



► **Formation continue**
**LA DÉLIVRANCE DE
LA CONTRACEPTION
D'URGENCE**



**DOSSIER
VACANCES**
Questions
de comptoir

Actualité
**VACCINATION : LA
CONFIANCE EN DÉCLIN**

Profession
**LE CBD EN PHARMACIE :
LE MARCHÉ S'ENVOLE**

Santé
**LES FIBROMES
UTÉRIENS**

Dermato
**LES
TATOUAGES**

NOUVEAU

La famille Glucadol s'agrandit !

Glucadol[®] Avo⁺



Notre formule la plus complète pour :

- ✓ Protection des articulations^{1,2}
- ✓ Mobilité articulaire^{1,2}
- ✓ Douleur articulaire^{2,3}
- ✓ Support de la fonction musculaire*
- ✓ Support de la fonction osseuse**

1. Reginster JY et al., The Lancet. 2001; 357:251-56; 2. O. Bruyère et al. / Seminars in Arthritis and Rheumatism 49 (2019) 337-350, 3. Mathieu et al., ARTHRITIS & RHEUMATISM Vol 41, No 1, January 199X, pp XI-91
 * La vitamine D contribue au maintien de la fonction musculaire, ** La vitamine K contribue au maintien de la structure osseuse.
 Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée ni d'un mode de vie sain.
 BE-GLUC-2300028 04/2023



La respiration, un allié pour votre santé

Nos poumons sont, au quotidien, soumis à toutes sortes d'agressions : aux virus, aux pollens flottant dans l'air, aux particules fines du trafic routier, à la pollution de l'air intérieur... De plus, nos émotions, comme le stress par exemple, peuvent transformer notre respiration en " respiration thoracique " et donner une impression d'oppression. Cet été, ne prendriez-vous pas le temps de bien respirer ?

Les scientifiques le confirment : une bonne respiration peut avoir de réels bénéfices sur votre équilibre physique et émotionnel. Outre le fait d'apporter de l'oxygène à vos cellules, une bonne respiration permet d'améliorer le fonctionnement des organes digestifs et d'éliminer vos déchets toxiques. De plus, une profonde inspiration suivie par une expiration plus longue permet de diminuer considérablement la production de noradrénaline et d'apaiser stress et angoisses. Les comédiens le savent bien : s'ils respirent mal ou difficilement, leur voix et leurs muscles perdent de leur énergie, car l'apport en oxygène est trop faible.

" Comme notre rythme cardiaque et notre pression artérielle augmentent naturellement lorsque nous inspirons et diminuent lorsque nous expirons, le simple fait d'expirer consciemment plus longtemps fera baisser votre pouls et diminuera la réponse au stress de votre corps ", nous explique le Dr Emma Seppälä, psychologue et directrice scientifique à Stanford.

Essayez dès cet été ! Installez-vous dans un endroit calme, au bord de la piscine, sur la plage, au pied d'un arbre ou encore dans une chambre à l'heure de la sieste ou du réveil et utilisez cet outil magnifique : **la respiration abdominale**. Associez-la à une action quotidienne, afin d'en garder les bénéfices au retour de vacances.

Inspirez... Expirez... Et profitez !
 Bel été !

La rédaction

Sommaire FORMATION

- Actualité
 - Quoi de neuf à la pharmacie ? 04-05
 - Vaccination : la confiance en déclin 06-07
- Profession
 - Le marché des CBD s'envole 09-10
- Formation continue
 - Accompagner la délivrance de la contraception d'urgence 13-17
- Dossier Vacances
 - Voyages et santé 21-38
- Santé
 - Les fibromes utérins 42-43
 - La maladie hémorroïdaire 46-47
- Cas comptoir
 - Problème de fertilité 49-50
 - Éradiquer les poux chez votre enfant 53
 - Diminuer/arrêter de transpirer ! 54
- Aroma
 - Quelles huiles emmener en voyage ? 56-57
- Dermato
 - Vrai & faux sur le tatouage 58-60
- Info labo 61-64
- News 65-66



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 173 - JUIN 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

Quoi de neuf à la pharmacie?

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



Ectoparasitocides et environnement

Le nombre d'animaux de compagnie augmente chaque année, ce qui entraîne un usage accru d'ectoparasitocides (contre les puces, tiques...). Ces produits peuvent être appliqués sur la peau principalement via une application "spot-on", en spray ou par la mise en place de colliers. D'autres médicaments sont administrés par voie orale.

Lors de la demande de mise sur le marché de ces produits, l'exposition environnementale est considérée comme négligeable.

Et pourtant les animaux de compagnie, notamment les chiens, traités directement avec des ectoparasitocides sous forme topique ou systémique ou contaminés par d'autres sources, peuvent exposer leur environnement, direct ou indirect, à ces substances. Ainsi une contamination d'animaux non traités via des congénères traités a été mise en évidence. De même, les animaux traités ou contaminés peuvent être une source de transfert d'ectoparasitocides dans l'environnement aquatique et un risque d'exposition existe pour les personnes en contact avec les animaux traités.

Source : Cbip vetcompedium

Tiques en deux clics

Cette année encore, Sciensano invite toute personne ayant eu une morsure de tique à le signaler via le site www.tiquesnet.be qui a fait peau neuve. De façon générale, une morsure de tique est inoffensive et ne provoque qu'une réaction locale temporaire. Dans certains cas, la tique peut être porteuse de pathogènes qui peuvent être transmis à l'homme par la salive au moment de la morsure. En 2021, en Belgique, 10% des tiques ayant mordu des humains étaient infectées par la bactérie *Borrelia Burgdorferi*, responsable de la maladie de Lyme.



Bon à savoir

- Le risque de transmission de la bactérie *Borrelia* par une morsure de tique augmente avec la durée de fixation de la tique sur la peau.
- Une tique infectée ne transmet pas nécessairement la bactérie.
- La saison des tiques commence généralement en mars et atteint un pic en juin.

Conseil comptoir

Pour retirer une tique, utiliser une pince à tiques. Ne conseillez pas d'utiliser des produits tels que l'éther, l'alcool, l'huile... et ne brûlez pas la tique. Désinfecter après extraction.

Source : Sciensano



Emballage de médicaments et formulations négatives

Depuis 2019, les formulations négatives (sans gluten, sans éthanol, sans lactose, sans sucres (ajoutés), sans colorants...) ne sont plus autorisées sur les emballages des médicaments à usage humain en Belgique. Cette pratique est considérée comme du marketing et l'AFMPS demande à tous les titulaires d'autorisation d'adapter les emballages existants et futurs des médicaments à usage humain dans un délai de 3 ans.



Nouveau traitement de la kératose actinique

La tirbanibuline (Klisyri®), traitement topique de la kératose actinique non hyperkératosique et non hypertrophique du visage et du cuir chevelu, nécessite une durée d'utilisation plus limitée que les autres traitements de la kératose actinique

(cryothérapie, fluorouracil, thérapie photodynamique). Efficace à court terme pour faire disparaître ou réduire les lésions, les résultats à long terme ne sont, par contre, pas connus. On ne sait pas non plus si elle réduit le risque d'évolution en carcinome. Les mesures de protection habituelles par rapport à l'exposition au soleil sont le meilleur moyen de prévention.



Acouphènes

On peut distinguer les acouphènes subjectifs, bourdonnements d'oreille ou sifflements uniquement perçus par le patient ou les acouphènes objectifs, plus rares, qui correspondent à un son interne au corps tel que le bruit du sang circulant dans un vaisseau du cou et qui est perçu directement dans l'oreille. Ces acouphènes peuvent être entendus par le médecin. Si le traitement miracle des acouphènes n'existe pas, la prévention est particulièrement importante. Une exposition, même brève, peut suffire à déclencher la survenue des acouphènes et engendrer des dommages à plus long terme.

Bon à savoir

Certaines mutuelles proposent un forfait pour l'achat de bouchons d'oreilles confectionnés sur mesure auprès d'un audiology agréé.

Hypertension artérielle

Dans les pays industrialisés, l'hypertension touche, selon les estimations, plus de 20% de la population, soit environ 2 millions de personnes en Belgique. Pourtant, un patient hypertendu sur 2 n'est pas diagnostiqué comme tel et seule la moitié des patients diagnostiqués est traitée et contrôlée.



Malgré l'existence de nombreux médicaments efficaces et généralement bien tolérés, la persistance d'une proportion élevée d'hypertension non contrôlée (40 à 60%) et/ou résistante (10 à 15%) souligne la nécessité de développer des approches novatrices comme la dénerivation rénale.

Mal des transports

Lorsque les mesures non médicamenteuses sont insuffisantes, les antihistaminiques H1 sédatifs sont une option en prévention. Ils ne peuvent toutefois pas être administrés à des enfants de moins de 2 ans. La cinnarizine, la méclozine et la cyclizine (magistrale) sont proposées comme meilleur choix parce qu'elles ne sont que légèrement à modérément sédatives.



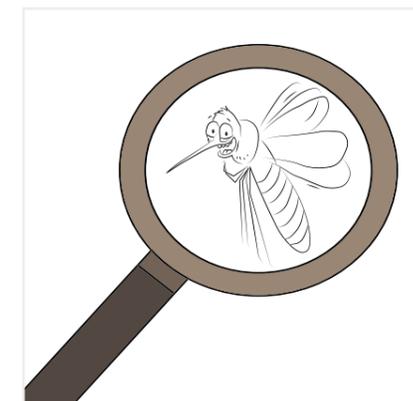
Bon à savoir

La sensibilité au mal des transports diminue lors de l'exposition régulière à des situations qui le déclenchent et diminue aussi avec l'âge. L'incidence est la plus élevée entre 2 et 12 ans.

Source : Cbip mai 2023

Moustique tigre à surveiller

Le moustique tigre cause beaucoup de nuisances la journée par son comportement piqueur agressif et il peut transmettre des virus tels que le virus de la dengue, du chikungunya et du Zika. En 2022, il a été détecté dans 12 endroits différents mais on ignore s'il a pu passer l'hiver chez nous. Toutes les personnes qui pensent reconnaître le moustique tigre peuvent le photographier et l'identifier sur le site www.surveillancemoustiques.be



Bon à savoir

Le moustique tigre mesure 4 à 5 mm. Il est noir et on le reconnaît à la ligne blanche à l'arrière de sa tête et son dos, aux cinq rayures blanches sur ses pattes et au bout entièrement blanc de la dernière section de ses pattes arrière.

Source : Sciensano

En bref

- La saison des graminées a démarré. La période à risque dure de 6 à 10 semaines avec un pic d'intensité au mois de juin.
- Le pic de prévalence du HPV se situe autour de 20-24 ans chez les filles. Ensuite, on observe une tendance à une diminution progressive avec les années. Chez les garçons, ce pic se situe plutôt autour des 25-29 ans et la décroissance est beaucoup moins marquée avec les années.

Michèle Koerperich

Vaccination : la confiance en déclin

La confiance à l'égard des vaccins connaît un déclin important. Ces niveaux de confiance ont le plus baissé parmi les tranches d'âge plus jeunes.

L'hésitation vaccinale est liée à un contexte, celui de la pandémie de COVID-19. L'UNICEF estime qu'il sera nécessaire de recueillir et d'analyser des données supplémentaires pour voir si cette tendance se poursuit à plus long terme. La désinformation, la perte de confiance à l'égard des experts et la polarisation politique constituent à cet égard autant de risque partout dans le monde.

" Durant cette pandémie, en raison du confinement et de la distanciation sociale, les programmes de vaccination de routine, en particulier ceux destinés aux enfants, ont été temporairement perturbés dans plusieurs pays européens. Nous avons aussi assisté à une hausse de la désinformation sur les vaccins, particulièrement importante sur la COVID-19, mais qui a eu des répercussions sur les vaccins en général ", explique Andrea Ammon, directrice du Centre européen de prévention et de contrôle des maladies (ECDC).

Alerte rouge

Entre 2019 et 2021, 67 millions d'enfants ont été privés totalement ou partiellement de vaccins vitaux en raison des perturbations liées à la COVID-19, ramenant le monde plus de 10 ans en arrière en termes de vaccination infantile, s'alarme l'ONU. En trois ans, en raison des contraintes subies par les systèmes de santé ou des confinements liés à la pandémie, " plus d'une décennie d'avancées en termes d'immunisation de routine des enfants a été sapée ", et " se remettre sur la bonne voie va être un défi ", souligne le rapport de l'UNICEF publié à l'occasion de la semaine de la vaccination. Selon l'agence onusienne, cette couverture vaccinale est en baisse dans 112 pays. Et entre 2019 et 2021, le taux de vaccination



infantile dans le monde a chuté de 5 points de pourcentage, à 81%, un niveau jamais vu depuis 2008 : 67 millions d'enfants ont ainsi manqué des vaccins, en particulier en Afrique et en Asie du Sud, et 48 millions d'entre eux n'ont reçu aucune dose d'aucune sorte. Une situation d'autant plus inquiétante que ce déclin s'est produit à la fin d'une décennie où " la croissance de la vaccination infantile stagnait ", après la hausse massive des années 1980, souligne encore l'ONU. " Les vaccins ont joué un rôle vraiment important pour permettre aux enfants de vivre une longue vie en bonne santé ", alors " tout déclin dans les taux de vaccination est inquiétant ".

L'immunisation des enfants sauve ainsi **4,4 millions de vies** chaque année, souligne l'UNICEF, un nombre qui pourrait grimper à 5,8 millions si le monde parvenait d'ici 2030 à réduire de moitié le nombre d'enfants privés de vaccins essentiels et à atteindre 90% de couverture pour les vaccins vitaux clés.

Rougeole et polio en hausse

Les retards de vaccination chez les enfants ont provoqué des hausses de cas de rougeole et de poliomyélite dans les pays étudiés.

En 2022, la polio a augmenté de 16% par rapport à 2021. Si l'on examine une période de 3 ans (2019-2021), ce chiffre pour la polio a été multiplié par huit, comparativement aux 3 années antérieures. " Entre 2012 et 2021, 2,4 millions d'enfants dans l'UE n'ont pas reçu leurs trois doses vaccinales contre la poliomyélite. Le risque demeure que le virus soit réintroduit en Europe, et se remette à circuler dans les populations faiblement vaccinées ", explique Andrea Ammon, ECDC. Parmi ces groupes, figurent les migrants, dont l'afflux, important en Europe depuis le conflit syrien, s'est encore accru.

La couverture vaccinale contre la rougeole, bien que stable au niveau européen, a connu une baisse, en particulier dans plusieurs pays d'Europe de l'est. Parmi les 29 pays européens analysés, seuls cinq atteignent la cible de 95% de couverture vaccinale, considérée par l'OMS comme le seuil permettant de prévenir la circulation du virus. Avec ses 85%, la Belgique est loin de cet objectif : en 2002, le pays était d'ailleurs celui recensant le plus grand nombre de cas rapportés à sa population (1,6 cas pour 100.000 habitants, contre 0,3 en Europe).

Belgique : la confiance a chuté de 15 points

La Belgique n'échappe pas à cette baisse de confiance envers la vaccination. Elle a chuté après la pandémie de la COVID-19,

passant de 87,3% à 71,9%. Ici aussi, ce sont les groupes d'âge les plus jeunes (moins de 35 ans) qui ont le plus perdu confiance, en chutant de 84,6% avant la pandémie à 61,7% après. Ce déclin de la confiance est plus prononcé chez les femmes que chez les hommes. L'UNICEF estime préoccupante cette augmentation générale du scepticisme à l'égard de la vaccination infantile dans notre pays.

Rassurer sur la sécurité des vaccins

Les exigences en matière de sécurité des vaccins sont très élevées. Cependant comme tous les médicaments, les vaccins peuvent provoquer des effets indésirables, quel que soit l'âge de la personne vaccinée. Au cours des dix dernières années, 586 rapports d'effets indésirables ont été notifiés en Belgique après la vaccination d'un enfant ou d'un adolescent sur base du calendrier vaccinal recommandé en routine. Ce nombre reste faible au regard du nombre important d'enfants qui ont reçu les vaccinations recommandées ces dix dernières années.

Environ 60% des notifications d'effets indésirables après une vaccination décrivent des troubles généraux (fièvre, malaise...) et des réactions au niveau du site d'injection. Les troubles gastro-intestinaux, les effets relatifs au système nerveux (céphalées, perte de connaissance...) et les affections cutanées figurent également parmi les effets fréquemment notifiés (17 à 26% des cas) (voir encadré).

Ces chiffres confirment que la vaccination des enfants et des adolescents reste une intervention de santé publique sûre, dont les bénéfices dépassent les risques encourus. Les effets indésirables notifiés sont majoritairement liés à des événements résolus au moment de la notification.

De plus, les effets indésirables notifiés étaient déjà décrits dans les résumés des caractéristiques du produit (RCP) et les notices des vaccins.

Les données sont donc rassurantes. Mais, comme tous les médicaments, les vaccins font l'objet d'une surveillance continue dans le cadre de la pharmacovigilance à l'AFMPS et auprès de ses partenaires européens.

Plus d'informations sur le schéma vaccinal : www.vaccination-info.be

RÉPARTITION DES EFFETS INDÉSIRABLES RAPPORTÉS EN BELGIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS (EUDRAVIGILANCE – PÉRIODE D'ANALYSE : 01.01.2013-31.12.2022)



Recommandations vaccinales belges

En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande de vacciner les enfants et les adolescents contre 13 maladies :

- ➔ Diphtérie
- ➔ Tétanos
- ➔ Polio
- ➔ Coqueluche
- ➔ Infection provoquée par haemophilus influenza type B
- ➔ Hépatite B
- ➔ Rougeole
- ➔ Oreillons
- ➔ Rubéole
- ➔ Infection due aux méningocoques du sérogroupe C
- ➔ Infection provoquée par des pneumocoques
- ➔ Gastro-entérites dues à des rotavirus
- ➔ Infections provoquées par le papillomavirus

Seul le vaccin contre la polio est légalement obligatoire depuis 1967.



N°1 DES VENTES DE CBD EN BELGIQUE*

GEL-CRÈME

MUSCLES & ARTICULATIONS



CBD-PHAR® Gel-crème est un produit de santé à usage externe à base de cannabidiol (CBD). Il peut notamment être utilisé :

- En cas de raideur musculaire
- Pour préserver la souplesse des muscles et des articulations
- En cas de fatigue musculaire et/ou articulaire
- Pour récupérer après un effort physique

CBD-PHAR® Gel-crème contient moins de 0,2% de THC et n'a pas d'effets psychoactifs.

SAVIEZ-VOUS QUE...

88% des médecins voient des applications médicales au CBD**

48% y voient une application contre la douleur**

60% des huiles de CBD prescrites en Belgique concernent CBD-PHAR®*

ÉGALEMENT DISPONIBLES DANS LA GAMME



Produits à base de CBD en pharmacie : le marché s'envole

" En plein développement, le marché des produits à base de CBD affiche des progressions importantes dans nos officines, et ce malgré un contexte réglementaire assez flou... Depuis 2 ans, l'offre se diversifie dans les indications, concentrations, et galéniques ", explique Marc Gryssels, directeur Bachi. Une effervescence qui ne doit pas occulter les besoins liés à cette nouvelle offre, connaissance des produits, fiabilité des filières, clarté des statuts...

Alors que le cannabis médical gagne en légitimité, une offre inédite à base de cannabidiol (CBD) prend de l'ampleur en pharmacie. À l'heure actuelle, **3 principales raisons** animent les patients qui souhaitent avoir recours au CBD :

- LUTTER CONTRE LE STRESS
- LUTTER CONTRE LA DOULEUR
- AGIR SUR LE SOMMEIL

" C'est un sujet qui nécessitera de nombreuses mises à jour, on attend encore des preuves scientifiques, rappelle le Pr Nicolas Authier, médecin psychiatre et pharmacologue. Le CBD est une substance qui peut avoir un intérêt pour de nombreux patients. Sa consommation va aller en augmentant, donc il est souhaitable que l'usage du CBD se fasse avec de bons produits, conseillés par les bonnes personnes, et je suis convaincu que le pharmacien est justement la bonne personne pour conseiller ce produit à des patients ", pense le Pr Authier.

Le premier signalement d'un usage médical du cannabis, dans un traité de médecine chinoise, remonte à 2.700 ans avant notre ère. Plus près de nous, le cannabis a été inscrit à la Pharmacopée française en 1850 jusqu'à sa suppression en 1947 avec l'arrivée des morphiniques.

Mais, ces dernières années, les graves problèmes d'addiction liés aux prescriptions d'opioïdes, en particulier aux États-Unis, ont provoqué un regain d'intérêt pour le cannabis à utiliser en remplacement et aide au sevrage. La découverte du système endocannabinoïde (SEC) dans les années 1990 a également stimulé la recherche.

Phytocannabinoïde et système endocannabinoïde (SEC)

On est loin de tout savoir sur le SEC, mais on sait que sa fonction principale est de préserver l'homéostasie de l'organisme et qu'il est l'un des plus importants systèmes de communication au sein du corps humain : réponse de l'organisme au stress, à la douleur,

à l'anxiété, contrôle de l'appétit, de l'activité des cellules immunitaires et de l'inflammation, gestion des émotions,... On ne connaît pas non plus les caractéristiques de tous les principes actifs contenus dans le chanvre (plus de 120), appelés phytocannabinoïdes, assimilés par l'organisme par le biais du SEC.

Les principaux phytocannabinoïdes identifiés sont le THC (tétrahydrocannabinol), considéré comme stupéfiant, le CBD (cannabidiol), psychoactif sans entraîner de dépendance, mais aussi le CBG (cannabigérol), non psychoactif, aux effets anti-inflammatoires et relaxants, et le CBN (cannabinol), également anti-inflammatoire, antiémétique et augmentant l'appétit. Le THC vient se fixer sur les récepteurs CB1 - qui se trouvent surtout dans le système nerveux central - pour les activer et stimuler le système endocannabinoïde. Et le CBD se fixe sur les récepteurs CB2, principalement situés dans les cellules associées au système immunitaire. Les terpènes et les flavonoïdes contenus dans les fleurs et les feuilles de chanvre ont également des propriétés intéressantes : antalgiques, anti-inflammatoires, antioxydantes, neuroprotectrices...

" Les scientifiques orientent de plus en plus leur recherche afin de cibler les différents phytocannabinoïdes en fonction de leurs propriétés ; ils tentent également de mieux connaître les autres actifs comme les terpènes afin d'exploiter les synergies. "

A savoir

C'est dans les fleurs femelles, et en particulier dans les trichomes (systèmes glandulaires renfermant les têtes résineuses), que se concentre la majeure partie des phytocannabinoïdes, dont le CBD, les terpènes et les flavonoïdes. Le CBD est l'une des molécules les plus présentes de la plante de cannabis. En 2021, plus de 1327 publications ont concerné le CBD. Actuellement, l'huile de CBD est disponible en pharmacie sur prescription médicale et sous forme de préparation magistrale. En vente libre, à l'officine, le CBD est essentiellement disponible sous forme d'huile à des concentrations variables, en patch, en crème ou gel. Le CBD présente plusieurs actions physiologiques via l'intervention de différents récepteurs : anxiété, dépression, psychoses, douleur, inflammation, fonction cutanée,...

Prévenir les interactions médicamenteuses

S'il n'y a pas de risque d'overdose et de dépendance avec le CBD, il faut connaître les précautions d'emploi, les interactions médicamenteuses et les contre-indications. Les effets indésirables du CBD à la dose OTC sont rares mais doivent être connus : sécheresse buccale, vertiges et étourdissements, nausées, sensation d'inconfort dans l'estomac, troubles digestifs, maux de tête,...

L'équipe officinale posera les bonnes questions au patient : pour quelle raison veut-il prendre un produit à base de CBD (troubles du sommeil, stress, douleurs...)? Et quels médicaments prend-il par ailleurs? À partir de là, il est à même d'orienter et de donner des conseils. " Par prudence, les interactions et les effets secondaires sont les mêmes que ceux du cannabis médical car le système endo-

*Basé sur les chiffres de vente d'huile de CBD 2022 - RedData
** Enquête réalisée sur 217 médecins (GP's & spécialistes) en 2022 par Roularta Healthcare

cannabinoïde est différent d'un individu à l'autre. La seule solution est donc un suivi régulier et individuel, en commençant doucement et en augmentant progressivement le dosage en fonction du ressenti du patient. Les contre-indications sont aussi les mêmes que celles du cannabis thérapeutique : grossesse et allaitement, antécédents psychiatriques, insuffisance rénale, hépatique ou cardiaque grave. " Il faut vérifier que le patient n'a pas d'autres traitements, en particulier à marge thérapeutique étroite. Des interactions peuvent avoir lieu avec des immunodépresseurs, la méthadone, des anti-inflammatoires, des antidépresseurs, des antibiotiques... ", rappelle le Pr Authier.

La biodisponibilité du CBD est faible, l'idéal est de le conseiller en voie sublinguale et de la garder en bouche pendant une minute avant de l'avaler. Le CBD est une molécule lipophile, sa prise sera encouragée après un repas. La posologie recommandée est de 5 mg/kg/jour à max 20 mg/kg/jour (AFMPS). Différentes concentrations de gouttes sont disponibles à 5%, 10%, 15%, 20%, 30% (5%= 50 mg/ml).



Quelle que soit la voie d'administration du CBD, il est nécessaire d'adapter individuellement les posologies, car la relation entre la dose administrée et l'effet attendu n'est pas toujours prévisible. La galénique liquide-goutte permet ce schéma posologique progressif.

Bon à savoir

Dans un rapport daté de 2017, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) confirme que le cannabidiol n'entraîne aucun effet psychotrope et ne fait peser aucun risque de dépendance ou de surconsommation, d'où son absence dans le classement des stupéfiants.

Spectrum ou isolat

- > L'isolat se définit comme étant un produit pur de CBD, c'est-à-dire qu'il ne contient pas d'autres composants du cannabis, il exclut tous les autres cannabinoïdes, terpènes, flavonoïdes.
- > Le CBD Full Spectrum est un extrait qui comprend tous les cannabinoïdes présents dans la plante de cannabis.
- > Le Broad Spectrum contient tous les cannabinoïdes, terpène, flavonoïdes mais aucune trace de THC. Cette galénique profite donc de l'effet d'entourage, une théorie selon laquelle les substances actives du cannabis fonctionnent en synergie. En d'autres termes, les cannabinoïdes (CBD, CBG, CBN, THC...) seraient plus efficaces lorsqu'ils sont combinés et en présence des terpènes présents dans le chanvre.

A NE PAS CONFONDRE

HUILE DE CHANVRE

C'est une huile végétale obtenue par pression à froid à partir des graines de la plante de cannabis. Elle ne contient pas de principes actifs tels que les phytocannabinoïdes (THC, CBD). Son usage est principalement alimentaire et cosmétique.

HUILE CBD

C'est l'huile dans laquelle on dissout le CBD et est extraite principalement des sommités fleuries.

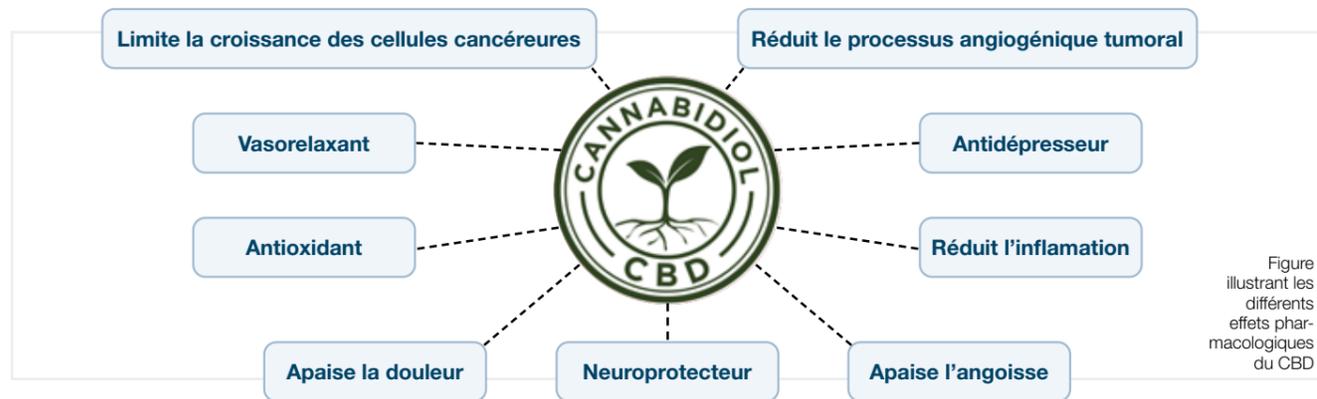


Figure illustrant les différents effets pharmacologiques du CBD



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

Pharma forum, le rendez-vous des pharmaciens et des équipes officinales francophones

Les 23 et 24 septembre prochains, la 2^{ème} édition de Pharma forum ouvrira ses portes à Namur Expo. Durant deux jours, les visiteurs (gérants d'officines, pharmaciens titulaires et adjoints, assistants pharmaceutico-techniques...) pourront découvrir, en un seul lieu, les dernières tendances et innovations du secteur de la pharmacie, participer à des formations et échanger avec leurs pairs.

La 1^{ère} édition de Pharma forum, qui a rassemblé pas moins de **1.200 visiteurs et 80 exposants**, a fait l'unanimité, tant pour son contenu scientifique que pour son aspect particulièrement convivial. Forts de ce très beau lancement, les fédérations professionnelles et les partenaires du salon ont **préparé une nouvelle édition prometteuse** en septembre prochain.

C'est en collaboration avec l'**Association des Unions de Pharmaciens (AUP)**, l'**Office des Pharmacies Coopératives de Belgique (OPHACO)**, la **Plateforme de Première Ligne Wallonne (PPLW)** et la **Société Scientifique des Pharmaciens Francophones (SSPF)**, que le concept et le programme du salon ont été élaborés. L'**Union Francophone des Assistants Pharmaceutico-Techniques (UFAPT)** s'est également jointe à l'organisation, de sorte que le panel

de visiteurs soit complet. Tous ces partenaires seront également présents avec un stand sur le salon.



Afin d'offrir une approche globale lors de cet événement dédié principalement aux pharmaciens et à leurs équipes, la multidisciplinarité sera également abordée dans le programme du salon. La **Plateforme de Première Ligne Wallonne** et l'**AVIQ** proposeront notamment des conférences très ciblées et d'actualité sur le partage de données et la vaccination.

Autre point fort de Pharma forum 2023, la participation des **principaux fournisseurs d'officines** qui viendront **présenter leurs nouveautés**. Produits dermo-cosmétiques, compléments alimentaires, dispositifs médicaux, bandagisterie, médicaments génériques



et sur ordonnance, phytothérapie, produits pour bébés se partageront les halls avec des sociétés spécialisées en aménagements d'officines, en robotique ou encore en matériel informatique.

Compte tenu de l'évolution du secteur de la pharmacie et du métier des équipes officinales, Pharma Forum souhaitait également mettre **l'accent sur la formation et les nombreuses innovations** apparues ces dernières années. Pour ce faire, les organisateurs ont programmé une dizaine de conférences et d'ateliers accrédités touchant directement à des thèmes d'actualité. Du côté des innovations, **un panel de start-up** présentera des solutions novatrices dans un espace qui leur sera dédié sur le salon.

En marge du salon et afin de permettre aux pharmacien(ne)s de partager cet événement en famille, **de nombreuses activités seront proposées** aux conjoint(e)s et aux plus jeunes : séances de maquillage, ateliers pour les enfants, ...

Et enfin, pour clôturer la journée du samedi dans une ambiance décontractée, les organisateurs de **la Pharma-Fiesta** (avec son concert de Mister Cover) se sont une nouvelle fois associés à Pharma Forum (infos & réservation sur www.seminairepharmafiesta.be).

En résumé, cette 2^{ème} édition de Pharma forum sera un subtil mélange de découvertes, de networking, de formations, d'expériences enrichissantes et de rencontres entre confrères dans une ambiance décontractée ! Un rendez-vous à ne certainement pas manquer.



INSCRIPTION AVEC LE CODE BAAA1000
SUR PHARMAFORUM.BE OU SCANNEZ CE QR CODE

Pharma forum | LE SALON DES PHARMACIENS | 23&24 SEPT NAMUR EXPO

ERYFOTONA® AK-NMSC

Prévention et traitement protecteur adjuvant de la kératose actinique

Avec la technologie innovante DNA-Repairsomes® (photolyase encapsulée dans des liposomes), SPF 100+ UVB, UVA, Lumière bleue à Haute Energie visible, IR-A.



Utilisation d'ERYFOTONA® AK



ERYFOTONA®AK dans l'approche thérapeutique de la kératose actinique et du cancer de la peau non mélanome (NMSC)

Étude en tant que Monothérapie

+75% de réduction des lésions en 3 mois

Étude adjuvant en Thérapie Photodynamique

Réduction significative du nombre de lésions KA et absence de nouvelles lésions après 9 mois

Étude adjuvant en Cryothérapie

Amélioration de 84 % du nombre moyen de lésions de KA 6 mois

ACCOMPAGNER LA DÉLIVRANCE DE LA CONTRACEPTION D'URGENCE

UN OUBLI DE PILULE, UN PRÉSERVATIF QUI GLISSE OU SE DÉCHIRE, UN ANNEAU VAGINAL MAL PLACÉ, UN PATCH QUI SE DÉCOLLE... CES DIVERSES CIRCONSTANCES EXPOSENT AU RISQUE DE GROSSESSE NON DÉSIRÉE. LA CONTRACEPTION D'URGENCE RÉPOND À CES DIFFÉRENTES SITUATIONS PARFOIS TRÈS IMPRÉVISIBLES.



La contraception d'urgence se définit comme l'ensemble des méthodes contraceptives qu'une femme peut utiliser pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport non protégé. Elle bloque ou retarde l'ovulation quand elle n'a pas encore eu lieu mais ne peut pas interrompre des grossesses déjà en cours. Son efficacité dépend avant tout du délai d'attente entre le rapport sexuel et la prise de la contraception d'urgence. Il est essentiel d'informer la femme sur les différents produits, les modalités de la prise, les risques d'échec et d'encourager la femme à consulter un médecin pour la prescription d'une contraception régulière.

LES DIFFÉRENTES CONTRACTIONS D'URGENCE

- ➔ Le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre et le DIU au lévonorgestrel sont les méthodes les plus efficaces dans le cadre de la contraception d'urgence. Ils sont placés jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé.
- ➔ En Belgique, la pilule d'urgence est disponible sans ordonnance en pharmacie. Depuis l'automne 2020, toutes les femmes, indépendamment de leur âge, peuvent également acheter la pilule d'urgence en pharmacie dans le régime du 1/3 payant sans ordonnance médicale.
- ➔ Comme contraception hormonale d'urgence orale (morning after pill), on peut proposer :

- **un comprimé de lévonorgestrel**, une progestérone synthétique, à prendre le plus rapidement possible, et maximum 72 heures (3 jours) après un rapport sexuel non protégé.

Mécanisme d'action

Le mode d'action principal est de bloquer et/ou de retarder l'ovulation par la suppression du pic de l'hormone lutéinisante (LH). Le lévonorgestrel interfère avec le processus d'ovulation uniquement s'il a été administré avant l'augmentation initiale du taux de LH. Le lévonorgestrel n'a aucun effet contraceptif d'urgence s'il est administré plus tard au cours du cycle.

- **un comprimé d'ulipristal**, un modulateur sélectif des récepteurs de la progestérone, à prendre le plus rapidement possible, et maximum 120 heures (5 jours) après un rapport sexuel non protégé. En chiffres absolus, il semble avoir moins de grossesses après la prise de l'ulipristal.

Mécanisme d'action

L'ulipristal acétate agit en se liant avec une forte affinité aux récepteurs de la progestérone humaine. Quand il est utilisé en contraception d'urgence, le mécanisme d'action est l'inhibition ou le retard de l'ovulation via la suppression du pic d'hormone lutéinisante (LH). Des données pharmacodynamiques montrent que, même s'il est pris immédiatement avant la date d'ovulation prévue - quand la LH a déjà commencé à augmenter -, l'ulipristal acétate est capable de retarder la rupture folliculaire pendant au moins 5 jours.

“
Quelle que soit la molécule, plus la contraception hormonale d'urgence est prise précocement, moins il y a de risque de grossesse. L'efficacité de la contraception d'urgence dépend du moment de sa prise.

Que disent les études ?

Deux études menées auprès de femmes qui n'utilisaient pas de contraception ont comparé l'ulipristal et le lévonorgestrel. La méta-analyse basée sur ces études a montré :

➔ Après la prise de la pilule d'urgence dans les 24 heures

la survenue d'une grossesse chez 14 femmes/600 (2,3%) ayant pris du lévonorgestrel et chez 5 femmes/584 (0,9 %) ayant pris de l'ulipristal.

➔ Après la prise de la pilule d'urgence dans les 72 heures

une grossesse est survenue chez 35 femmes/1625 (2.2%) qui avaient utilisé le lévonorgestrel et chez 22 femmes/1617 (1.4%) qui avaient utilisé l'ulipristal.

Une ovulation est imprévisible

12% des femmes ovulent le 14^{ème} jour et 49% des femmes ovulent entre le 12^{ème} jour et le 16^{ème} jour du cycle.

LE CHOIX DE LA CONTRACEPTION HORMONALE

Chez les femmes qui ne prennent pas de contraception hormonale, si le rapport sexuel non protégé a eu lieu :

IL Y A MOINS DE 72 HEURES

Le lévonorgestrel est le premier choix. L'ulipristal est une alternative également efficace dans ce délai.

IL Y A PLUS DE 72 HEURES (ET < 5 JOURS)

L'ulipristal est le traitement de premier choix.

Le conseil de privilégier le lévonorgestrel chez les femmes qui n'utilisent pas de contraception qui se présentent dans les 72 heures suivant le rapport sexuel repose sur un avis d'expert issu du groupe de travail. Il est basé, entre autres, sur le prix, la large expérience et la facilité d'utilisation du lévonorgestrel en cas de (ré)instauration d'une contraception. Par contre, en chiffres absolus, il semble avoir moins de grossesses après la prise de l'ulipristal.

Chez les femmes qui prennent déjà une contraception hormonale (association oestroprogestative ou progestatif seul) :

DANS LES 72 HEURES APRÈS UN RAPPORT SEXUEL NON PROTÉGÉ

Le lévonorgestrel et l'ulipristal sont tous les deux efficaces.

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

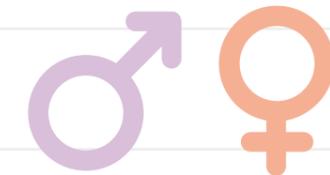
72 HEURES JUSQU'À 5 JOURS APRÈS UN RAPPORT SEXUEL NON PROTÉGÉ :

L'ulipristal est le traitement de premier choix dans ce délai.

Chez une femme ayant un BMI

> 26 (OU UN POIDS CORPOREL > 70 KG)

Il est recommandé d'utiliser l'ulipristal ou de doubler la dose de lévonorgestrel (3 mg = 2 co).



LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA CONTRACEPTION HORMONALE D'URGENCE

En général, ces effets indésirables sont peu fréquents et peu graves.

- ➔ Le lévonorgestrel peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, céphalées, vertiges, troubles menstruels (spotting).
- ➔ Quant à l'ulipristal, certains patients peuvent se plaindre de céphalées, vertiges, fatigue, douleurs abdominales, troubles gastro-intestinaux, troubles menstruels, mastodynie.



INSTAURATION OU REPRISE DE LA CONTRACEPTION

SI LA PATIENTE A PRIS
LE LÉVONORGESTREL

La reprise ou l'instauration d'une contraception hormonale pour obtenir une fiabilité suffisante peut se faire directement après la prise de lévonorgestrel, quelle que soit la contraception hormonale. L'utilisation du préservatif est recommandée pendant les 7 jours suivants.

SI LA PATIENTE A PRIS
L'ULIPRISTAL

• Si elle n'utilise pas de contraception hormonale

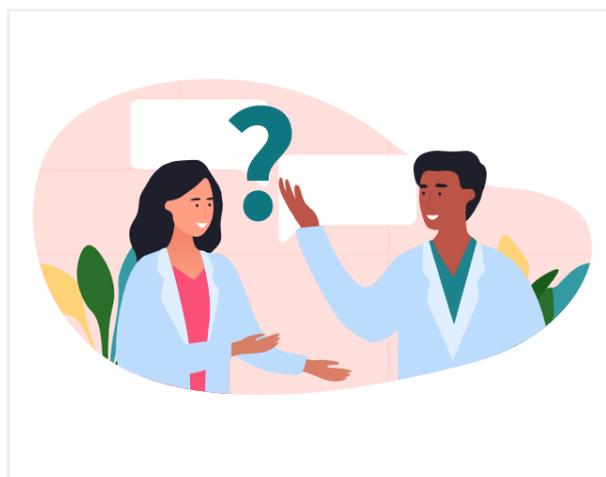
Attendre 5 jours avant d'instaurer une contraception hormonale (quelle qu'en soit la forme) après la prise d'ulipristal. L'utilisation du préservatif est recommandée jusqu'à ce que la contraception hormonale ait été utilisée durant 7 jours consécutifs.

• Si elle utilise une contraception oestroprogestative

Poursuivre immédiatement la contraception oestroprogestative (pilule, anneau vaginal ou patch) après la prise d'ulipristal, sauf si la contraception a été interrompue pendant plus de 7 jours. Dans ce cas, il faut attendre 5 jours avant de recommencer la contraception. L'utilisation du préservatif est recommandée jusqu'à ce que la contraception hormonale ait été utilisée durant 7 jours consécutifs.

• Si elle utilise un contraceptif uniquement progestatif

Attendre 5 jours avant de reprendre le contraceptif progestatif après la prise d'ulipristal. L'utilisation du préservatif est recommandée jusqu'à ce que la contraception hormonale ait été utilisée durant 7 jours consécutifs.



A SAVOIR POUR BIEN DISPENSER

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

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

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

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

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

" Un test de grossesse doit-il être systématiquement réalisé après prise d'une contraception d'urgence ? "

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

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

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



Informez correctement

Des idées fausses induisent des erreurs de jugement

- Les effets indésirables comme des maux de ventre, des petits saignements,... sont rares sans gravité et temporaires.
- En cas de vomissement dans les 3 heures qui suivent la prise ou de fortes diarrhées, il est important de reprendre immédiatement un nouveau comprimé.
- La pilule d'urgence n'empêche pas la nidation et n'interrompt pas la grossesse. La pilule d'urgence retarde l'ovulation et empêche la fécondation. La pilule d'urgence n'est pas fiable à 100% et est moins efficace que la contraception. En cas de grossesse, elle est inefficace et ne présente pas d'effet nuisible sur la femme ni sur le fœtus.
- La contraception d'urgence ne rend pas stérile, même à prises répétées.
- La contraception d'urgence n'est pas contre-indiquée chez la fumeuse.
- La contraception d'urgence ne protège pas des IST (seul le préservatif protège efficacement des IST). Renvoyer vers le médecin pour une consultation IST en cas de relation à risque.
- La contraception d'urgence peut être prise plusieurs fois, mais en veillant à ne pas associer le LNG et l'UPA durant le même cycle, en raison des interférences possibles entre ces deux molécules. Néanmoins, elle est moins efficace qu'une contraception régulière et ne permet pas d'éviter une grossesse dans tous les cas.
- Chez les femmes traitées au long cours par des inducteurs enzymatiques, connus pour abaisser l'efficacité de toutes les contraceptions hormonales, les experts recommandent comme contraception d'urgence soit la pose d'un DIU au cuivre, soit une double dose de LNG.
- Pour que les messages soient bien mémorisés, il est idéal de remettre des folders à la patiente et informer sur la contraception. Ou encore noter les informations importantes sur la boîte, comme les modalités de prise. On peut également proposer la prise immédiate du comprimé à l'officine, pour s'assurer de la parfaite compliance.
- Renvoyer vers le médecin ou un site web (www.loveattitude.be) pour des informations sur la contraception.

A RETENIR !

Le risque de grossesse existe tout au long du cycle. La date de l'ovulation varie d'une femme à l'autre et chez chaque femme d'un cycle à l'autre. Toute période du cycle est potentiellement à risque.

La période la plus à risque précède l'ovulation.

La contraception d'urgence est d'autant plus efficace qu'elle est prise rapidement après un rapport à risque. L'efficacité de la contraception d'urgence est maximale si elle est prise le plus rapidement possible après le rapport non protégé, et si possible dans les 12 heures qui suivent le rapport non protégé.

Un rapport sexuel non protégé peut être fécondant pendant 5 jours.

Pas que les jeunes

100.321

Suite au changement de délivrance et de remboursement, quelque 100.321 pilules du lendemain ont été remboursées en 2021, contre 26.903 en 2020, et moins d'un millier les années précédentes.

26%

Plus d'un quart (26%) des pilules du lendemain ayant fait l'objet d'un remboursement en 2021 ont été consommées par des femmes âgées entre 31 et 40 ans (contre 20% pour les 25-30 ans et 44% pour les moins de 25 ans). Ses tranches d'âge correspondent aussi à celles qui sont les plus concernées par les demandes d'interruption volontaire de grossesse (surtout les 25-35 ans).

Nathalie Evrard

RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT. DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT. ellaOne 30 mg comprimé pelliculé
COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE. Chaque comprimé contient 30 mg d'ulipristal acétate. Excipients à effet notoire. Chaque comprimé contient 237 mg de lactose (sous forme de monohydrate). Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **FORME PHARMACEUTIQUE.** Comprimé pelliculé. Comprimé pelliculé doré en forme de bouclier (d'environ 10,8 mm de diamètre), portant l'inscription « ella » gravée sur chacun des deux côtés. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES.** Contraception d'urgence dans les 120 heures (5 jours) suivant un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec d'une méthode contraceptive. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION.** Posologie. Le traitement consiste à prendre un comprimé par voie orale le plus tôt possible, et au plus tard 120 heures (5 jours) après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec d'une méthode contraceptive. Le comprimé peut être utilisé à n'importe quel moment du cycle menstruel. En cas de vomissement dans les 3 heures suivant la prise du comprimé, un autre comprimé doit être pris. Si le cycle menstruel d'une femme a du retard ou en cas de symptômes de grossesse, toute grossesse doit être exclue avant d'administrer le comprimé. Populations spéciales. *Insuffisance rénale.* Aucune adaptation de la dose n'est nécessaire. *Insuffisance hépatique.* En l'absence d'études spécifiques, aucune autre recommandation posologique ne peut être formulée pour l'ulipristal acétate. *Insuffisance hépatique sévère.* En l'absence d'études spécifiques, l'ulipristal acétate n'est pas recommandé. *Population pédiatrique.* Il n'y a pas d'utilisation justifiée de l'ulipristal acétate pour les enfants d'âge prépubère dans l'indication de la contraception d'urgence. *Adolescentes :* L'ulipristal acétate pour une contraception d'urgence convient à toute femme en âge de procréer, y compris les adolescentes. Aucune différence n'a été observée au niveau de la sécurité ou de l'efficacité par rapport aux femmes adultes âgées de 18 ans et plus (voir rubrique 5.1) Mode d'administration. Voie orale. Le comprimé peut être pris avec ou sans nourriture. **CONTRE-INDICATIONS.** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. **EFFETS INDESIRABLES.** Résumé du profil de sécurité. Les effets indésirables le plus fréquemment rapportés étaient les maux de tête, les nausées, les douleurs abdominales et la dysménorrhée. La tolérance de l'ulipristal acétate a été évaluée chez 4.718 femmes au cours du programme de développement clinique. Tableau récapitulatif des effets indésirables. Les effets indésirables rapportés au cours du programme de phase III portant sur 2.637 femmes sont présentés dans le tableau ci-après. Les effets indésirables énumérés ci-après sont classés en fonction des fréquences et des classes de systèmes d'organes en utilisant la convention suivante : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100 à < 1/10), peu fréquent (≥ 1/1 000 à < 1/100), rare (≥ 1/10 000 à < 1/1 000) et fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles).

MedDRA - Effets indésirables (fréquence) - Classe de systèmes d'organes : **Infections et infestations :** Peu fréquent : Grippe - **Affections du système immunitaire :** Rare : Réactions d'hypersensibilité incluant éruption cutanée, urticaire, angioœdème** - **Troubles du métabolisme et de la nutrition :** Peu fréquent : Troubles de l'appétit - **Affections psychiatriques :** Fréquent : Troubles de l'humeur - Peu fréquent : Troubles émotionnels, Anxiété, Insomnie, Troubles d'hyperactivité, Modifications de la libido - Rare : Désorientation - **Affections du système nerveux :** Fréquent : Céphalées, Sensations vertigineuses - Peu fréquent : Somnolence, Migraine - Rare : Tremblements, Troubles de l'attention, Dysgueusie, Syncope - **Affections oculaires :** Peu fréquent : Troubles de la vision - Rare : Sensation anormale dans l'œil, Hyperémie oculaire, Photophobie - **Affections de l'oreille et du labyrinthe :** Rare : Vertiges - **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales :** Rare : Gorge sèche - **Affections gastro-intestinales :** Fréquent : Nausées*, Douleur abdominale*, Gêne abdominale, Vomissements* - Peu fréquent : Diarrhée, Bouche sèche, Dyspepsie, Flatulences - **Affections de la peau et du tissu sous-cutané :** Peu fréquent : Acné, Lésions cutanées, Prurit - **Affections musculo-squelettiques et systémiques :** Fréquent : Myalgie, Douleur dorsale - **Affections des organes de reproduction et du sein :** Fréquent : Dysménorrhée, Douleur pelvienne, Sensibilité des seins - Peu fréquent : Ménorragie, Pertes vaginales, Troubles menstruels, Métorragie, Vaginite, Bouffées de chaleur, Syndrome prémenstruel - Rare : Prurit génital, Dyspareunie, Kyste ovarien rompu, Douleur vulvo-vaginale, Hypoméorrhée* - **Troubles généraux et anomalies au site d'administration :** Fréquent : Fatigue - Peu fréquent : Frissons, Malaise, Fièvre - Rare : Soif. *Symptôme qui pourrait également être lié à une grossesse non diagnostiquée (ou à des complications associées). ** Effet indésirable provenant d'un signalement spontané. *Adolescentes :* le profil de sécurité observé chez des femmes de moins de 18 ans, dans des études et post-commercialisation, est analogue à celui des adultes au cours du programme de phase III (voir rubrique 4.2). Expérience post-commercialisation : les effets indésirables spontanés rapportés en expérience post-commercialisation sont similaires en nature et en fréquence à celles du profil de sécurité décrit au cours du programme de phase III. Description d'effets indésirables sélectionnés. Chez la majorité des femmes (74,6%) dans les études de phase III, les règles suivantes ont eu lieu à la date prévue, ou dans les 7 jours avant ou après, alors que chez 6,8% des femmes elles sont survenues plus de 7 jours avant la date prévue et chez 18,5% avec un retard de plus de 7 jours par rapport à la date prévue. Ce retard était de plus de 20 jours chez 4% des femmes. Une minorité (8,7%) de femmes a signalé des saignements intermenstruels d'une durée moyenne de 2,4 jours. Dans la plupart des cas (88,2%), ce saignement était peu abondant (spotting). Parmi les femmes qui ont reçu ellaOne dans le cadre des études de phase III, seulement 0,4% ont signalé un saignement intermenstruel important. Dans les études de phase III, 82 femmes ont été incluses dans une étude plus d'une fois et ont donc reçu plus d'une dose d'ellaOne (73 femmes ont été incluses deux fois et 9 trois fois). Aucune différence n'a été observée chez ces sujets en termes de fréquence et de sévérité des effets indésirables, de modification de la durée ou du volume des règles ou de fréquence de survenue de saignements intermenstruels. 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 BE : Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé. Division Vigilance. Avenue Galilée 5/03. 1210 BRUXELLES. Site internet: www.notifierunefectinderisarble.be. e-mail: adr@fagg-afmps.be. LU : **Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy.** crpv@chru-nancy.fr. Tél. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87. Fax : (+33) 3 83 65 61 33 ou **Division de la Pharmacie et des Médicaments, Direction de la santé à Luxembourg.** pharmacovigilance@ms.etat.lu. Tél. : (+352) 247-85592. Fax : (+352) 247-95615.

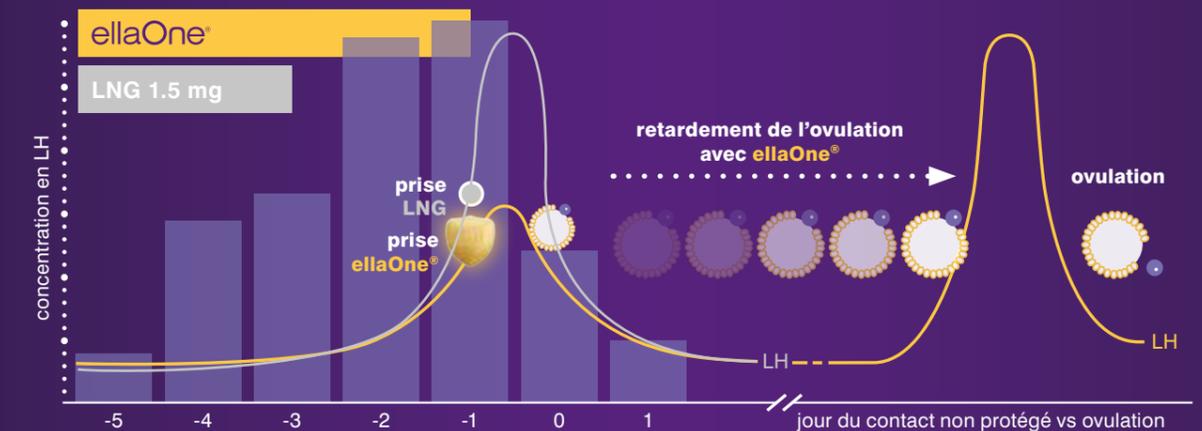
TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ. LABORATOIRE HRA PHARMA. 200 avenue de Paris. 92320 CHATILLON. France. **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ.** EU/1/09/522/003. **MODE DE DELIVRANCE.** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXT.** Date d'approbation du texte : 01/2023.

Vos conseils, leur avenir!

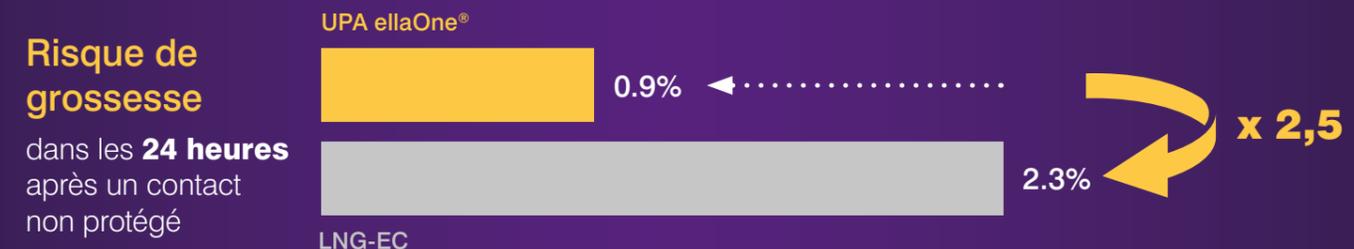


ellaOne®: pilule du lendemain
la plus **efficace**, cliniquement **prouvé**¹

ellaOne® est la seule à retarder l'ovulation pendant
l'augmentation de l'hormone lutéinisante (HL)^{1,2}



ellaOne® évite jusqu'à 2,5 x plus de grossesses
non désirées si la pilule est prise dans les 24h³



Fit-O-Trans

Un transit intestinal difficile?
Des ballonnements,
des crampes ou des
selles difficiles?



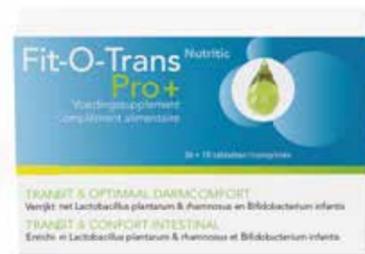
Fit-O-Trans règle votre transit
de façon naturelle et douce!



Fit-O-Trans
transit lent



Fit-O-Trans Forte
transit très difficile



Fit-O-Trans Pro+
fonction intestinale perturbée
enrichi de bactéries lactiques

- Fit-O-Trans, une formule naturelle à base de plantes, avec**
- rhubarbe et cassia fistula qui stimulent le transit en douceur
 - artichaut qui facilite la digestion
 - fenouil qui agit contre les gaz intestinaux

Fit-O-Trans 54 tabl. CNK 1534-015 / 90 tabl. CNK 2981-389 • Fit-O-Trans Forte 30 tabl. CNK 3164-282 • Fit-O-Trans Pro+ 36+18 tabl. CNK 3430-386

VOYAGES ET SANTÉ

En Europe ou sous les tropiques, les voyages comportent toujours des risques. Réponses aux questions les plus fréquentes de nos patients pour les aider à composer une trousse à pharmacie adaptée à leur destination. Réussir ses vacances, c'est regarder loin tout en restant les pieds sur terre.





" Je prends des statines, mon médecin m'a dit de bien me protéger du soleil, est-ce exact ? "

OUI Les statines sont des molécules photosensibilisantes, particulièrement la simvastatine, connue pour être à l'origine de réactions photoallergiques. Deux cas de photosensibilisation de nature photoallergique induite par la rosuvastatine ont été décrits récemment. La simvastatine et la pravastatine peuvent être responsables de lupus induits avec photosensibilité.

La photosensibilisation correspond à un processus exagérant la sensibilité d'un organisme à la lumière. Selon le mode d'administration de l'agent photosensibilisant, on distingue les photodermatoses de contact où l'agent responsable est appliqué sur la peau (parfums, cosmétiques, médicaments) et les photodermatoses systémiques où celui-ci est introduit par voie interne. Les substances photosensibilisantes peuvent être définies comme des éléments absorbants une ou plusieurs longueurs d'onde et qui induisent au sein de l'organisme irradié des effets spécifiques. 7% des photosensibilisations sont dues à des médicaments.

Phototoxicité et photoallergie

Deux types de réactions peuvent être mise en évidence : la réaction phototoxique, et la réaction photoallergique. Dans les deux cas, il s'agit d'une excitation de l'agent photosensibilisant par les photons du rayonnement solaire, puis d'une interaction entre cet agent excité et les molécules du derme. La réaction phototoxique produit des radicaux libres et des peroxydes toxiques, qui altèrent les membranes cellulaires et l'ADN ; les dégâts peuvent être importants à long terme. La phototoxicité apparaît dès le premier contact à la substance incriminée, et dans un délai de 30 min à 24 heures. La réaction photoallergique (ou photoimmunologique) fait intervenir les lymphocytes T et le système immunitaire. Elle nécessite une sensibilisation préalable et apparaît dans un délai de 1 à 14 jours. Contrairement aux réactions phototoxiques, les lésions peuvent s'aggraver avec le renouvellement des expositions même de faible intensité et elles ne sont pas doses dépendantes ; les réactions croisées avec d'autres substances sont fréquentes.



Toute éruption des parties découvertes doit faire évoquer une possible photosensibilisation.

7%

des photosensibilisations sont dues à des médicaments.



Les médicaments photosensibilisants

Les formes cliniques sont variables selon la classe pharmacologique :

- ➔ **Pseudo-porphyrisme** : furosémide, quinolones, naproxène, tétracycline, flutamide.
- ➔ **Photo-onycholyse** : tétracyclines, psoralènes, quinolones. Les ongles peuvent être altérés lors d'une exposition solaire. L'atteinte unguéale peut se produire des semaines ou des années après le début du traitement en cause. L'ongle peut présenter tantôt un décollement avec ou sans hémorragie. Il peut y avoir un hématome plus ou moins important qui peut induire un décollement de l'ongle avec comme conséquence une perte totale de l'ongle.
- ➔ **Eruption lichénoïde photodistribuée** : quinine, quinidine, thiazidique, éthambutol, inhibiteurs calciques, fénofibrates, 5-FU...
- ➔ **Pigmentation photodistribuée** : phénothiazines, imipraminiques, inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, amiodarone, métaux lourds (ag), tétracyclines...
- ➔ **Télangiectasies photodistribuées** : inhibiteurs calciques, cefotaxime...
- ➔ **Photosensibilité persistante** : kétoprofène, piroxicam, fénofibrate, statines, hydrochlorothiazide...
- ➔ **Urticaire** (exceptionnel), hypersensibilité médicamenteuse photodistribuée.

Les médicaments photosensibilisants sont donc multiples, leur liste doit être continuellement actualisée. Il est également à retenir que l'ajout d'un photosensibilisant potentialise l'immunosuppression induite par les UVA. De plus, de nombreux médicaments peuvent être sensibilisants, ne provoquant pas à proprement parler de toxicité, mais qui, par leurs effets sur la peau, peuvent induire une augmentation de l'absorption des UV et ainsi induire une hypersensibilité accrue aux UV.

Les réactions de photosensibilisation sont plus fréquentes en été, mais elles peuvent apparaître par temps couvert et même en l'absence d'exposition directe au soleil. Ne pas oublier que les UV artificiels en cabine sont, comme les UV naturels, des facteurs nocifs et déclenchant.

Quel traitement ?

- ➔ La première mesure de prévention consiste à suspendre, dans la mesure du possible, tout traitement photosensibilisant en période d'ensoleillement intense.
- ➔ L'autre mesure est de s'exposer progressivement au soleil pour amorcer une désensibilisation naturelle.
- ➔ Pour éviter la stimulation brutale du soleil en été, une photoprotection mécanique avec des vêtements et des crèmes solaires écrans et/ou filtres SPF 50+ est indispensable. L'avantage des écrans minéraux est qu'ils ne présentent pas de risque d'allergie.



Principaux agents photosensibilisants de contact ?

Certains topiques antiseptiques (triclosan, hexamidine, chlorhexidine...), des médicaments (sulfamides locaux, AINS, aciclovir, psoralène, dérivés de la vitamine A acide, antiacnéiques dont l'isotrétinoïne, adapalène et peroxyde de benzoyle, quelques antihistaminiques); des produits utilisés dans l'agriculture (pesticides, fongicides); des cosmétiques (musc ambrette, psoralènes, baume du Pérou, essence de bergamote, huiles essentielles de lavande, de santal, de cèdre); des végétaux (surtout les furocoumarines présentes dans les ombellifères, les rutacées, dans le millepertuis, le géranium, le figuier); certains filtres solaires; des goudrons et des métaux (chrome, nickel, cobalt).

Cosensibilisation du kétoprofène et octocrylène

Le kétoprofène est un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) topique. Des cas de photoallergie, souvent graves, ont été rapportés chez des patients traités par ces gels. Ces réactions se présentent le plus souvent sous la forme d'eczéma et de bulles pouvant s'étendre au-delà de la zone d'application. Par ailleurs, un nouvel élément est apparu lors de cette évaluation: les données disponibles montrent l'existence d'une allergie associée à l'octocrylène. L'application consécutive d'un produit contenant de l'octocrylène, chez des patients ayant développé une réaction de photoallergie au kétoprofène par le passé, a conduit dans plusieurs cas à l'apparition d'un nouvel épisode de photoallergie (en l'absence d'application concomitante d'un gel contenant du kétoprofène).

Plaisir des champs

La dermite des prés est causée, sur un mode phototoxique, par le contact de la peau avec certaines plantes suivi d'une exposition solaire. Elle survient classiquement chez un sujet qui, après un bain, s'allonge dans l'herbe par temps ensoleillé. Après quelques jours, il se produit une éruption érythémateuse qui reproduit le dessin du végétal. Elle régresse en quelques jours mais une pigmentation résiduelle peut persister. La dermite en breloques se manifeste sur les faces latérales du cou et sous les aisselles consécutivement à un contact avec un parfum (furocoumarines, huiles essentielles).

Nathalie Evrard



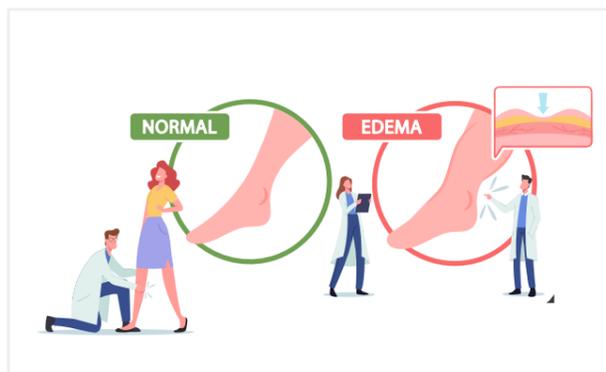
" En vacances au soleil, j'ai vraiment les jambes qui gonflent et font mal en fin de journée, que me conseillez-vous ? "

La chaleur favorise la dilatation des veines, rendant les jambes lourdes et douloureuses. Ainsi, doivent être évitées les expositions prolongées au soleil, les saunas, les épilations à la cire chaude et les bains et douches trop chauds. Au contraire, l'application d'un jet d'eau froide en fin de douche provoque une vasoconstriction, en faisant remonter le jet des pieds jusqu'à l'aïne.

Il faut également rappeler certains conseils :

- > encourager la pratique de certains sports comme la marche, la natation, la gymnastique ou le vélo ;
- > favoriser une alimentation colorée riche en polyphénols et flavonoïdes ;
- > limiter la consommation d'alcool pour des veines en bonne santé ;
- > recommander une hydratation de 1,5 litre d'eau par jour.

Les médicaments veinotoniques peuvent être administrés en cure de 3 mois, à commencer avant le départ en vacances. Leur mode d'action est double. Au niveau des veines et vei-

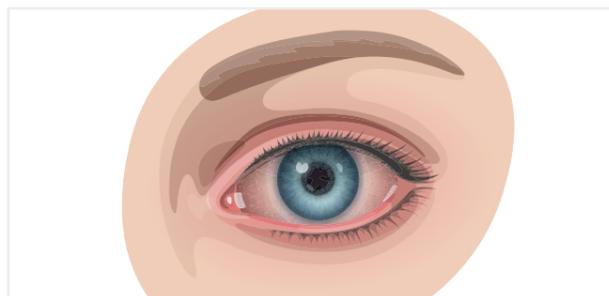


nules, ils favorisent l'augmentation de la tonicité de la paroi des vaisseaux avec une action anti-stase. Au niveau des capillaires, la résistance est augmentée et la perméabilité diminuée, favorisant ainsi le retour veineux.

Les veinotoniques à usage local peuvent être utilisés en complément pour soulager les jambes lourdes par stimulation de la circulation veineuse et par un effet fraîcheur. Il est ainsi conseillé de les conserver au réfrigérateur et de les appliquer plusieurs fois par jour en massant les jambes de bas en haut.

" J'ai été beaucoup au soleil, mon œil est tout rouge, que puis-je faire ? "

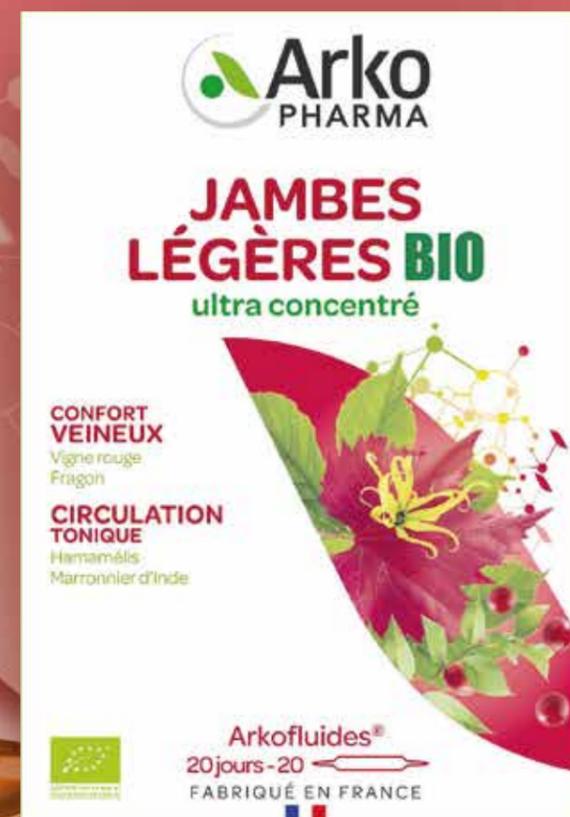
Devant la survenue de rougeur oculaire, l'équipe officinale doit distinguer les urgences ophtalmologiques des affections bénignes pouvant être traitées au comptoir. La survenue de douleur, de baisse de l'acuité visuelle et l'apparition d'un cercle périkératique sont les critères d'urgence ophtalmologique. Il



peut s'agir d'une kératite (inflammation de la cornée), d'une uvéite (inflammation de l'iris et corps ciliaires) ou d'un glaucome aigu par fermeture de l'angle. Une exposition prolongée aux UV est responsable d'une hyperhémie conjonctivale diffuse, d'une gêne oculaire, de larmoiements, de photophobie intense et de picotements survenant quelques heures après l'exposition. Le traitement consiste à mettre l'œil au repos dans la quasi-obscurité, de faire des massages des paupières avec des compresses humidifiées d'eau fraîche et d'utiliser des collyres calmants et/ou cicatrisants. Pour prévenir les récurrences, le port de lunettes de soleil à verres teintés filtrants est recommandé. Il est important, même si cela peut paraître évident, d'expliquer au patient le mode d'emploi d'un collyre pour une instillation efficace et qu'un flacon ouvert doit être jeté dans les 15 à 30 jours suivants (voir notice). La préférence sera donnée chaque fois qu'on peut aux collyres unidoses jetables après chaque utilisation et pour lesquels les risques d'intolérance sont réduits..

Virginie Villers

LA NATURE NOUS AIDE À RETROUVER DES JAMBES LÉGÈRES



TECHNOLOGIE
D'EXTRACTION
BREVETÉE

N°1
— DE —
LA PHYTOTHÉRAPIE*

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ



" Je fais un vol de 12h. On m'a dit de prendre de l'aspirine pour éviter une phlébite, est-ce exact ? "

Si ce patient ne présente pas de facteurs de risques, il est inutile voire contre-indiqué de prendre de l'acétylsalicylique de façon préventive. Une thrombose veineuse profonde (TVP) est un caillot de sang dans une veine profonde, généralement dans les jambes. La cause d'une TVP est une combinaison de plusieurs facteurs. Un de ces facteurs est une période d'inactivité, par exemple en raison d'un voyage en avion ou en voiture de plus de quatre heures. Plus le vol ou le trajet est long, plus le risque est élevé. Une TVP survient généralement peu de temps après le voyage, mais le risque reste élevé jusqu'à huit semaines après le voyage.



Lors de la présence de risque, le médecin proposera probablement des mesures supplémentaires :

- ➔ bas de contention adaptés jusqu'au genou ;
- ➔ injection d'anticoagulant deux à six heures avant le vol ou usage d'un anticoagulant oral (naco) ;
- ➔ l'acide acétylsalicylique (aspirine) n'aide pas dans ce contexte.

Réf : Communications Docteurs Mieke Croughs, Ula Maniewski-Kelner-IMT

En prévention pendant un vol de 4 heures ou plus, on conseillera à tout patient de :

- porter des vêtements amples et confortables ;
- garder vide l'espace sous le siège pour pouvoir bouger les pieds correctement ;
- changer régulièrement de position ;
- faire quelques exercices avec les pieds et les jambes plusieurs fois par heure ;
- se lever régulièrement et marcher un peu.

www.wanda.be

Un site pour guider vos patients pour préparer leurs vacances. Les informations sont disponibles en français, néerlandais et anglais. Une version pour les professionnels de la santé existe aussi en anglais.

" Je viens d'être piqué par une méduse ? "

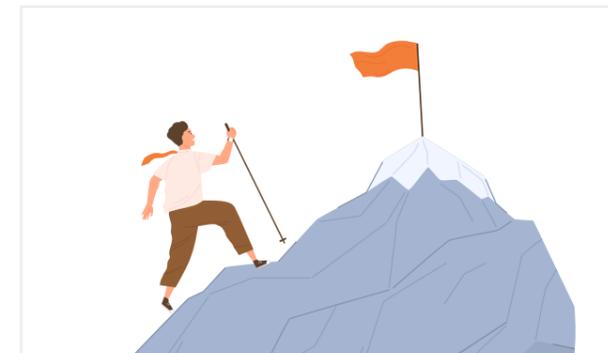
Un contact avec une méduse entraîne la décharge de milliers de nématocystes. En cas de contact, il faut rincer abondamment la région atteinte avec de l'eau de mer pour évacuer les nématocystes et gratter la peau touchée avec une carte bancaire pour évacuer les nématocystes restants. La plaie sera ensuite trempée dans du vinaigre pour désactiver les nématocystes qui n'ont pas explosé. La douleur peut être réduite avec des packs glacés et des corticoïdes topiques peuvent être utilisés. D'autres espèces marines peuvent provoquer des symptômes en cas de contact intense : l'anémone de mer, certains coraux et certaines éponges, les oursins, de par leurs épines difficiles à retirer car elles se cassent et sont susceptibles de provoquer des surinfections. L'idéal est de faire tremper la zone atteinte dans de l'eau chaude afin de détruire les toxines thermolabiles. Les toxines de la vive présentes dans les épines sont également thermolabiles. Enfin, les morsures par un poisson scorpion né-

cessitent un débridement de la plaie et l'application de chaleur, tandis que la raie n'est pas sans danger non plus car elle peut libérer des substances neurotoxiques, cardiotoxiques ou susceptibles de provoquer une détresse respiratoire.



" Le mal des montagnes, c'est un mal des transports ? "

NON Le mal des montagnes n'a rien à voir avec un mal des transports. Il est lié à l'hypoxie, c'est-à-dire à la raréfaction de l'oxygène dans l'air ambiant au fur et à mesure que l'altitude augmente. Mais la susceptibilité varie considérablement d'un individu à un autre de même que la susceptibilité d'un même individu en fonction de son état de fatigue ou de certaines carences, notamment en fer semble-t-il. Le mal des montagnes peut se limiter à des maux de tête avec ou sans nausées et vomissements mais il peut être aussi beaucoup plus sévère avec un tableau neurologique grave pouvant aller jusqu'au coma et à la mort par œdème cérébral. Il apparaît rarement en dessous de 3.500 mètres.



" J'ai déjà eu la dengue et je repars en Afrique. Est-ce que je dois me faire vacciner ? "



OUI La dengue est une maladie virale transmise par les moustiques qui s'est rapidement répandue ces dernières années. Le virus de la dengue est transmis par des moustiques femelles appartenant principalement à l'espèce *Aedes aegypti* et, dans une moindre mesure, à l'espèce *Ae. albopictus*. Ces moustiques sont également des vecteurs des virus du chikungunya, de la fièvre jaune et du Zika.

La dengue est largement répandue sous les tropiques, avec des variations locales de risque influencées par les paramètres climatiques ainsi que par des facteurs sociaux et environnementaux (OMS, 2022). La dengue est causée par un virus de la famille des Flaviviridae. Il existe quatre sérotypes distincts, mais étroitement liés, du virus responsable de la dengue (DENV-1, DENV-2, DENV-3 et DENV-4). La guérison de l'infection est censée conférer une immunité à vie contre ce sérotype. Cependant, l'immunité croisée contre les autres sérotypes après la guérison n'est que partielle et temporaire. Les infections ultérieures (infection secondaire) par d'autres sérotypes augmentent le risque de développer une dengue sévère (OMS, 2022). Le virus est à l'origine

d'un large éventail de maladies. Cela peut aller d'une maladie subclinique (les personnes peuvent ne même pas savoir qu'elles sont infectées) à des symptômes graves de type grippal chez les personnes infectées. Bien que cela soit moins fréquent, certaines personnes développent une dengue sévère avec des hémorragies profuses, une insuffisance organique et/ou une fuite plasmatisque. La dengue sévère est liée à un risque plus élevé de décès lorsqu'elle n'est pas prise en charge de manière appropriée.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande la vaccination contre la dengue avec Qdenga® chez les personnes qui prévoient une durée de séjour de plus de 4 semaines ou les voyageurs fréquents à partir de quatre ans qui répondent à l'ensemble des 3 critères suivants :

1. Avoir déjà eu la dengue (sur la base d'une anamnèse ou d'une confirmation en laboratoire 3).
2. Voyager dans une région où la dengue est endémique, (cf. carte <https://www.healthmap.org/dengue/en/>).
3. Recevoir les deux doses d'amorçage avant le départ. Qdenga® doit être administré à raison d'une dose de 0,5 ml dans le cadre d'un calendrier d'amorçage en deux doses (0 et 3 mois). La nécessité d'une dose de rappel n'a pas encore été établie, mais elle est étudiée.

Réf : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9739-vaccination-contre-la-dengue>

Virginie Villers

VOYAGEZ L'ESTOMAC LÉGER* !

Antimetil®



- Extrait de gingembre hautement dosé
- Existe aussi en gommes à sucer

* Le gingembre contribue au fonctionnement normal du système digestif.

www.antimetil.be

" Je suis malade en voiture, pourriez-vous me conseiller une solution qui ne provoque pas de somnolence ? "

Le mal des transports, ou cinétose, correspond à un état de malaise accompagné de nausées pouvant conduire aux vomissements, et ce, d'autant plus que l'estomac est vide. Des sueurs, une pâleur, une baisse de vigilance et des vertiges peuvent également être présents. Ces symptômes variables selon les patients sont la conséquence d'un défaut d'adaptation aux discordances entre la perception des mouvements corporels réels (voiture, bateau, train et plus rarement avion) ou apparents (jeux vidéo, simulateurs) par le système vestibulaire, les récepteurs kinesthésiques des muscles et des viscères, et la vue ou la prédiction faite par le cervelet à partir de signaux sensoriels mémorisés.

Quel traitement naturel ?

Le rhizome de gingembre contient du 6-gingérol ainsi que d'autres composés (shogaols) qui sont responsables de l'activité antiémétique en se fixant sur les récepteurs 5HT₃, H₁, M, D₂. Complété par ses effets de suppression des contractions gastriques et de la motilité gastro-intestinale et du péristaltisme, il est efficace contre tous les maux de transport.

Il peut être conseillé chez l'enfant dès l'âge de 3 ans et chez la femme enceinte.

Avant tout rappeler les conseils de bon sens :

- Se placer à l'endroit le plus stable du moyen de transport : à l'avant en voiture et en train, au centre du bateau, entre les ailes de l'avion. S'asseoir dans le sens de la marche.
- Regarder l'horizon en évitant les objets mobiles ou s'allonger, les yeux fermés.
- Éviter de lire, de regarder un écran ou l'intérieur du véhicule.
- Aérer et ventiler le véhicule.
- Prendre un repas léger et proscrire l'alcool et le tabac avant le départ. Fractionner l'alimentation pendant tout le trajet et éviter d'être à jeun.

" J'aimerais éviter d'avoir mes règles pendant les vacances car j'ai des règles très douloureuses, que puis-je faire ? "

Si la patiente prend la pilule

Pour décaler ses règles progressivement, il suffit de réduire l'intervalle entre deux plaquettes, qui est le plus souvent de sept jours. Cette technique nécessite toutefois une planification plusieurs mois à l'avance.

Pour supprimer ses règles pendant les vacances, il convient d'enchaîner deux plaquettes de pilules d'affilée, sans interruption entre les deux.

- ➔ **Pour la pilule oestro-progestative (plaquette de 21 comprimés sans interruption) :** enchaîner 2 voire 3 plaquettes sans aucune interruption.
- ➔ **Pour la pilule progestative (plaquette de 28 comprimés - 26 effectifs et 2 placebo) :** laisser tomber les 2 comprimés placebo et enchaîner avec la plaquette suivante en continu.

Les autres méthodes contraceptives

- ➔ **Si la patiente utilise un anneau vaginal :** il suffit d'en remettre un nouveau après trois semaines.
- ➔ **Si la patiente utilise un patch contraceptif :** il suffit d'enchaîner après trois semaines avec un nouveau, sans interruption.



Le traitement symptomatique des douleurs repose sur l'ibuprofène et un antispasmodique. En phytothérapie, le conseil porte sur l'achillée millefeuille, plante aux propriétés anti-inflammatoires, ou dans une moindre mesure, la matricaire. Le gattilier est également préconisé, pour ses propriétés inhibitrices des hormones sexuelles.

Ann Daelemans

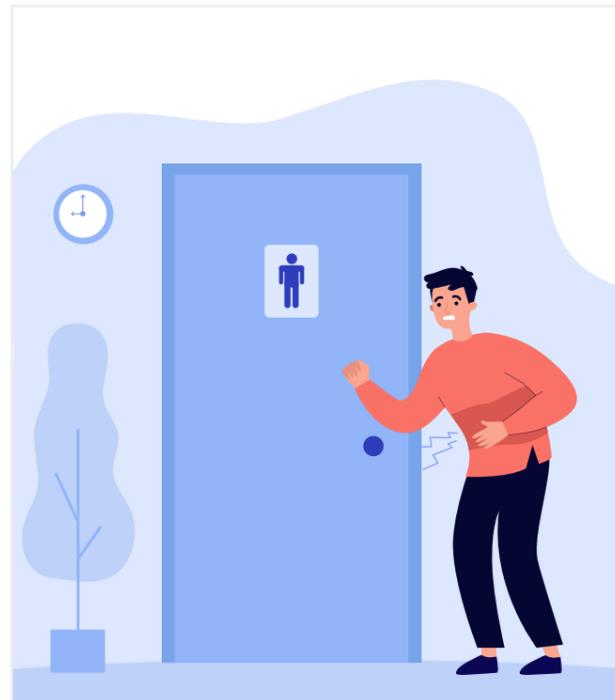


" Peut-on prévenir la diarrhée du voyageur ? "

La diarrhée du voyageur est un problème fréquent et désagréable, mais ne mettant que rarement la vie en danger. Contrairement aux gastro-entérites le plus souvent d'origine virale dans nos régions, il s'agit le plus souvent d'une infection bactérienne, plus rarement d'une infection virale ou parasitaire.

Comment la prévenir ?

- En faisant attention à ce qu'ils mangent et à ce qu'ils boivent, les voyageurs peuvent limiter l'ingestion de micro-organismes pathogènes et diminuer le risque de diarrhée sévère.
- Une hygiène élémentaire des mains diminue également le risque d'infections.
- Une prophylaxie antibiotique est toujours à déconseiller.
- L'Institut de Médecine Tropicale (IMT) conseille de limiter l'usage d'IPP, ou de l'éviter si possible, en cas de voyages en région tropicale. Étant donné qu'ils augmentent le pH gastrique, les IPP sont en effet associés à un risque accru d'infections gastro-intestinales.



Quel traitement si la diarrhée est là...

Diarrhée accompagnée de symptômes d'alarme (dysenterie aiguë)

Il s'agit de selles liquides au moins trois fois sur 24 heures et, soit de la fièvre > 38,5°C, soit une diarrhée mucopurulente, soit une diarrhée sanguinolente, soit de fortes crampes abdominales.

- ➔ La compensation de la perte hydrique reste prioritaire. Pour les nourrissons et les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques comme le diabète, la prévention de la déshydratation par une solution de réhydratation orale est préférable; celle-ci ne réduit pas la diarrhée mais prévient la déshydratation. Pour les autres personnes, tout liquide non infecté est adéquat (par exemple soupe, thé, jus de fruits, éventuellement accompagné de biscuits salés ou de chips).
- ➔ Des antibiotiques peuvent être utilisés en auto-traitement dans certaines circonstances, mais une utilisation restrictive est recommandée car c'est un facteur de risque pour développer le portage et la propagation de germes multirésistants. Si les symptômes ne s'améliorent pas dans les 48 heures, il faut faire appel à une aide médicale (éventuellement plus tôt chez les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées). L'antibiotique de premier choix est toujours l'azithromycine.

La posologie chez l'adulte (y compris chez la femme enceinte, et ce durant toute la période de grossesse, et chez les femmes qui allaitent) est de 1 g en une seule prise.

La posologie chez l'enfant est de 10 mg/kg une fois par jour, pendant 3 jours.

L'usage de quinolones en cas d'auto-traitement de la diarrhée du voyageur est donc abandonné.

- ➔ La prescription d'un antibiotique pour l'auto-traitement de la diarrhée du voyageur doit en principe être limitée aux voyageurs suivants : les voyageurs qui effectuent un voyage d'au moins 16 jours en Asie ou en Afrique, les voyageurs du sous-continent indien, même lors de voyages courts, les voyageurs qui appartiennent aux groupes à risque suivants femmes enceintes, patients immunodéprimés, patients avec comorbidité... et chez les voyageurs aventureux (longue durée, altitude élevée, dans la jungle).
- ➔ Le lopéramide est contre-indiqué en cas de dysenterie aiguë. D'autres médicaments antidiarrhéiques ne sont pas recommandés : leur utilité n'a pas été prouvée et ils sont parfois à l'origine de retards dans l'instauration d'un traitement adéquat.



QUELS ANTI-DIARRHÉIQUES ?

Le lopéramide provoque un ralentissement du transit.

Le racécadotril possède une activité antisécrétoire intestinale pure, par inhibition de l'enképhalinase.

Les pansements intestinaux (charbon, argiles, silicones) absorbent l'eau et fixent les toxines microbiennes. Ces produits peuvent diminuer l'absorption des autres médicaments et réduire leur efficacité. Ils ne doivent pas être administrés de façon concomitante.

En diminuant l'adhésion des agents pathogènes, l'agression et l'inflammation, **le tannate de gélatine** stoppe la diarrhée mais soigne également l'intestin.

Les probiotiques sont conseillés en prévention, en traitement ou en cure post-diarrhée pour aider à rétablir l'équilibre du microbiote.

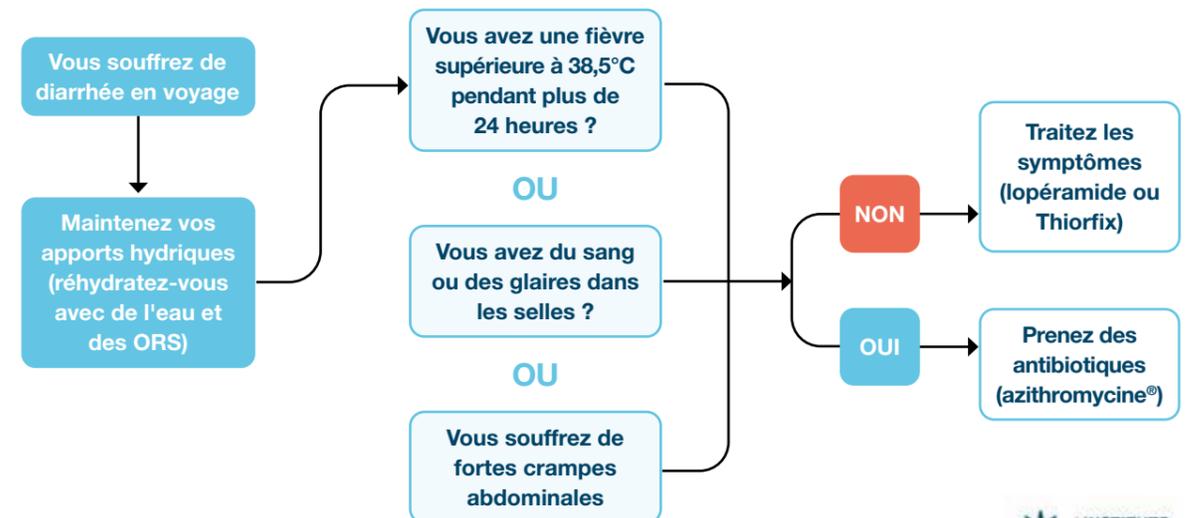
Diarrhée inconfortable sans symptômes d'alarme

Il s'agit d'une diarrhée aqueuse fréquente sans fièvre notable et sans présence de sang dans les selles.

La principale mesure consiste à compenser la perte hydrique. Les antibiotiques n'ont pas de place. Comme traitement de confort, certains anti-diarrhéiques peuvent être proposés.



Schéma de traitement de la diarrhée en voyage



GAVINATURA, RENFORCE LES DÉFENSES NATURELLES

DE L'ESTOMAC GRÂCE À SA TRIPLE ACTION

Une formule triple action 100% naturelle qui aide à soulager efficacement brûlures d'estomac et digestion difficile.

COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Le Reflux Gastro-Œsophagien (RGO) est fréquent puisque 40% des belges ont déjà ressenti des symptômes au cours des 12 derniers mois*. Pourtant très peu de personnes prennent le temps de traiter ce problème.

Les reflux gastro-œsophagiens proviennent d'un dysfonctionnement du sphincter qui ne joue plus son rôle de partie occultante entre l'estomac et l'œsophage. Dès lors, les sucs gastriques de l'estomac remontent directement dans l'œsophage, entraînant une sensation de brûlure et d'irritation dans la cavité buccale, la gorge ainsi que l'œsophage en lui-même.

Les symptômes d'un reflux gastrique dépendent bien souvent de l'individu. Ils peuvent prendre différentes formes et sont favorisés par une position allongée et peuvent apparaître après le repas. Les symptômes les plus communs sont : des remontées acides, une digestion difficile, des brûlures dans la gorge, des brûlures d'estomac, de l'acidité au fond de la bouche.

De manière générale, les reflux provoquent une sensation d'inconfort persistante et doivent être pris en charge dès les premiers symptômes afin de restaurer l'équilibre interne de l'estomac et d'éviter toutes complications.

UNE FORMULE TRIPLE ACTION 100% NATURELLE

Gavinatura est un dispositif médical sous forme de comprimé qui travaille avec l'œsophage et l'estomac pour les protéger du contenu de l'estomac grâce à sa composition 100% naturelle.

Les polysaccharides, Aloe Vera et Malva Sylvestris, **protègent l'estomac** en adhérant à la muqueuse pour la protéger.

Les composants minéraux, Calcaire et Nahcolite, **neutralisent l'acidité locale** avec une action proche de celle du bicarbonate.

Les flavonoïdes dispersées, Matricaria Recutita, **préviennent les irritations** grâce à leur effet antioxydant.



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR GAVINATURA



Posologie

Dissoudre lentement 1 comprimé dans la bouche. Prendre **un comprimé après chaque repas principal** et **un le soir avant d'aller se coucher**.**



Indications

Peut être utilisé pendant la **grossesse** ou l'**allaitement** selon les instructions d'un professionnel de santé.**



Convient aux **adultes** et aux **enfants de plus de 6 ans**.**



Gavinatura **peut être utilisé pendant une période prolongée**** sous conseil d'un professionnel de santé.



Sans gluten

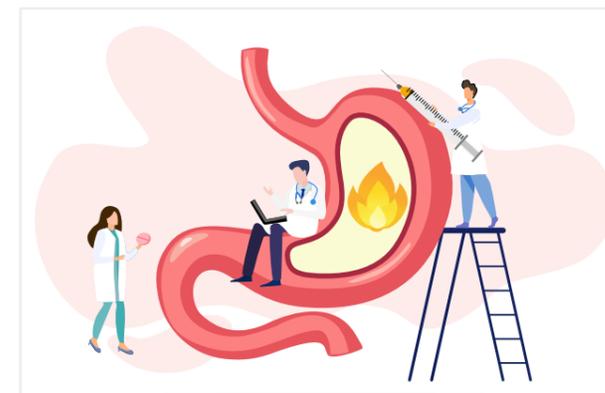


Goût citron

2023-BE-026. Dispositif Médical. Lire les instructions d'utilisation avant toute utilisation.
*BVA studie pour RB en Belgique; décembre 2020.
**Info produits Gavinatura.

" En vacances, j'ai facilement le brûlant, que puis-je faire ? "

Le pyrosis ou brûlure d'estomac est un symptôme typique du RGO. Les symptômes digestifs sont d'autant plus spécifiques qu'ils surviennent après un repas, notamment un repas gras, épicé ou alcoolisé, ou dans certaines postures, en position allongée ou penchée en avant.



Les conseils d'hygiène de vie

- Si les mesures alimentaires ont un impact faible sur les symptômes, il est tout de même recommandé de repérer les aliments déclencheurs et de les éviter. Ce sont principalement les graisses, les épices, les boissons gazeuses, la menthe, le chocolat, le thé, certains agrumes. Conseiller également de fractionner les repas.
- Un régime amaigrissant chez les personnes en surpoids est recommandé. En effet, la graisse abdominale, par appui mécanique, peut provoquer des remontées acides.
- Le RGO étant plus important après les repas, il est conseillé d'éviter de faire des efforts trop brusques et de s'allonger dans les heures qui suivent ces repas. Respecter un intervalle de deux heures si possible entre le dernier repas du soir et le coucher.
- Éviter de se pencher en avant lorsque le RGO est majoré en antéflexion, reporter les activités qui nécessitent d'incliner le buste vers le bas.
- Éviter de porter des vêtements ou ceintures trop serrés au niveau de l'abdomen. Surélever la tête du lit de 15 à 20 cm permet d'éviter le reflux la nuit.

Quel traitement ?

Lorsque les symptômes sont typiques, ponctuels, sans signe d'alarme chez la personne de moins de 50 ans, il est possible de se soigner par automédication.

Plusieurs traitements sont disponibles sans prescription médicale :

- **Les antiacides (sels d'aluminium, de magnésium ou de calcium)** : ils atténuent localement l'acidité de l'estomac par effet tampon et par neutralisation de l'acide chlorhydrique. Ils présentent l'avantage d'agir rapidement et peuvent donc être pris au moment des douleurs ou juste avant le coucher, mais ils n'agissent que pendant un temps limité (90 minutes). Les précautions particulières à respecter sont le délai de deux heures au moins entre la prise d'un antiacide et celle d'un autre médicament.

- **Les alginates** : ils forment un gel visqueux surageant à la surface du contenu gastrique. Cette barrière mécanique empêche le reflux. Ils se prennent après les repas et agissent presque immédiatement. Comme les antiacides, ils peuvent interagir avec d'autres médicaments, ce qui contraint donc à respecter un intervalle de deux heures au moins entre leur prise et celle des autres médicaments.

L'intérêt des antiacides et des alginates est de permettre le soulagement des brûlures épigastriques passagères et les symptômes de reflux non alarmants, propices à l'automédication, surtout lors des écarts alimentaires.

- **Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)** : ils agissent en inhibant la pompe H⁺/K⁺-ATPase, ce qui diminue la production d'acide. Leur effet n'est pas immédiat, il faut parfois 24 à 48 heures avant de ressentir une amélioration, pour soulager la douleur. Ils peuvent donc être associés à un antiacide ou à un alginate. A ne pas prendre plus de 4 semaines sans avis médical.

- **Les solutions naturelles** : à base de complexes moléculaires végétaux et minéraux et de fraction flavonoïque, ils ont pour but de former un effet barrière et de calmer l'irritation de la muqueuse. Côté homéopathie, on peut conseiller Robinia pseudo-acacia 5 CH (5 granules lors des symptômes douloureux) et si le reflux fait suite à un repas copieux ou gras, associer Nux vomica 9 CH. En aromathérapie, les huiles essentielles de gingembre, de citron, de camomille et de lemongrass protègent les muqueuses des effets du reflux acide.

Virginie Villers

" Pendant les vacances, j'ai vraiment un transit intestinal difficile ? "

Le voyage, le changement de lieu, d'habitudes et de nourriture peut avoir des conséquences sur le transit intestinal...



Quelques conseils à rappeler pour éviter la constipation en vacances

- ➔ Boire 1 litre et demi à 2 litres d'eau par jour pour un bon apport hydrique ; dès le réveil et à jeun, boire un grand verre d'eau ou un jus de fruit frais ; une méthode qui a fait ses preuves pour stimuler l'intestin.
- ➔ Enrichir l'alimentation avec des fibres alimentaires : fruits secs cuits ou macérés (pruneaux, abricots, figes), céréales en barre, fruits frais et légumes verts ; ce mode d'alimentation augmente le volume des selles ce qui stimule la motricité intestinale. Si nécessaire, il existe des compléments nutritionnels avec des fibres.
- ➔ Prendre le temps de manger et de préférence à heures régulières.
- ➔ Marcher, nager, faire de la gym... les vacances sont propices à ce type d'exercice tous les jours.
- ➔ Respecter le réflexe évacuateur. Aller à la selle dès que le besoin s'en fait sentir, sans se retenir.

Agir sur le microbiote

En cas de constipation, une des solutions consiste à agir sur le microbiote intestinal, via la consommation de fibres, la consommation de prébiotiques et l'utilisation de probiotiques.

- ➔ Beaucoup d'études indiquent que les **fibres** (fibres de blé, légumineuses...) favorisent le développement d'espèces bactériennes bénéfiques à l'organisme. Les fibres renforcent

également les effets de mobilité de l'intestin, ce qui va aider à faire progresser la nourriture plus rapidement, et ainsi éviter le dessèchement trop important des selles. Un certain type de fibres, appelées fibres insolubles, vont notamment, en aidant à retenir l'eau, augmenter et faciliter leur évacuation. Les fibres renforcent également les effets de mobilité de l'intestin.

- ➔ Les **prébiotiques** sont des substances non-digestibles qui aident certaines bactéries naturellement présentes dans l'intestin à se développer.
- ➔ Certains **probiotiques** ont démontré des résultats bénéfiques chez les patients atteints de constipation. Les souches reconnues comme étant les plus bénéfiques pour la constipation appartiennent aux genres Bifidobacteria et Lactobacillus.

Certaines études tendent à montrer que la composition de la flore intestinale des personnes constipées n'est pas aussi riche et variée que celle des personnes ne souffrant pas de troubles du transit. L'action des probiotiques concourt à prévenir les épisodes de constipation aiguë et à soulager la constipation chronique.

Soulager la constipation

- ➔ Les **laxatifs de lest** et les **laxatifs osmotiques** forment le traitement médicamenteux de première intention. Les premiers visent à augmenter la teneur en fibres des selles. Il s'agit de fibres alimentaires (son de blé) et de mucilages (agar-agar, sterculia, psyllium, ispaghul, lin). Leur administration doit être associée à une absorption importante d'eau. La posologie doit être progressive pour limiter les troubles de type ballonnements.
- ➔ Les **laxatifs osmotiques** (lactulose, sorbitol, mannitol et lactitol) sont des sucres complexes permettant d'augmenter l'hydratation des selles. L'effet laxatif débute entre 24 et 48 heures. Ils sont contre-indiqués en cas de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.
- ➔ Les **laxatifs lubrifiants**, à base de paraffine, ont une action mécanique. Ils sont préconisés en cas de selles dures ou en cas de douleur anale. Leur utilisation prolongée peut réduire l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Les laxatifs de contact sont utilisés pour stimuler le réflexe d'exonération, en particulier en cas d'inertie rectale.
- ➔ Enfin, les **laxatifs stimulants** (bourdaine, séné, bisacodyl) agissent par stimulation de la motricité intestinale. Ils doivent être utilisés sur des périodes courtes.

Ann Daelemans

Bactiol[®] Easy

NOUVEAU!



Une visite en douceur redevient
Easy



- ✓ 5 milliards de microbiotiques
- ✓ Convient à tous les âges. Peut également être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement
- ✓ Pas d'effets secondaires
- ✓ En gélules, 1x / JOUR
- ✓ Scientifiquement prouvé*

* Waller et al., Scand. J. Gastroenterol., 2011, 9, 1057-1064:
"Dose-response effect of Bifidobacterium lactis HN019 on whole gut transit time and functional gastrointestinal symptoms in adults"

INDISPENSABLE POUR UNE BONNE DIGESTION¹ AUX MICRO-ORGANISMES A ENROBAGE ENTÉRIQUE

INULAC



COMPOSITION UNIQUE:

- ✓ INULINE
- ✓ ENZYMES DIGESTIVES
- ✓ ANANAS
- ✓ MICRO-ORGANISMES
- ✓ ACIDE LACTIQUE



CNK:1726942

¹L'ananas favorise une digestion normale.

CYRASIL

NOUVELLE FORMULE

FOIE ET BILE^{1,2} • DÉTOX³ • MÉTABOLISME D'ACIDES GRAS⁴

extraits concentrés liquides de:

- radis noir
- chardon marie
- artichaut
- desmodium
- + • zinc
- + • phosphatidylcholine

- La choline, le radis noir, l'artichaut et le desmodium favorisent une fonction hépatique normale¹
- Le radis noir contribue à une fonction biliaire normale²
- L'artichaut et le chardon-Marie contribuent à une fonction d'élimination normale³
- Le zinc contribue au métabolisme normal des acides gras⁴



15 vials (cnk: 4352076)

SoriaNatural[®]

Seulement disponible en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

" Je termine des vacances un peu trop festives !
J'avoue avoir bien mangé et pas mal bu... Mais je sens que
ma digestion n'est pas normale ces jours-ci... "

Digestion difficile, lourdeur d'estomac, état nauséux, aérophagie... Tous ces symptômes évoquent la dyspepsie. Les troubles dyspeptiques regroupent les troubles fonctionnels de l'appareil digestif haut, notamment une digestion lente et difficile, une impression de trop-plein, des nausées voire des vomissements, des éructations, une sensation de langue pâteuse, des ballonnements et des douleurs épigastriques.

Les causes ?

Consommation importante d'aliments gras, repas copieux et/ou trop rapide, tabac, alcool, stress...

Quel traitement ?

Le premier conseil est le rappel des conseils d'hygiène de vie. La phytothérapie répond particulièrement bien aux problèmes digestifs.

Les plantes ont plusieurs fonctions : augmenter la production de bile, avec des actifs aux propriétés cholagogues (facilitant l'évacuation de la bile) et cholérétiques (facilitant la production de sels biliaires) et/ou augmenter la motricité digestive.

Parmi ces différentes solutions, citons :

- ➔ La feuille d'**artichaut** renferme de la cynarine, qui augmente la sécrétion biliaire. Son efficacité dans le traitement des dysfonctionnements hépato-biliaires et digestifs (lourdeurs, dyspepsie, nausées) est établie.
- ➔ La principale propriété de la **mélisse** est son action calmante dans les spasmes digestifs d'origine nerveuse.
- ➔ La silymarine (mélange de flavanolignanes) du fruit de chardon-Marie protège le foie. Le **chardon-Marie** est traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique.
- ➔ La feuille de **boldo**, riche en boldine, est à la fois cholérétique et cholagogue. Son utilisation permet une meilleure digestion des repas copieux et une accélération du transit.
- ➔ La racine de **radis noir** favorise le drainage hépatique et biliaire. Elle favorise l'élimination des déchets et des toxines et améliore la lenteur digestive ou la pesanteur après les repas. Elle peut être recommandée après un excès alimentaire ou lors des modifications de régime liées au changement de saison.
- ➔ Tonique et anti-infectieux, le **romarin** soulage les digestions difficiles, stimule la vésicule biliaire et régénère le foie. Cette polyvalence en fait une plante idéale pour accompagner les excès alimentaires et la fatigue.
- ➔ Les feuilles de **menthe** renferment une huile essentielle qui a un très grand pouvoir calmant sur les nausées, les spasmes

intestinaux et les crampes digestives. Son action antiseptique limite les fermentations intestinales et soigne les ballonnements. Elle est indiquée contre les colites spasmodiques, crampes digestives, pesanteurs après le repas, nausées.

- ➔ Le **gingembre** contient notamment une huile essentielle, qui lui donne son arôme, et une oléorésine, de nature lipidique mais non volatile, qui donne sa saveur poivrée. Les gingersols et shogaols sont les principaux responsables de l'activité thérapeutique.

Le saviez-vous ?

Le gingembre est efficace et sûr pour tous les types de nausées : nausées digestives, nausées de grossesse et mal des transports.

Quelle posologie ?

Lors de problèmes passagers dus à un excès alimentaire, les prises auront lieu toutes les heures (même à proximité des repas) et seront espacées en fonction de l'amélioration des symptômes.

LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES?

Boire de l'eau est sans doute le conseil le plus important.

Manger calmement et lentement ; les sécrétions digestives diminuent avec l'âge.

Mastiquer ; la digestion commence avec la salive.

Réduire la consommation d'alcool, de café, d'eau gazeuse.

Arrêter de fumer.

Prendre des repas légers, équilibrés et à heures régulières.

Éviter les aliments gras ou épicés.

Virginie Villers



" En vacances, j'ai souvent des boutons de fièvres, pouvez-vous m'aider pour les prévenir ? "

Les boutons de fièvre déclenchés par le soleil peuvent être prévenus par l'utilisation de sticks labiaux protecteurs solaires avec un SPF 50+. On insistera que ces sticks soient appliqués plusieurs fois par jour. L'herpès labial ou bouton de fièvre est dû à la récurrence d'une infection virale à Herpès simplex (HSV1 le plus souvent). Si le virus demeure à vie dans l'organisme, il se manifeste fréquemment en été.

Prise en charge du bouton de fièvre

L'aciclovir

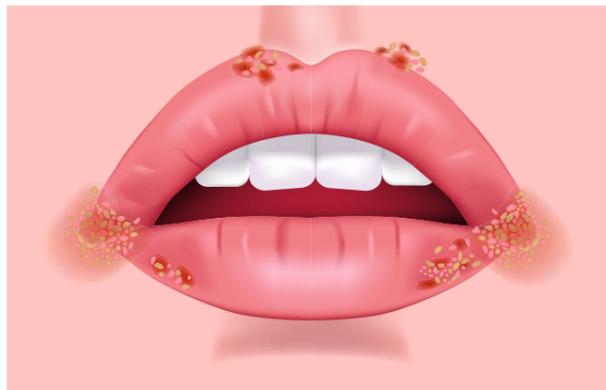
L'application, dès les premières sensations de brûlures, d'aciclovir à 5%, **5 fois par jour pendant 5 jours** raccourcit la phase d'excrétion virale. Si le traitement est commencé en phase vésiculeuse ou croûteuse, l'efficacité de l'aciclovir est limitée.

Les patches

Les patches à coller sur le bouton de fièvre ou les solutions filmogènes permettent d'éviter le contact douloureux des terminaisons nerveuses avec l'air et de limiter la contagion. Mis en place dès les premiers signes, ils accélèrent la guérison et masquent le côté inesthétique du bouton de fièvre. Dans tous les cas, il faut proscrire l'utilisation de dermocorticoïdes susceptibles de favoriser l'extension de l'infection.

En aromathérapie

Conseiller 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara pure sur le bouton de fièvre 6 à 7 fois par jour jusqu'à cicatrisation.



Conseils comptoir

- **Attention à la contagion :** le patient est contagieux dès les premiers signes et jusqu'à la formation de croûtes.
- Dans la primo-infection herpétique, la consultation médicale est conseillée si l'éruption est importante ou gêne l'alimentation.
- **En cas de récurrences fréquentes** (plus de six par an), un traitement prolongé par aciclovir per os peut être prescrit par le médecin.

" Mon enfant a de l'atopie, même en été, mais il veut quand même nager, est-ce possible ? "

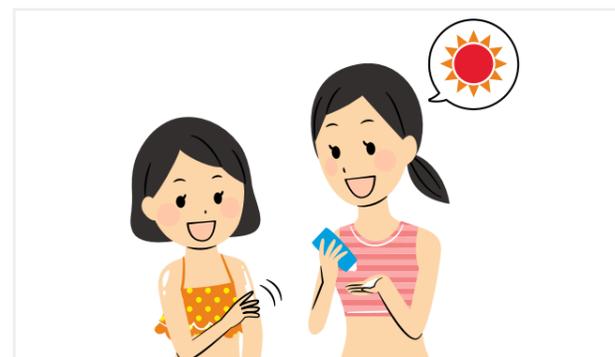
En été, les bains de mer salés et le chlore des piscines constituent des menaces supplémentaires pour la peau lésée des enfants atopiques. En même temps, jeux dans l'eau et nage sont

difficiles à interdire aux plus petits qui les considèrent souvent comme l'intérêt principal des vacances.

- Pour protéger la peau atopique durant l'immersion, il suffira d'appliquer une crème à effet barrière capable d'isoler l'épiderme le temps du bain, qui ne devra pas s'éterniser.
- Quand il fait chaud, la transpiration est aussi problématique car elle peut provoquer des sensations de brûlure. Une pulvérisation d'eau thermale sur les zones " qui piquent " devrait résoudre immédiatement le problème.

L'important est de ne pas engendrer de frustration supplémentaire chez tous ces jeunes patients qui vivent déjà un quotidien compliqué. Quant à l'exposition au soleil, elle est toujours possible si l'on applique une protection solaire adaptée aux enfants, avec une formule minérale.

Virginie Villers



URIAGE

EAU THERMALE

SOINS SOLAIRES BOUCLERS ULTRA-PROTECTEURS

URIAGE EAU THERMALE

Bariésun

SPRAY INVISIBLE
INVISIBLE SPRAY
Résiste à l'eau
Water resistant

SKIN SHIELD TECHNOLOGY
HELPS PREVENT PHOTOAGING

OCEAN RESPECT

TRES HAUTE PROTECTION

50+

UVA+UVB
LUMIERE BLEUE

Eaux Sensibles
SENSITIVE SKIN

SOURCE THERMALE DES ALPES

200ml e 6.8 fl.oz.

1% FOR THE PLANET MEMBER

OCEAN RESPECT

Bariésun

PRÉVENTION DES DOMMAGES CELLULAIRES & DU PHOTO-VIEILLISSEMENT

[BREVET TELOMERES PROTECT + EAU THERMALE D'URIAGE]

UNIQUE devient
ORGANYC

Une gamme complète

Les protections classiques

1 Protège-slips



Pocket 4667-481 | Regular 4667-499 | Extra long 4667-507

2 Serviettes



Normal 4667-515 | Super 4667-523 | Extra/ Nuit 4667-531

3 Tampons



Regular 4667-580 | Super 4667-598 | Super Plus 4667-606



Regular 4667-556 | Super 4667-564 | Super Plus 4667-572

Les protections spécifiques

4 Maternité



Premiers jours maternité 4667-549 | Maxi douceur maternité 4682-241

Spécialement conçue pour absorber les pertes les plus importantes des premiers jours après l'accouchement.

Pour un retour à la maison tout en douceur.

5 Fuites urinaires



Light 4523-296 | Normal 4523-304 | Extra 4523-312

1^{ère} Gamme Bio de protection pour fuites urinaires pur Coton Bio.

L'EXIGENCE DU MEILLEUR POUR BÉBÉ !



NOUVEAU



COTTONY BABY PROTECT 100% COTON (20 UNITS) 4667-614

Clinically-Proven Protection for You and Your Sensitive Skin®

Des engagements forts au service du respect & bien-être des femmes

AUTHENTICITÉ DE NOS ALLEGATIONS

Preuves cliniques

Prévient et résout les problèmes d'irritations intimes (2 études mondiales indépendantes menées par des cliniciens et gynécologues).

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Éco-responsabilité

Fabriqués avec des énergies renouvelables (solaire, géothermique). Sans plastique, produits entièrement biodégradables.

TRANSPARENCE DANS LA COMPOSITION DE NOS PRODUITS

100% coton Bio certifié

en contact avec la peau et dans le cœur absorbant. Technologie protégée par 5 brevets.



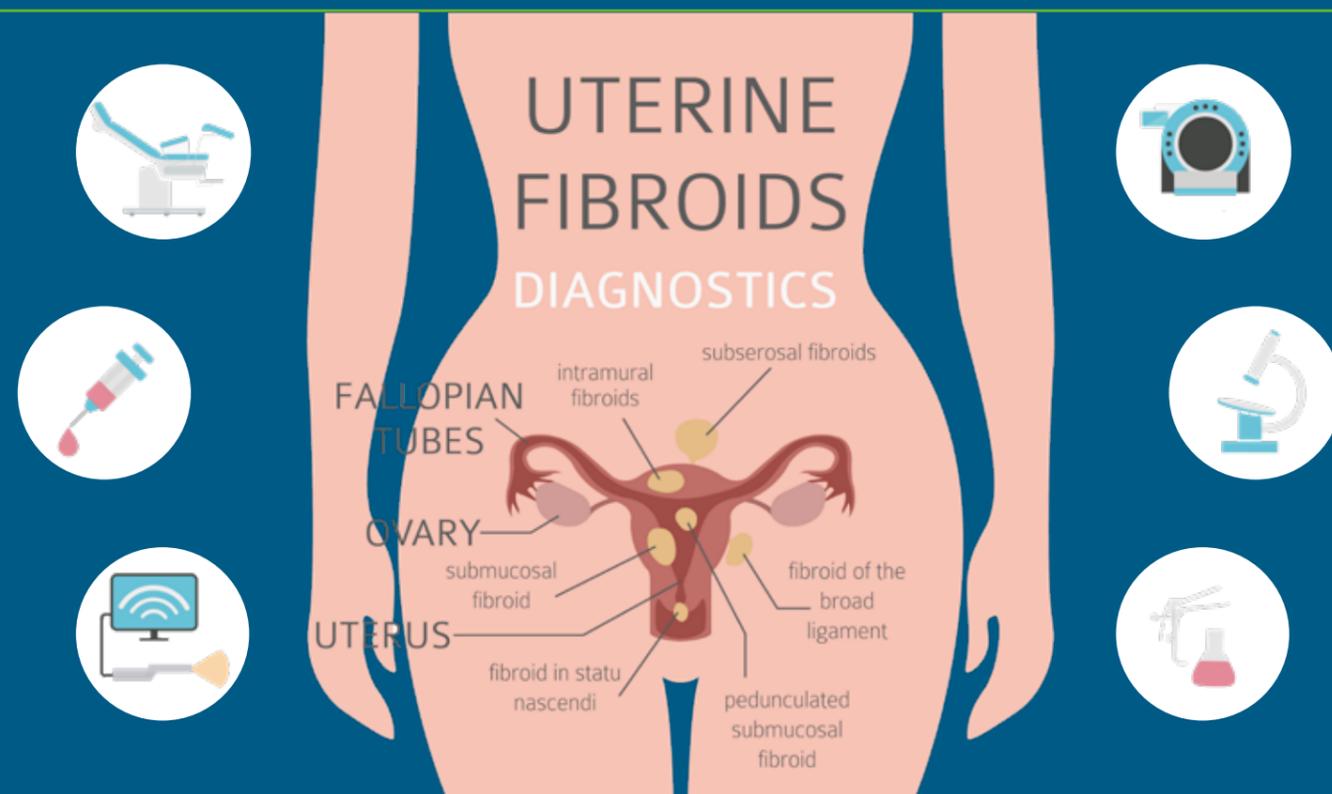
Retrouvez votre produit Unique dans la gamme Organyc !



Scannez moi !

7 Les fibromes utérins en questions

La maladie fibromateuse utérine est une pathologie complexe et invalidante qui impacte lourdement la vie et la santé des femmes. Elle reste encore aujourd'hui méconnue et sous-estimée et sa banalisation enferme celles qui en souffrent dans la douleur et la solitude. **Explications et lutte contre les idées reçues vont de pair au comptoir.**



1 Qu'est-ce que c'est ?

- ▶ Les fibromes utérins sont des tumeurs bénignes constituées de cellules musculaires lisses, d'où le nom de " myomes " ou " fibromyomes ".
- ▶ Ces nodules se forment par la prolifération anormale de cellules musculaires de la paroi de l'utérus.
- ▶ Les fibromes se développent suite à un déséquilibre hormonal de l'estrogène et de la progestérone.
- ▶ Uniques ou multiples, ils peuvent varier d'une taille de quelques millimètres à plus de 20 centimètres de diamètre.

Il en existe 3 grands types selon leur localisation :

1. Les fibromes intramuraux ou interstitiels, les plus fréquents, se développent à l'intérieur de la couche musculaire de la paroi utérine, ou myomètre.
2. Les fibromes sous-muqueux se développent vers l'intérieur de l'utérus et occupent la cavité utérine.
3. Les fibromes sous-séreux naissent à la surface de l'utérus et se retrouvent dans la cavité pelvienne, et non utérine.

2 Sont-ils fréquents ?

Environ 30 à 50% des femmes de plus de 40 ans présentent des signes échographiques de fibrome utérin sans jamais avoir eu de diagnostic auparavant. Certains ne seront jamais symptomatiques, ils se manifestent cliniquement pour 1 femme sur 4 avec des retentissements préjudiciables sur leur vie intime, sexuelle et socioprofessionnelle. Les facteurs de risque identifiés sont l'âge (la prévalence est d'environ 25% de 40 à 50 ans, et peut atteindre 50% à plus de 50 ans), l'appartenance ethnique afro-américaine et africaine, la précocité

des règles, la nulliparité, les antécédents familiaux, le syndrome des ovaires polykystiques, l'obésité et l'hypertension artérielle.

3 Quels sont les signes cliniques ?

De nombreux fibromes sont asymptomatiques. Les symptômes les plus fréquents dont se plaignent les femmes sont des pertes de sang très abondantes au moment des règles (ménorragies) et/ou entre les règles (ménométrorragies ou métrorragies), des douleurs pelviennes avec la perception d'une masse au bas du ventre, des rapports sexuels douloureux. D'autre part, la compression exercée par les fibromes sur des organes vitaux peut occasionner de graves problèmes comme des constipations chroniques (compression des intestins et du rectum), des hémorroïdes (compression de veines), des envies fréquentes d'uriner, pollakiurie (compression de la vessie). Il y a également un risque de thrombose, de phlébite et d'anémie sévère. Le fibrome a aussi un impact sur la santé reproductive avec un nombre très élevé de fausses couches et comme conséquence ultime l'infertilité. Pour autant, les fibromes utérins ne peuvent pas dégénérer en cancer.

4 Comment les diagnostiquer ?

La découverte d'un fibrome est souvent fortuite puisque la plupart des femmes ne souffrent pas, dans le cadre d'un bilan d'anémie en raison de saignements abondants, lors d'une échographie de suivi gynécologique de routine ou d'un bilan d'infertilité. Le diagnostic et la mise au point repose sur un examen clinique et gynécologique, une échographie abdominopelvienne, voire une imagerie par résonance magnétique (IRM) pour en préciser le type et les possibilités thérapeutiques.

5 Quelle évolution ?

Elle est imprévisible et variable, mais en général un fibrome évolue lentement. Le mécanisme d'apparition est inconnu, mais sa croissance est liée aux hormones féminines. Son volume tend à augmenter lors de la grossesse et à stagner, régresser, voire à disparaître à la ménopause.

6 Quelles sont les options thérapeutiques ?

En l'absence de symptômes, une surveillance médicale suffit. Le traitement vise à réduire ou à supprimer les symptômes, à éviter la compression des organes autour, et à favoriser une grossesse en cas d'infertilité. La stratégie thérapeutique dépend de sa taille et des symptômes.

Malheureusement, il n'existe, encore aujourd'hui, aucun traitement médical permettant la disparition des fibromes ou limitant leur évolution. Les traitements médicaux ont pour seul objectif de traiter les symptômes (médicaments hormonaux ou non hormonaux diminuant le volume des saignements, antalgiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, prescription de fer). Ces traitements sont jugés parfois peu satisfaisants par les patientes, mais aussi par les professionnels de santé. Le recours à une intervention chirurgicale, le plus souvent une myomectomie (ablation de fibromes utérins) jusqu'à l'ablation de l'utérus (hystérectomie), ou à des procédures de radiologie interventionnelle, est souvent trop rapide et trop fréquent.

" *Le fibrome doit faire l'objet d'un avis spécialisé lorsqu'il est dépisté ; les médecins comme les patientes doivent savoir qu'on ne retire pas un utérus pour un fibrome asymptomatique (d'autant plus qu'il récidive dans 30% des cas). Il existe plusieurs alternatives qui doivent relever du choix des patientes* ", souligne le docteur Géral-

dine Giraudet, chirurgien gynécologue, Lille. " *Il y a des prises en charge multiples en fonction du profil des patientes, elles doivent être en cohérence avec leurs problématiques, leur désir de grossesse à l'avenir, leur âge, la localisation des fibromes, leur nombre, leur taille. Chez les femmes sans désir d'enfants, une endométrectomie consistant à retirer l'endomètre peut être une alternative chirurgicale pour traiter les saignements liés au fibrome. Il existe aussi des solutions non chirurgicales de radiologie interventionnelle, comme l'embolisation des artères utérines* ", indique la gynécologue.

7 Que dire aux patientes ?

- ▶ Les douleurs sont majorées en cas de station debout prolongée et améliorées en position allongée.
- ▶ Lutter contre l'anémie : trop de café ou de thé diminue l'absorption du fer, mais agrumes et kiwis, riches en vitamine C, l'augmentent. Privilégier les aliments riches en fer : abats et foie, viande rouge, lentilles et légumes secs. Les compléments nutritionnels et médicaments avec du fer se prennent à jeun et à distance (deux heures) des hormones thyroïdiennes, du zinc, du calcium...
- ▶ Rassurer sur le désir d'enfant : la plupart des femmes peuvent être enceintes et ont une grossesse normale. Aucun fibrome ne dégénère en cancer. Il est possible d'enlever chirurgicalement un ou plusieurs fibromes tout en préservant l'utérus et donc, garder la possibilité de grossesses futures. Cette opération est appelée myomectomie. La technique choisie (laparotomie, laparoscopie, hystéroscopie...) dépend du type de fibrome, de sa taille et de leur nombre. La myomectomie ne protège pas d'une réapparition des fibromes.
- ▶ L'hystérectomie ne semble pas influencer sur la vie sexuelle mais peut poser des problèmes d'image de soi. Il est important d'encourager ces femmes à parler de cette pathologie avec leur partenaire et un professionnel si besoin.

Nathalie Evrard

Présentation	Prix Public	Ticket modérateur avec attestation	
		Actif	VIPO
RYEQO® 40MG / 1MG / 0,5MG COMP PELL 84	€ 253,35	€ 15,00	€ 9,90

▼ Ce médicament fait l'objet d'une surveillance supplémentaire qui permettra l'identification rapide de nouvelles informations relatives à la sécurité. Les professionnels de la santé déclarent tout effet indésirable suspecté. Voir rubrique Effets indésirables pour les modalités de déclaration des effets indésirables. **DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Ryeqo 40 mg/1 mg/0,5 mg comprimés pelliculés. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé pelliculé contient 40 mg de rélugolix, 1 mg d'estradiol (sous forme hémihydraté) et 0,5 mg d'acétate de noréthistérone. **Excipient à effet notoire :** Chaque comprimé pelliculé contient environ 80 mg de lactose monohydraté. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé pelliculé. Comprimé pelliculé rond de 8 mm, jaune clair à jaune, portant le code « 415 » gravé sur une face et sans inscription sur l'autre face.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES : Ryeqo est indiqué dans le traitement des symptômes modérés à sévères des fibromes utérins chez les femmes adultes en âge de procréer. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Un comprimé de Ryeqo doit être pris chaque jour à peu près au même moment de la journée. Le comprimé peut être pris pendant ou en dehors des repas. Les comprimés doivent être avalés avec une quantité suffisante de liquide si nécessaire. Chez les patientes ayant des facteurs de risque d'ostéoporose ou de perte osseuse, il est recommandé de réaliser une absorptiométrie biphotonique à rayons X (DXA) avant d'instaurer un traitement par Ryeqo. Lors de l'instauration du traitement, le premier comprimé doit être pris dans les cinq jours suivant le début des menstruations. Si le traitement est débuté un autre jour du cycle menstruel, les soins peuvent être irréguliers et/ou abondants en début de traitement. Une grossesse doit être exclue avant d'instaurer un traitement par Ryeqo. Ryeqo peut être pris sans interruption. Un arrêt du traitement doit être envisagé lorsque la patiente est ménopausée, car on sait que les fibromes utérins régressent lorsque la ménopause débute. Il est recommandé de réaliser un examen DXA après un an de traitement. **Propriétés contraceptives de Ryeqo :** Toute contraception hormonale doit être arrêtée avant l'instauration du traitement, car l'utilisation concomitante de contraceptifs hormonaux est contre-indiquée. Des méthodes de contraception non hormonales doivent être utilisées pendant au moins un mois après le début du traitement. Après au moins un mois d'utilisation de Ryeqo, Ryeqo inhibe l'ovulation chez les femmes prenant la dose préconisée et permet une contraception adéquate. Les femmes en âge de procréer doivent être informées du fait que l'ovulation reprendra rapidement après l'arrêt du traitement. Par conséquent, avant d'arrêter le traitement, il convient de discuter avec la patiente des méthodes de contraception appropriées et une autre contraception doit être débutée immédiatement après l'arrêt du traitement. **Oubli de comprimés :** En cas d'oubli d'un comprimé, le traitement doit être pris dès que possible et être poursuivi le jour suivant à l'heure habituelle. En cas d'oubli de comprimés pendant au moins deux jours consécutifs, une méthode de contraception non hormonale doit être utilisée pendant les sept jours de traitement suivants. **Populations particulières :** Sujets âgés Il n'existe pas d'utilisation justifiée de Ryeqo chez les sujets âgés dans cette indication. **Insuffisance rénale** Aucun ajustement de la dose de Ryeqo n'est nécessaire chez les patientes présentant une insuffisance rénale légère, modérée ou sévère. **Insuffisance hépatique** Aucun ajustement de la dose de Ryeqo n'est nécessaire chez les patientes présentant une insuffisance hépatique légère ou modérée. Ryeqo est contre-indiqué chez les femmes présentant une hépatopathie sévère en l'absence de normalisation des résultats des tests d'exploration de la fonction hépatique. **Population pédiatrique** Il n'existe pas d'utilisation justifiée de Ryeqo chez les enfants âgés de moins de 18 ans



Le 1^{er} antagoniste de la GnRH avec une thérapie de substitution¹ en Europe pour le traitement des fibromes utérins symptomatiques.^{1,†}

- Efficacité et sécurité combinées²⁻⁴
- Réduction significative des saignements menstruels & de la douleur pelvienne^{2,5}
- Amélioration significative de la qualité de vie et maintien de la densité osseuse^{1,6}
- Inhibition de l'ovulation¹
- 1 comprimé par jour, par voie orale¹

**L'ÉQUILIBRE DONT ELLE A BESOIN...
POUR LA VIE DONT ELLE A ENVIE.**

[†] Add-back therapy, ¹ Symptômes modérés à sévères des fibromes utérins chez les femmes adultes en âge de procréer.

GnRH: Gonadotropin-Releasing Hormone.

Références: 1. RCP Ryeqo® - latest approved version. 2. Al-Hendy A et al. N Eng J Med 2021; 384:630-642. 3. Al-Hendy A et al Obstet Gynecol. 2022 Dec 1;140(6):920-930. 4. Al-Hendy A et al. ASRM, October 2019 O-1. 5. Al-Hendy A et al. Fertil Steril 2019;112(3):e434. Oral abstract O-265 presented at ASRM, 2019. 6. Al-Hendy A et al. ASRM, October 2020 O-205.

KEDP/DAE5TI, date of creation 05/2023. E.R. Isabelle De Walsche, Groot-Bijgaarden

Présentation	Prix Public	100% Remboursé
RYEQO® 40MG / 1MG / 0,5MG COMP PELL 84	€ 246,18	

dans l'indication du traitement des symptômes modérés à sévères des fibromes utérins chez les femmes adultes en âge de procréer. **Mode d'administration :** Voie orale. Ryeqo peut être pris au cours ou en dehors des repas. Les comprimés doivent être avalés avec une quantité suffisante de liquide si nécessaire. **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la/aux substance(s) active(s) ou à l'un des excipients. Présence ou antécédents de maladie thromboembolique veineuse (thrombose veineuse profonde, embolie pulmonaire, p. ex.). Présence ou antécédents de maladie cardiovasculaire thrombo-embolique artérielle (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, cardiopathie ischémique, p. ex.). Thrombophilies connues (déficit en protéine C, en protéine S ou en antithrombine ou résistance à la protéine C activée [RPCa], y compris une mutation du facteur V Leiden, p. ex.). Ostéoporose connue. Céphalées accompagnées de symptômes neurologiques focaux ou migraines avec aura. Cancers hormonodépendants connus ou suspectés (des organes génitaux ou du sein, par exemple). Présence ou antécédents de tumeurs hépatiques (bénignes ou malignes). Présence ou antécédents d'hépatopathie sévère tant que les résultats des tests d'exploration de la fonction hépatique ne sont pas redevenus normaux. Grossesse ou suspicion de grossesse et allaitement. Saignements génitaux d'étiologie inconnue. Utilisation concomitante de contraceptifs hormonaux. **EFFETS INDÉSIRABLES :** **Résumé du profil de sécurité :** Les effets indésirables les plus fréquents étaient les bouffées de chaleur (8,3 %) et les saignements utérins (4,7 %). **Liste des effets indésirables :** Les effets indésirables sont classés en fonction de leur fréquence et de la classe de systèmes d'organes. Au sein de chaque groupe de fréquences, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. Les fréquences sont définies selon les conventions suivantes : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100, < 1/10), peu fréquent (≥ 1/1 000, < 1/100), rare (≥ 1/10 000, < 1/1 000), très rare (< 1/10 000) et fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Affections psychiatriques :** Fréquent: Irritabilité. **Affections vasculaires :** Fréquent: Bouffées de chaleur. **Affections gastro-intestinales :** Fréquent: Dyspepsie. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané :** Fréquent: Alopecie, hyperhidrose, sueurs nocturnes. Peu fréquent : Angioedème, urticaire. **Affections des organes de reproduction et du sein :** Fréquent: Saignements utérins (inclut les ménorragies et métrorragies), kyste mammaire, diminution de la libido. Peu fréquent: Expulsion des fibromes utérins. **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 : La Belgique : l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, 1000 Bruxelles Madou. Site internet : www.notifereffetindesirable.be; e-mail : adr@afmps.be. Le Luxembourg : Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou Division de la Pharmacie et des Médicaments de la Direction de la Santé. Site internet : www.guichet.lu/pharmacovigilance. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Gedeon Richter Plc., Gyömrői út 19-21., 1103 Budapest, Hongrie. **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** EU/1/21/1565/001-002. **STATUT LÉGAL DE DÉLIVRANCE :** Médicament soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 04/2023.



effet indésirable suspecté via : La Belgique : l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, 1000 Bruxelles Madou. Site internet : www.notifereffetindesirable.be; e-mail : adr@afmps.be. Le Luxembourg : Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou Division de la Pharmacie et des Médicaments de la Direction de la Santé. Site internet : www.guichet.lu/pharmacovigilance. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Gedeon Richter Plc., Gyömrői út 19-21., 1103 Budapest, Hongrie. **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** EU/1/21/1565/001-002. **STATUT LÉGAL DE DÉLIVRANCE :** Médicament soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 04/2023.

Des pertes de sang surabondantes ou des douleurs aiguës pendant les menstruations ? Peut-être votre patiente a un fibrome utérin.

Explications du **professeur Jasper Verguts**, gynécologue à l'hôpital Jessa de Hasselt.

Vous aussi, vous avez souvent entendu dire que les douleurs et pertes de sang abondantes pendant vos règles étaient " normales " ou " inévitables " ? Scoop ! Ce n'est absolument pas le cas. En réalité, ces symptômes peuvent être révélateurs d'un fibrome utérin. Une bonne nouvelle, des traitements existent. Nous avons posé au professeur Jasper Verguts, gynécologue et spécialiste des fibromes utérins, les cinq questions les plus importantes sur les fibromes utérins.

1. Qu'est-ce qu'un fibrome utérin ?

Jasper Verguts : " Un fibrome utérin ou myome est une tumeur bénigne. Le terme peut faire peur, mais ce n'est rien d'autre qu'une petite boule de tissus fibreux dans le muscle utérin. Les fibromes utérins grandissent en moyenne de 1 à 2 cm par an et sont très fréquents. Une femme sur deux en sera atteinte au cours de sa vie, mais heureusement, seul un tiers d'entre elles en ressentira les symptômes. "

2. Quels sont les symptômes ?

Jasper Verguts : " La plupart des femmes qui ont un fibrome utérin ne ressentent aucun symptôme. Mais étant donné que le fibrome utérin grossit, il peut, à partir d'une certaine taille, commencer à exercer une pression sur des organes comme la vessie ou les intestins. Vous pouvez alors avoir envie d'uriner plus fréquemment ou souffrir de problèmes de transit. Les maux de ventre sont un autre symptôme connu. Lorsqu'un fibrome utérin se développe sur la paroi interne de la cavité utérine, il peut également provoquer des menstruations abondantes ou prolongées. "

3. À partir de quand les douleurs ou les pertes de sang sont-elles " excessives " ?

Jasper Verguts : " Normalement, vos règles ne doivent pas durer plus de 7 jours. Vous êtes réglée plus longtemps ? Dans ce cas, vos menstruations sont " trop longues ". Pendant vos jours de règles les plus abondantes, vous ne devriez pas avoir besoin de plus de huit serviettes par jour. Si vous dépassez ce nombre, c'est que vos règles sont " trop abondantes ". Et la douleur ? Une petite sensibilité dans l'abdomen pendant vos règles est normale, car l'utérus est un muscle. La contraction de ce muscle peut provoquer une certaine acidité et des douleurs abdominales. Des

douleurs intenses et des saignements excessifs ne sont donc absolument pas normaux et peuvent avoir un impact sur la qualité de vie de la femme. "

4. Que dois-je faire si mes règles sont douloureuses ?

Jasper Verguts : " Avant toute chose, contactez votre médecin traitant. Celui-ci vous renverra très probablement vers un gynécologue pour réaliser une échographie de l'utérus. "

5. J'ai un fibrome utérin. Et maintenant ?

Jasper Verguts : " En principe, un fibrome utérin n'a pas besoin d'être enlevé. Mais il existe heureusement différents traitements si les symptômes sont trop importants. La chirurgie est une possibilité, mais souvent, les pilules (hormonales et non hormonales) peuvent également soulager de nombreux symptômes (comme la douleur et les saignements abondants). Discutez des différentes options avec un spécialiste. Vous n'êtes pas seule et vous n'êtes certainement pas obligée de continuer à en souffrir ! "

Avec le soutien de Gedeon Richter.
2023-160 BEFR, date de création 05/2023

Vous avez des questions ?

Rendez-vous sur womentalkingfibroids.be/fr pour de plus amples informations sur les traitements possibles.

5

La maladie hémorroïdaire en questions

La maladie hémorroïdaire correspond à un ensemble de symptômes générés par la congestion, la thrombose et/ou le prolapsus des structures hémorroïdaires. Le Belgian Guidelines on Hemorrhoidal Disease working group a édité des recommandations qui insistent sur le traitement conservateur.

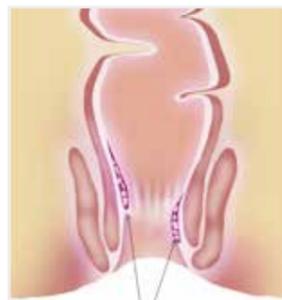


1

Les hémorroïdes sont des formations vasculaires normalement présentes au niveau du canal anal dès la vie embryonnaire.

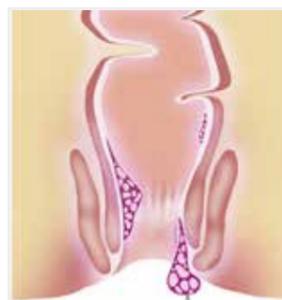
→ Les **hémorroïdes internes** peuvent être à

l'origine de pertes de sang rouge vif et peuvent s'extérioriser de façon intermittente (lors de l'effort de poussée) ou permanente. Elles ne sont généralement pas douloureuses, sauf en cas de crise hémorroïdaire qui se traduit par une sensation de tension et de brûlure à l'intérieur du canal anal.



hémorroïdes internes

→ À l'inverse, les **hémorroïdes externes** sont plus souvent responsables de démangeaisons, de douleurs et de gonflement, le plus souvent sans perte de sang. Ce type de problème est fréquent après un accouchement ou chez les personnes constipées ou qui souffrent de diarrhée.



hémorroïdes externes

À l'officine

Insister sur l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une hydratation suffisante et d'une pratique sportive régulière, ce sont les piliers de la prévention de la crise hémorroïdaire.



2 Les symptômes cliniques de la maladie hémorroïdaire sont :

- **Gonflement local**
- **Uprolapsus (extériorisation)**
- **Brûlures**
- **Démangeaisons**
- **Suintements ou saignements**

AVIS D'EXPERT

Professeur Van Kemseke, gastro-entérologue, Liège.

" Aucune des plaintes décrites ne signe toutefois avec certitude une maladie hémorroïdaire. C'est pourquoi il faut bien souvent référer vers un médecin, surtout en cas de symptômes nouveaux, prolongés ou récidivants, parce que ces symptômes peuvent être liés à une autre maladie que les hémorroïdes. Celles-ci pouvant être liées à une maladie inflammatoire de l'intestin ou à une tumeur ", insiste le professeur Van Kemseke.

La gravité de ces hémorroïdes est évaluée en fonction de l'importance et de la fréquence de leur protrusion dans le canal anal ou hors de l'anus.

3

Les facteurs de risque les plus importants sont la constipation, la diarrhée, la grossesse et l'obésité. S'y ajoutent dans une moindre mesure et sans preuve formelle le sexe, l'hérédité, un statut socio-économique élevé, la dépression, la sédentarité, le tabagisme, un régime pauvre en fibres, une nourriture épicée et la consommation d'alcool.



Tout traitement pour hémorroïdes symptomatiques doit être adapté au profil du patient et à ses attentes.

3 grands types de traitements

- les traitements médicamenteux ;
- les traitements instrumentaux ;
- les traitements chirurgicaux.

Ces deux derniers représentent 50% de la prise en charge.

5

Si le patient souffre également de constipation, l'amélioration des troubles du transit a un impact sur l'ensemble des symptômes hémorroïdaires de type douleur, prolapsus et saignement. Quant aux traitements topiques, les études scientifiques n'ont pas prouvé leur efficacité. L'échec du traitement conduit aux traitements instrumentaux et chirurgicaux.

AVIS D'EXPERT

Professeur Van Kemseke, gastro-entérologue, Liège.

" Les veinotropes, tels que les flavonoïdes et la fraction flavonoïde purifiée micronisée qui améliorent le tonus veineux, stabilisent la perméabilité capillaire et améliorent le drainage lymphatique, agissent de manière significative sur le saignement comme l'a confirmé une méta-analyse récente. On ne connaît cependant pas la durée optimale du traitement ni la posologie la plus adaptée. Il est cependant conseillé de l'administrer à la dose conseillée par le RCP. Ils ne provoquent aucune complication. Les veinotropes sont probablement sans danger durant la grossesse : par contre on ignore leur innocuité durant la lactation ".

daflon[®] 500 MICRONISÉ

Soulage les symptômes des hémorroïdes !



DENOMINATION DU MEDICAMENT Daflon 500 mg, comprimé pelliculé. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Fraction flavonoïde purifiée, micronisée (500 mg) comprenant 450 mg de diosmine et 50 mg de flavonoïdes exprimés en hespéridine. Pour la liste complète des excipients, voir le résumé des caractéristiques du produit. **FORME PHARMACEUTIQUE** Comprimés pelliculés ovales, de couleur saumon. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES** - Traitement des manifestations de l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs, fonctionnelle ou organique: sensation de pesanteur, douleur, crampes nocturnes, œdème, troubles trophiques. - Traitement de la crise aiguë de la maladie hémorroïdaire, et proposé dans le traitement de fond des manifestations fonctionnelles et objectives de la maladie hémorroïdaire. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION** Posologie : Maladie veineuse Posologie usuelle : 2 comprimés par jour en une prise ou deux prises séparées, au moment des repas. - Maladie hémorroïdaire **Crise aiguë** : 6 comprimés par jour pendant les quatre premiers jours, puis 4 comprimés par jour pendant trois jours. **Traitement de fond** : 2 comprimés par jour. **Mode d'administration** Voie orale. **CONTRE-INDICATIONS** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients du produit. **MISES EN GARDE ET PRECAUTIONS D'EMPLOI**** L'administration de ce produit en traitement symptomatique de la crise hémorroïdaire ne dispense pas du traitement spécifique des autres maladies anales. Si les symptômes ne cèdent pas rapidement, un examen proctologique doit être pratiqué et le traitement doit être revu. Daflon 500 mg contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par comprimé, c'est-à-dire qu'il est essentiellement « sans sodium ». **INTERACTION(S)**** aucune interaction n'a été rapportée jusqu'à ce jour. **GROSSESSE / ALLAITEMENT**** Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de Daflon 500 mg pendant la grossesse. On ne sait pas si la substance active / métabolites sont excrétés dans le lait maternel. Un risque pour les nouveaux-nés/nourissons ne peut être exclu. Une décision doit être prise soit d'interrompre l'allaitement soit d'interrompre/de s'abstenir du traitement avec Daflon 500 mg en prenant en compte le bénéfice de l'allaitement pour l'enfant au regard du bénéfice du traitement pour la femme. **FECONDITE** EFFETS SUR L'APTITUDE A CONDUIRE DES VEHICULES ET A UTILISER DES MACHINES** EFFETS INDESIRABLES**: Résumé du profil de sécurité : Les effets indésirables rapportés avec Daflon ont durant les essais cliniques sont d'intensité modérée. Il s'agit principalement de troubles gastro-intestinaux (diarrhée, dyspepsie, nausée, vomissement) - peu fréquent: colite. - Fréquence indéterminée*: douleur abdominale. Affections de la peau et du tissu sous-cutané : rare: prurit, rash, urticaire - fréquence indéterminée*: œdème isolé du visage, des lèvres, des paupières. Exceptionnellement œdème de Quincke. *Expérience rapportée après la commercialisation. 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 le système national de déclaration : Belgique: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Boîte Postale 97 - B-1000 Bruxelles Madou - Site internet : www.notifi.erunefetindesirable.be e-mail : adr@afmps.be Luxembourg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois Rue du Morvan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 e-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments 20, rue de Biltbourg L-1273 Luxembourg-Hamm Tél : (+352) 2478 5592 E-mail : pharmacovigilance@ms.etat.lu Lien pour le formulaire : <https://guichet.public.lu/fr/entreprises/sectoriel/sante/medecins/notifi-ation-effets-indesirables-medicaments.html>. **SURDOSAGE**** L'expérience de surdosage avec Daflon est limitée. Les effets indésirables les plus fréquents rapportés en cas de surdosage sont des troubles gastro-intestinaux (tels que : diarrhée, nausée, douleur abdominale) et des réactions cutanées (prurit, rash). Le traitement d'un surdosage doit consister en un traitement symptomatique. **PROPRIETES PHARMACODYNAMIQUES**** Veinotonique et vasculoprotecteur. Daflon 500 mg exerce une action sur le système vasculaire de retour : au niveau des veines, il diminue la distensibilité veineuse et réduit la stase veineuse ; au niveau de la microcirculation, il normalise la perméabilité capillaire et renforce la résistance capillaire ; au niveau lymphatique, il augmente le débit lymphatique. **PRESENTATION**** Boîte de 30, 36, 60, 90, 120 et 180 comprimés pelliculés. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE SERVIER BENELUX S.A.**, Boulevard International, 57, 1070 Bruxelles, Belgique. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Belgique : BE145153 ; G.H. Luxembourg : 2008079860. **MODE DE DELIVRANCE** Libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** date de l'approbation: 11/2022.

Prix public (= à charge du patient)	BE	LUX
180 comprimés	€ 48,87	€ 47,48
120 comprimés	€ 35,98	€ 34,96
90 comprimés	€ 30,72	€ 29,85
60 comprimés	€ 22,75	€ 22,11
30 comprimés	€ 14,23	€ 13,83



**pour une information complète, se référer au RCP. BF DN NA 11 22 - Date d'approbation du RCP abrégé : 02/12/2022.

" Je n'arrive pas à être enceinte depuis environ 1 an. N'est-ce pas inquiétant et que faut-il faire? "

Les problématiques concernant la fertilité revêtent de multiples aspects au sujet desquels l'équipe officinale a matière à intervenir positivement, tout au long de la prise en charge.

EXPLICATIONS LORS D'UN EXPOSÉ DU DOCTEUR DAMIEN BOURGONJON, GYNÉCOLOGUE



Rassurer

D'abord ne pas s'inquiéter sans raison. Le " délai moyen nécessaire pour concevoir " est d'environ 4 mois. Une difficulté à concevoir n'est pas toujours une infertilité du couple et encore moins une stérilité. On estime d'ailleurs qu'aucun bilan n'est indispensable avant 12 mois à 2 ans de rapports réguliers sans protection, sauf si la femme a plus de 35 ans ou l'homme plus de 55 ans, ou s'il existe un antécédent évocateur ou une anomalie retentissant sur la capacité à procréer.

Stérilité ou infertilité ?

En cas d'incapacité totale d'obtenir une grossesse, il s'agit de **stérilité**. C'est un état définitif, lié par exemple à l'absence de trompes de Fallope, à l'absence d'utérus ou à l'absence de spermatozoïdes dans le sperme. Seule l'aide médicale permet alors aux couples d'avoir un enfant.

L'**infertilité** par contre peut n'être que passagère ou peut être soignée. Elle est rarement liée à l'un des partenaires exclusivement. C'est donc d'infertilité du couple dont il sera question. En moyenne, 1 couple sur 8 rencontre un problème d'infertilité. L'origine de l'infertilité est masculine dans 1/3 des cas, féminine dans 1/3 des cas et mixte (ou inexplicée) dans 1/3 des cas.

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

- Aménorrhée post pilule.
- Antécédents évidents masculins ou féminins.
- Cycles très irréguliers et longs ou cycles courts.
- Patiente âgée de plus de 35 ans (endéans les 6 mois).
- 12 mois sans grossesse si patiente jeune.

QUAND FAUT-IL RASSURER ?

- Absence d'antécédent.
- Femme jeune, en bonne santé et ayant une hygiène de vie correcte.
- Cycles réguliers.
- Rapports sexuels réguliers.

Facteurs de risques

L'âge est un facteur de risque essentiel et un réel problème aujourd'hui. À partir de 30 ans, la fécondité baisse, et à 35 ans elle chute. Cela étant dit, il ne faut pas perdre de vue que des

facteurs très " basiques " peuvent avoir des effets péjoratifs sur la fécondabilité : consommation de toxiques (tabac, alcool, cannabis, autres drogues, certains médicaments), mode de vie (horaires de travail décalés, travail de nuit, stress, déplacements fréquents, précarité sociale), pathologies (diabète, hypertension artérielle, troubles du comportement alimentaire, maladies chroniques en général).



L'exposition à certains facteurs environnementaux physiques ou chimiques a un impact avéré sur la fertilité humaine ; il s'agit notamment de métaux lourds, de polluants organiques persistants comme les PCB et pesticides organochlorés, de solvants.

Principales causes d'infertilité

- **Anomalies de l'ovulation** : prise en charge d'une aménorrhée hypothalamique, dysovulation en rapport avec un surpoids ou un diabète, ou induction de l'ovulation par le citrate de clomiphène ou les gonadotrophines injectables.
- **Anomalies anatomiques ou fonctionnelles de la rencontre des gamètes** : certaines sont curables par hystérocopie ou coelioscopie ; si l'anomalie n'est pas curable, on a recours aux méthodes d'aide médicale à la procréation.
- **Anomalies spermatiques** : les traitements sont limités aux pathologies endocriniennes retentissant sur la fonction exocrine du testicule, aux traitements anti-infectieux restaurant une fonction séminale normale et aux traitements chirurgicaux de la voie excrétrice. Là encore peuvent s'appliquer les méthodes d'aide médicale à la procréation.

Un coup de pouce à la nature : revoir son alimentation

L'alimentation est un facteur majeur influençant aussi bien la fertilité que la conception. Certains composants nutritionnels sont impliqués dans la diminution de la qualité des gamètes et/ou dans l'altération de la fécondité. La bonne santé des parents, avant même la conception, peut véritablement impacter le déroulement de la grossesse et la santé du futur enfant. Il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée et de revoir, si nécessaire, ces apports nutritionnels dès que le désir d'enfant se fait sentir !

- ➔ Les **micronutriments** comme le zinc, le sélénium, la coenzyme Q10 et la carnitine sont indispensables.

- ➔ Les **antioxydants** (vitamine C, A, E, polyphénols que l'on retrouve dans les fruits et légumes, thé vert, épices...) jouent un rôle de bouclier contre les agressions extérieures (stress, tabac, pollution), ils protègent donc l'intégrité des cellules reproductrices.

Des études ont montré qu'il existe une corrélation entre infertilité et faible consommation de vitamine B9. Face à la croissance des couples en situation d'infertilité, de nombreux compléments alimentaires traitant cette problématique ont vu le jour.

Les donneurs et les activateurs de méthyle

Les découvertes de ces dernières années mettent en lumière le rôle de l'épigénétique. Ce processus permet à l'organisme de s'adapter favorablement aux facteurs de l'environnement. Il ne modifie pas la séquence des gènes mais leur mode d'expression, par un mécanisme particulier : la méthylation de l'ADN, c'est-à-dire l'adjonction de petites molécules, les méthyles, directement sur l'ADN. Ces groupes fonctionnent comme des interrupteurs qui ont le pouvoir de mettre nos gènes en mode " off ", c'est-à-dire de les empêcher ou pas de s'exprimer. C'est au moment de la gamétogenèse et de la fécondation que s'installent les marques épigénétiques. Elles jouent un rôle déterminant dans la programmation fœtale des maladies métaboliques et le risque ou non de développer diverses pathologies à l'âge adulte. Les semaines qui entourent la conception constituent un moment privilégié où les apports en donneurs de méthyle doivent être favorisés. La santé du futur adulte en dépend car la mémoire de l'induction épigénétique va perdurer tout au long de sa vie. S'il est difficile d'agir sur le code génétique, il est possible de modifier l'expression des gènes ainsi que celle de la descendance en optimisant le capital méthyle par l'alimentation.

Plusieurs micronutriments méritent un intérêt particulier : les donneurs de méthyle sont des protéines alimentaires contenant de la bétaine, des folates et des vitamines B12, B6. À cela s'ajoutent les activateurs de méthyle : méthionine, vitamine B2, zinc, choline.

Les mitochondries jouent un rôle central dans le métabolisme énergétique cellulaire. Une de leurs particularités est de posséder leur propre génome, dont la transmission est exclusivement maternelle. Elles peuvent influencer la qualité des ovocytes et des spermatozoïdes, mais aussi la fécondation et le développement embryonnaire. Il est recommandé d'améliorer les conditions métaboliques défavorables qui peuvent altérer la qualité des mitochondries. L'idée est de pouvoir assurer une énergie suffisante et un niveau optimal d'antioxydants pour pouvoir restaurer la qualité des ovocytes âgés. Il est important de consommer régulièrement des produits qui agissent comme antioxydants et améliorent le fonctionnement des mitochondries : vitamine A, vitamines B1, B2, B3, B5, vitamine E, vitamine C, fer, sélénium, zinc, acide alpha lipoïque, L-Carnitine... Ces nutriments existent également sous forme de compléments nutritionnels en complément d'une alimentation diversifiée.

Ann Daelemans

Des pistes naturelles au service de la fertilité

L'infertilité affecte un couple sur six en Belgique. Les causes sont variables et incluent des facteurs masculins, féminins ou un mélange des deux. Notre pays dispose d'un système de soins de santé bien développé et de nombreuses options de traitement sont possibles. Pour soutenir la fertilité, les pistes naturelles peuvent aussi être envisagées.

Différents traitements

Les troubles du cycle hormonal (déséquilibre progestérone/oestrogène) constituent le problème de fertilité féminine le plus courant. Ces troubles peuvent être induits par un excès d'oestrogènes, comme c'est le cas pour les ovaires polykystiques, une insuffisance lutéale (manque de progestérone) ou des phénomènes inflammatoires de type endométriose. De récentes publications suggèrent par ailleurs que le stress oxydant et l'inflammation peuvent être reliés aux problèmes d'infertilité (1,2).

En fonction de la cause de l'infertilité, différents traitements viennent aider de nombreux couples à réaliser leur désir d'avoir un enfant. Parmi eux, citons la prise de médicaments pour stimuler l'ovulation, la procréation médicalement assistée (PMA) telle que la fécondation in vitro (FIV) et l'insémination artificielle. Dans certains cas, une intervention chirurgicale est nécessaire afin de créer de meilleures condi-



Des nutriments essentiels

Certaines approches naturelles peuvent constituer un appui à la fertilité. Une alimentation riche en nutriments ciblés participe à la santé reproductive. Certains nutriments aident en effet à réguler les hormones, favorisent la santé des ovaires, soutiennent la santé de l'utérus et de l'endomètre, et renforcent le système immunitaire. Pour la fonction hormonale, les vitamines B et les acides gras oméga-3 sont à privilégier. La vitamine C, le sélénium et le zinc aident à réduire le stress oxydatif, qui risquerait d'endommager les ovocytes. Les an-

tioxydants et la vitamine D soutiennent, quant à eux, le système immunitaire. Une bonne santé immunitaire est importante pour éviter les infections et l'inflammation qui pourraient influencer sur la fertilité.

L'allié de la fertilité

Fertilyls est un complément alimentaire destiné aux femmes ayant un désir de grossesse. Il contribue à soutenir la fertilité. La synergie proposée combine :

- **un extrait de maca bio** : riche en minéraux (dont le fer), cette plante contient des phytoœstrogènes et régulerait le cycle d'ovulation
- **le zinc, le sélénium et la vitamine C**, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydant, tout comme le méthylsulfonylméthane qui augmente la production de glutathion, le plus puissant antioxydant de notre organisme
- **la vitamine D**, qui soutient la fertilité en favorisant un environnement reproducteur sain
- **les vitamines B6, B9, B12**, qui sont impliquées dans les processus de méthylation et de réplication cellulaire en synergie avec le zinc.



1 gélule le matin avec un repas
En cure de 3 à 6 mois minimum

1. Alam F. et al., «Association of oxidative stress with female infertility - A case control study». 2019 (PMID: 31105280)
2. Rasheed et al., «Inflammation to Infertility: Panoramic View on Endometriosis». 2020 (DOI: 10.7759/cureus.11516)

SHAMPOOING

7 SUR **10** DES PRODUITS ANTI-POUX VENDUS EN PHARMACIES SONT DES SHAMPOOINGS*



SHAMPOOING 100ML
CNK : 3135-779
APO : 11,38€
PUB : 19,95€

SHAMPOOING 250ML
CNK : 3496-171
APO : 14,23€
PUB : 24,95€

Elimax[®]
ANTI-POUX & LENTES

100%
EFFICACE**
EN 1 TRAITEMENT
5 MIN

- ✓ **TUE LES POUX & LES LENTES**
- ✓ **PROTÈGE** jusqu'à 3 jours contre l'apparition de nouveaux poux
- ✓ **PRATIQUE**
 - Rinçage facile
 - À partir de 1 an
- ✓ **SANS INSECTICIDES, NI SILICONES**



PROTECTION



TRAITEMENT



ENVIRONNEMENT



Pour plus d'informations :



" Mon fils revient du camp scout avec plein de poux ? "

La prévalence de la pédiculose du cuir chevelu est très élevée ; les poux sévissent de façon endémo-épidémique chez les enfants d'âge scolaire. Un cuir chevelu infesté ne guérit jamais spontanément. Les poux sont des insectes hématophages, responsables de prurit associé à des lésions de grattage de réactions urticariennes, modifiant la qualité de vie du petit patient.

Diagnostic

Le maître mot est le prurit. Si bien que l'adage " tout prurit persistant du cuir chevelu sans lésion visible est dû à une pédiculose " est absolument à connaître de la part des professionnels de santé. Ce prurit se manifeste notamment derrière les oreilles, ou au niveau de la nuque. Le grattage peut induire une infection streptococcique, sous forme d'un impétigo.



Le diagnostic est confirmé par la mise en évidence de poux et/ou de lentes vivantes. L'utilisation d'un peigne fin (peigne à poux) aide au dépistage des poux alors que le simple examen visuel suffit à la mise en évidence des lentes.

Quel traitement ?

Très efficaces dans leur mode d'action neurotoxique, les pyréthri-noïdes engendrent actuellement une résistance chez les parasites qu'ils étaient censés éliminer. Ces résistances peuvent être dues à des mutations de gènes des canaux sodiques.

Une autre voie de soins sans insecticide a donc été mise sur le marché pour enrayer les infestations. Ces produits sont généralement formulés avec des huiles végétales ou minérales qui agissent sur les poux en les asphyxiant et en les déshydratant.

Leurs avantages sont nombreux : absence de résistance, bonne tolérance, pas d'irritations du cuir chevelu et convenant à tous les enfants, y compris aux asthmatiques. Pour une efficacité optimale, il est important de rappeler au patient de respecter strictement les protocoles d'administration.

Prévenir la transmission

Les personnes qui ont été en contact avec la tête de la personne infestée dans les 24 à 48 heures doivent être traitées (les poux ne survivent pas plus de 24 heures hors d'une chevelure). Les vêtements et le linge de maison doivent être lavés à 60 °C puis séchés au moins 10 minutes au programme le plus chaud. Les effets qui ne peuvent pas être lavés sont enfermés dans un sac en plastique pendant 48 heures.

Pourquoi cela ne fonctionne pas ?

Même si certains traitements tuent 100% des poux et 100% des lentes en condition de laboratoire et parfois même en une application, aucun produit ne peut hélas se vanter d'être 100% efficace en conditions réelles d'usage. Et les causes d'échec sont souvent multiples.

La présence de poux malgré un traitement bien suivi résultera plus probablement d'une réinfestation suite à un contact avec une personne infestée. La première cause d'échec des traitements est en effet la recontamination. D'où l'importance de traiter toutes les personnes infestées au même moment !

L'échec peut aussi être dû à un mésusage du produit traitant.

Il faut notamment s'assurer que la durée d'application a été respectée, que le renouvellement du traitement – quand il est nécessaire et donc indiqué dans la notice – a été effectué, ou encore que la forme utilisée a été appropriée. À ce titre, on privilégiera les lotions aux shampoings car leur temps de pose est généralement plus long. Il faut aussi contrôler que le produit a été appliqué en quantité suffisante et sur toute la chevelure. Les poux colonisent en général une zone allant de la racine des cheveux jusqu'à environ 3 cm, restant près de la tête nourricière qu'ils piquent pour se gorger de sang deux fois par jour. Mais en cas d'infestation sévère, ils peuvent s'aventurer bien plus loin le long des cheveux. Par prudence, on traitera donc de la racine à la pointe.

"Existe-t-il une solution pour moins transpirer ?"

L'hyperhidrose est une pathologie définie par une production excessive de sueur par les glandes sudorales eccrines dépassant les besoins de la thermorégulation. Dans la grande majorité des cas, l'hyperhidrose n'est pas liée à une affection sous-jacente et se présente sous la forme d'une transpiration abondante allant jusqu'à ruissellement généralement localisé au niveau axillaire ou palmaire. L'hyperhidrose entraîne un retentissement psychologique important pouvant être à l'origine d'un handicap socioprofessionnel majeur.

Bon à savoir

Dans 90% des cas, l'hyperhidrose est localisée, bilatérale, relativement symétrique et de localisation le plus souvent axillaire, palmaire ou plantaire. Des facteurs génétiques représentent 25% des personnes souffrant de transpiration excessive.

L'hyperhidrose secondaire dont les causes peuvent être diverses :

- ➔ Maladies infectieuses responsables de fièvres.
- ➔ Maladies organiques comme : les troubles thyroïdiens, le diabète, l'obésité, certains troubles cardiovasculaires, neurologiques, certaines tumeurs...
- ➔ Des déséquilibres hormonaux : grossesse, ménopause...
- ➔ La prise de certains médicaments : les anti-inflammatoires, les opiacés, les antidépresseurs, les progestatifs...
- ➔ La prise de certains aliments épicés, l'alcool...



L'odeur de la sueur est liée à la dégradation de la sueur par les bactéries et les champignons de la peau, surtout dans les zones peu aérées.

Il existe plusieurs options thérapeutiques dans l'approche d'une hyperhidrose dont le choix devra être évalué en fonction de la localisation du problème, son intensité et la demande du patient.

Produits topiques

Dans l'approche thérapeutique de l'hyperhidrose localisée, le traitement de première intention est les antiperspirants topiques à base de sels d'aluminium. Le mécanisme d'action des sels d'aluminium serait attribué à une obstruction des glandes sudorales, voire une atrophie des cellules sécrétrices.

Conseils comptoir

- Ils seront appliqués sur une peau sèche et non lésée. Les sels d'aluminium peuvent induire une irritation cutanée par formation d'acide hydrochlorique au contact de l'eau.
- Ces produits antiperspirants peuvent être appliqués la nuit. L'activité des glandes sudoripares est réduite au minimum la nuit, ce qui permet au produit de rester en place et d'agir sans être éliminé par la transpiration.
- Pour éviter l'exposition à l'aluminium, certains recommandent d'utiliser la pierre d'Alun. Or, cette dernière est composée d'aluminium !

Ne pas confondre

Les déodorants permettent de masquer ou de supprimer les odeurs mais ne modifient pas le volume de la sueur. Cette propriété est assurée par des agents antiseptiques pour maîtriser la prolifération bactérienne (ammoniums quaternaires, l'éthanol), des agents adsorbants (résines échangeuses d'ions) et des huiles essentielles.

Ionophorèse

L'ionophorèse permet de faire pénétrer par voie transcutanée des ions Cl⁻ et Na⁺ en solution aqueuse à l'aide d'un courant électrique. En pratique, ce procédé consiste à baigner les mains ou les pieds dans des bassines remplies d'eau et dans lesquelles circule un courant électrique. Pour les aisselles, elle nécessite l'utilisation plus complexe d'électrodes avec éponges mouillées appliquées localement. Les séances durent vingt minutes et doivent être répétées trois à six fois par semaine pour ensuite, selon la réponse, être éventuellement espacées une à deux fois par semaine. Les premiers résultats apparaissent après au moins une dizaine de séances.

Toxine botulique

La prise en charge de l'hyperhidrose localisée axillaire ou palmaire par injections intradermiques de toxine botulique permet d'obtenir une réponse très efficace en diminuant rapidement la sudation souvent même de manière spectaculaire. Ce traitement permet de retrouver rapidement une qualité de vie jugée excellente par les patients et offre un contrôle satisfaisant de l'émission de sueur sur environ dix mois. Les effets secondaires de ce traitement sont peu fréquents et transitoires.

Ann Daelemans

AXITRANS

Arrêter la transpiration excessive



- ☑ Efficacité cliniquement prouvée
- ☑ Jusqu'à 10 jours sans transpiration
- ☑ Effet immédiat
- ☑ Pour tous âges
- ☑ Facile: une seule application suffit

Depuis plus de 40 ans, Axitrans est la référence fiable sur le marché pour lutter contre la transpiration excessive, ou hyperhidrose. Nous ne sommes pas seulement partenaire des professionnels de la santé, des dermatologues et des pharmacies, mais aussi et surtout de vos clients.



Corps - Aisselles - Pieds - Mains

Quelles huiles essentielles puis-je emmener en voyage cet été ?

Lorsque les patients utilisent les huiles essentielles, ils se demandent souvent lesquelles emmener avec soi en voyage... Voici une check-list de quelques huiles essentielles indispensables à glisser dans la trousse à pharmacie des vacances.



Les HE anti-moustiques

L'huile essentielle (HE) de citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*) ou de Ceylan (*Cymbopogon nardus*) mais aussi du géranium odorant (*Pelargonium graveolens*) seront très utiles pour se préserver des piqûres de moustiques. L'eucalyptus citronné est aussi une huile essentielle anti-moustique, grâce aux propriétés répulsives du citronnelal, un aldéhyde que l'on retrouve aussi dans la citronnelle.

Notre conseil

- **Diffusion atmosphérique :**
10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java dans un diffuseur.
- **Voie cutanée :**
3 à 4 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java diluées dans une huile végétale ou dans du lait corporel sur les membres exposés dès la tombée du jour après la douche. Il est important de toujours diluer cette huile essentielle dans un support comme de l'huile végétale si on l'applique sur la peau.

Les HE apaisantes et cicatrisantes

La lavande aspic est l'huile essentielle cicatrisante et antalgique par excellence. Elle est utilisée en général contre les piqûres de guêpe ou les morsures de petits animaux à venin. Ses vertus assainissantes et antidouleurs la rendent aussi très précieuse contre les brûlures et les mycoses. L'huile essentielle de lavande aspic soulagera également les piqûres d'insectes et les coups de soleil.

Notre conseil

- **Piqûre de guêpe, serpent, méduse :**
1 à 2 gouttes toutes les 5 min. pendant la 1^{ère} heure et ensuite espacer l'application en fonction de la douleur.
- **Coup de soleil :**
3 gouttes diluées dans une huile végétale ou dans votre lait corporel habituel.
- **Blessure, égratignure :**
3 à 4 gouttes sur la lésion, 3 à 4x/jour.

Soleil et HE ne font pas toujours bon ménage : autant le savoir !

De manière générale, mieux vaut éviter l'application cutanée ou l'ingestion d'HE avant une journée de bronzette. En effet, un risque d'irritation cutanée ou de photosensibilité n'est pas à exclure. Il convient d'être particulièrement prudent avec les essences de zestes d'agrumes (bergamote, mandarine, citrons, oranges, pamplemousse...), mais aussi avec l'angélique, la tagète, le cumin... Cette phototoxicité est liée à la présence dans ces HE de certains composants biochimiques comme des furocoumarines et pyrocoumarines qui, au contact des UV, peuvent entraîner une irritation cutanée, des cloques, rougeurs, voire carrément une brûlure.

Les HE anti-spasmodiques

En cas de crampes digestives, l'huile essentielle de basilic exotique (*Ocimum basilicum*) est anti-spasmodique ! Appliquée pure ou diluée dans une huile végétale sur le ventre, idéalement dans le sens horlogique, son action légèrement chauffante et décontractante calmera les maux de ventre des petits et des grands ! En cas de diarrhée associée, les capsules à base d'HE d'origan compact (*Origanum compactum*) peuvent également être conseillées, de même que des probiotiques.

Les HE soin des plaies

Après avoir nettoyé la plaie à l'eau savonneuse ou au sérum physiologique, on peut stopper rapidement le saignement avec du ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*), désinfecter au tea tree (*Melaleuca alternifolia*) et aider à la cicatrisation avec de la lavande officinale (*Lavandula officinalis*).

L'huile essentielle de tea tree ou arbre à thé est une référence d'huile essentielle anti-infectieuse et antiparasitaire. Elle sera utilisée pour toute infection de type bactérienne, virale, fongique ou parasitaire. Véritable huile essentielle multifonction, elle sera d'un grand secours que ce soit pour les petits boutons d'acné, les aphtes, le rhume ou encore le mal de gorge par exemple. Petit plus, on pourra également mettre une goutte de cette huile sur le dentifrice pour désinfecter la bouche et blanchir les dents.

Notre conseil

- **Voie cutanée :**
En cas de plaie ou autres désagréments : après avoir nettoyé la plaie, 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de tea tree pures max. 3 à 4 jour.

L'huile essentielle d'immortelle fait des miracles sur les petits bobos de type hématomes (bleus, ecchymoses...). Elle contribuera aussi à la cicatrisation et pourra donc être combinée aux huiles essentielles citées ci-dessus en fonction des besoins. A appliquer localement 1 à 2 gouttes pures, le plus rapidement possible après le choc pour plus d'efficacité. Pour atténuer un bleu, mélangez 10 gouttes d'huile essentielle d'immortelle dans 50 ml d'huile végétale d'arnica.

L'HE anti-nausées

La menthe poivrée est une incontournable HE dans le monde des huiles essentielles. Cette grande huile antidouleur est excellente notamment pour soulager les troubles digestifs (nausées, vomissements, indigestion), le mal des transports, la baisse de concentration et les maux de tête. Elle sera utile aussi pour l'éveil au volant afin d'apporter un coup de boost. Les cétones qu'elle contient en font une huile essentielle interdite chez l'enfant, ainsi que chez la femme enceinte ou allaitante !

Notre conseil

- **Voie olfactive :**
Sentir directement au flacon, mettre sur un support tel qu'un mouchoir ou mettre sur le tapis de sol de la voiture.
- **Voie sublinguale :**
1 à 2 gouttes de menthe poivrée 3x/jour.

Mal des transports (mal de mer, de voiture, d'avion...) ?

2 gouttes de menthe poivrée sur un sucre et l'inconfort disparaît !

Que faire alors en cas de coups de soleil ?

Pour soulager la peau rougie suite à une journée d'exposition au soleil : après une douche tiède ou froide, quelques gouttes d'HE de lavande officinale (*Lavandula angustifolia/officialis/vera*) dans un lait après-soleil ou de l'huile végétale (HV) de calendula (ou rose musquée ou argan) calmeront la douleur très efficacement. On peut éventuellement ajouter quelques gouttes de menthe poivrée (*Menthe piperita*) pour accentuer l'action "cooling".

L'HE anti-stress

L'huile essentielle d'ylang-ylang qui signifie " fleurs des fleurs " ou " parfum de tous les parfums " a des propriétés antidépessives et relaxantes nerveuses importantes. En vacances, elle aidera à lâcher totalement prise et à retrouver votre tonus nerveux et sexuel. A utiliser en olfaction, diffusion ou inhalation. Ou 1 goutte pure sur chaque poignet, et 1 goutte au plexus. L'huile essentielle d'ylang-ylang peut être diluée dans une base neutre et ajoutée à l'eau du bain.

Notre conseil

- **Diffusion atmosphérique :**
En synergie avec d'autres huiles essentielles (bergamote, citron, linaloe, cèdre de l'Atlas, gingembre papillon, petit grain bigarade...).



VRAI & FAUX SUR LE TATOUAGE

Se faire tatouer connaît aujourd'hui un engouement sans précédent, mais les personnes qui se font tatouer ignorent souvent les détails et les risques potentiels de cette pratique. Le docteur **Nicolas Kluger** démêle le vrai du faux.

Est-ce que le fait d'être tatoué augmente le risque de cancer ?

NON Il n'y a aucune preuve robuste pour affirmer que le tatouage augmente le risque de cancer, qu'il soit cutané ou autre. Certes, le nombre de personnes tatouées ayant des cancers de peau au niveau de leurs tatouages est en augmentation. Mais jusqu'à preuve du contraire, c'est uniquement parce que le nombre de personnes tatouées est de plus en plus important.

Peut-on se faire tatouer quand on est enceinte ou pendant l'allaitement ?

NON Je ne recommande pas de se faire tatouer pendant la grossesse ou l'allaitement. Il y a, dans l'encre, des nanoparticules (des particules de moins de 100 nanomètres) qui peuvent théoriquement traverser la barrière placentaire et pénétrer dans la circulation fœtale. Ces nanoparticules peuvent être retrouvées dans le lait maternel. Il est donc déconseillé par précaution aux femmes de se faire tatouer pendant la grossesse ou l'allaitement. En revanche, si une femme enceinte est tatouée, il n'y a pas de risque pour l'enfant, car nous faisons l'hypothèse que le risque de passage de l'encre dans la circulation générale est maximal durant la confection et la cicatrisation du tatouage.

Est-ce que l'encre des tatouages passe dans la circulation sanguine et peut laisser des traces dans l'organisme ?

OUI Les nanoparticules d'encre passent un peu dans la circulation sanguine. L'impact de ce passage n'est pas connu. Chez les personnes tatouées, les ganglions de la zone de drainage du tatouage deviennent colorés. Si le tatouage est sur les bras, les ganglions axillaires seront colorés. S'il est sur les jambes, ceux du creux inguinal le seront. Mais ces ganglions fonctionnent normalement. Il n'y a pas de preuve de risque accru de lymphomes chez les personnes tatouées.

En revanche, lors d'une intervention chirurgicale pour une quelconque raison, le chirurgien qui découvre au cours de l'opération des ganglions colorés va les retirer pour les analyser. Et cela augmente la lourdeur de la chirurgie. Ces ganglions colorés soulèvent aussi des problèmes d'interprétation lors d'un examen par PET-scan. Cet examen vise à rechercher une inflammation ou des cellules cancéreuses dans le corps, à l'aide d'un marqueur radioactif qui se fixe exclusivement sur les zones inflammées. Les résultats du PET-scan chez les personnes tatouées peuvent être faussement positifs. Cela oblige alors à des explorations complémentaires inutiles pour les patients. Enfin, le tatouage rend aussi parfois les ganglions palpables, gonflés. Là encore, cela peut entraîner des explorations médicales et donc du stress supplémentaire pour la personne tatouée.

Est-ce que l'allergie à l'encre de tatouage est fréquente ?

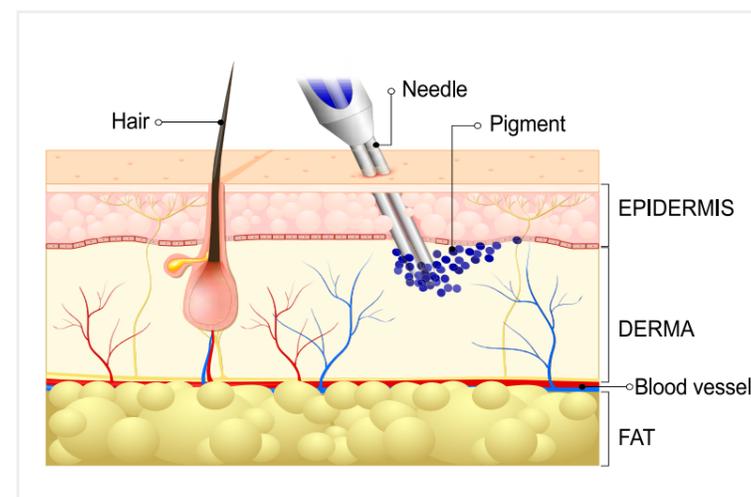
OUI C'est la cause la plus fréquente de consultation pour tatouage. Et c'est la complication la plus courante. Cette allergie survient principalement avec des encres rouges ou de couleurs dérivées comme le rose ou l'orange. Il faut savoir que ces allergies surviennent le plus souvent des mois, voire des années, après la réalisation du tatouage. Il s'agit probablement d'une allergie à un produit de dégradation de l'encre de tatouage, produit qui apparaît au fil du temps.

Ces allergies sont pénibles pour la personne tatouée. La peau gonfle, démange, avec une réaction inflammatoire. Le diagnostic clinique est assez facile. Le traitement passe par une corticothérapie locale. Si cela n'est pas suffisant, il est possible de faire des infiltrations de corticoïdes. Si, malgré ces stratégies, l'allergie ne disparaît pas, un détatouage au laser est possible. Et dans le pire des cas, une exérèse chirurgicale de la peau tatouée peut être réalisée. Elle laissera forcément une cicatrice.

Lorsqu'une réaction allergique à une couleur apparaît, c'est une contre-indication à vie à refaire un tatouage avec cette même couleur. En l'état des connaissances, il vaut mieux éviter les risques de réactions croisées avec la même couleur d'une autre marque. Changer de marque n'est pas une garantie pour éviter la récurrence lors d'un nouveau tatouage. Les tatouages noirs sont quant à eux plus souvent associés à des nodules et à la formation de corps étrangers par agrégation des pigments. Des dermatoses peuvent également être observées sur les tatouages.

Est-ce que la composition de l'encre de tatouage est réglementée ?

OUI La législation européenne régule la composition des encres de manière assez sévère. Ces encres proviennent très souvent des États-Unis qui respectent le cahier des charges défini en Europe. Des modifications de ces règles pour les rendre encore plus sévères sont en cours.



Est-ce que le risque infectieux existe encore lors du tatouage ?

OUI NON Le risque infectieux a considérablement diminué depuis que la formation à l'hygiène et aux règles d'asepsie est obligatoire. Certains tatoueurs peuvent sans doute encore faire des erreurs. Mais de manière générale, il est rare d'avoir des consultations pour une infection de la peau consécutive à un tatouage. Les tatoueurs utilisent du matériel à usage unique, des autoclaves pour stériliser leurs instruments, des produits pour désinfecter la peau... Des infections par le virus VIH n'ont jamais été vraiment documentées après tatouage. Quant aux infections par les virus de l'hépatite B et C, associées au tatouage, elles ont disparu. Bien sûr, les adeptes du tatouage doivent faire attention, et notamment ne pas aller se faire tatouer n'importe comment, en Afrique ou en Asie...

Est-il facile de se faire détatouer ?

OUI Actuellement seulement une petite fraction des personnes tatouées procède à des détatouages, même si diverses études ont montré qu'environ 20% d'entre elles regrettent au moins un de leurs tatouages. Mais chez ces "déçus", moins d'un sur deux pense au détatouage.

Si le laser est la méthode de choix de détatouage, on observe, depuis quelques années, des offres avec des produits chimiques, potentiellement à risque, présentées comme moins douloureuses et moins coûteuses. Leur principe repose sur une brûlure superficielle de la peau, un éclatement des billes d'encre ou une évacuation de l'encre via une abrasion liminaire de la peau. Elles sont souvent réalisées dans des salons de tatouage ou d'esthétique, en espace privé.

Seul le laser, réalisé par un professionnel de santé, doit être utilisé. Les lasers les plus utilisés sont les lasers nano et picosecondes. Cependant, la procédure est longue, au rythme d'une séance tous les deux mois, parfois pendant plusieurs années, selon la taille et les couleurs du tatouage.

Le fait de se faire tatouer est-il douloureux ?

OUI NON Cela dépend de la localisation, du dessin, de l'importance de la surface tatouée. Certains appliquent une crème anesthésiante avant. Mais le fait que cela fasse mal fait partie du processus d'acquisition du tatouage. La douleur ne dure pas longtemps une fois la séance finie. Des soins post-tatouage sont indispensables jusqu'à la cicatrisation : toilette à l'eau et au savon, application de crème émolliente pendant deux à trois semaines, pas d'exposition solaire ni de baignade. Une fois la peau tatouée complètement cicatrisée, au bout d'un mois au maximum, il est possible de reprendre une vie totalement normale tout en se rappelant de bien protéger le tatouage du soleil pour prévenir son vieillissement.

La réglementation

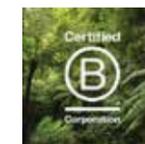
Les personnes pratiquant les tatouages de manière professionnelle doivent obligatoirement déclarer leur activité au SPF Santé publique et suivre une formation de 20 heures. Le professionnel apprend les principes de base de la désinfection, l'asepsie et le bon usage du matériel stérile. Les risques infectieux et hémorragiques, les premiers soins, la gestion des déchets, les principes d'hygiène, l'entretien des locaux et du mobilier font aussi partie de la formation. La réussite d'un examen "pratique" en fin de formation permet d'obtenir le numéro d'enregistrement. Il s'agit d'une reconnaissance de la formation suivie par le professionnel et vise une garantie de service de qualité envers la population.



APIVITA a été la première entreprise grecque à recevoir la certification B Corporation en 2018 et est devenue membre d'un réseau international d'entreprises et d'organisations qui aspirent à combiner l'esprit d'entreprise avec le bien-être social et à utiliser le pouvoir des marchés pour résoudre les problèmes sociaux et environnementaux. Nous sommes fiers d'annoncer que nous avons, en juillet dernier, été recertifiés par B Corporation avec un score exceptionnel de 117,2 points.

Que signifie être une B Corp ?

B Corp est un réseau d'entreprises axées sur un objectif utilisant les affaires comme une force pour le bien. Ils s'engagent à apporter un changement positif pour leurs employés, leurs clients, les générations actuelles et futures et pour la planète. Les B Corps répondent aux normes les plus élevées en matière de performance sociale et environnementale vérifiée, de transparence publique et de responsabilité juridique. Il existe actuellement plus de 5.000 sociétés certifiées B dans plus de 155 secteurs et 80 pays.



NOS ENGAGEMENTS : PRÉSERVER LA PLANÈTE ET AIDER LA SOCIÉTÉ

- ▶ Approvisionnement local des ingrédients.
- ▶ Culture et récolte des matières premières provenant de plantations renouvelables, dont la traçabilité est toujours assurée, sont effectuées selon des techniques éthiques, avec une faible empreinte carbone.
- ▶ Aucun produit n'est testé sur des animaux.
- ▶ Tous les emballages sont recyclables et/ou recyclés.

De nombreuses actions écologiques et sociales :

Le bâtiment du siège social est bioclimatique et fonctionne avec 100% d'énergies renouvelables, des processus de production respectueux et durables, une bonne gestion de l'énergie, de l'eau et des déchets afin de réduire l'impact climatique, mais aussi de créer des emplois pour la population locale, lutter contre la corruption, ou encore créer des partenariats avec plus de 41 associations philanthropiques.

Puis-je appliquer une protection solaire immédiatement sur mon enfant qui sort de la piscine ?

OUI

La crème solaire Transparent Spray Wet Skin Pediatrics SPF 50 des laboratoires ISDIN a été spécialement formulée pour la peau des enfants à partir de 6 mois avec une photoprotection invisible en spray, pour peaux mouillées.



+ PRODUIT

- + Elle offre une protection élevée contre les UVB et les UVA avec un indice de protection de 50.
- + Sa formule, enrichie en extrait d'immortelle, apaise et renforce la fonction barrière de la peau.
- + Sa technologie Wet Skin permet l'absorption sur peau sèche ou peau mouillée sans laisser de résidu blanc et en maintenant l'indice de protection.

- + Très résistant à l'eau.
- + Absorption rapide et instantanée.
- + Peut être appliqué dans n'importe quel sens.
- + Convient à tous les types de peau, y compris les peaux atopiques (à partir de 6 mois).
- + Formule respectueuse de la mer avec la plupart des ingrédients biodégradables et/ou inorganiques.

FRONTLINE®

PROTECT POUR CHIENS

LA PIPETTE FRONTLINE® LA PLUS COMPLÈTE POUR LES CHIENS



Action rapide dans les 6h[§]



RépuIsif



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 en 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 – Permethrine). 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

Topicrem célèbre 30 ans de PEAUSITIVITÉ

Depuis 1909, les laboratoires pharmaceutiques familiaux **Mayoly Spindler** développent et fabriquent d'abord des médicaments à base d'extraits de plantes pour ensuite étendre leur expertise dans les maladies du quotidien et chroniques ainsi que les probiotiques et la dermo-cosmétique. C'est de là que **Topicrem** est née en 1993, par un père pharmacien pour le bien-être de son fils avec un lait de corps hautement concentré en agents hydratants et à la texture unique avec une pénétration instantanée et un fini non collant : **L'ULTRA-HYDRATANT Lait Corps**.

Topicrem a depuis toujours la volonté de proposer des soins répondant à tous les problèmes de peaux sensibles avec des gammes visage, corps et cheveux, en associant expertise dermatologique et bien-être afin d'être source de plaisir et de redonner le sourire aux peaux sensibles, de la confiance et de la positivité au quotidien.

Enrichi en Glycérine, en Urée et en Cire d'Abeille, ce Lait Corps à la texture onctueuse, non grasse et non collante hydrate 48h et protège. Testé sous contrôles dermatologique et pédiatrique, il convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants et aux bébés, pour prendre soin de toute la famille. La peau est souple, douce, confortable et nourrie.



Antiparasitaires disponibles sans prescription.

Quelle galénique choisir ?



VOIE ORALE

- ▶ Digestion: 20 minutes (avec ou sans repas).
- ▶ Distribution systémique - pic de concentration sanguine (d'afoxolaner) en 2 à 4 heures après ingestion.
- ▶ Tue les puces dans les 8 heures*.
- ▶ Tue les tiques dans les 48 heures*.



APPLICATION TOPIQUE, AUTOUR DU COU

- ▶ Rapidité d'action* dans les 48h après application du collier.



APPLICATION TOPIQUE

- ▶ Temps de séchage et diffusion : dans les 24 à 48 heures.
- ▶ Rapidité d'action* dépendante des molécules utilisées dans les spot-on.

Le fipronil seul

- ▶ Tue les puces dans les 24 heures*.
- ▶ Tue les tiques et les poux broyeur dans les 48 heures*.

Le fipronil en association avec la perméthrine

- ▶ Tue les puces dans les 6 heures*.
- ▶ Tue les tiques dans les 6 heures*.

*rapidité d'action basé sur le temps nécessaire pour tuer >95% des puces et >90% des tiques

Packaging relooké : un choix gagnant pour les laboratoires Bioderma

1 flacon d'eau micellaire Sensibio H2O se vend chaque seconde dans le monde, soit plus de 85.000 bouteilles chaque jour.

Les experts Bioderma surveillent leurs bienfaits sur la peau, mais aussi leur écotoxicité, leur empreinte écologique et leur impact sur les écosystèmes aquatiques. Dans cette optique, Bioderma a par exemple banni l'huile de palme ainsi que le plastique polyéthylène de ses formules. Leurs eaux micellaires ont été formulées de telle sorte qu'elles ne doivent pas être rincées, permettant ainsi d'économiser notre ressource la plus précieuse : l'eau.

Soucieux de préserver l'environnement, le laboratoire dermatologique Bioderma a amélioré la composition de ses emballages et a conçu de nouveaux éco-packs. Grâce à cette action, le laboratoire dermatologique compte économiser près de 430 tonnes de plastique vierge par an.



L'Union Francophone des Assistants Pharmaceutico-Techniques (l'UFAPT) participe à l'organisation de Pharma forum

La 2^{ème} édition du **salon Pharma Forum** ouvrira prochainement ses portes à Namur Expo. Au programme, deux jours de formation, de découverte, de networking et de moments festifs pour les pharmaciens et leurs assistants. Il était donc logique que l'Union Francophone des Assistants Pharmaceutico-Techniques (l'UFAPT) se joigne aux autres initiateurs du projet, l'AUP et l'OPHACO, afin que l'ensemble des équipes officinales soit impliqué et trouve matière à réflexion lors de cet événement.

Confirmation avec Chrystelle Blairon, présidente de l'UFAPT : " Pour la deuxième année consécutive, l'UFAPT voulait faire partie de ce rendez-vous incontournable du secteur pharmaceutique. C'est une occasion unique de se rencontrer, d'échanger et de discuter ensemble nos projets, mais également de rencontrer tous les acteurs de notre métier et de découvrir les dernières innovations. Le temps d'un week-end, vous pourrez vous perfectionner gratuitement et faire découvrir votre métier à votre petite famille, puisque cette année Pharma Forum s'occupera de divertir également vos petits ainsi que votre conjoint. "



23 et 24 septembre - Namur Expo.

Pharmaciens et assistant(e)s, inscrivez-vous gratuitement avec le code BAAA1000 sur pharmaforum.be.



LA POMMADE ESSENTIELLE POUR TOUTES LES PLAIES à base de résine purifiée d'Épicéa



Coupures, brûlures, abrasions



Convient à tous les âges



Escarres, ulcères ouverts et diabétiques



Plaies aiguës, plaies chroniques

SI NÉCESSAIRE, COUVREZ LA PLAIE AVEC UNE COMPRESSE OU UN PANSEMENT PERMÉABLE À L'AIR

Abilar[®] 10% Le couteau suisse de toutes les pharmacies

MADE IN NATURE



COMMENT UTILISER ABILAR 10%



NETTOYER SOIGNEUSEMENT LA PLAIE



ASSUREZ-VOUS QUE LA PLAIE SOIT SÈCHE



APPLIQUER UNE FINE COUCHE D'ABILAR SUR LA PLAIE

AVANTAGES

Traitement local des plaies infectées et non infectées

Non soluble dans l'eau

Produit naturel

Usage économique une fine couche suffit

BE-ARMED-OTC-0037-12-2022



97% d'origine naturelle

Lipocils, un nouveau démaquillant révolutionnaire des laboratoires Talika

Ces précieux actifs infusent tout au long de la nuit pour afficher, jour après jour, des cils toujours plus longs, plus forts et plus soyeux.

Ce démaquillant agit tel un véritable soin 3-en-1 puisqu'il nourrit les cils (huile de ricin, beurre de karité et cacao) et régénère le contour de l'œil pendant le sommeil (extrait de Belle de Nuit). Encore plus étonnant, il stimule également la pousse des cils grâce au Complexe Végétal Mythique qui va ainsi pouvoir agir jusqu'au petit matin.

Prix

Pot 30 ml : 36,50€

Omega 7 des laboratoires Pharma Nord

Elle contient de la vitamine A qui contribue au maintien d'une peau et de muqueuses normales, telles que les yeux, le nez, la bouche et la zone intime des femmes.



Indications

Gênes par la sécheresse des yeux, de la peau et des muqueuses en raison de l'utilisation d'écrans, de la climatisation et de la pollution de l'air, et ménopause.

Formule

Un complément alimentaire composé de capsules végétales molles contenant 500 mg d'huile d'argousier standardisée dans chaque capsule. De l'extrait de romarin a été ajouté comme antioxydant. L'huile d'argousier contenue dans Omega 7 Pharma Nord, appelée SBA24, est une formulation unique qui a été utilisée dans de nombreuses études scientifiques. L'huile est extraite à la fois des baies et des graines de l'argousier, ce qui permet d'obtenir la combinaison la plus riche en ingrédients actifs. Outre l'acide gras oméga-7, l'huile d'argousier est une bonne source d'acide gras oméga-3 (acide alpha-linolénique) et d'acide gras oméga-6 (acide linoléique), tous deux essentiels, ainsi que d'acide oléique (acide gras oméga-9). L'huile d'argousier contient également des niveaux élevés d'antioxydants. Par exemple, l'huile contient tous les types de vitamine E naturelle sous forme de tocophérols et de tocotriénols. En outre, l'huile est riche en caroténoïdes naturels, dont le bêta-carotène. L'huile ne contient que des traces de phytostérols (un type de phyto-œstrogène) et les capsules n'ont aucune activité phyto-œstrogène.

Conseil d'utilisation

Deux premières semaines: 2 gélules deux fois par jour (4 gélules par jour). Ensuite: 1 gélule 2 fois par jour (2 gélules par jour). A prendre avec de la nourriture.

Prix

60 gélules : 24,95€

Etoile du Jour de GARANCIA, un rituel méno-expert à l'efficacité ultra rapide pour se sentir bien après 50 ans

Cette gamme de soin corrige 9 signes de l'âge et aide à limiter les signes de vieillissement de la peau en deux semaines. Ces soins agissent sur les 3 facteurs de vieillissement cutané : l'arrêt de la production des hormones oestrogènes, le neuro-vieillessement et la fonte des graisses. Les contours du visage sont améliorés, la peau est plus ferme et les rides profondes atténuées.

Formule

- Complexe NEUROFIRM-UP X5 DAY, association d'un peptide nouvelle génération LipovolumeTM qui améliore visiblement les contours du visage et ses volumes.
- Acide hyaluronique de bas poids moléculaire.
- 3 extraits botaniques aux fabuleux pouvoirs testés cliniquement.

Prix

Sérum 30 ml : 74,09€

Crème de jour ou de nuit pot 40 ml : 74,09€

Recharge 40 ml : 63,49€





Melascreen de DUCRAY, la routine contre les taches brunes

Pour offrir des résultats efficaces et durables sur tous les types de taches brunes, ce rituel se compose de 2 étapes complémentaires :

1) LA PHASE D'ATTAQUE durant 1 mois :

l'objectif est de dépigmenter les taches brunes grâce au Concentré antitaches et de prévenir l'apparition de nouvelles taches avec les protections solaires, Fluide ou Crème antitaches protecteur SPF50+.

2) LA PHASE D'ENTRETIEN après le premier mois du programme :

afin de maintenir les résultats visibles dans le temps, le Sérum antitaches éclat unifiera et illuminera le teint et le Contour des yeux antitaches rendra le regard plus lumineux. Pour finir, le Fluide ou la Crème antitaches protecteur SPF50+ préviendront l'apparition de nouvelles taches.

Prix

De 26,50€ à 40,50€

Huile Solaire Bronzante haute protection SPF 50 visage & corps de NUXE SUN, le soleil en toute sécurité

Ce soin assure une haute protection divinement clean en offrant une protection large spectre UVA/UVB grâce à son système breveté exclusif associant 3 filtres organiques et 2 esters. Enrichie en extrait de Riz et de Romarin aux propriétés antioxydantes, elle préserve la peau du vieillissement cutané prématuré. Résistante à l'eau, l'huile a été testée sur l'écosystème marin, démontrant la non-toxicité de sa formule. Son parfum respire l'été et sa texture est soyeuse, légère et non collante. Elle pénètre rapidement pour laisser un fini satiné irrésistible qui sublime la peau.

Prix

Flacon pompe 150 ml : 32,50€



Liftactiv B3 des Laboratoires VICHY, la routine anti-taches de pigmentation

Ces deux soins, sérum et crème de jour, préviennent les taches, réduisent les rides et améliorent leur apparence. Le sérum est une formule hautement concentrée avec de la niacinamide pour diminuer les taches brunes et de l'acide glycolique et actifs exfoliants pour un teint égal et éclatant. La crème de jour contre les taches brunes SPF50 diminue les rides et aide la peau à se protéger pour prévenir les nouvelles taches brunes grâce à une haute protection UV.

Utilisation

Appliquer chaque matin le sérum suivi de la crème de jour.

Prix

Liftactiv Serum - 30 ml : 49,95€
Liftactiv Crème de jour - 50 ml : 45,95€

Vinosun Protect de CAUDALIE, un bronzage lumineux et respectueux de l'environnement

Cette gamme de solaires protège efficacement le visage et le corps contre les UVA/UVB tout en offrant une action antioxydante aux peaux les plus sensibles. Des protections légères et non grasses qui se fondent rapidement sur la peau et deviennent parfaitement invisibles. Hautement sensoriels grâce à des notes de fleur d'oranger, de lait de coco et de jasmin blancs, ces soins conviennent à tous dès l'âge de 3 ans.

Formule

- Polyphénols de pépins de raisin stabilisés qui offrent une protection anti-âge unique.
- Extraits d'épicéas norvégiens qui renforcent le système de défense de la peau.
- Vitamine E.
- 4 filtres clean rigoureusement choisis pour assurer une protection solaire à large spectre.

Prix

De 17,80€ à 28,40€



VoltaNatura

Gel à base de plantes BIO



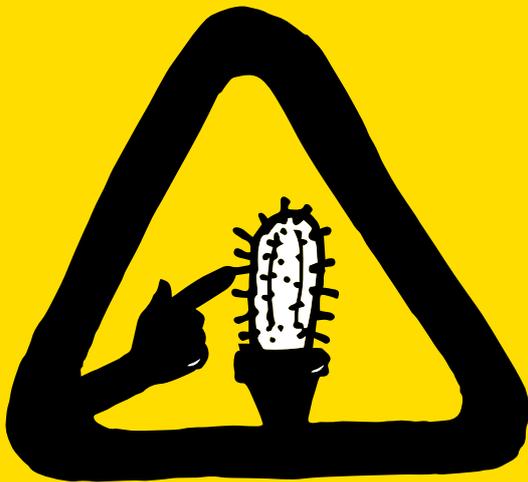
Pour les muscles tendus, contractés et les contusions.
Apaise, rafraîchit et hydrate.



Partout avec vous

iso-Betadine®

prévient et traite les infections de la peau



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

UNE INFECTION EST VITE ARRIVÉE



iso-Betadine®

Disponible en pharmacie, non soumis à la prescription médicale. iso-Betadine® Dermique 10% et iso-Betadine® Gel 10% sont des médicaments 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. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Mylan EPD srl (une société du groupe Viatris).



VIATRIS