précoce augmente les chances de guérison* », expliquent les organisateurs. Ils invitent donc les personnes à risque (c'est-à-dire présentant de nombreux grains de beauté, de phototype clair, ayant des antécédents familiaux de cancers de la peau, ou ayant eu de nombreux coups de soleil pendant l'enfance) à se faire contrôler tous les ans ou dès le changement d'aspect d'un grain de beauté.

**Les mélanomes, cancers de la peau les plus graves, peuvent être guéris presque systématiquement (98%) lorsqu'ils sont détectés à un stade précoce, alors qu'à un stade plus avancé (avec des métastases, le taux de survie à 5 ans se rapproche des 20%.**



**D'après l'étude effectuée dans le cadre de la campagne de prévention 2020 d'Euromelanoma, 1 Belge sur 3 ne contrôle jamais sa peau.**

### PRODUIT DE PROTECTION SOLAIRE (PPS)

L'efficacité des PPS est strictement liée à une application correcte en termes de rythme et de quantité appliquée.

### Conseil comptoir

Il est important d'expliquer aux patients comment appliquer uniformément le PPS sur une peau propre et bien séchée, avant l'exposition au soleil et de renouveler l'application fréquemment (toutes les 2 heures), surtout après avoir nagé et s'être essuyé.

On considère que le conseil d'appliquer un PPS « une seule fois par jour » (en partant de la stabilité du PPS revendiquée par certains laboratoires) est un message à risque pour tous les utilisateurs et notamment pour les patients ayant un phototype clair, une pathologie photosensible ou photo-aggravée. Il est important de rappeler aux patients les zones trop souvent « oubliées » comme les oreilles, les tempes, les faces latérales et postérieures du cou et, si l'application est faite sans une aide, le dos, le bas des pieds, la zone proche du maillot.

- ➔ Le **coefficient de protection** représente le facteur multiplicateur du temps d'exposition nécessaire pour avoir, après application du PPS (les produits de protection solaire), un dommage UV-dépendant égal à celui induit sur une peau non protégée. Le SPF (l'indice qui représente le niveau de protection d'un produit solaire) n'informe que sur la protection offerte par les UVB et la mise en évidence d'un rôle quasi aussi important des UVA dans la genèse des effets délétères du soleil a conduit à rechercher à définir également un coefficient de protection contre les UVA.

Le paramètre le plus couramment admis en Europe est la protection contre la pigmentation immédiate mesurée de manière retardée par rapport à son apparition (PPD). Un autre paramètre doit ainsi être identifié, la mesure de la longueur d'onde critique (Lc).

### Le saviez-vous?

Plus la Lc est élevée, meilleure est la couverture du PPS dans le domaine des UVA longs (UVA1) les plus délétères.

Plus récemment, de nouveaux travaux scientifiques pointent l'impact nocif de la lumière bleue haute énergie visible sur les cellules cutanées.

→ La **quantité** de PPS influence fortement leur protection réelle : les indices de protection indiqués sur les packs sont déterminés en conditions standardisées des laboratoires.

En appliquant le PPS à 2 mg/cm<sup>2</sup>, ce qui correspond à une quantité de 30 g de crème pour une seule application et pour couvrir correctement tout le corps. En réalité, la quantité de PPS appliquée par les utilisateurs est en moyenne de 0,7 mg/cm<sup>2</sup>, ce qui diminue considérablement la protection réelle (en sachant que la diminution de la protection n'est pas divisée par 2), la différence de protection étant exponentielle : un PPS étiqueté « SPF30 » (devant être appliqué à 2 mg/cm<sup>2</sup>) aura, en conditions réelles d'utilisation (s'il est appliqué à 0,5 mg/cm<sup>2</sup>), un SPF4. L'utilisation de PPS ayant des SPF très élevés (50+) donnera donc la possibilité d'avoir une meilleure photoprotection en conditions réelles d'utilisation et on peut dire qu'elle compensera partiellement l'application cutanée d'une quantité moins importante de PPS.

→ Le **choix de la classe du PPS** doit donc prendre en compte les conditions d'exposition et le phototype du sujet.

### Conditions d'exposition

- > **Intenses** : glacier, tropiques...
- > **Importantes** : plages, activités extérieures de longue durée...
- > **Modérées** : vie au grand air, jardinage...

→ Les **filtres solaires** ont été incriminés dans le phénomène de blanchissement des coraux à la suite de plusieurs publications. Certains de ces travaux, leur méthodologie et leurs résultats ont été remis en cause par les experts scientifiques des récifs coralliens qui attribuent essentiellement le blanchissement des coraux au changement climatique et aux pollutions côtières. Néanmoins, parce que des doutes subsistent, quelques laboratoires mettent l'accent sur le moindre impact de leurs produits sur le milieu marin (corail, chaîne alimen-

taire, biodiversité marine) et développent des formulations et des galéniques plus respectueuses des massifs coralliens. Ces soins sont formulés avec un minimum de filtres solaires et sans silicone pour une biodégradabilité optimale et un impact réduit.



**Un PPS avec une composition la plus simple (moins de filtres et surtout sans l'inclusion de filtres chimiques potentiellement allergisants) sera moins susceptible de générer des effets indésirables, d'où la tendance des laboratoires dermocosmétiques les plus médicalisés à simplifier les formules de leurs crèmes, sprays ou laits PPS.**



### Les Belges n'utilisent pas assez de photoprotection

Selon une étude Euromelanoma, 88% des personnes interrogées dans le monde reconnaissent l'importance de la photoprotection, mais elles ne sont que 18% à se protéger systématiquement. Les chiffres belges présentent un écart encore plus grand : 93% des gens sont conscients qu'une trop grande exposition au soleil peut être dangereuse pour la santé, mais à peine 6% se protègent tout au long de l'année.

Nathalie Evraud

# ISDIN

FOTOPROTECTOR

**FusionWater Magic**

SPF 50 | PA++++ | HE-VL

**NOUVELLE GÉNÉRATION**

Écran solaire **ultra-léger** pour le visage à base d'eau, d'usage quotidien, qui **se fond dans la peau sans laisser de résidu gras**



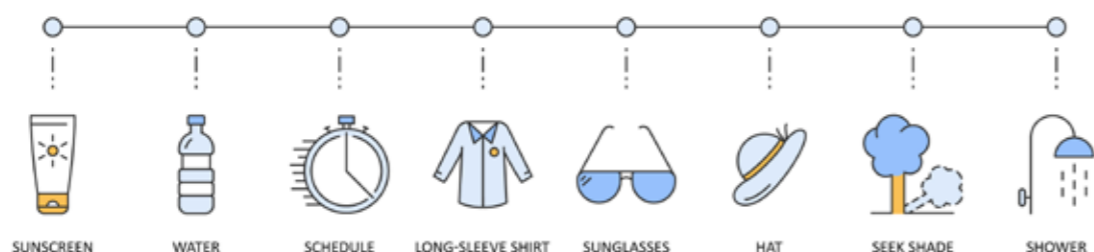
→ **OIL** ←  
**CONTROL**

Puissante action antioxydante grâce à l'**extrait d'algues rouges méditerranéennes** et à la **vitamine E**

**ISDIN**  
LOVE YOUR SKIN



# SUN SAFETY



## Informer et éduquer : notre mission

UNE INFORMATION CLAIRE ET PARFAITEMENT COMPRÉHENSIBLE PERMET D'AMÉLIORER L'USAGE DE LA PHOTOPROTECTION.

- La **protection vestimentaire** doit être indiquée pour tous, tous les jours et toute l'année. Des lunettes de soleil avec des verres de qualité et certifiés CE ainsi que des chapeaux larges font également partie de l'ensemble des mesures de photoprotection.
- **Éviter les heures d'exposition** où l'intensité du soleil est maximale (12-16h).
- Rappeler aux patients, avec des antécédents de cancers cutanés, que toute exposition au soleil est contre-indiquée.
- **L'usage des PPS** reste le principal support de la photoprotection externe. Les nouvelles recommandations fournissent des garanties sur les qualités intrinsèques du produit en accord avec les connaissances actuelles sur les dommages UVB induits, leur mécanisme et le rôle important des UVA dans leur genèse. Ceci conduit à proposer pour les sujets sains de phototypes les plus communs des produits de moyenne ou haute protection selon la classification officielle ; le choix doit être guidé par la nature des ex-
- positions comme indiqué ci-dessus. Pour les phototypes I et II, les hautes protections sont à conseiller.
- En termes de **choix de la protection**, la notion clé est qu'un PPS ne doit pas servir à augmenter abusivement la durée de l'exposition solaire.
- Pour la prévention des dommages chroniques, **l'utilisation des PPS** ne doit pas se limiter aux seules expositions solaires récréatives mais plus largement être étendue à toute situation d'exposition solaire ; l'application doit s'étendre à l'ensemble des zones tégumentaires découvertes.
- **Le choix de la forme galénique** dépend de la zone d'application ; les crèmes très bien adaptées pour le visage le sont moins pour le corps où les patients préfèrent les qualités d'étalement des laits. Les laboratoires innovent chaque année avec de nouvelles textures qui se prétendent de plus en plus « sensorielles » ; il est très important de prendre le temps de choisir la texture la plus adaptée mais aussi la plus appréciée par le patient, car ainsi on peut espérer une meilleure
- adhérence à la démarche de photoprotection.
- Les **sticks** sont adaptés aux zones surexposées du visage ainsi qu'aux taches pigmentaires, naevi, cicatrices...
- Pour le corps et les zones pileuses, pour les sportifs, préférer une **texture fluide** (gel, émulsion fluide, lait).
- Pour les peaux grasses, choisir les formes peu comédogènes.
- Les **huiles** présentent une bonne rémanence à l'eau et à la transpiration et sont également formulés avec des filtres hautes protection.
- Les **brumes solaires en spray et non-grasses** laissent sur la peau le fameux « toucher sec », elles se conjuguent également avec des hautes protections, mais doivent être appliquées très fréquemment.
- Il sera utile de conseiller certains **soins après-soleil**. Ils ont un effet relipidant et hydratant. Dans certaines formulations, on y retrouve également des principes actifs anti-inflammatoires et cicatrisants.

Nathalie Evrard

## iso-Betadine®

prévient et traite les infections de la peau



Plus d'info sur [www.iso-betadine.be](http://www.iso-betadine.be)

# SAVONNER ET DÉSINFECTER



## iso-Betadine® Savon Germicide 7,5%.

Disponible en pharmacie, non soumis à la prescription médicale. iso-Betadine® Savon Germicide 7,5 % 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. Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Mylan EPD srl (une société du groupe Viatrix).

# L'accompagnement du sportif à la pharmacie

« L'équipe officinale a un rôle clé à jouer aux côtés des sportifs, professionnels ou amateurs, en matière de prévention du dopage, volontaire ou accidentel, et d'expertise face aux médicaments et produits adaptés à leur activité », résume le « réseau international des pharmaciens du sport » dont les travaux ont nourri le rapport de la Fédération internationale des pharmaciens (FIF).

## Actualisation de la liste des substances dopantes

La liste des substances interdites lors de la pratique ou de compétitions sportives a été actualisée pour 2023 par l'Agence mondiale antidopage. Parmi ses nouveautés, les inhibiteurs de l'anhydrase carbonique peuvent désormais être utilisés par voie ophtalmique sans autorisation d'usage à des fins thérapeutiques. De plus, la liste confirme que l'administration de glucocorticoïdes par voie ophtalmique n'est pas interdite en compétition. Enfin, les bêtabloquants sont désormais interdits en permanence (en et hors compétition) dans tous les sports subaquatiques (dont la plongée libre). Une autre modification, l'interdiction du tramadol en compétition, entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2024.

## Le « pied d'athlète », une véritable pathologie d'athlète

Les mycoses des espaces interdigito-plantaires (« pied d'athlète ») sont fréquentes et banales dans tous les sports mettant le pied en occlusion prolongée. Elles doivent être traitées car elles peuvent être le point de départ de dermohypodermites bactériennes.

### Quels conseils ?

Le pied d'athlète chez les personnes en bonne santé est souvent anodin. Néanmoins il nécessite une prise en charge adaptée. Avant tout traitement, il faut se laver les pieds une à deux fois par jour avec un savon germicide. Le pied d'athlète se traite facilement au moyen d'un antimycosique, appliqué localement. Il sera appliqué en couche mince, sur les lésions et en périphérie (bien faire pénétrer). Le nombre d'applications ainsi que la durée du traitement seront fonction du produit utilisé. En cas d'échec thérapeutique, un traitement antimycosique oral peut être prescrit (terbinafine, itraconazole).



### ASSOCIÉ À CE TRAITEMENT, IL EST IMPORTANT DE RESPECTER QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE.

Les chaussures doivent être traitées pour détruire les spores par un spray contenant un dérivé antimycosique.

Changer tous les jours le linge de toilette, les chaussettes et collants (privilégiez le coton).

Laver chaussettes, draps et serviettes de toilette à 60° C.

Passer régulièrement l'aspirateur (pour éliminer les squames) et laver souvent les sols carrelés, la baignoire et la douche à l'eau de javel.

Désinfecter à l'alcool les accessoires pour les soins des ongles.

## Et les entorses ?

L'entorse est une lésion des ligaments d'une articulation liée à leur étirement brutal, sans déplacement des surfaces articulaires. Qu'elle soit au poignet, au doigt, au genou ou à la cheville, la triade symptomatique caractéristique est la suivante : une douleur vive s'atténuant puis réapparaissant au bout de quelques heures, un œdème et une ecchymose.

### Que faire ?

Le protocole GREC comprend 4 étapes : Glaçage, Repos, Élévation et Compression. Il commence par le glaçage, 4 à 6 fois par jour pendant 20 minutes. Vient ensuite le repos en évitant l'appui avec éventuellement utilisation de cannes anglaises et l'élévation favorisant le retour veineux. Une contention peut être mise en place.

## Courbature ou crampe ?

→ **Courbature** : sensation d'endolorissement, de fatigue des muscles après un effort, due à un excès d'acide lactique produit au cours de l'activité physique.

→ **Crampe** : contraction involontaire, brutale, intense et douloureuse d'un muscle ne durant en général pas plus de quelques minutes. Lorsqu'elles surviennent pendant le sport, les crampes ont une origine complexe, vasculaire (insuffisance de la circulation sanguine par rapport aux besoins) et métabolique (production excessive d'acide lactique). Lorsque cette contraction est durable et en l'absence de toute lésion anatomique, on parle alors de contracture. Elle se rencontre le plus souvent dans le cadre d'une surutilisation du muscle et survient après l'effort.

## Elongation, claquage ou déchirure

Ces lésions surviennent souvent à la suite d'un effort bref et violent sans échauffement ou à la fin d'un effort trop long.

→ **Élongation** : allongement accidentel d'un muscle entraînant une douleur légère à la palpation.

→ **Claquage** : rupture d'un petit nombre de fibres musculaires due à un effort d'intensité supérieure aux capacités du muscle. Le claquage entraîne une douleur vive et localisée et l'apparition d'un hématome et d'un œdème est fréquente.

→ **Déchirure** : rupture d'un muscle due à un effort trop intense entraînant les mêmes symptômes que le claquage mais avec une intensité plus forte.

## Trouver la cause des tendinites

La tendinite est une inflammation d'un tendon. Elles ont des causes multiples, souvent associées. Chez le sportif, elles sont souvent dues à des microtraumatismes répétés : épicondylite chez les joueurs de tennis, tendinite achilléenne chez les coureurs... En trouver la cause est primordial pour une prise en charge optimale. Il peut s'agir d'une mauvaise gestuelle, d'un entraînement trop intensif, de l'utilisation d'un matériel non adapté... Le signe d'appel est une douleur d'apparition progressive, irradiant de façon plus ou moins importante dans le muscle. On distingue plusieurs stades évolutifs. Si au départ la douleur survient après l'activité et cède facilement au repos, elle peut ensuite apparaître plus tôt et devenir permanente, entraînant un handicap majeur.

## Du chaud ou du froid ?

Chez le sportif, la cryothérapie est largement utilisée. En effet, elle est intéressante non seulement en cas de choc direct mais aussi dans différentes pathologies puisqu'elle permet d'éviter l'apparition d'un hématome et de limiter les œdèmes. On pourra donc la conseiller en cas d'entorse, de claquage, de déchirure musculaire et de tendinite. Il peut s'agir de sprays froids, de poches de gel à placer au frais... Au contraire, l'application de chaleur (au moyen de crèmes chauffantes ou d'emplâtres chauffants) est intéressante dans la prise en charge des courbatures et des contractures pour obtenir un relâchement musculaire.

## La mise au repos est-elle nécessaire ?

Hormis les courbatures qui ont plutôt tendance à s'arranger avec la reprise sportive, tous les autres traumatismes sportifs doivent amener le patient à se mettre au repos afin de ne pas aggraver la situation. La durée du repos sera fonction de la gravité de l'atteinte et du type d'activité, allant de quelques jours pour une contracture à plusieurs semaines pour une entorse grave. En cas de tendinite, le repos est impératif tant qu'il existe une douleur, une recommandation souvent peu respectée des sportifs...

## L'importance de l'hydratation pour éviter l'apparition de blessures

Pendant un effort intense, les pertes hydriques sont importantes du fait de la transpiration. Les pertes en eau peuvent alors varier entre 0,5 et 2,5 litres par heure ! Or une déshydratation, même mineure, s'accompagne d'une baisse des performances sportives mais peut également avoir des conséquences sur la santé du sportif :

altération des capacités intellectuelles, vertiges et donc risque de chutes ou d'accidents, troubles musculaires et tendineux, troubles digestifs... Afin de prévenir ce risque, une bonne hydratation avant l'effort mais aussi tout au long de l'activité à raison de 100 à 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes est indispensable. Il est important de ne pas attendre d'avoir soif pour boire ! Pour les activités intenses dépassant une heure, les « boissons d'effort » sont intéressantes puisqu'elles apportent en plus de l'eau, de l'énergie et des minéraux. Enfin, le sportif doit continuer à s'hydrater correctement pendant la phase de récupération.

### Utiles les topiques ?

L'utilisation de topiques anti-inflammatoires est intéressante en cas d'entorse et de tendinite. Elle peut soulager la douleur sans présenter les effets indésirables des AINS par voie orale. Attention toutefois à ceux contenant du kétoprofène, potentiellement à l'origine de réactions de photosensibilité. Les décontractants musculaires sont utiles en massage en cas de courbatures ou de contractures musculaires afin de détendre les muscles, notamment par un effet chauffant, et ainsi de lutter contre la douleur.

### Et l'aromathérapie ?

Plusieurs huiles essentielles (HE) ont des propriétés intéressantes dans la prise en charge des traumatismes du sportif. On peut par exemple proposer un mélange anti-inflammatoire et antalgique à base d'HE d'eucalyptus citronné, d'HE d'hélichryse italienne et d'HE de menthe poivrée en cas d'entorse. Pour une tendinite, une préparation locale anti-inflammatoire à base d'HE d'eucalyptus citronné et d'HE de gaulthérie couchée peut être conseillée. Pour des contractures musculaires, on peut proposer un mélange décontractant chauffant à base d'HE de romarin officinal CT camphre, d'HE de gingembre et d'HE de lavandin. Ces différentes préparations sont à diluer dans une huile végétale avant application, tout en respectant les contre-indications habituelles de l'aromathérapie.

### Solutions naturelles... plaintes du sportif avant tout ! Phyto

➔ Chez le sportif, le **ginseng** contribue à l'amélioration des performances physiques et à la réduction des états de fatigue grâce à ses actions anabolisantes, immunostimulantes.

➔ **L'harpagophytum** est une plante utilisée depuis des siècles afin d'améliorer la mobilité des articulations, elle agit comme anti-inflammatoire.

➔ **La curcumine** présente un intérêt particulier dans la pratique sportive car elle est destinée à agir par un mécanisme similaire à celui des AINS, sans les effets indésirables. Elle agit contre les courbatures sportives et booste la récupération musculaire. La glucosamine et la chondroïtine en cure de 3 mois aident également à soulager les douleurs articulaires.

➔ **La résine de Boswellia serrata** fait partie de la pharmacopée officielle de l'Inde et de la Chine. La médecine traditionnelle lui attribue des propriétés anti-inflammatoires notamment utiles dans le traitement des douleurs rhumatismales.

➔ **La spiruline**, micro-organisme d'eau douce, est riche en fer, zinc, vitamines B, bêta-carotène et en protéines. Elle est retrouvée en complément alimentaire chez les sportifs pour ses actions satiétogène, antioxydante et tonique. Elle permettrait d'améliorer la fatigue musculaire, l'endurance et diminuerait les crampes avec une meilleure oxygénation musculaire. La posologie doit être progressive pour favoriser la tolérance.

➔ **La glucosamine et la chondroïtine** participent à la mobilité et à la protection des articulations. Au-delà de leur rôle essentiel au niveau du cartilage, l'activité anti-inflammatoire de ces deux nutriments contribue également à soulager les douleurs articulaires.

➔ **Le cannabidiol (CBD)** est un composé de notoriété mondiale issu du chanvre (*Cannabis sativa*). Il possède des propriétés anti-inflammatoires mais sans effet psychoactif. Formulé avec des huiles essentielles dans des gels topiques, il a toute sa place dans le sac du sportif.



### Des nutriments essentiels

➔ **Le magnésium** est à la fois un élément de structure et un nutriment essentiel impliqué dans les processus biosynthétiques (cofacteur de plus de 300 enzymes). Il joue un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique, dans les métabolismes énergétiques et dans la contraction et la relaxation musculaires. En effet le magnésium appartient au complexe ATP-Mg, essentiel à la phosphorylation oxydative. Il joue aussi un rôle crucial dans l'activité neuromusculaire, la transmission synaptique et le fonctionnement du myocarde.

➔ Les besoins en **vitamines du groupe B** sont augmentés en raison de leur utilisation dans le métabolisme glucidique (vitamines B1, B2, B3) et des acides aminés (B6).

➔ Un apport optimal en **antioxydants** (vitamines C, E, zinc, Sélénium, coenzyme Q10...) est indispensable pour lutter contre le stress oxydatif musculaire.

Ann Daelemans

Be-Life  
Natural products

# Des compléments alimentaires en poudre pour les besoins des sportifs

Le soutien musculaire et la souplesse des articulations

27,90 € - CNK 4366688



Le plein de protéines et l'entretien de la masse musculaire

28,90 € - CNK 4366811



Le maintien des muscles et la santé intestinale

26,90 € - CNK 4377198



Le confort articulaire de A à Z

62,90 € - CNK 4523320

Energie  
Performance  
Santé articulaire  
Récupération

Des produits de santé efficaces, accessibles et en harmonie avec la nature. En vente en pharmacies.

be-life.eu



# LE RENDEZ-VOUS DES ÉQUIPES OFFICINALES

Plateforme de formation digitale

**FORMATION-OFFICINE.BE**

## PROCHAINE FORMATION

### INFECTIONS URINAIRES :

#### Place de l'équipe officinale dans la prise en charge d'une infection urinaire

Laurence Beaujean, pharmacienne

Isabelle Janssens, pharmacienne

1 femme sur 2 aura une infection urinaire au moins une fois dans sa vie. Motif de conseil officinal fréquent, les infections urinaires altèrent la qualité de vie des patients. La prise en charge de l'équipe officinale dans cette pathologie est donc primordiale.

Pendant la formation, les pharmaciennes Isabelle Janssen et Laurence Beaujean expliqueront cette pathologie, développeront les options thérapeutiques à proposer et parcourront des cas comptoirs qui peuvent être rencontrés en pharmacie.

<https://formation-officine.be/webinar/23>



  
Le 25 mai

  
20 h 00

Formation disponible à la demande  
dès le 26 mai sur la plateforme

## OUTILS PRATIQUES

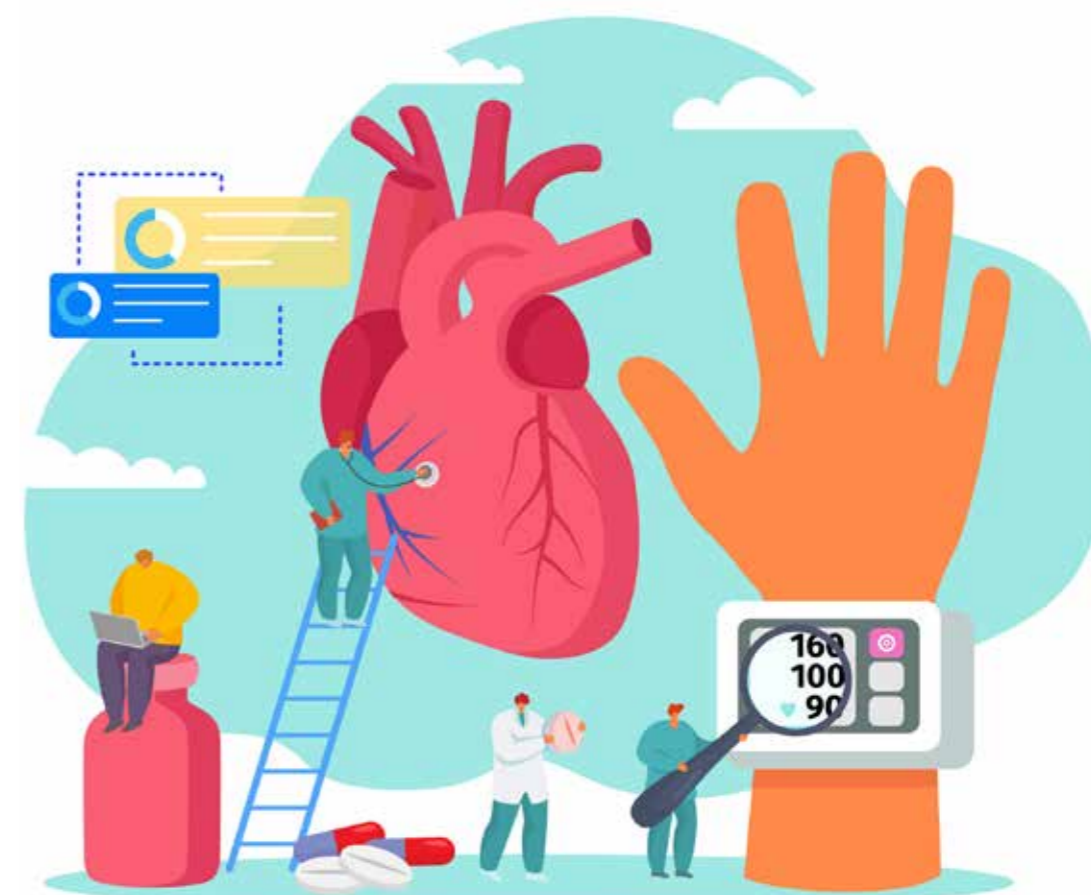
Conseils hygiéno-diététiques  
pour prévenir et soulager  
une infection urinaire simple



Cas comptoirs

## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE QUEL RÔLE POUR L'ÉQUIPE OFFICINALE ?

L'hypertension artérielle (HTA) est une cause importante de mortalité à travers le monde et l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires à prendre en charge. Malgré ces conséquences importantes pour la santé publique et le coût des soins de santé, l'HTA est souvent sous-diagnostiquée et sous-traitée. Selon les estimations, la moitié des patients atteints d'HTA ne savent pas qu'ils sont hypertendus, la tension artérielle de la moitié des patients traités n'est pas sous contrôle et la moitié des patients traités ne respectent pas leur traitement. Les médecins généralistes jouent un rôle essentiel dans le diagnostic précoce et le traitement adapté des patients hypertendus. Quant à l'équipe officinale, elle peut sensibiliser au dépistage et à la bonne adhésion au traitement.





### Quelques fondamentaux

L'hypertension artérielle (HTA) est un facteur de risque cardiovasculaire majeur, ce qui en fait un problème de santé publique mondial. Tueuse silencieuse et sournoise, l'hypertension artérielle résulte d'une pression anormalement élevée du sang dans les vaisseaux sanguins.

### Physiopathologie

L'élévation de la pression artérielle fait suite à l'augmentation de ces paramètres.

Sa régulation repose sur deux mécanismes :

- **Une régulation immédiate** par voie nerveuse via les systèmes sympathique et parasympathique mettant en jeu les barorécepteurs aortiques et carotidiens. Certaines hypertensions seraient liées à une diminution de la sensibilité des barorécepteurs.
- **Une régulation à moyen terme** via notamment le système vasoconstricteur rénine-angiotensine-aldostérone. La rénine dont la sécrétion par les reins est stimulée par le système nerveux sympathique catalyse la transformation de l'angiotensinogène (peptide synthétisé par le foie) en angiotensine II. Cette dernière est vasoconstrictrice et stimule aussi la sécrétion d'aldostérone par les glandes surrénales. L'aldostérone provoque une augmentation de la volémie par réabsorption tubulaire d'eau et de sodium.

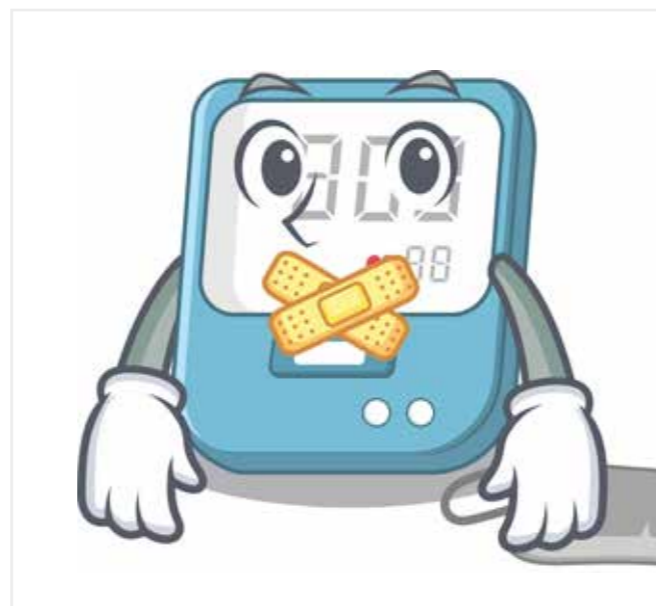
### Une définition et des valeurs cibles

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux lorsqu'il y circule. Une pression suffisante est nécessaire pour assurer une bonne circulation du sang et un apport correct en oxygène et en matières nutritives à tous les organes.

**L'hypertension artérielle est responsable de 18% des décès dans les pays riches et de 45% des décès par maladie cardiovasculaire selon l'OMS.**

L'hypertension artérielle reste définie comme une pression artérielle supérieure à 140 (PAS : pression artérielle systolique) et/ou 90 (PAD : pression artérielle diastolique) mmHg, mesurée au cabinet médical. L'évaluation du risque cardiovasculaire à 10 ans, selon l'échelle de risque SCORE, demeure également nécessaire ; l'idée étant de ne pas traiter les patients hypertendus uniquement sur la base de leur pression artérielle, mais plutôt en fonction de leur risque cardiovasculaire global.

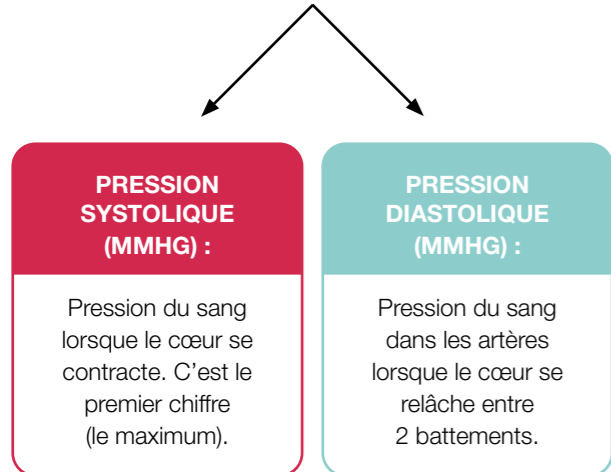
La tension artérielle est extrêmement variable au cours des 24 heures. Elle est habituellement basse la nuit et lors des périodes de repos au cours de la journée. Elle s'élève avant même le réveil et présente des pics plus ou moins importants lors des activités journalières.



### Une maladie silencieuse

L'hypertension artérielle (HTA) est une affection qui, dans la majorité des cas et pendant longtemps, évolue à bas bruit. Cette maladie est « silencieuse » et l'hypertendu ne se sent pas malade. Or l'hypertension doit être dépistée et soignée très rapidement afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Parfois certains patients se plaignent de céphalées pulsatiles ou survenant lors d'efforts physiques. La présence d'une épistaxis évoque une HTA lorsque aucune cause ORL ou hématologique n'est retrouvée. D'autres patients décrivent des sensations vertigineuses ou des acouphènes. Ce n'est que très exceptionnellement, lorsque les chiffres de pression artérielle (PA) sont très élevés (> 250/150 mmHg) et font craindre une HTA maligne (urgence hypertensive), que les symptômes sont plus marqués : troubles neurologiques avec céphalées, troubles de la vision, signes méningés, altération de l'état général.

**LA TENSION ARTÉRIELLE SE MESURE EN MILLIMÈTRES DE MERCURE (MMHG) ET S'EXPRIME PAR DEUX CHIFFRES**



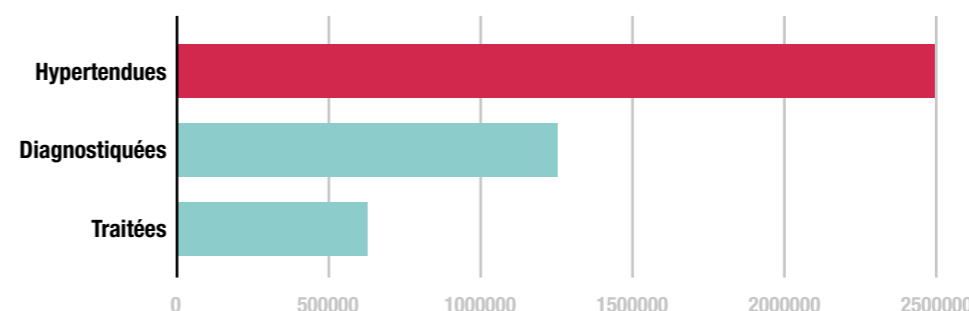
### Classification de l'hypertension

CATÉGORIE	PAS (mmHg)		PAD (mmHg)
Optimale	< 120	Et	< 80
Normale	120-129	Et/ou	80-84
Normale-Haute	130-139	Et/ou	85-89
Hypertension de grade 1	140-159	Et/ou	90-99
Hypertension de grade 2	160-179	Et/ou	100-109
Hypertension de grade 3	>= 180	Et/ou	>= 110
Hypertension systolique isolée	>= 140	Et	< 90

### Fréquence de l'hypertension artérielle

L'hypertension n'est pas rare dans les pays industrialisés. En fait, elle y touche environ 1 personne sur 4.

**SEULES 1.250.000 PERSONNES HYPERTENDUES SONT DIAGNOSTIQUÉES EN BELGIQUE. SEULES 625.000 SONT TRAITÉES POUR L'HYPERTENSION.**



**En Belgique, on compte près de 2.500.000 personnes hypertendues.**

### Quel diagnostic ?

Le diagnostic d'HTA est confirmé par la mesure de la PA. Pour être fiable, il doit être établi après plusieurs mesures successives (au cabinet : au minimum 2 mesures par consultation, au cours de 3 consultations successives sur une période de 3 à 6 mois). A cet égard, la mesure de la PA en dehors du cabinet médical, soit par automesure, soit par MAPA (mesure ambulatoire de la pression artérielle ou Holter tensionnel sur 24 h), est plus fiable et reflète plus fidèlement le pronostic cardiovasculaire. L'automesure tensionnelle, basée sur la répétition de la mesure de la pression artérielle par le patient, permet de s'assurer de la permanence de l'hypertension artérielle et est recommandée. L'utilisation de l'automesure est encouragée pour son intérêt dans l'éducation thérapeutique du patient (jugement de l'efficacité du traitement...) et sa précision (mesure moins

ponctuelle que lors des consultations). Les mesures étant effectuées en dehors de la présence du médecin, l'automesure tensionnelle permet également de différencier « authentique HTA », « HTA blouse blanche » (PA plus élevée au cabinet médical qu'à domicile) et « HTA masquée » (PA le plus souvent normale à la consultation mais élevée à domicile).

### Facteurs de risque

La maladie est souvent à cause multifactorielle. Dans 90% des cas, on ne trouve pas de cause unique à l'hypertension, elle est alors dite « essentielle ». À côté de facteurs non modifiables, comme l'âge, le sexe, l'hérédité, l'hypertension artérielle apparaît aussi déterminée par des facteurs environnementaux en principe modifiables. (voir encadré)



La sédentarité, l'alimentation riche en sel et l'obésité sont les trois principaux facteurs de risque de l'hypertension

### Le saviez-vous ?

Il existe une relation quasi-linéaire entre l'obésité et la prévalence de l'hypertension artérielle : une surcharge pondérale multiplie le risque par 1,5 chez les femmes et 2 chez les hommes ; une obésité, respectivement par 3 et 5.

## Facteurs de risque d'hypertension

Sexe masculin

Âge : ♂ ≥ 55 ans, ♀ ≥ 65 ans

Tabagisme

Dyslipidémie

Taux d'acide urique élevé

Diabète

Obésité

Antécédents familiaux

Ménopause précoce

Sédentarité

Facteurs psychosociaux & socio-économiques

Fréquence cardiaque (FC > 80 bpm)

Certains médicaments et certains toxiques peuvent être à l'origine d'hypertension :

AINS - corticoïde, contraceptifs OP, duloxétine, venlafaxine - IMAO, bupropion - méthylphénidate, buspirone, atomoxétine, triptans, dérivés de l'ergot (ergotamine, dihydroergotamine, bromocriptine,...), pseudoéphédrine - oxymétazoline..., desmopressine, cocaïne, alcool.

### Des conséquences redoutables

#### L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE PRÉDISPOSE :

##### AUX MALADIES CARDIOVASCULAIRES

comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (les deux premières causes de décès en Belgique).

##### À L'INSUFFISANCE RÉNALE

Accompagnée d'autres facteurs de risque, l'HTA peut multiplier par 2 ou 3 la probabilité d'accident cardiaque ou cérébro-vasculaire. Cette situation du cumul de plusieurs facteurs de risque, même peu prononcés, est très dangereuse, et malheureusement extrêmement courante.

Sans cumul avec d'autres facteurs de risque cardiovasculaire, le risque lié à l'HTA reste relativement modeste tant que les valeurs tensionnelles ne dépassent pas 160/100 mmHg.

De nombreux travaux ont montré que le traitement de l'HTA permettait de diminuer la probabilité de problèmes cardiaques et cérébro-vasculaires. Cependant, les chiffres, bien que rassurants, indiquent clairement que le traitement ne permet pas de ramener le risque au niveau des sujets n'ayant jamais présenté d'HTA. Ce qui montre toute l'importance de la recherche et du traitement des autres facteurs de risque associés.

#### CONTRÔLE DE TENSION ARTÉRIELLE

RISQUE D'ACCIDENTS CÉRÉBRO-VASCULAIRES -35 À 40%

RISQUE D'INFARCTUS -20 À 25%

RISQUE D'INSUFFISANCE CARDIAQUE -50%

L'hypertension artérielle est également la cause de nombreuses autres pathologies qui lui sont directement imputables : insuffisance rénale, diabète, insuffisance cardiaque, anévrisme artériel, démence...

Ann Daelemans



MannaVital

## Tensoton forte

contribue au maintien d'une pression sanguine normale\*

- \* avec de la feuille d'olivier\*, traditionnellement utilisé pour maintenir une pression artérielle normale et pour soutenir la circulation
- contient également de l'hibiscus, qui favorise l'élimination de l'eau par les reins et favorise ainsi la circulation
- avec une dose journalière de 200 mg de coenzyme Q10, sous la forme du produit de fermentation naturel ubiquinone

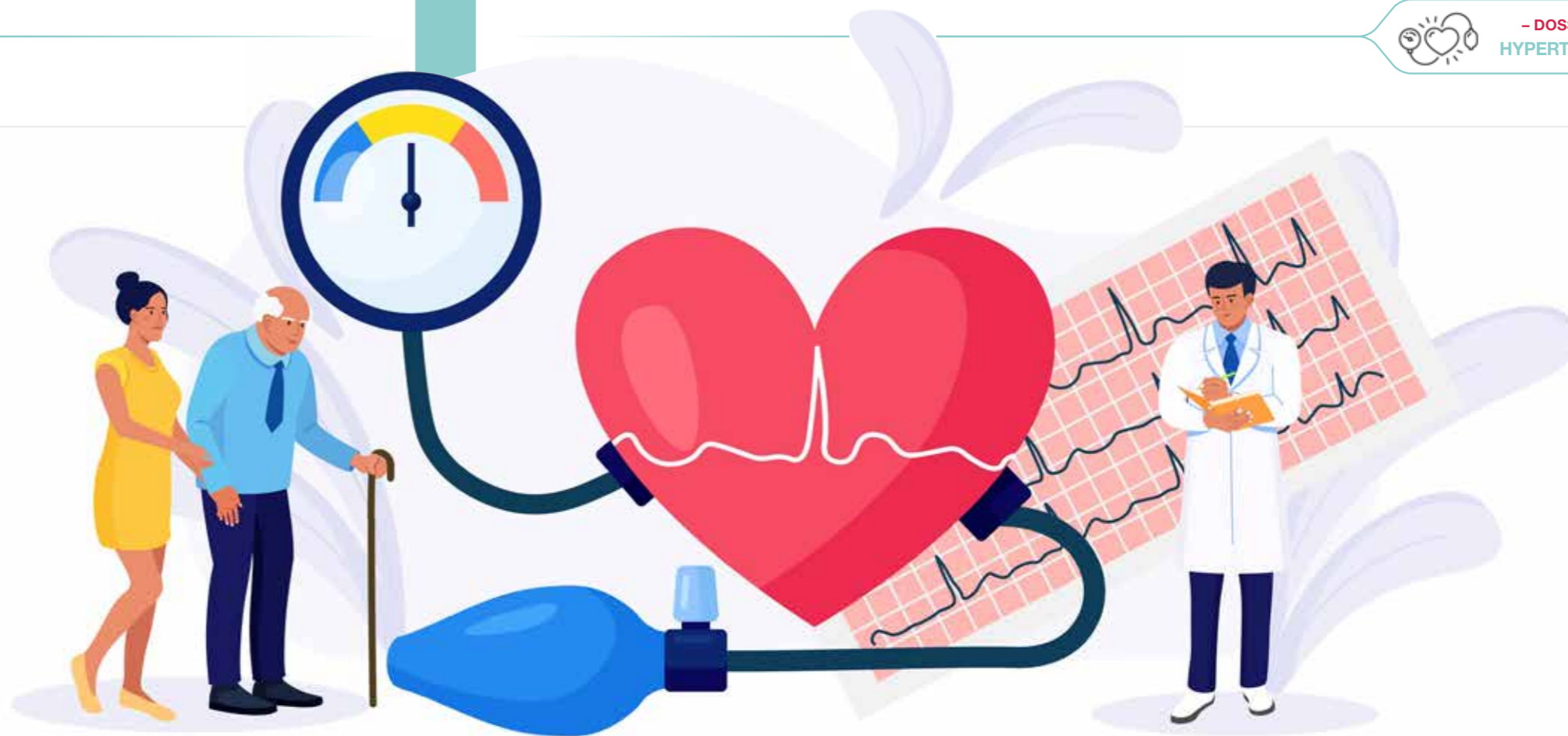


Tensoton forte de Mannavital est une combinaison naturelle d'extrait de feuille d'olivier normalisé à 40% d'oleuropéine, avec un extrait d'hibiscus normalisé à 20% d'anthocyanines, pour maintenir des niveaux de pression sanguine normales\*. Pour un effet optimal, elle contient également 200 mg de coenzyme Q10 par dose journalière.



## Quel est le traitement de l'hypertension ?

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



### Qui traiter ?

Le seuil de 140/90 mmHg pour débuter un traitement concerne les patients de 18 à 79 ans, quelles que soient les pathologies associées (diabète, insuffisance rénale, maladie coronarienne, accident vasculaire cérébral). Pour les patients de plus de 80 ans, le seuil est fixé à 160/90 mmHg. Une nouveauté réside dans le fait que même chez les patients ayant une pression artérielle entre 130-139 mmHg/85-89 mmHg, un traitement médicamenteux est à considérer d'emblée si le risque cardiovasculaire est élevé ou s'il s'agit de patients coronariens. Les cibles dépendent donc de l'âge et des comorbidités : l'idéal serait d'obtenir chez tous les patients une pression artérielle inférieure à 140/90 mmHg, puis idéalement entre 120 et 130 mmHg/70 et 80 mmHg en dessous de 65 ans et 130-140/70-80 mmHg chez les plus de 65 ans.

### Les mesures non-pharmacologiques reconnues sont :

- ➔ Arrêt du tabagisme.
- ➔ Diminution de la consommation de sel (< 5-6 g/24h).
- ➔ Réduction de la consommation d'alcool (♂ : ≤ 20-30 g éthanol/jour; ♀ : ≤ 10-20 g/jour).
- ➔ Augmentation de la consommation de fruits et légumes et produits pauvres en graisses.
- ➔ Réduction pondérale pour atteindre un BMI de 25 kg/m<sup>2</sup> avec un diamètre de ♂ < 102 cm et ♀ < 88 cm (si pas de contre-indications).
- ➔ Exercice physique régulier avec au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée 5-7 jours par semaine.

### Recommandation

En raison de la nature multifactorielle de l'hypertension artérielle, la plupart des patients nécessitent l'association de plusieurs médicaments pour obtenir un contrôle tensionnel.

#### 5 CLASSES PHARMACOLOGIQUES, AYANT MONTRÉ UN BÉNÉFICE SUR LA MORBI-MORTALITÉ CARDIOVASCULAIRE, PEUVENT ÊTRE RECOMMANDÉES EN PREMIÈRE INTENTION :

- 1 Les diurétiques thiazidiques
- 2 Les bêtabloquants
- 3 Les inhibiteurs calciques
- 4 Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine
- 5 Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II

Le choix de la médication utilisée est habituellement adapté au cas par cas, en fonction des facteurs de risque, des antécédents du patient (diabète, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale) et des contre-indications éventuelles.

En pratique, un contrôle optimal de la pression artérielle nécessite fréquemment l'association de plusieurs médicaments.

Les recommandations européennes préconisent de commencer par une bithérapie d'emblée visant un meilleur contrôle tensionnel, une meilleure observance et un effet plus rapide. Le contrôle tensionnel doit être obtenu sous 3 mois. Dans près de 30 à 40% des patients, une trithérapie est même nécessaire.

### Bithérapie et trithérapie en un seul comprimé

La reconnaissance de la nécessité de plusieurs médicaments pour maîtriser l'hypertension artérielle, en plus des questions de commodité pour le patient et des effets secondaires qui affectent l'adhésion au traitement, ont conduit les laboratoires pharmaceutiques au développement de combinaisons thérapeutiques à posologie fixe comprenant plusieurs classes d'antihypertenseurs ayant démontré des effets additifs et/ou de potentialisation dans un même comprimé.

### Diabète et hypertension : une liaison dangereuse

L'HTA faisant le lit du diabète et vice versa, il est impératif que toutes les personnes atteintes d'hypertension recherchent leur risque de diabète et que toutes les personnes diabétiques recherchent leur risque d'HTA. Comme pour le diabète, les facteurs de risque de l'HTA et des maladies cardiovasculaires sur lesquels il est possible d'agir sont liés principalement à nos habitudes de vie. Il est important de sensibiliser la population générale car elle souffre d'un déficit d'information et d'accompagnement dans les traitements et les mesures hygiéno-diététiques. Ce manque de connaissance et de prévention se concrétise par un retard au diagnostic et une découverte de la pathologie qui se fait trop souvent à l'occasion des complications.

“  
La recommandation d'un traitement combiné dans un seul comprimé est principalement motivée par l'amélioration de l'observance thérapeutique du patient ainsi que par la réduction de l'inertie thérapeutique du médecin, afin d'améliorer le contrôle de la tension artérielle.”



## Rôle de l'équipe officinale

L'hypertendu sera bien soigné s'il parvient à comprendre de nombreuses informations relatives à sa maladie et s'il accepte d'être "éduqué" sur sa santé.

### Education thérapeutique

- Rappeler les conseils d'hygiène de vie (bouger, perdre du poids si nécessaire, régime hyposodé).
- Insister sur l'arrêt impératif du tabac, évaluer la dépendance avec le test de Fagerström et proposer les différentes aides au sevrage.
- Améliorer la prise des médicaments :
  - Expliquer les risques liés à l'HTA non traitée.
  - Proposer un schéma de médication.
  - Insister sur l'importance des posologies manuscrites.
  - Discuter des effets indésirables des traitements et des contre-indications (vérifier le dossier pharmaceutique).
  - Respecter les heures de prises : coupler la prise à une habitude de vie (repas ou brossage des dents), utiliser un pilulier, des alarmes électroniques sur le téléphone via des applications mobiles...
- Favoriser l'accès du patient à du matériel d'information, d'éducation thérapeutique et à des conseils de soutien par ordinateur.
- Être réceptif aux commentaires du patient (par ex. effets indésirables) et tenir compte de l'évolution clinique.
- Évaluer et surmonter les obstacles individuels favorisant le manque d'observance thérapeutique, encourager les consultations régulières.
- Collaborer avec les autres professionnels de la santé.



Chaque renouvellement d'un traitement chronique représente l'opportunité pour l'équipe officinale d'un rapide questionnement du patient sur son ressenti global, sur les effets indésirables et sur les éventuelles difficultés à suivre son traitement.

### Le saviez-vous ?

Réduire de 3 grammes la consommation quotidienne de sel entraînerait une diminution de la tension artérielle, ce qui aurait pour effet de réduire la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux de 22% et celle imputable aux cardiopathies ischémiques de 16%.



### Et les compléments nutritionnels ?

Des traitements naturels associés aux règles hygiéno-diététiques peuvent, dans certains cas, éviter le passage aux anti-hypertenseurs lors d'hypertension légère, mais toujours en gardant un contrôle médical.

Parmi les différentes solutions nutritionnelles que l'on peut proposer au patient, citons :

- L'aubépine qui a une action myorelaxante sur les muscles du cœur, ce qui fait baisser la tension.
- De nombreux scientifiques ont étudié la feuille d'olivier et ont pu démontrer que celle-ci contribue au maintien d'une tension artérielle normale ; elle favorise la circulation et contribue à la pression normale dans les vaisseaux.
- En tant que diurétique naturel, l'hibiscus favorise l'excrétion de sodium et d'eau par l'urine, ce qui réduit la tension sur les vaisseaux sanguins. En outre, les anthocyanes présents dans l'hibiscus améliorent également l'efficacité de l'oxyde nitrique.
- La coenzyme Q10 augmente la production d'oxyde nitrique par les parois vasculaires et a une action anti-radicalaire. Elle semble donc avoir une action démontrée sur l'hypertension.
- Les oméga-3 semblent également réduire la tension artérielle, l'effet protecteur des oméga-3 semble largement médié par une amélioration de la fonction endothéliale.
- Le magnésium, le potassium et la vitamine D ont également toute leur importance dans la régulation de l'hypertension.

### Aliments/substances ayant (peut-être) une influence sur la pression artérielle

DASH : Dietary approach to stop hypertension

SUBSTANCES HYPERTENSIVES	SUBSTANCE ANTIHYPERTENSIVES
Sel (sodium)	Potassium
Boissons sucrées	Calcium
Alcool	Vitamine D
Caféine	Acide folique
Réglisse	Fibres alimentaires
Drogues : cocaïne, amphétamines	Chocolat noir
	Ail
	Régime DASH



### Le saviez-vous ?

L'association de plusieurs nutriments est pertinente, elle permet de toucher les différentes cibles du métabolisme tensionnel. L'effet hypotensif s'en trouve renforcé.

Même en cas d'intolérance, le traitement ne doit pas être arrêté brutalement par le patient lui-même ; les conséquences peuvent être graves (« effet rebond » à l'arrêt des bêta-bloquants). Orienter le patient vers son médecin en vue d'une éventuelle adaptation du traitement et le rassurer car l'arsenal thérapeutique est suffisamment large pour trouver une alternative. Ne pas prendre la dose oubliée et reprendre le rythme normal le lendemain.



### ATTENTION À L'AUTOMÉDICATION

- Les vasoconstricteurs alpha-sympaticomimétiques (oraux et gouttes nasales), les AINS et certaines plantes (réglisse, ginseng, kola, guarana) augmentent la pression artérielle.
- A l'inverse, le minoxidil et les antihistaminiques de première génération ont des propriétés hypotensives.
- Les laxatifs stimulants sont hypokaliémants et peuvent additionner leurs effets à ceux des diurétiques hypokaliémants, déséquilibrer une kaliémie et majorer un risque de troubles du rythme sous bêta-bloquants ou inhibiteurs calciques bradycardisants.
- Attention également aux formes médicamenteuses effervescentes car elles contiennent du sodium.

Nathalie Evrard





# Encourager l'automesure tensionnelle (AMT)

De nombreuses études ont montré l'intérêt diagnostique de la mesure de la pression artérielle (PA) en dehors de l'environnement médical par le biais du monitoring ambulatoire de la pression artérielle de 24h et de l'automesure tensionnelle. Ces approches permettent de corriger les erreurs par excès (HT de la blouse blanche) ou par défaut (HT masquée), ce qui est très important pour un traitement optimal.

## Mode d'emploi

Dans l'automesure tensionnelle (AMT), la PA est mesurée par le patient lui-même à domicile en dehors de toute présence médicale. Ceci nécessite une bonne éducation du patient concernant la façon dont ces mesures doivent être réalisées ainsi que la manière de les interpréter. Des outils ont été développés en ligne à cet effet («automesure.com» par exemple).

- Il est très important d'indiquer la position à adopter ainsi que les conditions dans lesquelles se trouver au moment de la réalisation des mesures (voir encadré).
- Si le patient présente une asymétrie tensionnelle, il est important de lui demander de réaliser ses AMT au bras avec la PA la plus élevée.

→ Le choix de l'appareil utilisé est capital. Il doit s'agir d'un appareil oscillométrique semi-automatique validé avec brassard de taille adaptée.

## Bon à savoir

Une liste régulièrement mise à jour des appareils validés est disponible sur le site [www.stridebp.org](http://www.stridebp.org). La mesure tensionnelle au poignet n'est pas recommandée, de même que les mesures réalisées via des montres connectées.

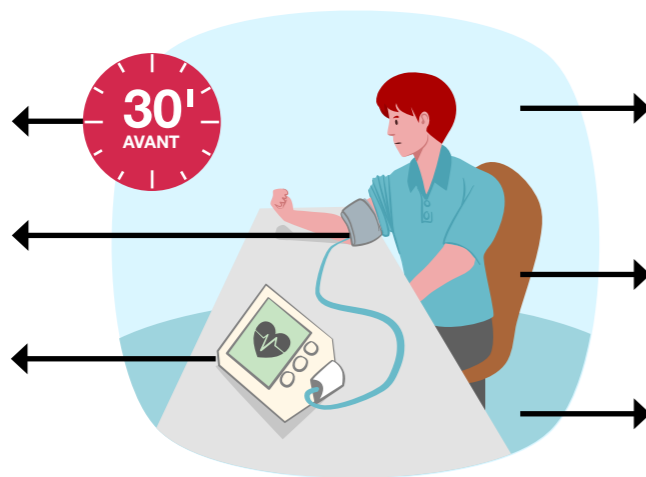
## L'utilisation de l'AMT nécessite une éducation préalable du patient ainsi que l'utilisation d'appareils validés.

### MÉTHODOLOGIE POUR RÉALISER DES AUTOMESURES TENSIONNELLES DE QUALITÉ

• Pas de tabac, de caféine, de nourriture ou d'exercice

• Brassard de taille adaptée

• Appareil oscillométrique validé



- Calme et détendu depuis 5'
- Température ambiante agréable
- Ne pas avoir envie d'uriner
- Ne pas parler ni bouger

- Position assise
- Dos et bras soutenus
- Bras dégagé
- Brassard à 3 cm du pli du coude
- Brassard à hauteur du cœur

- Jambes décroisées
- Pieds à plat au sol

## POINTS POSITIFS

- + Meilleur contrôle de la tension et amélioration de l'observance thérapeutique.
- + Chez les patients non traités, cette technique de mesure peut être utilisée afin de confirmer le diagnostic d'HT lorsqu'il est suspecté chez le médecin.
- + Chez les patients hypertendus traités par médicaments antihypertenseurs, l'AMT est indispensable pour assurer un suivi correct au long cours.

## POINTS NEGATIFS

- Chez certains patients, l'utilisation de l'AMT peut générer de l'anxiété. C'est pour cette raison qu'il faut déconseiller l'utilisation quotidienne prolongée de ce type de mesure chez certains patients.
- Cette technique présente également un risque d'automédication.
- La présence d'une fibrillation auriculaire pourrait diminuer la validité de cette technique de mesure, étant donné que de nombreux appareils disponibles sur le marché n'ont pas été validés dans cette indication.



- La plupart des appareils vendus sur le marché ne doivent pas être utilisés au-delà d'une durée de 4 ans. Il est donc important, passé ce délai, de s'assurer que la calibration de l'appareil est toujours valable en demandant au patient d'apporter son appareil chez son médecin traitant ou à la pharmacie afin de comparer les valeurs avec un appareil récent.
- Il faut expliquer au patient qu'il n'y a pas d'intérêt à mesurer sa PA dans d'autres situations que celles qui lui ont été indiquées.
- Il est également important de demander au patient d'inscrire tous les chiffres remis par l'appareil lors de la mesure afin d'éviter les valeurs arrondies (écrire 138 au lieu de 13 par exemple) et de lui expliquer à quoi correspondent les termes «systolique» et «diastolique». Des logiciels permettent d'enregistrer les valeurs de PA obtenues et de les communiquer directement au médecin par voie électronique.
- Il convient également d'éduquer le patient à l'interprétation de ses résultats. Il faut lui indiquer les cibles à atteindre en moyenne sur son relevé tensionnel afin qu'il puisse alerter ses médecins en cas de valeurs trop élevées de manière répétée.

La Société Européenne d'Hypertension recommande de viser des valeurs de PA systolique en moyenne entre 125 et 135 mmHg et des valeurs de PA diastolique en moyenne entre 70 et 80 mmHg pour la plupart des patients. Chez les patients de plus de 80 ans, des valeurs de PA systolique en moyenne entre 140 et 150 mmHg de systolique semblent raisonnables tout en évitant une diminution trop importante de la PA diastolique. Il faut également expliquer au patient en quoi consiste la variabilité tensionnelle afin qu'il ne s'alarme pas outre mesure en cas de valeurs de PA sporadiquement élevées.

## A dire au patient

Même s'il est constaté des écarts de tension par rapport aux valeurs indiquées par le médecin, il faut rappeler au patient qu'il ne peut modifier son traitement.

Virginie Villers

# Onychomycose : insister sur l'adhérence thérapeutique

L'onychomycose est une infection du lit de l'ongle et de la tablette unguéale par un champignon. Il s'agit d'une maladie rare chez l'enfant, avec une prévalence qui augmente avec l'âge jusqu'à environ 30% après 70 ans.

## Les symptômes

L'infection touche l'entière ou une partie de l'ongle, causant un changement de coloration et une déformation. La peau autour de l'ongle peut aussi être infectée et s'épaissir.

Les déformations de l'ongle peuvent causer des plaies au niveau de la peau adjacente qui sont des portes d'entrée pour des infections bactériennes. Une dissémination est possible chez les personnes immunodéprimées. Mis à part les considérations esthétiques, les patients présentent en général peu de symptômes : un inconfort à la marche principalement.

## Les responsables

Les dermatophytes sont responsables de plus de 90% des onychomycoses. Des levures, comme *Candida albicans* ou *Candida tropicalis*, sont parfois retrouvées, ainsi que certaines moisissures (*Aspergillus*, *Fusarium*). Les facteurs favorisants sont nombreux et essentiellement environnementaux, par la macération induite (sport, port prolongé de chaussures fermées). L'halux valgus, les microtraumatismes répétés, les onychopathies sous-jacentes, les troubles trophiques, le diabète, la corticothérapie sont également à prendre en compte. Le prélèvement mycologique est toujours nécessaire, avant toute mise en route de traitement.

## Traitement : recommandation BAPCOC 2021

Pour les onychomycoses, le traitement n'est recommandé qu'en cas d'immunosuppression ou de diabète sucré mais peut également être envisagé pour des raisons esthétiques, après confirmation mycologique par microscopie ou culture. L'effet du traitement ne peut pas être évalué directement. Une réponse clinique et mycologique optimale n'est obtenue que 6 à 9 mois après le traitement de l'infection des ongles. L'effet esthétique n'est souvent pas satisfaisant.

### ONYCHOMYCOSE : ONGLES DES MAINS

- ➔ Itraconazole oral par thérapie pulsée. Prise pendant 1 semaine et ensuite pas d'itraconazole pendant 3 semaines. 2 cycles de traitement au total sont nécessaires.
- ➔ Alternative, mais moins efficace, ciclopirox local.
- ➔ Application locale quotidienne, 3 à 6 mois.

### ONYCHOMYCOSE : ONGLES DES PIEDS

- ➔ Terbinafine per os. A utiliser pendant 12 semaines.
- ➔ Alternative, mais moins efficace : ciclopirox.
- ➔ Application locale quotidienne, 6 à 12 mois.

## Les produits contenant de l'urée ou des ramollisseurs de kératine

Ils augmentent l'hydratation de l'ongle, rendent les couches externes de la tablette unguéale lisses sans être agressifs. Ces traitements préparent à d'autres traitements locaux mais ne sont pas suffisants pour soigner définitivement.

## Les solutions filmogènes antifongiques

Elles sont indiquées dans les formes classiques d'onychomycose superficielle. La mise au point des solutions filmogènes permet la diffusion de leur principe actif (amorolfine ou ciclopirox) à travers la tablette unguéale jusqu'aux couches profondes et l'effet persiste pendant au minimum 1 semaine et plus après leur application. L'application doit se poursuivre jusqu'à la repousse d'un nouvel ongle (six à douze mois). L'application du vernis sur tous les autres ongles du membre atteint prévient l'extension de l'infection.

## QUELS CONSEILS À L'OFFICINE ?

- ➔ **Vérifier les éventuels autres sites de contamination** : les espaces interdigito-plantaires mais aussi au niveau des plis.
- ➔ **Encourager l'adhérence** : l'onychomycose nécessite un traitement long (parfois plus d'un an), impliquant de la persévérance dans la prise des médicaments. Il faut s'assurer de la bonne compréhension du traitement par le patient et insister sur le respect des posologies prescrites et des modalités de prise établies par le médecin.
- ➔ **Vérifier les interactions médicamenteuses via le dossier pharmaceutique partagé** : les interactions médicamenteuses sont très fréquentes avec certains dérivés antimycosiques pris par voie orale.
- ➔ **Insister sur la prévention** : les mycoses étant très contagieuses, la délivrance d'un antifongique doit toujours s'accompagner de conseils de prévention et d'hygiène pour éviter les récurrences et être sûr de traiter tous les foyers fongiques.

Virginie Villers

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT:** Myconail 80 mg/g vernis à ongles médicamenteux **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Un gramme de vernis à ongles médicamenteux contient 80 mg de ciclopirox. Excipient à effet notoire: 10 mg d'alcool céstéarylique/g de solution. Excipients: acétate d'éthyle, éthanol (96%), alcool céstéarylique, hydroxypropyl-chitosane, eau purifiée. **FORME PHARMACEUTIQUE:** Vernis à ongles médicamenteux. Solution limpide, incolore à légèrement jaunâtre. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES:** Onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Myconail 80 mg/g vernis à ongles médicamenteux est réservé aux adultes.

### POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION:

**Posologie: Population pédiatrique:** La sécurité et l'efficacité de Myconail chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans n'ont pas encore été établies. Aucune donnée n'est disponible. **Mode d'administration:** Voie cutanée. Utilisation topique sur les ongles des doigts et des orteils et sur la peau juste adjacente (périonychium, hyponychium). Sauf mention contraire, le vernis à ongles Myconail est appliqué en couche mince, une fois par jour, sur le ou les ongles atteints après s'être lavé et séché soigneusement les ongles. Le vernis à ongles médicamenteux doit être appliqué sur la totalité de la tablette unguéale, sur les 5 mm de peau environnante et, si possible, sous le bord libre de l'ongle. Il faut une trentaine de secondes au vernis à ongles Myconail pour sécher. Les ongles traités ne doivent pas être lavés pendant six heures au moins et il est donc recommandé de procéder à l'application le soir, avant le coucher. Après ce délai, les pratiques d'hygiène habituelles peuvent être reprises. Il n'est pas nécessaire d'enlever le vernis à ongles Myconail au moyen d'un solvant ou d'un abrasif (c'est-à-dire une lime à ongles); il suffit de laver les ongles. En cas d'élimination involontaire du vernis par lavage, Myconail peut être appliqué de nouveau. Il est recommandé d'éliminer régulièrement le bord libre de l'ongle et de tout matériel onycholytique au moyen d'un coupe-ongle. Le traitement doit être poursuivi jusqu'à guérison clinique et mycologique complète et jusqu'à ce qu'un ongle sain ait repoussé. La durée de traitement des ongles des doigts est normalement obtenue en 6 mois environ, alors qu'elle est d'environ 9 à 12 mois pour les ongles des orteils. Une culture de contrôle à la recherche de champignons doit être effectuée 4 semaines

après la fin du traitement afin d'éviter toute perturbation des résultats des cultures par d'éventuels résidus de la substance active. Comme il s'agit d'un traitement topique, aucune modification de la posologie n'est nécessaire dans les populations particulières de patients. Si l'affection est réfractaire au traitement par le vernis à ongles Myconail et/ou s'il existe une atteinte étendue à un ou plusieurs ongles des doigts ou des orteils, un traitement oral complémentaire doit être envisagé. **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Enfants et adolescents de moins de 18 ans, en raison du manque d'expérience dans cette classe d'âge.

**EFFETS INDÉSIRABLES:** Les conventions de fréquence de survenue des effets indésirables sont les suivantes: Très fréquent ( $\geq 1/10$ ), fréquent ( $\geq 1/100$  à  $< 1/10$ ), peu fréquent ( $\geq 1/1.000$  à  $< 1/100$ ), rare ( $\geq 1/10.000$  à  $< 1/1.000$ ), très rare ( $< 1/10.000$ ), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Troubles généraux et anomalies au site d'administration: Très rares: érythème, squames, brûlure et prurit au site d'application. Fréquence indéterminée: éruption cutanée, eczéma, dermatite allergique, également au-delà du site d'application. Décoloration (transitoire) des ongles (cette réaction peut également être attribuée à la maladie fongique des ongles elle-même). **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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUXELLES / Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES, Madou - Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto:adr@afmps.be) **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** Laboratoires Bailleul S.A., 10-12, Avenue Pasteur, 2310 Luxembourg, Luxembourg **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE425363 **MODE DE DÉLIVRANCE:** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 11/2022

**PP : 34,00 €**

Bailleul LABORATOIRES

# Myconail

CICLOPIROX 80MG/G



## ONYCHOMYCOSE ?

### 1<sup>er</sup> vernis médicamenteux hydrosoluble

- **Ciclopirox 80 mg/g**  
*Actif sur un large spectre*
- **Hydroxypropyl-chitosane (HPCH)**  
*Favorise la pénétration du ciclopirox*

Mycoses des ongles légères à modérées (jusqu'à 75% de la surface de l'ongle, impliquant en tout au maximum 5 ongles (ongles des mains et/ou des pieds) sans atteinte de la matrice/lunule (partie blanche en demi-lune de l'ongle)).



# Des enzymes pour soulager les problèmes de digestion

Si le corps ne produit pas suffisamment d'enzymes digestives, le patient peut se plaindre de mauvaise digestion. Des solutions nutritionnelles ciblées peuvent lui être proposées.

## Que dit le patient ?

« J'ai des difficultés à digérer certains aliments, j'ai l'estomac lourd... »,  
« J'ai des ballonnements, je suis constipé, j'ai des diarrhées... ».

## Le rôle des enzymes digestives

Les enzymes digestives agissent tout au long de l'appareil digestif, de la bouche jusqu'à l'intestin. Elles jouent un rôle capital pour transformer les aliments complexes ingérés en nutriments essentiels qui passent dans la circulation sanguine pour parvenir aux tissus et aux cellules de l'ensemble de l'organisme.

Plusieurs types d'enzymes digestives sont produits et sécrétés tout au long de l'appareil digestif :

- ➔ **Les enzymes des glandes salivaires** : des amylases capables de dégrader l'amidon en maltose.
- ➔ **Les enzymes de l'estomac** : le pepsinogène sécrété par l'estomac est transformé en pepsine qui dégrade les protéines en peptides.
- ➔ **Les enzymes du pancréas** : sont contenues dans le suc pancréatique :
  - l'amylase pancréatique dégrade l'amidon en maltose ;
  - la lipase pancréatique dégrade les lipides en acides gras et glycérol ;
  - les protéases pancréatiques (trypsine, chymotrypsine, carboxypeptidase) dégradent les protéines en acides aminés.
- ➔ **Les enzymes de l'intestin grêle** : sont produites par la paroi intestinale :
  - la maltase dégrade le maltose en glucose ;
  - l'invertase dégrade le saccharose en glucose et fructose ;
  - la lactase dégrade le lactose en glucose et galactose ;
  - l'aminopeptidase dégrade les protéines et les peptides en acides aminés ;
  - la dipeptidase dégrade les peptides en acides aminés...



## Quelles sont les causes ?

La production d'enzymes digestives peut être altérée dans plusieurs contextes :

- ➔ L'âge : avec le temps, la digestion peut-être plus difficile en raison de la diminution de certaines enzymes.
- ➔ Une dysbiose intestinale qui peut être causée, entre autres, par une alimentation très restrictive et peu diversifiée ou un apport trop faible en fibres alimentaires, notamment en fibres prébiotiques.
- ➔ Des atteintes aux parois de l'intestin grêle induisant des difficultés à digérer le lactose, le gluten...
- ➔ Des maladies chroniques : l'insuffisance pancréatique exocrine (IPE) résultant d'un dommage au pancréas pouvant être causé notamment par une pancréatite chronique, l'abus d'alcool, un cancer du pancréas, des maladies génétiques (comme la fibrose kystique et le syndrome de Shwachman-Diamond), l'inflammation associée à des maladies digestives comme la maladie de Crohn...

## Conseil comptoir

Si l'organisme ne produit pas ou pas assez d'enzymes digestives, les compléments alimentaires à base d'enzymes digestives peuvent constituer une solution. Ces préparations, à prendre juste avant ou pendant les repas, contiennent des enzymes naturelles qui favorisent la digestion. Dans la formulation de ce complément, on retrouve : des amylases, lipases, peptidases, lactase, cellulase,...

Ces compléments nutritionnels ne peuvent être conseillés de façon chronique sans avis médical.

En effet, il est important de connaître la ou les cause(s) de ces inconforts digestifs et d'exclure des pathologies chroniques nécessitant une prise en charge médicale.

Nathalie Evrard

## Bon à savoir

La malabsorption engendrée par une quantité insuffisante ou l'absence d'enzymes digestives peut occasionner des troubles gastro-intestinaux tels des gaz, des ballonnements, des douleurs abdominales, des crampes, de la diarrhée... À plus long terme, elle pourrait également entraîner une dénutrition et une perte de poids, entraînant un cercle vicieux (tout particulièrement chez les personnes âgées).

bien manger et digérer, grâce à  
**DIGEST-OK®**



Complément alimentaire pour soutenir la digestion du lactose, des glucides, des lipides et des protéines. Préviens les troubles digestifs généraux grâce à la présence de diverses enzymes digestives (amylase, hémicellulase, lipase, protéase, lactase et alpha-galactosidase), L-glutamine et guimauve.

Disponible en pharmacie et parapharmacie en emballages de 15 gélules (CNK 4609-517) et 60 gélules (CNK 3772-837) – plus d'infos sur [www.revogan.be](http://www.revogan.be)

REVOGAN

# ARKOPHARMA, UN NOUVEAU DÉPART, MÊME FORMULE NOUVEAU LOOK !

NOUVEAU

Indication plus  
claire du besoin.

Code couleur  
différent selon  
l'indication.



Nom & visuel  
de la plante.

Représentation  
de la science.

Durée du  
traitement.

## ARKOGÉLULES® THÉ VERT

Affine la silhouette  
Action brûleur de graisses



Complément alimentaire.

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

## Petit inventaire des solutions minceur à l'officine

Le contrôle du poids ou la perte de poids se gère avant tout par une bonne hygiène de vie. La pratique d'une activité physique régulière et les modifications alimentaires sont les mesures qui ont le plus d'impact sur l'indice de masse corporelle (IMC). Plusieurs compléments nutritionnels ciblés peuvent être proposés pour soutenir cette démarche.

### Les brûleurs de graisse : « je voudrais perdre 3 kg »



Les brûleurs de graisses favorisent le déstockage des acides gras à partir des adipocytes et leur utilisation comme source d'énergie. Leur action est complémentaire à celle des draineurs.

#### Produits utilisés :

Plantes à caféine (café, maté, guarana, kola, thé vert), plante à synéphrine (écorce de bigaradier, orange amère)...

#### Précautions :

Les extraits d'orange amère peuvent être à l'origine de troubles cardiovasculaires.

### Les draineurs : « je fais de la rétention d'eau »

Les draineurs ne sont pas destinés à favoriser la perte de poids, mais facilitent l'élimination par l'organisme des déchets issus du métabolisme. Ils apportent de ce fait une sensation de mieux-être. Ils ont leur place dans le cadre d'un régime amaigrissant car le corps produit plus de déchets durant cette période.

#### Plantes utilisées :

Sureau noir, orthosiphon, prêle, petit chiendent, reine-des-prés, cassis, frêne commun, queue de cerise, bouleau...

#### Mode d'emploi :

Traitement de 3 semaines, renouvelable si nécessaire après 1 semaine d'arrêt. Assurer un apport quotidien en eau d'au moins 1,5 litre.

#### Précautions :

Elles sont contre-indiquées en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale sévère ou en cas d'œdèmes dus à une insuffisance cardiaque ou rénale.

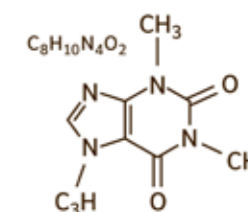
### Bon à savoir

La caféine contribue à la perte de poids en augmentant la dépense énergétique.

Il faut éviter leur consommation après 17 heures pour ne pas gêner l'endormissement. Ces plantes sont déconseillées chez l'enfant et l'adolescent de moins de 18 ans faute de données suffisantes.

Elles sont contre-indiquées en cas de troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, arythmie), d'hyperthyroïdie ou d'ulcère gastroduodéal. Elles peuvent induire des effets indésirables doses dépendants (agitation, tachycardie, troubles gastro-intestinaux, irritabilité, maux de tête, tremblements).

#### CAFFEINE



### Capteurs de graisse : « je ne veux plus regrossir »

Ces compléments alimentaires diminuent partiellement l'absorption des aliments, peuvent ponctuellement aider à corriger de petits écarts, mais ils ne sont efficaces qu'en complément d'un régime alimentaire équilibré.

Ils empêchent l'organisme d'utiliser une partie des graisses du repas pour fournir de l'énergie ou de fabriquer du tissu adipeux. Ce principe n'a d'intérêt que si le repas comporte une certaine proportion de graisses.

#### Produits utilisés :

Nopal, chitosan, phlorotannins (fucus vésiculeux, par exemple), haricot blanc, acide chlorogénique (grain de café vert)...

#### Mode d'emploi :

À prendre jusqu'à 1 heure après un repas.

#### Précautions :

Ces produits sont déconseillés en cas de grossesse, allaitement, chez les moins de 12 ans.

### Coupe-faim : « j'ai toujours faim »

Les produits satiétants ou « modérateurs d'appétit » s'adressent aux personnes qui, lors d'un régime, ont du mal à résister à la prise compulsive de nourriture entre les repas. Ils s'adressent aussi aux gros appétits. Leur principe est simple, ils favorisent mécaniquement la satiété en lestant l'estomac.

#### Plantes utilisées :

Konjac, gomme guar, graine de caroube,...

#### Mode d'emploi :

A prendre 15 à 30 minutes avant les repas avec un verre d'eau.

#### Précautions :

Elles sont déconseillées en cas de troubles de la déglutition et peuvent entraîner un météorisme.

Il est essentiel de rappeler qu'il est nécessaire d'accompagner la prise du satiétant d'un grand verre d'eau, en précisant que ces produits gonflent en présence d'eau, la partie soluble des fibres formant un gel qui ralentit la vidange gastrique.



### Les anti-sucre : « impossible de me passer de mon dessert »

Le chrome est le seul actif « anti-sucre ». Il joue un rôle dans le métabolisme des acides gras et des protéines et agirait comme cofacteur de l'insuline. Il augmenterait l'efficacité de l'insuline et participerait à la normalisation et à la stabilisation de la glycémie, raison pour laquelle il est parfois prescrit, en association avec un traitement hypoglycémiant et un régime adapté, aux personnes souffrant de diabète de type 2.

### Bon à savoir

Dans les mêmes formules se côtoient les actifs drainants, les « brûleurs » et les « anti-graisse » et « anti-sucre », voire les satiétants et les « ventre plat ». Chacun agit spécifiquement pour une action ciblée.

### Importance du sommeil

Une dette de sommeil entraîne un risque de surpoids indépendamment de l'alimentation et de l'activité physique. Cette dette peut entraîner une baisse de la leptine (facteur de satiété), une perte du cycle du cortisol (le taux de cortisol augmente la nuit), une augmentation de la ghréline et ainsi une stimulation importante de l'appétit, un hyper-insulinisme et une insulino-résistance.



### Le saviez-vous ?

La feuille de thé vert contient au minimum 2% de caféine et près de 30% de catéchines dont le composé majeur est l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG), absent du thé noir. L'EGCG contribue à augmenter le métabolisme de base et la lipolyse par inhibition de la catéchol-O-méthyl-transférase (COMT), enzyme qui assure le métabolisme des catécholamines. Le thé vert inhiberait de plus la lipogénèse par action sur une enzyme, l'acide gras synthase. Antioxydant, il s'oppose à la peroxydation des lipides.



### Importance du microbiote

Impliqué dans le maintien d'une bonne santé, dans l'efficacité du système immunitaire, mais aussi du système nerveux et de la digestion, le microbiote intestinal tient une place centrale dans le bon déroulement de divers processus métaboliques. Chez les personnes en surpoids ou obèses, une modification du microbiote intestinal est décrite et plus particulièrement une moindre abondance d'Akkermansia muciniphila. Toute intervention nutritionnelle visant à rééquilibrer le microbiote sera bénéfique dans la gestion du poids.

### Et la micronutrition ?

La micronutrition permet de maigrir grâce à une alimentation adaptée à chacun. En effet, certains déficits en micronutriments auxquels seront associés des symptômes caractéristiques (fatigue, irritabilité ou encore ballonnements intestinaux) vont faire obstacle à une perte de poids.

Par exemple un manque de fer ou de magnésium entraîne une fatigue que l'on sera tenté, inconsciemment, de compenser en mangeant plus. Un manque de sérotonine, qui joue un rôle de modérateur de l'appétit et qui pourra être provoqué par un régime drastique, accentue l'état de stress, lui-même susceptible de générer des pulsions sucrées.

### Quatre cas types ou profils auxquels correspondent des régimes alimentaires se détachent :

- 1 Un déficit en micronutriments
- 2 Un déficit fonctionnel en neurotransmetteurs
- 3 Une insuline paresseuse
- 4 Une flore intestinale déséquilibrée

**Je vais rentrer en période d'examens.**  
 Pourriez-vous me conseiller un bon produit car je vais devoir m'y mettre à fond ?

La mémoire ne se nourrit pas que d'enseignement ou d'entraînement, c'est aussi dans l'assiette que se joue la santé du cerveau. Si une alimentation équilibrée en est la clé de voûte, optimiser certains apports permet d'agir sur les fonctions intellectuelles et les facultés d'apprentissage.

#### Les acides gras pour les neurones

Diverses études démontrent le lien entre les acides gras oméga-3 et la mémoire. La bonne fonctionnalité du réseau neuronal, des récepteurs membranaires et de la plasticité neuronale nécessite un apport en acides gras équilibrés. Le défaut d'apports en acides gras polyinsaturés à longues chaînes altère certains circuits de neurotransmission, en particulier dopaminergiques et sérotoninergiques impliqués dans le processus de mémorisation et d'apprentissage.

#### Le rôle des vitamines et des antioxydants

Les vitamines du groupe B aident à garder une bonne mémoire. Elles agissent en effet sur trois éléments essentiels à votre cerveau : l'absorption du glucose par votre organisme, le transport de l'oxygène et la fabrication de certains neurotransmetteurs. La vitamine C est connue pour ses bienfaits sur le système immunitaire et pour son action antioxydante. Elle se révèle également très utile pour entretenir le cerveau et donc la mémoire. En effet, étant antioxydante, elle permet de lutter contre les radicaux libres, en partie responsables du vieillissement cérébral. Elle augmente ainsi la longévité et les capacités mentales du cerveau. La vitamine E contribue également à la santé du cerveau. C'est un puissant antioxydant qui permet d'améliorer les fonctions cognitives tout en protégeant le cerveau des processus dégénératifs.

#### Les plantes de la mémoire

Dans le groupe des plantes à l'efficacité avérée sur la mémoire, arrive très largement en tête le **Ginkgo biloba**. D'origine chinoise, le Ginkgo biloba est un arbre qui peut atteindre une trentaine de mètres et vivre plus de 2.000 ans ! Par sa richesse en molécules actives, il a plusieurs indications reconnues qui peuvent expliquer son action sur la mémoire. Les flavonoïdes et les lactones terpéniques du Ginkgo exercent une activité anti-radicalaire qui contribue à l'activité neuroprotectrice et cardioprotectrice de cette plante. L'indication majeure du Ginkgo biloba est l'insuffisance circulatoire cérébrale. Elle peut se traduire par 12 symptômes : difficultés de concentration et de mémoire, absence, confusion, manque d'énergie et d'initiative, diminution des performances physiques, état dépressif, anxiété, vertiges, acouphènes et céphalées. Le Ginkgo améliore en effet les facultés d'apprentissage ainsi que le fonctionnement de la mémoire. Aujourd'hui, il est utilisé dans les traitements des troubles cognitifs liés à la sénescence et associé aux traitements de la maladie d'Alzheimer (stade I).



**Bacopa** est une plante emblématique de la médecine ayurvédique ; la pharmacopée indienne la considère comme un tonique du cerveau. Depuis deux millénaires, elle est préconisée dans la folie, l'épilepsie, l'anxiété et pour stimuler la mémoire, l'apprentissage et la concentration ; elle est également recommandée dans l'asthme.

Le **guarana** et le **kola** sont utilisés pour leur teneur élevée en caféine : ils sont à préconiser pour un effet coup de fouet. Ils sont à utiliser sur des courtes périodes.

Le **thé vert** est également une plante bénéfique pour la mémoire à court et à long terme. Ses vertus antioxydantes jouent aussi un rôle « anti-âge » et préventif de certaines pathologies du vieillissement cérébral.

Le **ginseng** agit sur la fatigue, le stress et améliore les fonctions cognitives en agissant sur la mémoire, l'apprentissage, la réactivité, la concentration. Ses ginsénosides améliorent les échanges énergétiques, augmentent l'oxygénation des cellules et favorisent la synthèse des neuromédiateurs.

Proche du ginseng, l'**éleuthérocoque**, appelée aussi ginseng de Sibérie, est une plante des pays froids. Longtemps comparée au ginseng chinois, elle était censée en posséder toutes les propriétés. Les études les plus récentes montrent pourtant que les effets positifs de l'éleuthérocoque sur la mémoire sont en réalité réduits. Cette plante est couramment utilisée comme anti-fatigue.

Virginie Villers

# MetaStudent®

## Booste ta concentration !

- ✓ Energie<sup>1</sup> et vitalité<sup>2</sup>
- ✓ Mémoire<sup>3</sup>
- ✓ En cas de stress<sup>4</sup>
- ✓ Immunité<sup>5</sup>



CNK: 3393550

# 4 in 1

- 1 vit. B1, B2, B3, B5, B6, B12
- 2 folate, Mg, vit. B6, B12, extrait de guarana
- 3 I, Zn, extraits de Camellia sinensis, de Panax ginseng et de ginkgo biloba.
- 4 folate
- 5 vit. D, Zn, C, Se, folate

# FRONTLINE®

## PROTECT POUR CHIENS

### LA PIPETTE FRONTLINE® LA PLUS COMPLÈTE POUR LES CHIENS



Action rapide dans les 6h<sup>§</sup>



Répulsif



Lutte contre la contamination de la maison\*\*

Protège les chiens contre les puces, les tiques et les insectes volants comme les moustiques avant qu'ils ne piquent.\*  
FRONTLINE® PROTECT contribue aussi à lutter contre la contamination de la maison.\*\*



\* Il peut y avoir un attachement de tiques isolées ou piqûre par des moustiques ou des phlébotomes isolés. Pour plus d'information lisez la notice.

\*\*Empêche la contamination de l'environnement par les œufs de puces et les stades immatures de C. felis en tuant les puces avant la ponte. De F. Beugnet. Parasite 2016, 23: 57

§Tue les nouvelles puces infestantes (C. canis, C. felis) et les nouvelles tiques infestantes (R. sanguineus, D. reticulatus et I. ricinus) dans les 6 heures après 2 jours de traitement et durant un mois complet.

FRONTLINE Protect® solution pour spot-on pour CHIENS (fipronil – perméthrine). DESTINÉ UNIQUEMENT AUX CHIENS (≥ 8 semaines et ≥ 2 kg).

**NE PAS UTILISER CHEZ LES CHATS.** Lire attentivement la notice.

La perméthrine est dangereuse chez les chats. En cas d'exposition accidentelle, laver le chat avec du shampoing ou du savon et consulter immédiatement un vétérinaire. Pour éviter toute exposition accidentelle des chats, tenez les chiens traités à l'écart des chats jusqu'à ce que le site d'application soit sec. Ne pas laisser les chats lécher le site d'application chez un chien traité. En cas d'exposition de ce type, consultez immédiatement un vétérinaire. **Ne pas utiliser chez les chats et les lapins.**

**Indications :** Chez les chiens traitement et prévention des infestations par les puces et/ou les tiques lorsqu'une activité répulsive (anti-gorgement) est nécessaire contre les phlébotomes, les mouches piqueuses et/ou les moustiques. **Utilisation en cas de gestation ou de lactation :** L'innocuité du médicament vétérinaire n'a pas été établie en cas de gestation ou lactation. 2-5kg: BE-V555324; 5-10kg: BE-V555333; 10-20kg: BE-V555342; 20-40kg: BE-V555351; 40-60kg: BE-V555360. **Délivrance libre.** Plus d'information voir notice (mise à jour du texte 26/03/2021) ou disponible chez Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - Avenue Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Bruxelles. Lire attentivement la notice. hr270521.\* Marque déposée. © 2023. Tous droits réservés.

E.R.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0072-2023 - 03/2023

## Phlébotomes et tiques chez les animaux

L'été approche... Phlébotomes et tiques sortent de leur torpeur! Leur connaissance permet de donner des conseils de prévention adaptés pour éviter les maladies vectorielles graves qu'ils transmettent à nos animaux de compagnie.

### La maladie de Lyme canine

Une bactérie est à l'origine de la maladie (*Borrelia burgdorferi*), celle-ci étant principalement transmise par la tique *Ixodes ricinus*. Elle se transmet d'un hôte à l'autre via une tique, à l'occasion de son repas de sang. Pour que la transmission soit effective, le contact entre la tique infectée et son hôte doit être d'au moins 48 à 72 heures. Cette maladie peut également être transmise à l'homme (et au chat, mais qui lui est asymptomatique).

Les tiques peuvent être coinfestées par d'autres bactéries (anaplasmose, ehrlichiose...). Ces coinfections peuvent accroître la morbidité chez le chien.

L'érythème migrant caractéristique de l'infection humaine reste très discret voire inexistant chez le chien.

La forme aiguë s'accompagne d'une boiterie d'apparition brutale, douloureuse et intermittente, liée à une arthrite douloureuse, migratoire, qui peut se développer en polyarthrite. Cette boiterie est souvent associée à de la fièvre, une adénopathie et un abattement. Des complications peuvent survenir, telles que des troubles cardiaques, nerveux ou rénaux. Il existe une autre forme plus rare, rénale (néphrite de Lyme) qui est souvent fatale. Certains chiens peuvent être asymptomatiques. Le chien reste porteur de la maladie pendant plusieurs mois. Les antibiotiques sont le traitement de la maladie de Lyme.

- ➔ Administrer un traitement antiparasitaire externe en prévention (1x/mois, toute l'année).
- ➔ Utiliser un traitement antiparasitaire externe qui contient une molécule acaricide efficace (qui tue les tiques rapidement, avant la transmission de la borreliose) et une molécule répulsive contre les tiques (qui empêche la tique de se fixer), surtout avant de partir vers le sud !

### Leishmaniose canine

La leishmaniose est une maladie qui touche le chien, espèce très sensible, mais aussi l'homme et d'autres mammifères. Elle existe sous différentes formes et peut être mortelle. Les parasites (protozoaires) se transmettent par la piqûre de phlébotomes femelles, qui sont des insectes volants. La période d'activité des phlébotomes s'étend d'avril à octobre. Cette maladie se concentre autour du bassin méditerranéen (Espagne, Portugal, Grèce, Italie, sud de la France). Elle affecte 2,5 millions de chiens en Europe. La maladie provoque des symptômes très divers tels que : abattement, amaigrissement (parfois très important), gros ganglions, diverses lésions de la peau, allongement des griffes, saignement de nez... Dans certains cas, on observe aussi des troubles nerveux, oculaires, locomoteurs (boiteries), digestifs... Il s'agit d'une maladie mortelle. Le chien restera porteur de la maladie malgré un traitement.

La prévention des piqûres de phlébotomes est donc primordiale avant de partir en vacances. Il faut donc empêcher la piqûre/le repas sanguin du phlébotome et la transmission de la leishmaniose en :

- ➔ Administrant un traitement antiparasitaire externe en prévention (penser à protéger le chien avant de partir vers le sud !).
- ➔ Utilisant un traitement antiparasitaire externe qui contient une molécule insecticide (qui tue les insectes volants) et une molécule répulsive contre les insectes volants.

### Bon à savoir

Les tiques sont partout présentes en Europe. Il en existe de très nombreuses espèces et plus de 12 d'entre elles peuvent être retrouvées sur les chiens et les chats. En Belgique, c'est la tique *Ixodes ricinus* qui prédomine. En France, 3 espèces de tiques sont largement dominantes : *Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus* et *Rhipicephalus sanguineus*.

### Bon à savoir

Une piqûre de tique ne transmet pas systématiquement la maladie de Lyme. Il faut que la tique soit contaminée par la bactérie pathogène.

### En prévention

- ➔ Rechercher systématiquement les tiques plantées au retour de promenades en forêt, mais aussi lorsque le chien reste dans le jardin (pour le chien comme pour l'homme).
- ➔ Eliminer immédiatement des tiques dès qu'elles sont visibles sur l'animal (même si celui-ci est traité) ou sur l'homme, par exemple à l'aide d'un crochet à tiques.

### Notre conseil :

L'association du fipronil et de la perméthrine permet non seulement de tuer les puces et les tiques très rapidement, mais aussi de repousser les tiques et insectes volants et de tuer les insectes volants (phlébotomes, moustiques, mouches piqueuses) chez les chiens.

Ann Daelamans



### Prévenir et corriger les rougeurs

**ISDIN FOTOLTRA REDNESS** est un écran solaire haute protection pour le visage à usage quotidien, qui aide à prévenir et à corriger les signes associés à la peau affectée par la rosacée, tels que les rougeurs et les démangeaisons.

**Protège :** haute protection SPF50 UVB UVA PA++++ (la plus haute protection existante) & HE-VL.

**Corrige :** réduction visible des rougeurs : résultats cliniques en 14 jours.

**Apaise :** aide à réduire la réactivité de la peau et la sensation d'irritation.



- N'irrite pas les yeux.
- Sans parfum.
- Sans huile minérale et non-comédogène.
- Protège de la lumière bleue (High Energy Visible Light (HE-VL)).
- Testé dermatologiquement - convient aux peaux atopiques.
- Résistant à l'eau.
- Hypoallergénique : formulé pour minimiser le risque d'allergies.



### L'histoire d'une entrepreneuse dans l'âme

En 2020, pendant la crise Covid, Anne-Sophie Charle décide de changer de cap et de créer Maison Éole.

Pour ce faire, elle s'est donné 3 objectifs :

- 1 Construire toute la gamme à partir des compétences belges.
- 2 Développer un processus de recherche pour déceler les dernières pépites.
- 3 Engager la marque dans une philosophie d'éco-responsabilité.

Des produits "Natural certified" et Vegan ont été développés à partir des principes actifs de la vigne pour donner naissance à Maison Éole. La composition inédite des produits en actifs issus des sarments de la vigne, baptisés Wine Extracts, assure la plus haute activité antioxydante rarement rencontrée dans les cosmétiques.

La gamme se compose aujourd'hui d'une dizaine de produits : des crèmes, des sérums, des produits après-rasage, une bougie, des parfums, des masques...

### ABILAR®10%, UNE SEULE POMMADE POUR TOUTES LES PLAIES ET TOUS LES ÂGES !

Abilar®10% est une pommade pour plaies à base de résine 'all in one'. Son efficacité repose sur les effets des constituants de la résine de l'Epicéa (Picea abies), utilisé depuis plus de 1.000 ans en Finlande. Abilar accélère la cicatrisation des plaies. Son efficacité est cliniquement prouvée.

#### Indication

Abilar®10% est indiquée dans le traitement topique des plaies infectées et non-infectées, chroniques ou aiguës. Elle convient pour un usage domestique ou professionnel.

#### Types de plaies

Plaies aiguës, plaies chroniques, brûlures, abrasions, ulcères diabétiques, escarres, complications des plaies chirurgicales, ulcères ouverts.

#### Cible

Abilar®10% convient à tous les âges.

#### Utilisation

Pour une cicatrisation optimale : appliquer Abilar®10% en fine couche, 1 ou 2 fois par jour en fonction de la plaie.

Le couteau suisse en soins de plaies de toutes les pharmacies



Infos et échantillons sur [WWW.ABILAR.BE](http://WWW.ABILAR.BE)

### Réflexe solaire 50+ de AVENE, la protection ultra large spectre en format poche

Ce soin solaire devient encore plus protecteur et plus pratique pour se protéger du soleil en toutes circonstances. Plus protecteur parce qu'il intègre le filtre TriAsorB™ contre les UVA, les UVB et la lumière bleue. Plus pratique, car cette protection solaire visage et corps est adapté aux peaux les plus vulnérables, convient à toute la famille – bébés dès 6 mois, enfants, adultes, femmes enceintes et protège aussi les zones à risque comme les cicatrices et les tatouages.



#### Prix

Tube 30 ml : 14,90€



### Photoderm de BIODERMA, des vacances en toute insouciance

Cette gamme de protections solaires répond aux besoins de toutes les peaux : des peaux normales aux peaux sensibles souffrant d'acné, de rosacée ou autres problèmes cutanés. Elle est destinée aux nourrissons comme aux adultes et aide la peau à stimuler ses mécanismes d'auto-défense grâce au brevet SUN ACTIVE DEFENSE, qui offre une protection renforcée interne et externe contre les rayons UVA sans surcharger la peau.

#### Prix

De 15,95€ à 25,95€

### ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH CAPS

La technologie brevetée de ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH Caps agit rapidement sur le système musculosquelettique et permet de garder une mobilité articulaire satisfaisante. La formule de ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH Caps contient le Rhuleave-KTM, une association de 3 plantes :

- Le Curcuma hautement concentré, aide à maintenir la flexibilité et la mobilité des articulations et des tendons.
- Le Boswellia contribue à préserver le confort du système musculosquelettique.
- Le Sésame noir améliore la biodisponibilité des composés actifs des plantes.

De plus, la technologie brevetée du Rhuleave-K™ permet une haute biodisponibilité de ces actifs.

#### Posologie

2 capsules/jour.  
Réservé à l'adulte.  
Non recommandé pendant la grossesse et l'allaitement.



#### Prix

Boîte de 10 capsules (=cure de 5 jours) : 10,90€

### Eryfotona AK-NMSC, des laboratoires ISDIN, beaucoup plus qu'un protecteur solaire

Il réduit et améliore le champ de cancérisation subclinique associé à la kératose actinique (KA) et au cancer cutané non mélanome (NMSC).

#### Formule

Sa formule thixotropique exclusive, grâce à la chaleur et au frottement lors de l'application, se fluidifie pour se fondre avec la peau. Son absorption est rapide et convient à tous les types de peaux. Ce soin répare l'ADN et réduit de moitié la réapparition des lésions.

Eryfotona contient des ADN Repairsomes (photolyase encapsulée dans des liposomes) qui réparent 45% des dommages dus au soleil en plus de ceux que notre corps n'est pas capable de réparer de façon naturelle. Eryfotona double ainsi la capacité réparatrice de la peau. Il dépose sur la peau un film protecteur (UVB 109, UVA 39) qui prévient l'apparition de nouvelles lésions.

#### Posologie

Appliquer généreusement 2 fois par jour sur toute la zone concernée, le matin et à midi. La photolyase est activée par la lumière du jour.

#### Prix

37,50€





# URIAGE

EAU THERMALE

1,5%  
ACIDE  
HYALURONIQUE  
PUR & NATUREL

86%  
PEAU  
REPULPÉE\*



INNOVATION

## Sérums Booster H.A\*\*

1 SHOT - 3 RÉSULTATS  
HYDRATE, REPULPE, LISSE

97% origine naturelle - #SKINRESET

\*Test d'usage - 22 volontaires - 21 jours : % de satisfaction \*\*Acide hyaluronique

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES