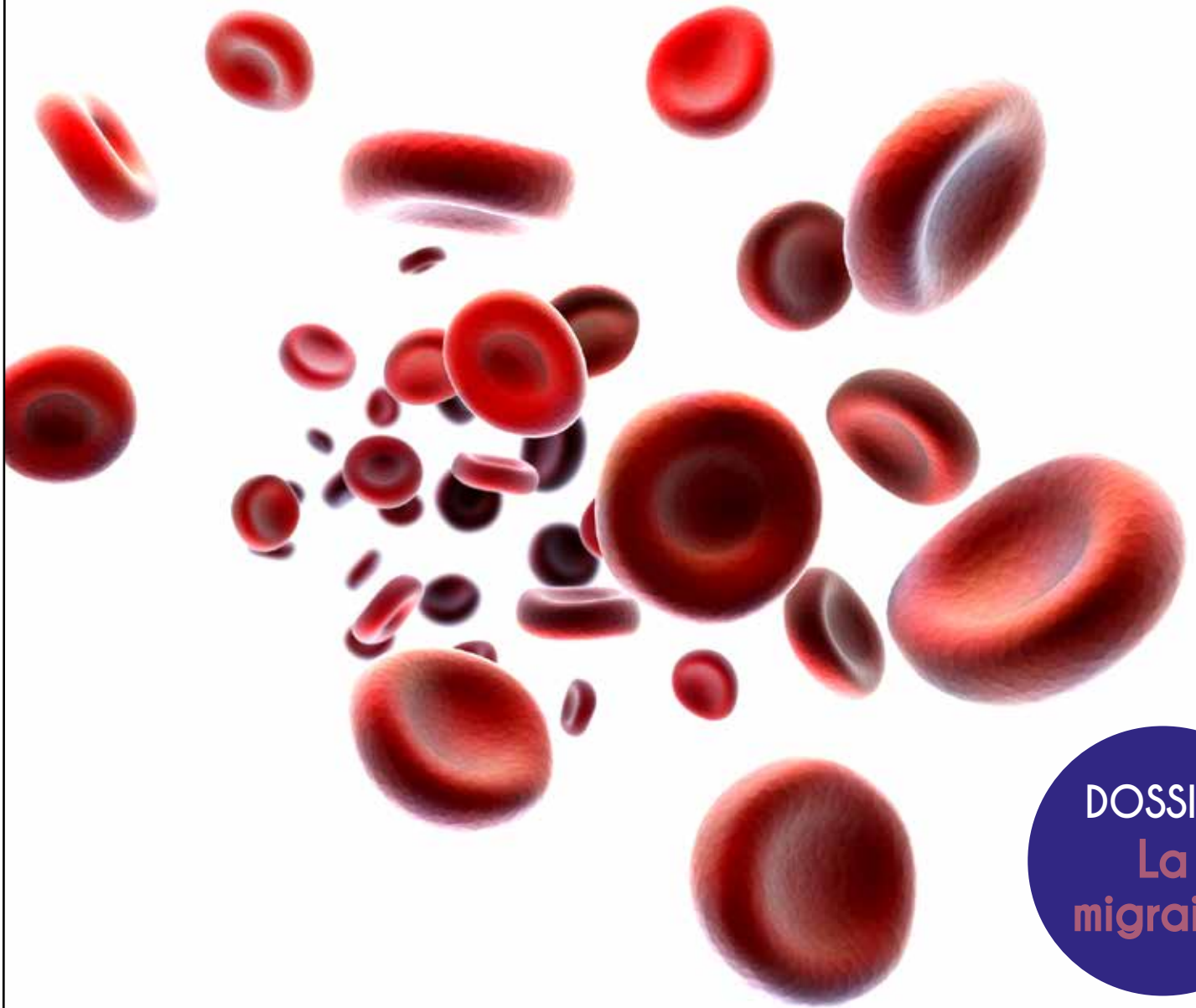




► **Formation continue**
LES ANTICOAGULANTS



DOSSIER
La
migraine

Actualité
NOUVEAUX
FACTEURS DE
RISQUES CARDIO-
VASCULAIRES

Profession
DÉLIVRANCE
DE LA QUANTITÉ
EXACTE
D'ANTIBIOTIQUES

Dermato
ACCOMPAGNER
LE TRAITEMENT
TOPIQUE DE
L'ACNÉ

Nutrition
ALLERGIES
ALIMENTAIRES :
PRÉVENTION
CHEZ L'ENFANT

IMMUDDEFENSE™

FORTE

Rétablissez-vous ensemble !

Le plus prescrit par les médecins¹

Complément tout-en-un pour soutenir la récupération et le système immunitaire !*

- ✓ Soutient la récupération
- ✓ Soutient l'immunité
- ✓ 1 comprimé / jour



ImmuDefense® Forte 30 comp. CNK 4234-654
ImmuDefense® Forte 60 comp. CNK 4270-815

Aussi disponible dans la gamme :
ImmuDefense®, soutien du système immunitaire et pour plus d'énergie &
ImmuDefense Junior®, pour soutenir la résistance et la croissance des enfants.



*ImmuDefense® contient de la vitamine C, de la vitamine D, du zinc et du sélénium qui soutiennent le système immunitaire.
¹RedData-Cat. [OT05] 06.A Immunostimulant Prep - RX - MAT 08/2023



Viens sur mon blog !

Ce qui nous motive, à la rédaction, c'est de lire, trier et analyser tout ce qui est susceptible de vous être utile pour votre métier. Omniprésentes au quotidien, les avancées en matière de technologies de l'information ap-

pliquées à la santé offrent de nouvelles façons de vivre, d'organiser la société et également de se soigner. Et donc, cette fois, pour nous, plus d'excuses. Impossible d'y échapper ! Le numérique s'impose.

Avec beaucoup d'enthousiasme, d'attente et de curiosité, nous avons ouvert notre blog Pharmassistante. Il ne s'agit pas de remplacer notre magazine mais de prolonger la relation que nous avons initiée avec vous, tout en renvoyant une image de modernité grâce à un usage maîtrisé des outils existants. Ce site est le fruit d'un long travail de réflexion et de rédaction, mené depuis plusieurs mois, afin de vous proposer un outil moderne, facile, et interactif.

Fonctionnant comme un pense-bête pour retrouver l'information oubliée ou parfois éparpillée dans l'officine, le blog livre dans l'instantané le conseil ad hoc. Vous y retrouverez des informations pour approfondir vos connaissances, un flux d'actualités scientifiques, des échanges avec différents interlocuteurs (patients, pharmaciens, médecins, laboratoires pharmaceutique,...), la confrontation de vos idées avec celles des autres, une façon d'aider à faire bouger les idées et les mentalités sur certains sujets et un moyen de défendre votre profession.

Ce nouveau portail se veut dynamique, à l'image de notre magazine. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions. Vous pouvez également nous proposer des actualités à relayer. Nous y serons particulièrement attentifs. De notre côté, nous nous engageons à mettre à jour ce blog régulièrement afin de vous fournir des informations utiles au quotidien.

Bref, en avant pour le changement !

Inscrivez-vous rapidement sur Pharmassistante.be

La rédaction

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
	Nouveaux facteurs de risques cardiovasculaires	06
Profession	Délivrance de la quantité exacte d'antibiotiques	09
	Vaccination COVID : la campagne démarre en septembre	10-11
	Un accès plus facile pour le patient à son historique de délivrance	13
Formation continue	Les anticoagulants	15-20
Santé	L'hypercholestérolémie en 6 questions	22-23
Dossier Spécial	Identifier la migraine au comptoir	25
	Traitement de la crise	26-28
	Des perspectives encourageantes	29-30
Nutrition	Allergies alimentaires chez l'enfant	31
Le chiffre	Les Belges insatisfaits de la qualité de leur sommeil	34-35
Dermato	Le traitement topique de l'acné	37-39
Cas comptoir	Démangeaisons aux bras	40-42
	Chute des cheveux	45
Vétérinaire		47-49
Questions comptoir		51
Info labo		53-54
News		57-58
		61-62



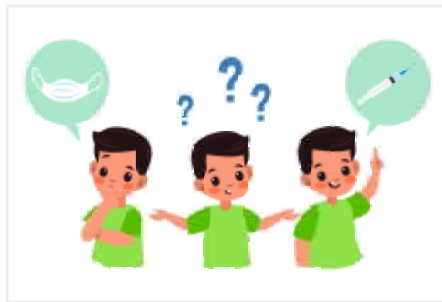
MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 174 - SEPTEMBRE 2023 - TARIF 1,50€

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.



Le point sur Bexsero® après 5 ans

Bexsero®, disponible en Belgique depuis 2017, protège partiellement l'enfant vacciné contre les infections invasives à méningocoques du sérotype B et la protection perdure vraisemblablement pendant 2 ans. Il n'y a pas d'effet sur le portage oropharyngé et donc pas d'effet sur la transmission. Pas plus qu'il n'y a d'immunité de groupe. Compte tenu des incertitudes quant à l'ampleur de l'efficacité et la durée de protection de cette vaccination contre une maladie très grave mais rare, la question de la vaccination reste un dilemme. Le rapport coût-efficacité (vaccin coûteux et maladie rare) doit également être pris en considération.

Bon à savoir

Le Conseil Supérieur de la Santé ne recommande pas la vaccination systématique contre le méningocoque de type B mais indique qu'elle peut être envisagée individuellement pour les enfants de 2 mois à 5 ans et ados de 15 à 19 ans.

LE CONSEIL

Pour les enfants de moins de 1 an, le schéma de vaccination est de 2 injections + 1 dose de rappel.

Source : cbip folia août 2023

Alcool caché et préparations pour enfants

Compléments alimentaires, préparations à base de plantes, préparations homéopathiques ou médicaments sont susceptibles de contenir de l'alcool de sorte qu'un enfant ou un adolescent consommant ce type de remèdes peut ingérer des doses non négligeables d'alcool allant jusqu'à plusieurs grammes par semaine. Cet alcool peut intervenir comme solvant, excipient, simple conservateur ou être ajouté sans aucune raison valable.

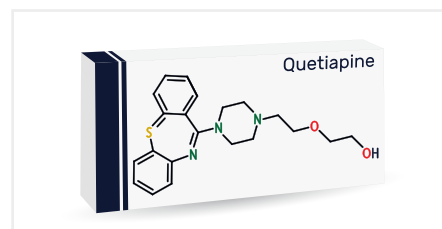


Le Conseil Supérieur de la Santé relève la difficulté à l'heure actuelle d'identifier clairement la présence et la quantité d'éthanol car seules les boissons alcoolisées sont tenues d'afficher leur titrage en alcool et les compléments alimentaires sous forme liquide n'entrent pas dans cette catégorie.

Utilisation sûre et efficace des médicaments contenant de la quétiapine

Lors d'un traitement avec des médicaments contenant de la quétiapine à libération immédiate et à libération prolongée, il existe un risque d'apparition de symptômes extrapyramidaux et de somnolence. Etant donné le risque d'aggravation du profil métabolique incluant des changements sur le poids, la glycémie et les lipides, les paramètres métaboliques des

patients doivent être évalués à l'initiation du traitement et régulièrement contrôlés au cours du traitement.



LE CONSEIL

La quétiapine sera administrée au coucher afin de réduire le risque de sédation dans la journée.

Consommation d'antipsychotiques en Belgique

En 2021, 3,5% des adultes belges ont consommé au moins un antipsychotique, un chiffre qui en 10 ans a connu une très faible diminution. Utilisés dans le traitement de troubles psychotiques, ils sont en outre prescrits pour des indications « off-label » notamment les symptômes comportementaux et psychologiques liés à la démence, les états de confusion, l'agitation et l'insomnie.



Bon à savoir

La plupart des troubles psychotiques apparaissent avant l'âge de 30 ans mais de nombreuses années peuvent s'écouler avant le début d'un traitement.



Paracétamol : attention aux intoxications

Pas moins de 40 spécialités différentes contenant du paracétamol seul ou en association sont commercialisées en Belgique. Les patients ne connaissent pas toujours la composition de ces associations.

La prise concomitante de plusieurs de ces spécialités sans que le patient ne s'en rende compte est une cause de surdosage. En Belgique, le nombre de cas d'intoxications reste très élevé. Chez l'adulte, on peut s'attendre à des problèmes à partir d'une prise de 10 g et chez l'enfant à partir de 150 mg/kg. En présence de facteurs de risque, une toxicité peut être observée avec des doses plus faibles.

Source : cbip juin 2023



Conseils en matière de contraception

Les préparations oestroprogestatives peuvent être associées à un risque accru d'événements cardiovasculaires surtout chez les fumeuses et les femmes âgées de plus de 35 ans. Le risque de thrombose veineuse profonde est plus élevé avec les associations contenant un progestatif de 3^e génération (désogestrel, gestodène), la drospirénone, la cyprotérone ou le diéno-gest. Les monopréparations progestatives et les DIU peuvent constituer des options plus sûres.

Source : cbip folia août 2023

Sarcome, vous avez dit sarcome ?

Un sarcome est une tumeur maligne qui se développe dans les tissus qui entourent et soutiennent les différents organes du corps : graisse, muscles, tendons, os... Largement méconnus, ils sont heureusement rares et plus fréquents chez les jeunes.



Bon à savoir

En cas de gonflement rapide de la peau ou des muscles par exemple et de douleur persistante il faut réagir car s'il s'agit d'un sarcome. Il est important de le prendre à temps.

Source : fondation contre le cancer



Cancer du poumon au féminin

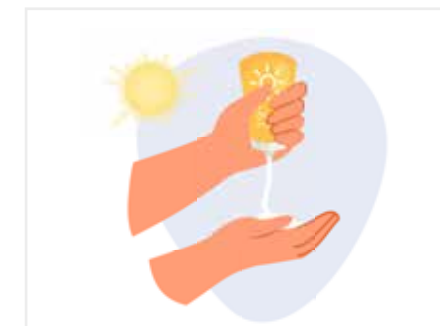
L'incidence du cancer du poumon passe à la seconde place chez la femme et ce en lien direct avec une augmentation, il y a quelques années, du tabagisme féminin dont les séquelles se font sentir aujourd'hui.

Il est donc indispensable de continuer à promouvoir la prévention et à accompagner les fumeuses dans leur sevrage tabagique.

Perturbateurs endocriniens et crèmes solaires

Les perturbateurs endocriniens pointés du doigt pour leurs effets nocifs sur la santé se retrouvent aussi dans les crèmes solaires. Idéalement, il faudrait en utiliser le moins possible mais appliquer une crème solaire reste une nécessité lorsque l'on s'expose

aux rayons du soleil. Toutefois, les recommandations officielles de l'OMS en matière de protection solaire ne placent l'application de crème solaire qu'en dernière position. Le mieux est de suivre les recommandations de base qui sont de se protéger par des vêtements couvrants, des lunettes de soleil de qualité, un chapeau, de rester à l'ombre et d'éviter l'exposition aux heures les plus chaudes.



LE CONSEIL

Privilégier les produits dont la liste de composants est la plus courte. Moins il y a d'ingrédients, moins il y a de risque de combiner les perturbateurs. Il est également préférable de bannir les crèmes présentant des substances préoccupantes ou des nanoparticules (dioxyde de titane par exemple).



« Faire des patients les acteurs de leur propre sécurité »

La journée mondiale de la sécurité des patients 2023 en a fait son thème.

Les données montrent en effet que lorsque les patients sont associés en tant que partenaires aux soins qu'ils reçoivent, la sécurité, la satisfaction des patients et les résultats sanitaires s'en trouvent nettement améliorés.

Source : OMS

Michèle Koerperich

Nouveaux facteurs de risques cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires restent le **fléau numéro 1 en Belgique**, responsables annuellement de plus du tiers des décès. Et dans 10% des cas, ces décès frappent des sujets de moins de 65 ans. Clairement la mise en évidence des facteurs de risque et leur correction systématique est une nécessité absolue.

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la principale cause de décès prématuré et d'invalidité dans la population générale et, selon l'Organisation mondiale de la Santé, l'incidence des MCV augmente dans le monde entier.



LES FACTEURS DE RISQUE QUI CONTRIBUENT À L'APPARITION ET À L'AGGRAVATION DES MCV SONT ACTUELLEMENT BIEN IDENTIFIÉS :

Hypercholestérolémie

Hypertension artérielle

Diabète

Obésité

Tabagisme

Sédentarité

Malgré la mise en place de mesures de prévention et de traitement pharmacologiques pour corriger ces facteurs de risque (hypercholestérolémiants, antihypertenseurs, anticoagulants...) le taux de mortalité lié aux MCV reste élevé.

De nouveaux facteurs de risque qui ont fait l'objet d'un article publié dans The American Journal of Medicine viennent d'être mis en avant. Leurs prises en charge ou corrections pourraient être une piste pour mieux traiter le risque cardiovasculaire.

Inflammation systémique

Certaines pathologies caractérisées par une inflammation systémique pourraient être un facteur de risque cardiovasculaire.

Ainsi par exemple, parmi les patients qui ont récemment connu une poussée de goutte, la probabilité de subir un événement CV aigu tel qu'un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral est augmentée. Les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, de lupus érythémateux disséminé ou de la maladie de Crohn sont plus susceptibles de souffrir d'une coronaropathie concomitante prématurée et même extrêmement prématurée. Enfin, les patients atteints de psoriasis sont jusqu'à 50% plus susceptibles de développer une MCV.

Facteurs maternels et infantiles

Les facteurs maternels et infantiles suivants sont associés à un risque accru de développer une maladie coronarienne : diabète gestationnel ; prééclampsie ; accoucher d'un enfant de faible poids à la naissance ; accouchement prématuré ; et la ménopause prématurée ou chirurgicale. Le ou les facteurs qui augmentent le risque de maladie coronarienne associée à chacune de ces conditions ne sont pas connus, mais peuvent être le résultat d'une augmentation des cytokines et du stress oxydatif. L'association d'un traumatisme au début de la vie et du risque d'issues CV indésirables chez les personnes jeunes et d'âge moyen qui ont des antécédents d'infarctus du myocarde est également intéressante.

Les patients transgenres qui se présentent pour des soins d'affirmation de genre courent également un risque CV accru. Chez ces patients, l'augmentation du risque de maladie coronarienne peut

être liée à des taux élevés d'anxiété et de dépression.

Facteurs environnementaux

Le faible statut socio-économique est devenu un facteur de risque. L'augmentation des facteurs de stress psychosociaux, les opportunités éducatives et économiques limitées et le manque d'influence des pairs favorisant des choix de vie plus sains peuvent être des éléments conduisant à une maladie coronarienne plus fréquente chez les personnes ayant des conditions de vie socio-économiques faibles. On estime que la pollution de l'air a causé 9 millions de décès dans le monde en 2019, dont 62% sont dus à des MCV et 31,7% à des maladies coronariennes.

Les aérosols environnementaux gravement pollués contiennent plusieurs métaux toxiques, tels que le plomb, le mercure, l'arsenic et le cadmium. Une exposition transitoire à divers polluants atmosphériques peut déclencher l'apparition d'un syndrome coronarien aigu.

Facteurs liés au mode de vie

Les longues heures de travail des patients qui ont subi un premier infarctus du myocarde augmentent le risque d'événement récurrent, peut-être en raison d'une exposition prolongée à des facteurs de stress au travail.

Sauter le petit-déjeuner et la consommation à long terme de boissons contenant du sucre et des édulcorants artificiels ont été associés à une augmentation de la mortalité CV et toutes causes confondues.

1. Ref : Alpert JS New Coronary Heart Disease Risk Factors. Am J Med. 2023 Apr;136(4):331-332.

Ann Daelemans

Dénomination du médicament : Laseaxan 80 mg capsules molles. Composition qualitative et quantitative : Substance active : Une capsule molle contient 80 mg de Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (huile de lavande). Excipient à effet notoire : sorbitol, environ 12 mg/capsule molle. Forme pharmaceutique : Capsules molles. Capsule ovale molle opaque de couleur bleu mauve. Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes pour le traitement d'une période d'état d'anxiété. Laseaxan est indiqué chez les adultes. Posologie et mode d'administration : Posologie : Adultes : une capsule molle prise une fois par jour à peu près à la même heure. La durée de traitement ne doit pas dépasser 3 mois. Si les symptômes restent inchangés après un mois de traitement ou si les symptômes s'aggravent, il faut consulter un médecin. Population pédiatrique : L'utilisation de Laseaxan chez les enfants et adolescents âgés de moins de 18 ans n'est pas recommandée en raison de l'absence de données. Mode d'administration : Les capsules molles

doivent être prises avec suffisamment de liquide, de préférence un verre d'eau, sans être mâchées ou croquées. Laseaxan ne doit pas être pris en position allongée. Contre indications : Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Insuffisance hépatique. Effets indésirables : L'évaluation des effets indésirables est basée sur les données de fréquence suivantes : Très fréquent (≥ 1/10) ; Fréquent (≥ 1/100, < 1/10) ; Peu fréquent (≥ 1/1000, < 1/100) ; Rare (≥ 1/10 000, < 1/1 000) ; Très rare (< 1/10 000) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) ; Affections du système immunitaire : Fréquence indéterminée : des réactions d'hypersensibilité graves avec gonflement, troubles circulatoires et/ou troubles respiratoires ont été rapportées. Dans un tel cas, il faut consulter immédiatement un médecin. Si des réactions d'hypersensibilité surviennent, il faut arrêter la prise de Laseaxan. Affections gastro-intestinales : Fréquent : éructations. Fréquence indéterminée : autres symptômes gastro-intestinaux. Affections de la peau et du tissu sous cutané : Fréquence indéterminée : réactions cutanées allergiques. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Allemagne. BE542604. Délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. Date de mise à jour du texte : 05-2021

Références : 1. Kasper S. et al. State-of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, MEDahead, May 2020 ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder - a randomized,

double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J. Neuropsychopharmacology. 2014;17:859-869. doi:10.1017/S1461145714000017 ; 3. Kasper S. et al. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Int. Clin. Psychopharmacology. 2010;25(5):277-87. DOI:10.1097/YIC.0b013e32833b3242 ; 4. Kasper, S., et al., Efficacy of Silexan in mixed anxiety-depression - A randomized, placebo-controlled trial. European

Neuropsychopharmacology (2015), http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.12.002 ; 5. Woelk H, Schlafke S. A multi-center, double-blind, randomized study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine. 2010;17(2):94-99 ; 6. Bandelow B. et al. S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen 2014. https://www.awmf.org/leitlinien.html ; 7. Kasper S et al. (2018) Anxiety disorders. Drug-based treatment. Consensus statement - State of the art 2018 ClinCum neuropsych Special edition 2018 ; 8. Bandelow B, et al. World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders - Version 3. Part I: Anxiety disorders. World J Biol Psychiatry. 2023 Feb;24(2):79-117. doi:10.1080/15622975.2022.2086295. ; 9. Seifritz E et al. No Abuse Potential of Silexan in Healthy Recreational Drug Users: A Randomized Controlled Trial. Int J Neuropsychopharmacol. 2021 Mar 17;24(3):171-180. doi:10.1093/ijnp/pyaa064 ; 10. Doroshenko O, et al. Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. Drug Metab Dispos. 2013 May;41(5):987-93. doi: 10.1124/dmd.112.050203 ; 11. Seifritz E, et al. Effect of anxiolytic drug silexan on sleep - a narrative review. World J Biol Psychiatry. 2022 Sep;23(7):493-500. doi:10.1080/15622975.2021.2013092 ; 12. RCP Laseaxan

LAS rédaction : 2023-06-30 F059



Emballage	PP (TVA incl.)
28 capsules molles	€ 19,96
42 capsules molles	€ 28,15

Troubles du sommeil

Difficultés de concentration

Tracas

Inquiétudes permanentes

Humeurs anxieuses

Tension nerveuse

Pensées tournoyantes

Agitation intérieure

Irritabilité



Laseaxan®

Efficacité naturelle dans le trouble anxieux

Laseaxan® est un traitement evidence-based du trouble anxieux. ¹

- ✓ **Effet anxiolytique cliniquement prouvé** dans le trouble anxieux généralisé (TAG)², le trouble anxieux subsyndromique (TASS)³ et le trouble anxieux et dépressif mixte (MADD)⁴.
- ✓ **Effet comparable au lorazépam**⁵ et à la paroxétine² dans le TAG.
- ✓ **Silexan® est cité dans les guidelines** en Allemagne⁶, en Autriche⁷ et dans celle de la World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP)⁸.

Laseaxan® améliore les symptômes comorbides :

sommeil de mauvaise qualité¹, agitation¹, dépression¹, plaintes physiques¹, qualité de vie réduite¹.

Laseaxan® a un bon profil de sécurité.



Pas d'interactions avec d'autres médicaments ^{1,10}



Pas d'effet sédatif ^{1,3,5,11}



Pas de risque de dépendance ^{1,5,9}



1 capsule molle par jour ¹²



Avaler sans mâcher avec un grand verre d'eau plate. De préférence lors du repas. ¹²



Les premiers résultats peuvent être attendus après 2 - 4 semaines.



www.laseaxan.be/professionnels

IMMUNITÉ × ÉNERGIE GÉNÉRATIONS QUATRAL

NOUVEAU

LA FAMILLE QUATRAL EST DE RETOUR
POUR ENCORE MIEUX RÉPONDRE AUX BESOINS DE VOS PATIENTS

POUR QUI ?

- Adultes
- Personnes atteintes d'infection virale
- Végétariens

POUR QUOI ?

Renforcement du système immunitaire*

PRIX PUBLIC

Quatral 30 : 16,60€ - CNK 4677-167
Quatral 60 : 23,90€ - CNK 4665-113



FORMULE

Vitamine C : 240 mg (300 %**)	Vitamine E : 12 mg (100 %**)
Zinc : 8 mg (80 %**)	Sélénium : 50 µg (90 %**)
	Bioflavonoïdes : 50 mg



FORMULE

Vitamine C : 240 mg (300 %**)	Vitamine E : 12 mg (100 %**)	Zinc : 8 mg (80 %**)
Sélénium : 50 µg (91 %**)	Bioflavonoïdes : 50 mg	Coenzyme Q10 Ubiquinone : 100 mg

POUR QUI ?

- Adultes
- Personnes atteintes d'infection virale
- Personnes ayant des problèmes cardiovasculaires
- Sportifs

POUR QUOI ?

Besoin en énergie° et en renforcement immunitaire*

PRIX PUBLIC

Q10 Quatral 28 : 28,30€ - CNK 4665-097
Q10 Quatral 56 : 45,80€ - CNK 4665-105
Q10 Quatral 56+14 : 45,80€ - CNK 4679-163

UTILISATION PROLONGÉE MAINTENANT PERMISE !

BE-QUAT-2300009 05/2023

Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée ni d'un mode de vie sain.
* contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce à la Vitamine C, au Sélénium et au Zinc. ** AR : Apport de référence
° contribue à un métabolisme énergétique normal grâce à la Vitamine C.



Les pharmaciens bientôt obligés de délivrer la quantité exacte d'antibiotiques prescrits

L'antibiorésistance est une importante cause de décès dans le monde entier. Les autorités appellent à sensibiliser le public sur une utilisation prudente des antibiotiques, afin de préserver leur efficacité et d'éviter la résistance aux antimicrobiens. Elles rappellent que « les professionnels de la santé ont un rôle clé à jouer » dans ce domaine, et prévoient de lancer des initiatives de sensibilisation des citoyens.

Un fléau mondial

Les auteurs d'une étude publiée dans le Lancet estiment, sur la base de calculs et de modèles statistiques très complexes, qu'en 2019, environ 5 millions de décès étaient associés à l'antibiorésistance, dont environ 1,3 million était directement attribuable à l'antibiorésistance. En d'autres termes, environ 5 millions de décès résultent d'infections qui ne se seraient pas manifestées s'il n'y avait pas eu de germe résistant (par exemple, les infections nosocomiales) et 1,3 million de décès ne se seraient pas manifestés si le germe résistant avait été un germe non résistant.

(indice GHS), la consommation d'antibiotiques, la richesse du pays (indice PIB), les voyages, ou encore des variables climatiques. Concernant les facteurs, elle montre de façon surprenante que la résistance n'est pas significativement associée à la consommation nationale d'antibiotiques, sauf pour la consommation de quinolones pour les Escherichia coli et Pseudomonas aeruginosa résistantes aux quinolones, ou encore la consommation de carbapénèmes chez les Acinetobacter baumannii résistantes aux carbapénèmes. La bonne qualité du système de santé d'un pays est apparue liée à de faibles niveaux d'antibiorésistance chez toutes les bactéries à Gram négatif testées. Une corrélation entre la température et la résistance a été également retrouvée pour les Enterobacteriaceae.

Les résistances aux antibiotiques sont donc devenues une des principales causes de mortalité d'origine infectieuse dans le monde.

Les principales infections en cause dans cette mortalité étaient des infections des voies respiratoires inférieures, des septicémies et des infections intra-abdominales. Les six bactéries résistantes aux antibiotiques ayant causé le plus grand nombre de décès étaient : Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Klebsiella pneumoniae, Streptococcus pneumoniae, Acinetobacter baumannii et Pseudomonas aeruginosa.



Bientôt la PMI pour les antibiotiques

Pays-Bas, Tchéquie, Royaume-Uni, France, États-Unis, Japon, Israël... Dans tous ces pays, les pharmaciens délivrent déjà aux patients le nombre exact d'antibiotiques dont ils ont besoin. La Belgique devrait s'aligner à court terme sur cette pratique.

En Belgique

Nous avons remarqué une tendance à la baisse en ce qui concerne l'usage d'antibiotiques dans le secteur ambulatoire et dans le secteur hospitalier pendant la pandémie de COVID-19 ; la question est de savoir si cette tendance se maintiendra.

Importance des facteurs locaux

Dans ce cadre, des chercheurs parisiens (Institut Pasteur, Inserm...) ont mené un nouveau type d'étude visant à analyser les facteurs associés à la dynamique de la résistance aux antibiotiques, qui ont été peu étudiés jusqu'à présent. Il s'agit en particulier de facteurs socio-démographiques tels que la qualité du système de soins

En effet, le ministre fédéral de la Santé Frank Vandenbroucke entend rendre obligatoire la délivrance du nombre exact d'antibiotiques pour lutter contre la surconsommation de ces médicaments. Un arrêté royal est en cours de préparation. « L'intention de l'arrêté royal » en cours de préparation, développe le cabinet Vandenbroucke, est « d'obliger les médecins à indiquer sur l'ordonnance la quantité exacte d'antibiotiques nécessaires. Le pharmacien devra alors délivrer cette quantité exacte. »

Ann Daelemans

Vaccination COVID : la campagne démarre en septembre

« Dans les mois à venir, nous nous attendons à de nouvelles vagues d'infections de COVID-19 » peut-on lire dans un communiqué du Risk Management Group. De nouvelles campagnes de vaccination sont prévues par les Régions dès le début de l'automne. Le vaccin adapté à la variante Omicron XBB.1.5 devrait être disponible à partir de la mi-septembre, après approbation par l'Agence européenne des Médicaments. Le point sur les modalités de vaccination en pharmacie en fonction de la région.

A Bruxelles

La campagne de vaccination débutera dès que les nouveaux vaccins adaptés à la souche XBB.1.5 seront disponibles. Pour les patients qui veulent déjà être vaccinés début septembre, c'est donc le vaccin actuel (BA4.5) qui sera utilisé.

Si votre officine n'a pas encore participé à la vaccination, mais souhaite le faire dans le cadre de la prochaine campagne, vous devez vous inscrire via le formulaire dédié de pharmacy.brussels.

Vous trouverez toutes les infos utiles disponibles à ce stade (vaccins disponibles, orientation en cas de réaction allergique, orientation des enfants devant se faire vacciner, approvisionnement des pharmacies et des autres professionnels de la santé...) sur la page du projet Vacci-Pharma de pharmacy.brussels.

En Wallonie

Le lancement de la campagne est prévu aux alentours du 13/09 en fonction de la date d'arrivée du nouveau vaccin adapté au variant actuel du virus Covid-Omicron (vaccin XBB.1.5).

Si votre officine n'a pas encore participé à la vaccination mais souhaite le faire dans le cadre de la prochaine campagne, vous devez vous inscrire via le formulaire dédié.



Feu vert du Conseil des ministres à la vaccination antigrippale par le pharmacien

Le Conseil des ministres a approuvé un projet de loi autorisant les pharmaciens à vacciner également contre la grippe en pharmacie à partir d'octobre 2023. Le texte sera soumis au vote du Parlement en septembre. Si ce projet de loi fédéral est adopté, tout pharmacien qui le souhaite pourra administrer le vaccin contre la grippe en pharmacie. Le feu vert donné par le Conseil des ministres au projet de loi du ministre fédéral de la Santé est une étape décisive dans le parcours législatif. Cette reconnaissance du rôle important que les pharmaciens peuvent jouer dans l'amélioration de la couverture vaccinale contre la grippe et la COVID-19 représente une nouvelle étape majeure dans l'ancrage de notre profession au sein de la 1^{ère} ligne de soins dans notre pays. Plus d'info dans notre prochain numéro.

En Flandre

La Flandre utilisera la nouvelle stratégie de vaccination COVID-19 à partir de la mi-septembre.

Vous souhaitez proposer des vaccinations dans votre pharmacie ? Le VAN a préparé un guide pratique qui vous donne un aperçu clair des questions que vous devez vous poser et des étapes à suivre pour vous assurer que vous êtes bien préparé à vacciner.

Bon à savoir

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande, cette année, « que la vaccination contre la COVID-19 et la grippe saisonnière soit de préférence proposée conjointement en octobre 2023. Afin de surveiller au mieux les réactions locales, nous suggérons que les vaccins contre la grippe (bras droit) et contre la COVID-19 (bras gauche) soient systématiquement administrés dans les bras controlatéraux. »

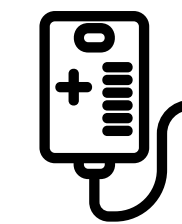
Pour rappel

LES PERSONNES AUXQUELLES S'ADRESSE CETTE VACCINATION SONT RÉPARTIES EN 3 GROUPES À RISQUE :

1 Les personnes présentant un risque accru de décès ou de complications (malades chroniques, patients âgés de 65 ans et plus...).

2 Tous les travailleurs du secteur des soins de santé, dans et hors institutions.

3 Les personnes vivant dans le même foyer que les patients sévèrement et très sévèrement immunodéprimés.



VoltaNatura

Gel à base de plantes BIO



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



Partout avec vous

Un accès plus facile pour le patient à son historique de délivrance

Dans notre monde numérisé, l'échange électronique d'informations est indispensable, y compris celles qui concernent les médicaments. Le projet VIDIS (Virtual Integrated Drug Information System) place le partage des données et des informations au centre de tous les aspects du traitement médicamenteux. Dès 2024, l'application VIDIS permettra au patient de consulter son historique de médicaments délivrés en officine ouverte au public. D'autres prestataires de soins y auront également accès. L'objectif est d'améliorer la compliance et l'usage correct des médicaments.

Qui est Farmaflux ?

FarmaFlux ASBL, l'organisation fondée par l'APB, l'OPHACO et les associations professionnelles régionales, gère la sécurité et l'uniformité des échanges de données entre les pharmacies. Elle permet l'utilisation du DPP, d'AssurPharma (attestations BVAC digitales) et du RAOTD (le système d'archivage des prescriptions électroniques), entre autres.

FarmaFlux soutient également toute une série d'autres initiatives de soins en proposant notamment des pop-ups pour la vaccination contre la grippe et la COVID-19 ou des eForms pour enregistrer les tests antigéniques rapides ou soutenir les services de sevrage progressif des benzodiazépines et de Revue de la médication...

La collecte et l'analyse d'une quantité toujours croissante de données seront de plus en plus au cœur des soins de santé. Le partage de données permettra notamment aux prestataires de soins d'avoir une meilleure vue sur les médicaments délivrés et d'améliorer encore les soins aux patients.

Patient@VIDIS

C'est dans le cadre de cette digitalisation des soins que FarmaFlux a conclu un accord avec l'INAMI.

A partir de 2024, un patient pourra consulter lui-même toutes les délivrances enregistrées à son nom en pharmacie (ouverte au public).

Cet historique couvrira une période de 6 mois et sera accessible via l'application VIDIS. Cette possibilité offerte aux patients va stimuler leur autonomisation et pourrait considérablement renforcer l'observance thérapeutique.

Par ailleurs, en vue d'optimiser les soins, d'autres prestataires ayant un lien thérapeutique avec le patient auront également accès à une partie de l'historique des délivrances via VIDIS. Ceci

favorisera aussi la santé et la qualité de vie du patient en permettant notamment d'éviter des problèmes liés aux médicaments ou de prévenir la surconsommation et l'usage incorrect des médicaments.

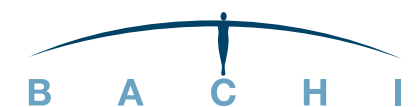
Recherche et politique de santé

Dans une prochaine phase, un ensemble de données pseudonymisées sera également mis à la disposition des autorités fédérales et de leur réseau secondaire (c.-à-d. des institutions publiques telles que l'INAMI, l'AFMPS, Sciensano...) à des fins de traitement statistique et de recherche scientifique. Ceci devrait permettre une politique de soins de santé plus inclusive et plus attentive aux patients vulnérables du pays.

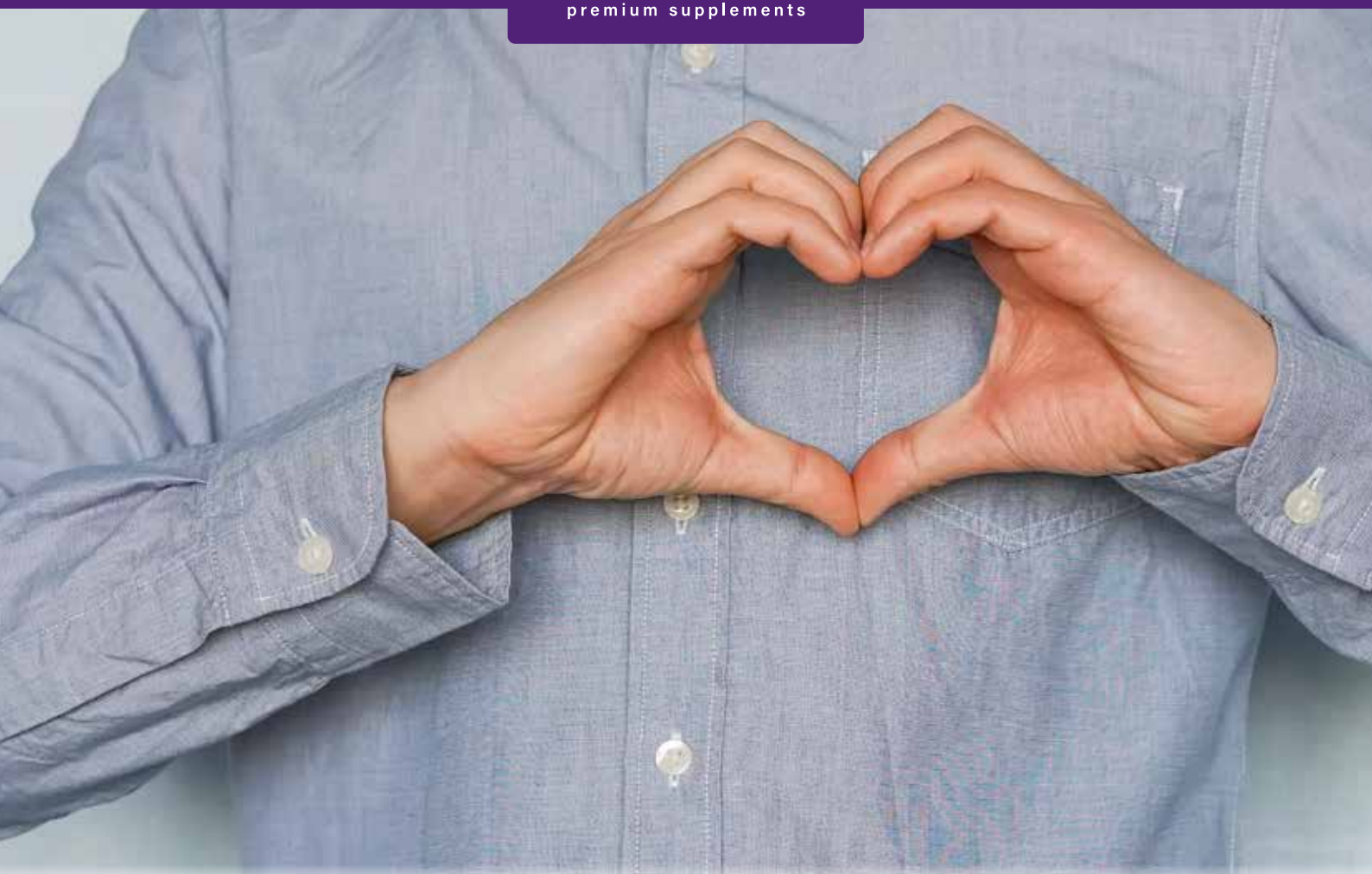
« Grâce à l'expérience acquise depuis de nombreuses années dans la gestion de l'infrastructure de cryptage et d'échange de données, nous pouvons être confiants, souligne Koen Straetmans, président de FarmaFlux ASBL. Les données issues des historiques de délivrance seront traitées de manière sécurisée. En tant que pharmaciens, nous n'avons donc pas à nous inquiéter de la confidentialité, de la sensibilité, de la sécurité et de la technicité. »

« Pour une automédication responsable, le pharmacien encode, sauf opposition du patient, les médicaments et produits de santé non prescrits dans le dossier pharmaceutique. La qualité de l'accompagnement et de l'offre sont des critères clés pour maintenir la croissance de l'OTC. L'extension de la pharmacie physique en e-pharmacie, le dossier pharmaceutique partagé, la prescription électronique et maintenant le projet VIDIS sont autant de nouvelles missions pour la pharmacie dont l'OTC ne peut être exclue », commente Marc Gryseels, directeur Bachi.

Ref : www.farmaflux.be

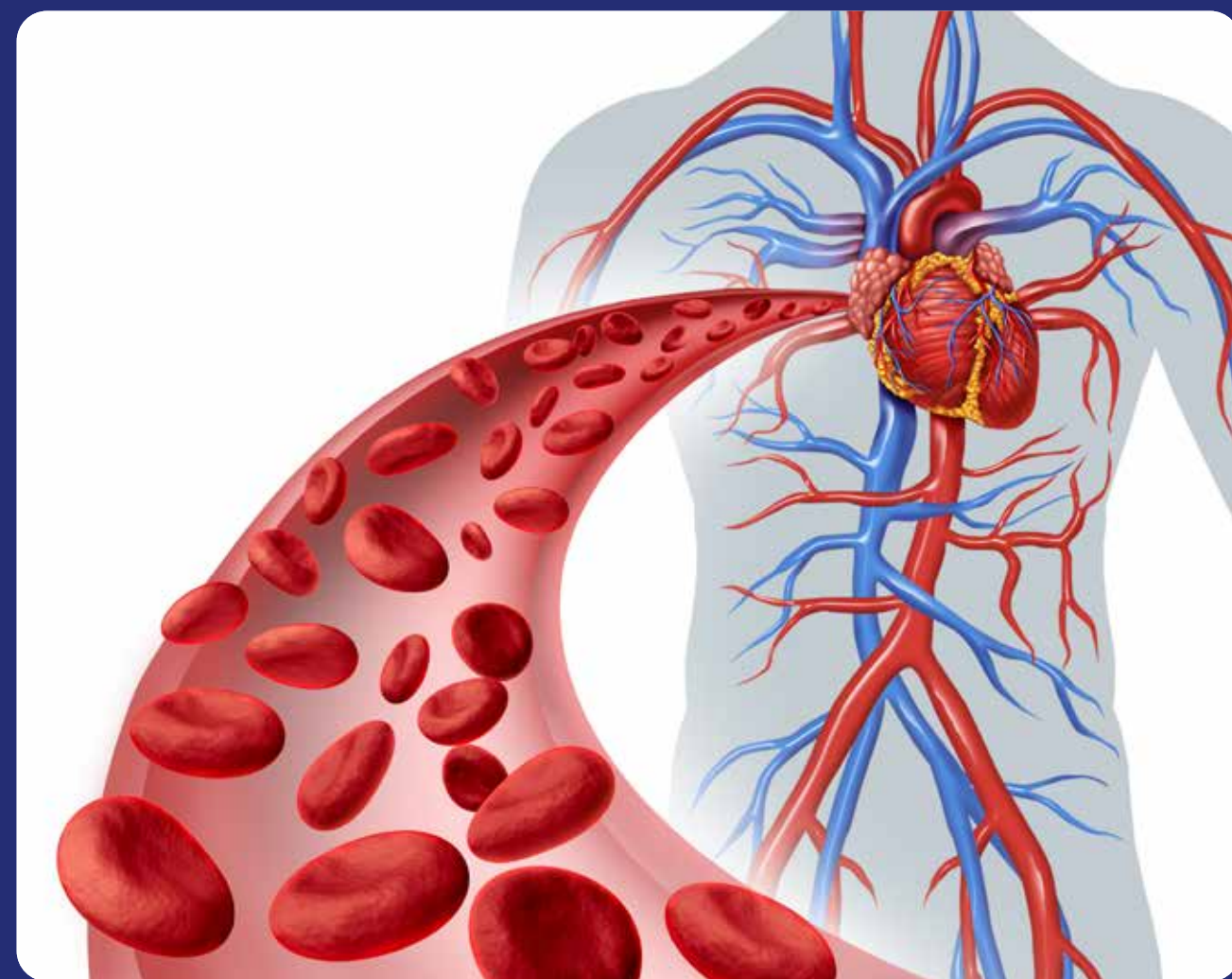


N.EVRARD EN COLLABORATION AVEC BACHI,
 ASSOCIATION BELGE QUI REGROUPE LES ENTREPRISES DE L'INDUSTRIE DES PRODUITS DE SANTÉ EN VENTE LIBRE.



LES ANTICOAGULANTS

LES ANTICOAGULANTS APPARTIENNENT À LA CLASSE PHARMACOLOGIQUE DES ANTITHROMBOTIQUES ; ILS SONT UTILISÉS DANS LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION PRIMAIRE ET/OU SECONDAIRE DE DIVERSES PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES. LES ANTICOAGULANTS AGISSENT À DIFFÉRENTS NIVEAUX DE LA CASCADE DE LA COAGULATION.



Kyolic EPA + K2

Synergie naturelle qui contribue à une fonction normale du cœur^{1,2} et à des vaisseaux élastiques³

- avec de l'ail fermenté ou mûri (Aged garlic Extract®)¹, qui contribue au fonctionnement normal du cœur et au maintien d'un taux de cholestérol normal, soutenu par plus de 900 études scientifiques
- avec de l'huile de poisson très pure comme source d'acides gras oméga-3 EPA et DHA, qui contribuent à une fonction normale du cœur²
- avec la vitamine K2 (ménaquinone-7) du natto, qui contribue au maintien de l'élasticité des vaisseaux³
- avec les formes bioactives des vitamines B6, acide folique et B12, qui contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine

Kyolic EPA + K2: complexe naturel total composé d'ail fermenté, d'huile de poisson de qualité et des nutriments appropriés pour un soutien maximal de la circulation.

nouveau lay-out



SCIENTIFIQUEMENT
ÉTUDIÉ 

Disponible en pharmacie CNK: 3901618

Plus d'info? Contacter: info@mannavital.be - tel 056 43 98 52

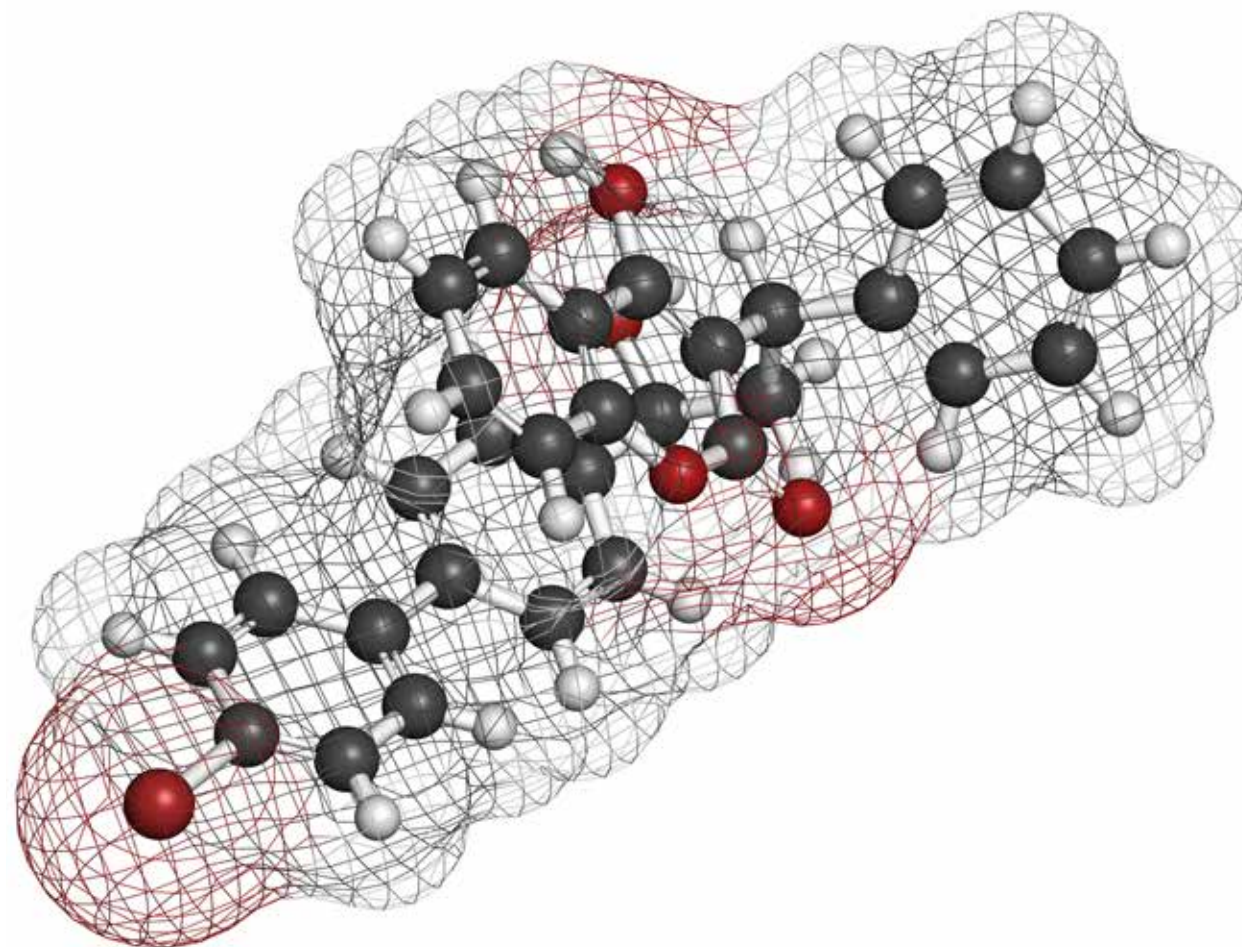
LES ANTICOAGULANTS SONT CLASSIFIÉS EN :

ANTICOAGULANTS ORAUX

- ➔ les antagonistes de la vitamine K ;
- ➔ les anticoagulants oraux directs (AOD).

ANTICOAGULANTS PAR VOIE PARENTÉRALE

- ➔ les héparines : héparines non fractionnées, héparines de bas poids moléculaire et héparinoïdes ;
- ➔ la bivalirudine, le fondaparinux, la protéine C et l'antithrombine sont réservés à l'usage hospitalier. Leur indication est limitée aux situations aiguës ou aux patients pour lesquels le traitement habituel n'est pas approprié.



- ➔ Contacter un médecin en cas de signes de surdosage (saignements (nez, gencives), présence de sang dans les selles ou les urines, apparition d'ecchymoses sans cause évidente...).

Bon à savoir

L'INR (International Normalized Ratio) est un test biologique qui permet de déterminer la dose efficace pour un patient d'un antagoniste de la vitamine K. Son objectif est de maintenir la concentration dans la zone thérapeutique, tout en limitant les risques inhérents au traitement. Un sous-dosage de l'antagoniste de la vitamine K expose à des complications thrombotiques (phlébite, embolie pulmonaire, infarctus, accident vasculaire cérébral). Un surdosage peut provoquer des complications hémorragiques.

LES ANTICOAGULANTS ORAUX DIRECTS (AOD)

Le dabigatran, l'apixaban, l'édoxaban et le rivaroxaban sont des AOD. Le dabigatran inhibe directement la thrombine; le dabigatran étéxilate est une prodrogue qui est métabolisée au niveau hépatique en son métabolite actif, le dabigatran. L'apixaban, l'édoxaban et le rivaroxaban sont des inhibiteurs spécifiques du facteur Xa.

Les posologies varient en général selon les indications et doivent souvent être adaptées en fonction du résultat de tests biologiques.

Bon à savoir

Les préparations de facteurs de la coagulation, qu'elles soient d'origine extractive à partir du plasma humain ou obtenues par recombinaison génétique, sont utilisées dans le cadre d'une thérapeutique substitutive préventive ou curative des événements hémorragiques. Leur objectif thérapeutique est d'obtenir une hypocoagulabilité suffisante tout en minimisant le risque hémorragique.

LES ANTIVITAMINES K OU ANTAGONISTES DE LA VITAMINE K

Ces médicaments inhibent le cycle de régénération de la vitamine K au niveau hépatique et dépriment ainsi la synthèse de plusieurs facteurs procoagulants : II (prothrombine), VII (proconvertine), IX (facteur antihémophilique B) et X (facteur Stuart). Ils présentent tous un délai d'action retardée (3 à 5 jours), possèdent des demi-vies d'action et d'élimination variables et franchissent la barrière placentaire.

Indications

Les antivitamines K sont utilisées dans :

- ➔ les traitement et prévention des maladies thromboemboliques, comme dans la thrombose veineuse profonde et l'embolie pulmonaire, à la suite d'un traitement initial par l'héparine;
- ➔ les prothèses valvulaires cardiaques;
- ➔ la fibrillation auriculaire : en prévention secondaire (après un AIT ou un AVC), et chez la plupart des patients aussi en prévention primaire.

Pharmacocinétique

Les antagonistes de la vitamine K disponibles en Belgique sont :

- ➔ l'**acénocoumarol** (demi-vie de 8 heures, ce qui correspond à un effet anticoagulant de 48 heures après la dernière prise) ;
- ➔ la **warfarine** (demi-vie de 20 à 60 heures, correspondant à une période d'anticoagulation de 2 à 5 jours après la dernière prise) ;
- ➔ la **phenprocoumone** (demi-vie de 140 à 160 heures, ce qui correspond à un effet anticoagulant de 1 à 2 semaines après la dernière prise).

La posologie nécessaire pour atteindre le degré d'anticoagulation souhaité (INR) est très variable d'un individu à l'autre. Chez les personnes âgées, en cas de malnutrition et en cas de prise de médicaments susceptibles de provoquer des interactions, des doses initiales plus faibles sont recommandées.

Effets indésirables

Les antagonistes de la vitamine K sont des médicaments à marge thérapeutique-toxique étroite avec un risque d'hémorragie et d'augmentation transitoire des enzymes hépatiques. La prudence s'impose en cas d'insuffisance rénale et de faible poids corporel en raison d'un risque accru d'hémorragie.

Éducation du patient

- ➔ Pour éviter tout oubli, prendre régulièrement le traitement, c'est-à-dire chaque jour à la même heure.
- ➔ Prendre l'antagoniste de la vitamine K de préférence le soir (pour adapter la dose aux prises de sang du matin).
- ➔ Réaliser régulièrement des prises de sang pour déterminer l'INR (minimum 1 fois par mois).
- ➔ Être attentif aux aliments riches en vitamine K pouvant déséquilibrer le traitement, par ex : brocolis, épinards, choux (chou-fleur, choux de Bruxelles, choucroute), cresson, fenouil, carottes, asperge, avocats, tomates, foie, abats...
- ➔ Ces aliments peuvent être consommés régulièrement mais avec modération.
- ➔ Connaître les risques liés à l'automédication : de nombreux médicaments (AINS, par ex.), vitamines (vitamine C à dose supérieure à 500 mg par jour) et plantes (ginkgo, ginseng, millepertuis, par ex.) sont susceptibles de modifier l'INR.
- ➔ Ne pas consommer d'importantes quantités d'alcool.
- ➔ Informer tout professionnel de la santé (médecin, dentiste, infirmier, par ex.) du traitement par antagoniste de la vitamine K.

Indications

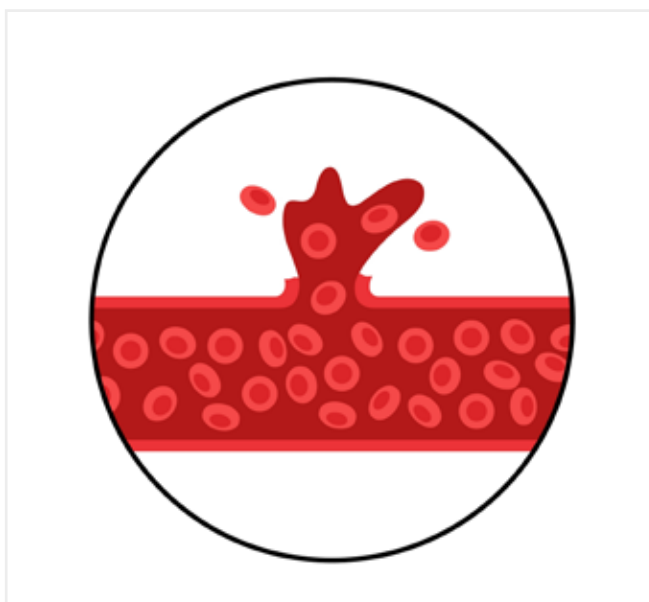
Les anticoagulants oraux d'action directe permettent de prévenir ou de traiter les thromboses, qu'elles soient d'origine artérielle ou veineuse. Leur objectif principal est de prévenir les complications thromboemboliques. Ils tendent de plus en plus à se substituer (sauf exception) aux antivitamines K et cela en première intention. Ils présentent l'avantage d'une utilisation à dose fixe et sans suivi biologique (ce qui requiert en revanche une observance optimale et donc une bonne éducation du patient), du fait de variabilités intra et interindividuelles nettement moindres qu'en ce qui concerne les antivitamines K. En pratique, ils sont indiqués en prévention des accidents vasculaires cérébraux et des embolies systémiques chez les patients atteints de fibrillation atriale non valvulaire ainsi que dans le traitement des thromboses veineuses profondes et des embolies pulmonaires et en prévention des récives à la suite de ces dernières.

Caractéristiques pharmacocinétiques

Parmi les caractéristiques pharmacocinétiques de ces derniers, il faut souligner le délai d'action rapide (2 heures), permettant de s'affranchir de la nécessité d'une phase initiale héparinique et une demi-vie d'élimination rapide diminuant le risque hémorragique. Il existe néanmoins certaines situations cliniques dans lesquelles une adaptation posologique ou des précautions d'emploi sont nécessaires. Leur action anticoagulante (et donc aussi le risque hémorragique qui y est lié) est dose-dépendante.

Effets indésirables

Les AOD sont des médicaments à marge thérapeutique-toxique étroite avec un risque d'hémorragie ; celui-ci augmente en cas d'insuffisance rénale. Des troubles gastro-intestinaux, une élévation des enzymes hépatiques sont des effets indésirables référencés. La prudence s'impose en cas d'insuffisance rénale et de faible poids corporel en raison d'un risque accru d'hémorragie.



Bon à savoir

Les AOD sont disponibles par voie orale, ont un début d'action rapide, ciblent spécifiquement un seul facteur de coagulation, possèdent un effet anticoagulant prévisible et ne nécessitent donc pas à priori de monitoring biologique régulier. De surcroît, ils possèdent un profil d'interactions médicamenteuses et alimentaires nettement plus favorable que les antivitamines K qui constituaient le premier choix lorsqu'une anticoagulation orale était souhaitée.

Néanmoins, en raison des risques majeurs associés à des sur- ou sous-dosages de ces produits, leur utilisation optimale par les patients est indispensable.

LES ANTICOAGULANTS PAR VOIE PARENTÉRALE

On distingue les héparines non fractionnées (HNF) d'origine animale (héparine sodique, héparine calcique) et les héparines de bas poids moléculaire (HBPM), fragments de l'héparine naturelle (daltéparine, nadroparine, énoxaparine et tinzaparine). On y associe un dérivé de synthèse : le fondaparinux.

➔ **Les héparines non fractionnées** (classiques) sont de moins en moins utilisées dans la prévention thromboembolique veineuse, elles restent encore prescrites pour une

anticoagulation aiguë dans certains cas (p.ex. instabilité hémodynamique, risque hémorragique très élevé, insuffisance rénale sévère). Elles ont pour avantages que leur effet est rapidement réversible et qu'elles ne sont pas éliminées par voie rénale.

➔ **Les héparines de bas poids moléculaire** (HBPM), obtenues par dépolymérisation chimique ou enzymatique des héparines non fractionnées, ont une activité anti-Xa très supérieure à l'activité anti-IIa (leur résorption par voie sous-cutanée est très régulière) et un effet anticoagulant beaucoup plus prévisible et plus prolongé. En l'absence d'études comparatives directes, il n'est pas prouvé que les diverses molécules au sein de ce groupe diffèrent entre elles en termes d'efficacité et d'effets indésirables.

➔ **L'héparine non fractionnée** est en grande partie éliminée par fixation sur les protéines plasmatiques, les cellules endothéliales et les macrophages, alors que les HBPM et le fondaparinux le sont essentiellement par le rein.

Indications

➔ En prévention des accidents thromboemboliques artériels ou veineux : cardiopathies emboligènes, chirurgie vasculaire, patients alités, épuration extra-rénale...

➔ Dans le traitement des thromboses veineuses profondes (TVP), de l'embolie pulmonaire, de l'infarctus du myocarde, des embolies artérielles extra-cérébrales, de certaines coagulopathies (coagulation intravasculaire disséminée)...

Pharmacocinétique et posologie

Les héparines de bas poids moléculaire sont administrées par voie sous-cutanée et ne nécessitent généralement pas de monitoring. Une adaptation de la dose s'impose en cas d'insuffisance rénale.

La posologie mentionnée pour chaque produit est celle du traitement de la thrombose veineuse profonde (TVP) et de l'embolie pulmonaire, et celle de la prévention des thromboembolies veineuses chez les patients à faible risque thromboembolique. Les HBPM sont seulement utilisées dans la phase initiale du traitement de la TVP. Les AOD dabigatran et édoxaban ne peuvent être instaurés en relais des HBPM qu'après un traitement initial par HBPM pendant au moins 5 jours. L'apixaban et le rivaroxaban peuvent être initiés immédiatement sans administration préalable d'HBPM. Si le traitement de la TVP sera poursuivi avec un antagoniste de la vitamine K, les deux médicaments sont initiés simultanément et l'HBPM est interrompue dès l'obtention d'un INR thérapeutique.

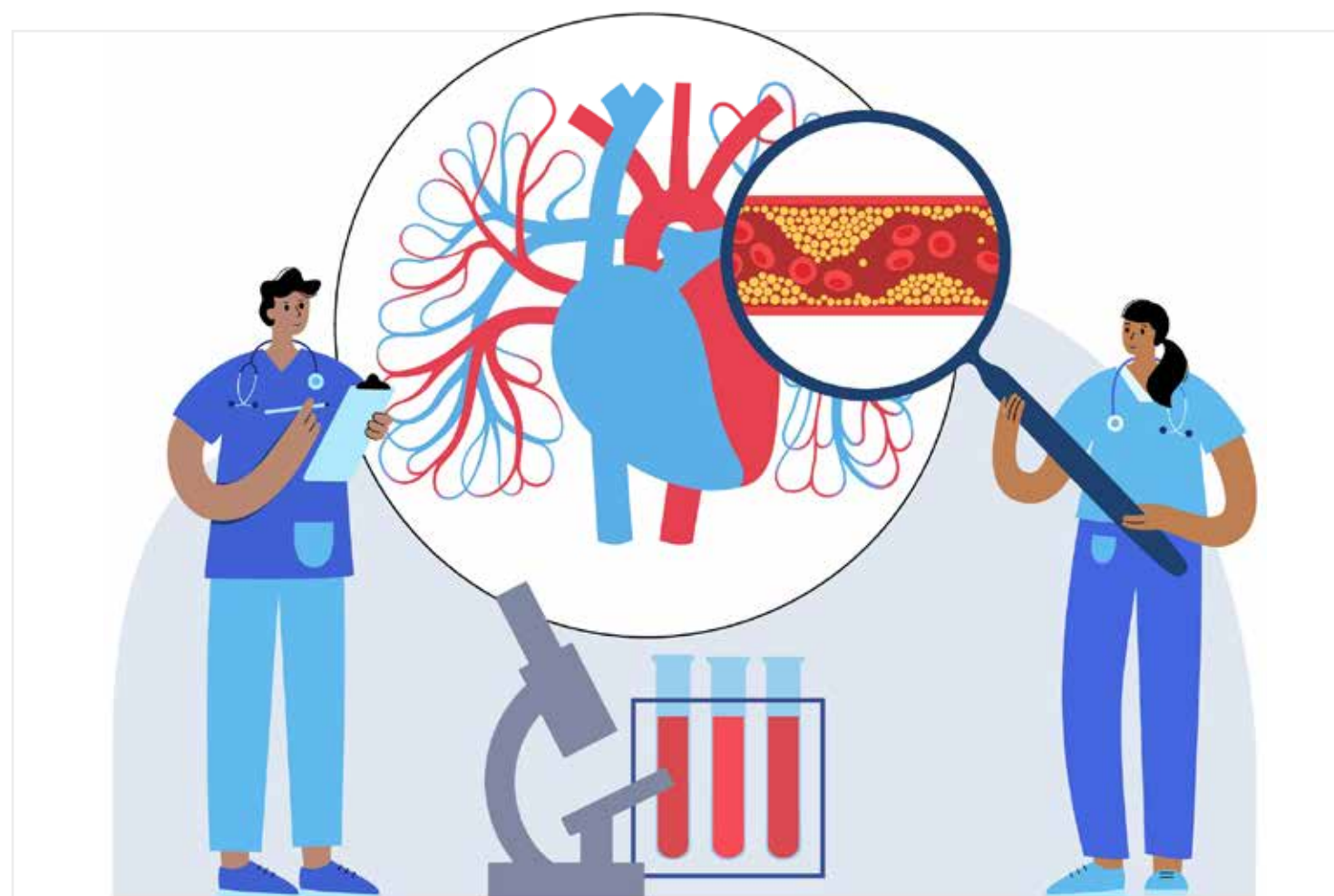
Bon à savoir

Vérifier le dossier pharmaceutique partagé du patient.

- Risque accru d'hémorragie en cas de prise de plusieurs antithrombotiques ou d'association des héparines de bas poids moléculaire à d'autres médicaments présentant un risque d'hémorragie tels les AINS, ISRS et inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN).
- Risque accru d'hémorragie en cas d'association des héparines de bas poids moléculaire aux corticostéroïdes systémiques.

A dire au patient :

- ➔ Lors du passage d'une héparine fractionnée à un AOD, il convient d'arrêter immédiatement l'héparine (pas de période de chevauchement).
- ➔ Une surveillance de l'effet du traitement anticoagulant est possible, mais une surveillance de routine n'est pas nécessaire selon les guides de pratique clinique.
- ➔ Le rivaroxaban doit être pris avec des aliments, en particulier aux doses ≥ 15 mg, pour optimiser sa biodisponibilité.
- ➔ Pour une bonne absorption du médicament et pour prévenir des lésions œsophagiennes, les gélules doivent être avalées entières avec un grand verre d'eau.



Que faire si le patient doit subir une opération chirurgicale ?

Si une procédure invasive ou une intervention chirurgicale est nécessaire, la décision du devenir du traitement par les AO doit prendre en compte les caractéristiques du patient et les facteurs propres à l'acte chirurgical. Les points à examiner sont les suivants :

- Le risque d'AVC du patient ou de récurrences thromboemboliques,
- la fonction rénale
- L'âge
- Les antécédents de complications hémorragiques
- Le risque hémorragique
- L'existence d'un traitement antiplaquettaire concomitant ou d'une insuffisance hépatique

En règle générale, l'administration des AOD doit être interrompue au moins 24 heures avant l'intervention. Ce délai est sujet à débat dans la littérature et pourrait être revu à la hausse. Si la procédure ne peut pas être reportée, il faut évaluer le risque hémorragique par rapport à l'urgence de l'intervention. A l'officine, on se référera strictement à l'avis du médecin.

Bon à savoir

Pour la plupart des interventions dentaires, il n'est pas nécessaire d'interrompre la prise des AO; on peut éventuellement envisager de sauter la prise le matin de l'intervention.



A dire au patient :

- ➔ Généralement toutes les héparines et le fondaparinux s'administrent par voie sous-cutanée (à l'exception de l'héparine sodique). Elles ne doivent pas être injectées par voie intramusculaire.
- ➔ Il est important de changer de site à chaque injection en alternant le côté droit et le côté gauche : zone abdominale latérale (en évitant d'injecter à moins de 5 cm de l'ombilic ou dans une zone cicatricielle), face antérieure des cuisses en cas de grossesse ou de chirurgie abdominale.
- ➔ Tout signe de saignement au cours du traitement nécessite un avis médical.
- ➔ L'apparition d'hématome au point d'injection est généralement due à une mauvaise technique : trop rapide, trop profond, dans des sites trop rapprochés.

Comment pratiquer une auto-injection d'héparine ?

- 1 RASSEMBLER LE MATÉRIEL**
Antiseptique (alcool, chlorhexidine alcoolique), compresse, seringue préremplie, bac collecteur de déchets d'activités de soin à risque infectieux.


- 2 VÉRIFIER LA LIMPIDITÉ DE LA SOLUTION ET L'ABSENCE DE PARTICULE.**
Les seringues préremplies sont prêtes à l'emploi. Il ne faut pas les purger de la bulle d'air pour éviter une perte de produit. Ajuster la dose à injecter si besoin en éliminant le volume excédentaire.


- 3 SE PLACER EN POSITION ALLONGÉE (DE PRÉFÉRENCE) OU ASSISE.**
Après un lavage soigneux des mains, nettoyer le site d'injection avec un antiseptique.


- 4 FORMER UN PLI CUTANÉ** entre le pouce et l'index en le maintenant pendant toute l'injection.
INTRODUIRE L'AIGUILLE sur toute sa longueur perpendiculairement dans le pli cutané.
INJECTER LENTEMENT EN 10 À 30 SECONDES puis retirer l'aiguille avant de lâcher le pli cutané.
NE PAS MASSER OU FROTTER LE SITE APRÈS INJECTION.



Nathalie Evrard

CHOLESTÉROL OPTIMAL

CYNASTAN



POUR UN CHOLESTÉROL NORMAL¹ ET UN SOUTIEN OPTIMAL DE LA CIRCULATION SANGUINE² ET DE LA FONCTION HEPATIQUE³



10 mg cynarine
Cynara scolymus



10 mg hydroxytyrosol
Olea europaea



2,95 mg monacoline K
Monascus purpureus

¹L'olive et l'artichaut contribuent au maintien d'un cholestérol normal.

²L'olive soutient la circulation sanguine et une tension normale.

³L'artichaut soutient la fonction hépatique.



Avec technologie cyclodextrine pour une absorption optimale.

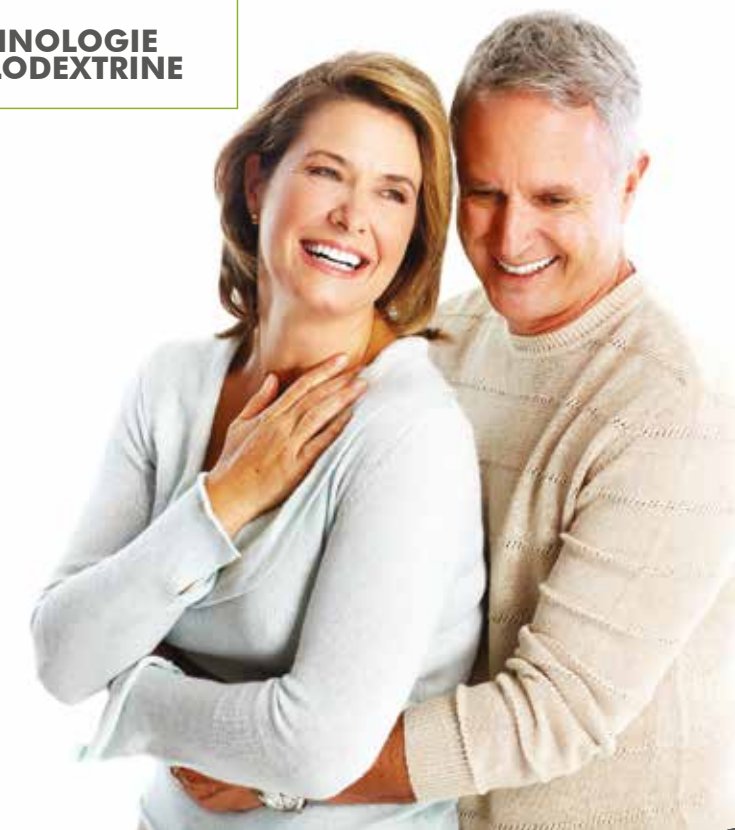
TECHNOLOGIE CYCLODEXTRINE



Mode d'emploi:

1 comprimé par jour,
le soir après le dernier repas

60 comprimés (cnk: 4350427)



Les produits sont disponibles uniquement en pharmacie.

SoriaBel

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

6 L'hypercholestérolémie en questions

L'hypercholestérolémie est définie par un taux élevé de LDL-c au regard du profil de risque cardiovasculaire global de chaque individu. Elle peut avoir plusieurs origines : héréditaire ou génétique, alimentaire, médicamenteuse ou encore en relation avec des pathologies hépatiques, rénales ou thyroïdiennes.

1 EST-CE UNE PATHOLOGIE FRÉQUENTE ?

Oui. Dans la tranche de population belge âgée de 35 à 84 ans (environ 5.500.000 individus), il y a environ 1.700.000 individus dont le risque de faire un accident cardio ou cérébrovasculaire majeur dans les 10 ans excède 15%. Ce risque excède 30% pour 350.000 d'entre eux.

3 QUELS SONT LES TAUX DE CHOLESTÉROL RECOMMANDÉS ?

Globalement, on admet que chez l'adulte on devrait avoir :

- ➔ le cholestérol total < 2 g/l
- ➔ le LDL-c < 1,3 g/l
- ➔ le HDL-c > 0,35 g/l
- ➔ les triglycérides < 2 g/l

mais le point important est que c'est l'ensemble « anomalie du cholestérol + anomalies des autres facteurs de risque (hypertension artérielle, obésité, sédentarité, tabagisme, diabète) » qui vont permettre d'évaluer le risque cardiovasculaire global. En effet, en prévention primaire, un taux de cholestérol sanguin n'est qu'un chiffre. Pour savoir si ce taux de cholestérol représente un risque et identifier le taux optimal, il faut tenir compte de l'ensemble des facteurs de risque modifiables et non-modifiables puisque l'âge et le sexe entrent en ligne de compte dans le calcul du risque global.

Chez les sujets ayant déjà fait un accident (prévention secondaire), le contrôle du LDL-c se fait selon des normes précises et strictes et fait très souvent appel à des modifications de l'alimentation et à la prise de médicaments.

Chez les sujets n'ayant jamais fait d'accident (prévention primaire), il n'existe pas de normes aussi strictes et c'est le calcul du risque global qui importe pour décider de l'intérêt de la baisse du cholestérol.

La table score évalue les facteurs de risque pour classer les patients en fonction de leur risque (faible à modéré, haut ou très haut risque). En se basant sur ce score et leur catégorisation de risque, il est déterminé si le patient doit être traité et à quel degré d'intensité.

2 QUEL DÉPISTAGE ?

Le dépistage d'une dyslipidémie repose toujours sur l'exploration biologique d'une anomalie lipidique, qui est recommandée chez tous les adultes dès lors qu'ils ont un facteur de risque. En complément de cette donnée, le dosage de l'apolipoprotéine B est proposé en cas d'hypertriglycéridémie, d'obésité, de diabète ou de taux vraiment bas de LDL-c, afin de mieux affiner le risque.

4 QUELLE PRISE EN CHARGE ?

La prise en charge reste globale et repose sur l'arrêt du tabac, une alimentation saine et équilibrée, une activité physique de 30-60 min/j, un IMC entre 20 et 25, un tour de taille < 94 cm chez les hommes et < 80 cm chez les femmes, une PA < 140/90 mmHg, une HbA1c < 7 % et des TG < 1,5 g/l.

AVIS D'EXPERT

Professeur Michel Hermans, endocrinologue, UCL.

« La maladie athéromateuse se développe sous l'effet de l'exposition aux facteurs de risque cardiovasculaire. Il existe un continuum entre l'exposition au risque et le taux de progression lent et infraclinique de la maladie. Par conséquent, au moment des premiers symptômes (p.ex. un infarctus du myocarde), le patient est en réalité malade depuis longtemps, et son risque de récurrence morbide ainsi que de décès est très élevé à 10 ans », explique le professeur Hermans.

6 QUEL TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE ?

Le traitement de base reste les statines en utilisant la plus forte dose tolérée. En cas d'intolérance ou d'objectif de LDL-c non atteint à 4-6 semaines, l'association à l'ézétimibe est recommandée. Si l'objectif de LDL-c n'est toujours pas atteint à 4-6 semaines, les inhibiteurs de la PCSK9 sont maintenant indiqués en prévention secondaire ou en cas d'hypercholestérolémie familiale.

Il n'existe pas encore de traitement pour supprimer complètement les plaques de cholestérol. La seule solution est de freiner le développement des plaques ou bien stabiliser la croissance de ces plaques. Ces plaques apparaissent déjà vers l'âge de 20 à 30 ans, il est donc important de faire de la prévention pour freiner la croissance de ces plaques.

A NE PAS CONFONDRE

L'hypercholestérolémie familiale peut être responsable d'événements CV précoces. En prévention primaire, une diminution du LDL-c de plus de 50% et un objectif de LDL-c < 0,55 g/l doivent être discutés.

Encourager la bonne observance

En Europe, une étude récente a montré que seuls 54% des patients à qui l'on a prescrit des médicaments atteindraient les valeurs cibles de LDL-c. De plus, l'observance diminue avec le temps : environ un quart des patients interrompent leur traitement dans les six mois et la moitié au cours de la première année. Les patients plus jeunes et présentant moins de comorbidités observent moins bien le traitement.

La préférence pour les changements de mode de vie, l'aversion générale pour les médicaments et les inquiétudes concernant les problèmes hépatiques et rénaux sont les motifs qui expliquent la mauvaise observance. L'intolérance aux statines due à des symptômes musculaires est une cause possible de faible observance, mais elle n'est pas courante et se produit souvent avec des doses élevées ou des statines spécifiques.

Tous les professionnels de la santé doivent avant tout s'assurer que les patients comprennent à la fois leur état de santé et les raisons pour lesquelles ils doivent respecter les conseils diététiques et la prise de médicaments. La prise de décision partagée est un élément essentiel.

Réf :

Challenges in Improving Adherence to Diet and Drug Treatment in Hypercholesterolemia Patients. Int J Environ Res Public Health. 2023 May 19;20(10):5878. doi: 10.3390/ijerph20105878.



Dénomination du médicament Rodizen, comprimés pelliculés Substance active : extrait de racine de Rhodiola rosea Composition qualitative et quantitative Un comprimé pelliculé contient 200 mg d'extrait sec de racine de Rhodiola rosea (1,5 – 5:1) (WS 1375). Solvant utilisé pour l'extraction : éthanol 60 % (m/m). Pour la liste complète des excipients, voir plus loin. Forme pharmaceutique Rodizen est un comprimé pelliculé rond, de couleur rouge. Données cliniques Indications thérapeutiques Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé pour le soulagement des symptômes mentaux et physiques du stress et du surmenage, tels que fatigue, épuisement, irritabilité et tensions. L'utilisation est exclusivement basée sur l'ancienneté de l'usage. Posologie et mode d'administration Adultes de plus de 18 ans : 2 comprimés par jour, 1 avant le petit déjeuner et 1 avant le repas de midi, à prendre avec un verre d'eau, de préférence une demi-heure avant le repas. On dispose de données insuffisantes relatives à la sécurité chez les sujets de moins de 18 ans. L'utilisation de Rodizen est donc déconseillée dans ce groupe d'âge. Ne pas utiliser pendant plus de 6 mois. Si les symptômes persistent pendant plus de 2 semaines lors de la prise de ce médicament, il faut consulter un médecin. Contre-indications Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. Mises en garde spéciales et précautions d'emploi On dispose de données insuffisantes concernant les enfants de moins de 18 ans et les patients souffrant d'insuffisance hépatique ou rénale. L'utilisation est donc déconseillée chez ces groupes de patients. Insuffisance hépatique et rénale L'utilisation est déconseillée chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique et rénale. Si les symptômes s'aggravent lors de la prise de ce médicament, il faut consulter un médecin. Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions On n'a pas observé d'interactions cliniques avec des médicaments métabolisés via la même voie (voir plus loin). Fertilité, grossesse et allaitement La sécurité pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas établie. Par manque de données suffisantes, l'utilisation est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines Il est peu probable que Rodizen ait un effet sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines. Effets indésirables Un cas d'hypersensibilité et un cas d'hypoglycémie ont été rapportés. Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance Boîte Postale 97 1000 Bruxelles Madou Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be E-mail : adr@afmps.be Surdosage Aucun cas de surdosage n'a été rapporté à ce jour. Propriétés pharmacologiques Propriétés pharmacodynamiques Classe pharmacothérapeutique : tonique, code ATC : A13A. L'extrait de Rhodiola rosea est un adaptogène qui stimule les résistances non spécifiques vis-à-vis de différentes situations de stress. Les mécanismes d'action suivants sont décrits : il est possible que le mécanisme d'action de l'effet adaptogène de l'extrait de Rhodiola repose sur la normalisation de la monoamine, du cortisol et la transformation des β -endorphines, ainsi que sur la modulation du système primaire de réaction



Emballage	PP (TVA incl.)
30 comprimés	€ 14,50
60 comprimés	€ 27,58

de l'organisme au stress, le système HHS. Le produit a également des effets antioxydants et il améliore la production cellulaire d'énergie, via l'augmentation des taux d'ATP, par exemple. Propriétés pharmacocinétiques Non requis, suivant l'Article 16c(1)(a)(iii) de la Directive 2001/83/EC. Données de sécurité préclinique Les données non cliniques n'ont pas révélé de risque particulier pour l'homme. Ces données proviennent d'études de toxicologie en dose unique et en administration répétée limitées et d'études de mutagénicité. Il n'y a pas de données sur la toxicologie en administration répétée à long terme, la cancérogénicité, la génotoxicité complète et la toxicité reproductive. Données pharmaceutiques Liste des excipients Cellulose microcristalline, croscarmellose sodique, dioxyde de silice, stéarate de magnésium, hypromellose, acide stéarique, oxyde de fer (III) (E 172), dioxyde de titane (E 171), émulsion antimousse. Incompatibilités Sans objet. Durée de conservation 5 ans. Il est déconseillé d'utiliser Rodizen après la date de péremption mentionnée sur la boîte en carton et la plaquette thermoformée. Précautions particulières de conservation Ce médicament ne nécessite pas de précautions particulières de conservation. Nature et contenu de l'emballage extérieur Les comprimés pelliculés sont présentés en plaquettes thermoformées (PVC/PVDC et feuille d'aluminium) emballées dans une boîte en carton, qui contient également une notice. Rodizen est présenté en boîtes de 10, 15, 20, 25, 30, 50, 60, 90 et 100 comprimés. Il se peut que toutes les présentations ne soient pas commercialisées. Précautions particulières d'élimination Pas d'exigences particulières. Tout médicament non utilisé ou déchet doit être éliminé conformément à la réglementation en vigueur. Titulaire de l'enregistrement de mise sur le marché Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG Willmar-Schwabe-Str. 4 D-76227 Karlsruhe Allemagne Numéro d'enregistrement de mise sur le marché. BE-TU459306 Date de premier enregistrement/de renouvellement de l'enregistrement : 05/06/2014 Date de dernière autorisation : 12/12/2019 Date de mise à jour du texte 06/2021. Références : 1. RCP Rodizen® ; 2. Lekontseva Y et al. Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. Complement Med Res. 2017;24(1):46-52. doi:10.1159/000457918 ; 3. Ion-George Angheliescu, David Edwards, Erich Seifritz, Siegfried Kasper (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review, International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 22:4, 242-252, DOI:10.1080/13651501.2017.1417442 ; 4. Koop T et al. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. Phytother Res. 2020;34(12):3287-3297. doi: 10.1002/ptr.6778. ROD rédaction : 2023-06-30 F060

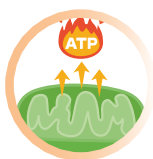
Fatigue Irritabilité **Stress** Sentiment de perdre le contrôle
Épuisement Onychophagie **Manque d'énergie**
Myalgies Maux de tête



Rodizen®

Plus d'énergie et moins de stress

Rodizen® soulage les symptômes physiques et mentaux du stress ¹



Plus d'énergie

Moins de stress

Rodizen® donne des résultats positifs dans des troubles liés au stress

- ✓ Effet positif sur la **fatigue chronique** ou prolongée. ²
- ✓ Amélioration significative **des symptômes liés au burn-out**, tels que la fatigue, le cynisme, les difficultés de concentration, les troubles de la vie sexuelle ainsi que les symptômes somatiques. ³
- ✓ Augmentation de la **productivité** de multiples tâches. Une étude montre une amélioration de la vitesse de réaction et un taux d'erreurs moindre. ⁴



2 x 1 comprimé par jour ¹

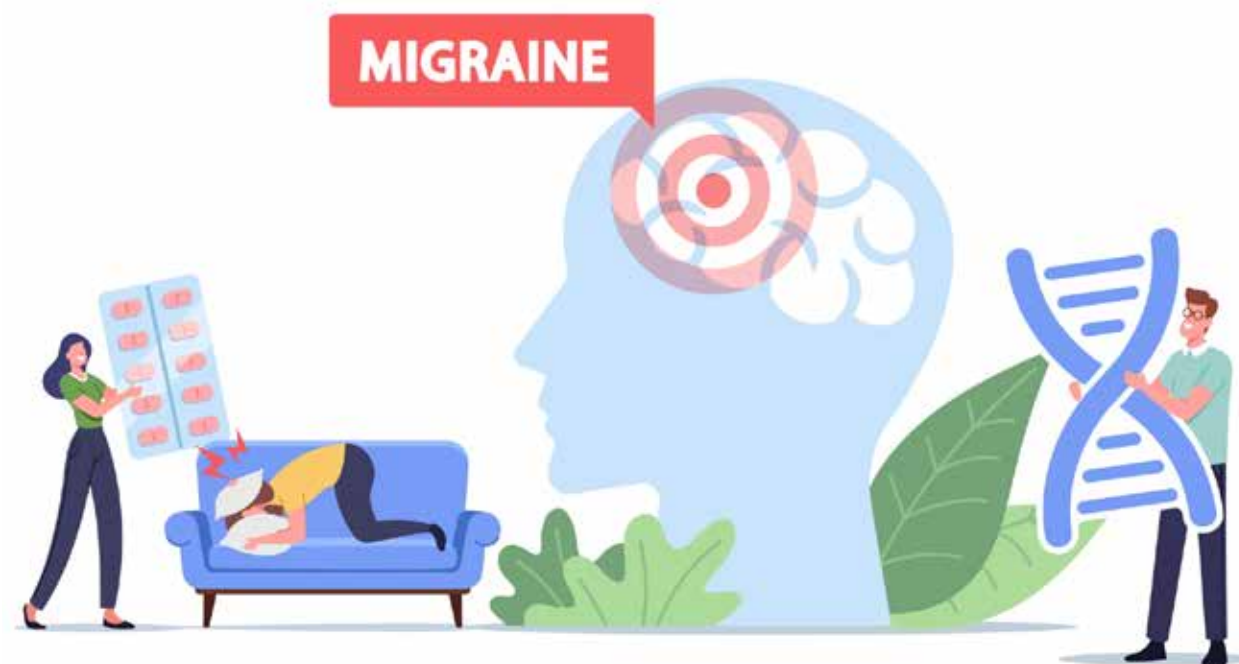


Amélioration significative des symptômes physiques et mentaux du stress après 3 jours. ³

Bruxelles Madou Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be E-mail : adr@afmps.be Surdosage Aucun cas de surdosage n'a été rapporté à ce jour. Propriétés pharmacologiques Propriétés pharmacodynamiques Classe pharmacothérapeutique : tonique, code ATC : A13A. L'extrait de Rhodiola rosea est un adaptogène qui stimule les résistances non spécifiques vis-à-vis de différentes situations de stress. Les mécanismes d'action suivants sont décrits : il est possible que le mécanisme d'action de l'effet adaptogène de l'extrait de Rhodiola repose sur la normalisation de la monoamine, du cortisol et la transformation des β -endorphines, ainsi que sur la modulation du système primaire de réaction

IDENTIFIER LA MIGRAINE AU COMPTOIR

La migraine est la 5^e maladie humaine et la 2^e maladie neurologique la plus invalidante. Malgré sa prévalence importante et l'intensité de la douleur, la migraine est trop souvent minimisée, négligée et mal comprise. Les conséquences physiques, émotionnelles, sociales et économiques de la migraine passent dès lors souvent inaperçues. Elle génère pourtant une charge considérable pour la société. Rien qu'en Belgique, plus de 1.650.000 jours de travail sont perdus chaque année en raison de la migraine.





Pas une seule migraine

On peut distinguer deux sous-types majeurs de migraines : la migraine avec et sans aura.

1 On parle de **migraine sans aura** lorsque la céphalée (mal de tête) migraineuse comporte au moins 2 des caractéristiques suivantes :

- ➔ unilatérale (c'est-à-dire d'un seul côté de la tête)
- ➔ pulsatile
- ➔ d'intensité modérée à sévère
- ➔ aggravée par des activités physiques de routine (p. ex. : marcher, grimper des escaliers...)

Et présente en outre au moins 1 des 2 caractéristiques suivantes :

- ➔ nausées et/ou vomissements
- ➔ photo- et phonophobie

2 La **migraine avec aura** comprend en outre des symptômes précédant ou accompagnant parfois la céphalée. On appelle l'aura les symptômes neurologiques transitoires qui se manifestent chez près de 25% des personnes souffrant de migraine. Il s'agit généralement de phénomènes visuels (p. ex. flash lumineux), mais il peut également s'agir de phénomènes sensoriels (p. ex. : picotements à la main), de troubles du langage ou de l'équilibre. L'aura peut durer entre 10 et 60 minutes.

➔ La prévalence des migraines chroniques est estimée à 1% de la population de patients sujets aux migraines. Il s'agit de patients migraineux qui souffrent de maux de tête pendant plus de 15 jours par mois, pendant au moins 3 mois, dont au moins 8 jours par mois avec une céphalée migraineuse caractéristique. Cette forme de migraine est très invalidante mais ne touche heureusement qu'une minorité de patients. Elle se développe à partir de la migraine « épisodique » classique. Les crises de migraine sont de plus en plus fréquentes et perdent le caractère épisodique classique.

Il faut bien distinguer les migraines chroniques et les céphalées par abus médicamenteux (MOH), ce qui n'est souvent pas une tâche simple, car ces deux types de céphalées s'entremêlent (voir dossier du patient).

Quels symptômes ?

La migraine est une maladie neurovasculaire complexe voyant des facteurs déclenchants environnementaux dont l'incidence physiologique est modulée par une vulnérabilité génétique. Induisant la libération dans le cerveau de substances pro-inflammatoires actives notamment sur les vaisseaux de la dure-mère, qui perturbent l'homéostasie neuronale et vasculaire (vasodilatation), elle est à l'origine d'une douleur unilatérale, pulsatile, d'intensité modérée à sévère, aggravée par l'activité physique, souvent associée à des nausées, des vomissements, une photo- et une phonophobie. Enfin, la douleur est aggravée par l'effort. Elle dure entre quelques heures et 3 jours. Sa fréquence est variable car elle dépend des facteurs déclenchants : de 1 crise tous les 6 mois à 3 par semaine.

AVIS D'EXPERT

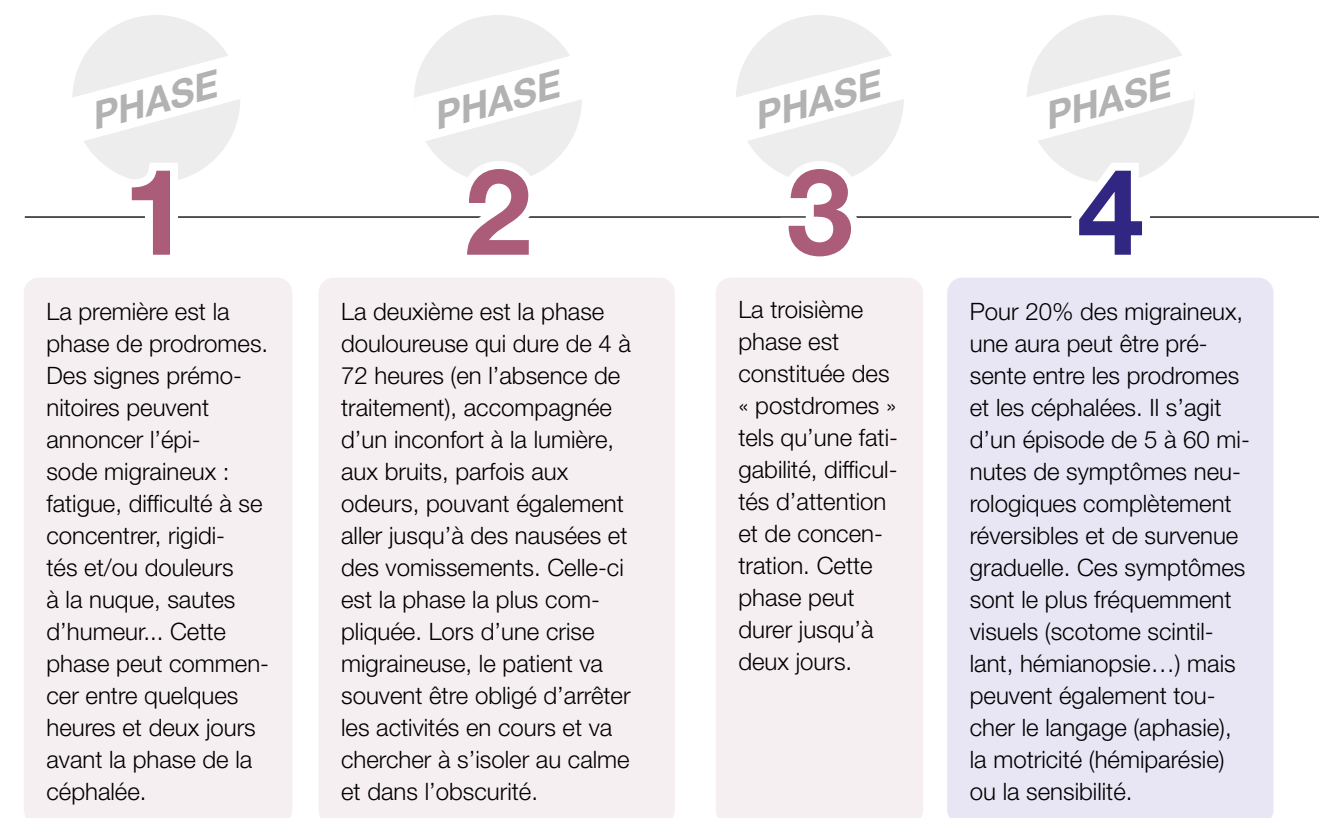
Dr Schoenen, neurologue

« Le symptôme le plus caractéristique de la migraine est qu'elle est dans la plupart des cas unilatérale. On dit qu'elle est alternante, tantôt à droite, tantôt à gauche, mais parfois, elle est bilatérale », souligne Dr Schoenen.



Les phases de la migraine

Cliniquement la crise migraineuse est constituée d'au moins 3 phases, parfois de 4.



Facteurs déclenchants et facteurs aggravants

Le cerveau du migraineux réagit différemment aux stimulations externes et internes. Il n'est pas toujours facile de distinguer un facteur déclenchant d'un facteur aggravant. Les déclencheurs sont multiples. Notamment une consommation, même modérée, d'alcool, surtout de vin, une hydratation insuffisante, un manque de sommeil ou une grasse matinée, une forte odeur ou une lumière intense, une accumulation de fatigue, l'excès de travail cérébral, le stress aggravent la migraine. Tout comme la prise de pilules contraceptives, d'hormones pour la ménopause.



L'utilisation d'un journal des migraines contribue à identifier les véritables déclencheurs. A l'officine, on rappellera toute l'importance de cet outil qui aidera le patient à éviter les déclencheurs de ses crises.



Rappeler importance de l'hygiène de vie

Il est important de rappeler aux patients de corriger certains facteurs, qui sont de véritables déclencheurs :

- Sauter un repas.
- Ne pas dormir assez.
- Dormir trop.
- Ne pas bouger suffisamment.
- Rester assis à l'intérieur des journées entières.
- Passer de longues heures devant un écran.
- Ne pas avoir de rythme de vie régulier.
- Être stressé.

Attention à certains médicaments

Les principaux déclencheurs potentiels sont les nitrates, le dipyridamole et les inhibiteurs de la PDE5 (dysfonction érectile). Les œstrogènes sont responsables de l'apparition de la migraine menstruelle (typique avant la menstruation et pendant les premiers jours de règles). Les œstrogènes étant responsables de l'apparition de la migraine menstruelle, ces patientes devront plutôt prendre une contraception uniquement progestative.

Faire le diagnostic différentiel

MIGRAINE ET CÉPHALÉE DE TENSION : UNE SYMPTOMATOLOGIE DIFFÉRENTE



Migraine

Souvent unilatérale et/ou pulsatile

- Crises de céphalées durant de 4 à 72 heures
- Généralement **modérée à sévère**
- Légère à sévère
- Nausées et/ou vomissements
- **Photophobie et phonophobie**
- Chronique : ≥ 15 jours affectés/mois



Céphalée de tension

Généralement bilatérale (non localisée), avec sensation de pression ou de resserrement (non pulsatile)

- Dure de 30 min à 7 jours
- Généralement **légère à modérée**
- Peu ou pas de nausée ni de vomissement (anorexie possible)
- Pas de photophobie ni de phonophobie
- Chronique : ≥ 15 jours affectés/mois (souvent quotidienne et sous-rémittente)

Virginie Villers



Traitement de la crise

La migraine peut se manifester de manière très diverse et nécessite une prise en charge individualisée. Il est important de consulter et d'être suivi par un professionnel de la santé afin de déterminer la meilleure prise en charge de la maladie. Le médecin traitant sera l'interlocuteur privilégié de la personne qui souffre de migraine et pourra l'orienter si nécessaire vers un spécialiste.

« Être migraineux n'est pas une fatalité, il ne faut pas subir ses migraines même si la perception des migraines est compliquée dans notre société ; elle n'est pas considérée comme une maladie grave. Toutefois, si ce n'est pas une maladie qui tue, elle tue cependant la qualité de vie ! Il ne faut donc pas se résigner ou se dire que c'est de famille. Il existe des traitements pour soulager les crises et améliorer de façon substantielle la vie des migraineux ! », insiste le Dr Schoenen.

« Si le médecin n'est pas consulté, le pharmacien, lui, est le professionnel de santé fréquemment sollicité par les patients qui utilisent des antalgiques en automédication. »

Le traitement médicamenteux de la migraine nécessite un diagnostic précis, comme l'indique le guideline belge « *Prise en charge de la migraine* ». Il est important d'initier un médicament dès les premiers symptômes de céphalée. Le choix du traitement dépend de la gravité de la crise et de la réponse individuelle.



Si crise légère

Une crise légère est généralement traitée par des analgésiques non opioïdes (p.ex. paracétamol, acide acétylsalicylique) ou un AINS (p.ex. ibuprofène, naproxène ou diclofénac), éventuellement en association à un gastroprocinétique (p.ex. alizapride, dompéridone ou métoclopramide).

Si migraine sévère

Des antimigraineux spécifiques sont recommandés, avec comme option thérapeutique préférentielle les triptans.

On peut recourir aux triptans en cas de non-soulagement après 2 heures, ou d'emblée en cas d'inefficacité ou de contre-indication aux AINS (une association AINS/triptan est également possible). Ils sont efficaces sur la céphalée migraineuse et améliorent également les signes associés à la crise (troubles digestifs, photophobie, incapacité fonctionnelle). Le sumatriptan est le triptan le mieux étudié et s'avère aussi efficace par voie orale que ses successeurs (almotriptan, élétriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, zolmitriptan). L'administration sous-cutanée d'un triptan peut être indiquée en cas de vomissements. En cas d'échec de réponse à un premier triptan, au vu du facteur individuel (pharmacogénétique), une rotation pour un autre triptan est à effectuer. Ces médicaments peuvent être associés aux antalgiques et aux AINS mais ils sont en revanche déconseillés en association aux dérivés ergotés à moins de 24 heures d'intervalle.

Les dérivés de l'ergot ont un rapport bénéfice/risque défavorable en raison du manque d'études rigoureuses, de leur effet imprévisible et de leurs effets indésirables.

Le rimégépan pourrait être une alternative intéressante pour les patients qui ne répondent pas suffisamment aux triptans ou qui présentent des contre-indications aux triptans. Le rimégépan est le premier médicament autorisé en Europe d'une nouvelle classe pharmacologique de traitements antimigraineux : les gépants, petites molécules antagonistes (non-peptidiques) des récepteurs du peptide relié au gène de la calcitonine (CGRP). Le CGRP est un neuropeptide impliqué dans la physiopathologie de la migraine. Il est administré sous forme de lyophilisat oral (à placer sur ou sous la langue) à raison de 75 mg par lyophilisat. La posologie est de 75 mg en cas de crise aiguë (maximum 1x par jour) et de 75 mg tous les deux jours en prophylaxie (maximum 75 mg par jour). Selon le RCP, le rimégépan est indiqué à la fois pour le traitement des crises de migraine avec ou sans aura chez l'adulte et pour la prophylaxie de la migraine épisodique chez les adultes qui présentent au moins 4 crises de migraine par mois. Le rimégépan n'est pas remboursé en Belgique.



« La mise sur le marché en Belgique du premier anticorps monoclonal anti-CGRP et son remboursement pour les migraineux les plus atteints, après près de deux ans de tractations et de mobilisation des collectifs de patients, ouvre des perspectives encourageantes pour d'autres traitements antimigraineux innovants à venir », explique Jean Schoenen, neurologue.

➔ La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) peut être utilisée dans le traitement en phase aiguë de la migraine. Il s'agit d'un neurostimulateur externe du nerf trijumeau. Son efficacité a été démontrée dans différentes études et il a été approuvé par la FDA. Il peut éventuellement constituer une option alternative intéressante pour les patients qui souffrent d'effets indésirables avec les médicaments ou souhaitent éviter absolument les médicaments. Ce dispositif peut également être utilisé en traitement préventif. Il est possible de commander ce dispositif médical en ligne.

Bon à savoir

Les antalgiques combinés à de la caféine et les opioïdes (codéine, opium, tramadol, morphine et autres opioïdes forts) ne sont pas recommandés, sauf pour les patients ayant des contre-indications absolues aux AINS et aux triptans.



La migraine est également fréquente chez les enfants et les adolescents. L'ibuprofène est efficace en cas de crise migraineuse aiguë chez l'enfant. Plusieurs triptans ont été étudiés chez les enfants et les adolescents, mais ces études ont montré un effet placebo très important et seulement un faible bénéfice du médicament. L'utilisation chez les enfants et les adolescents ne figure pas dans les RCP, sauf pour le sumatriptan 10 mg intranasal, qui est autorisé à partir de l'âge de 12 ans.

Bon à savoir

L'utilisation prolongée et trop fréquente d'antimigraineux spécifiques (triptans, dérivés de l'ergot) ou d'analgésiques (paracétamol, acide acétylsalicylique, ou associations avec de la caféine par exemple) peut augmenter la fréquence des céphalées et induire des céphalées dues à une surconsommation de médicaments. Ce type de céphalées s'installe plus rapidement avec les triptans et les dérivés de l'ergot qu'avec les analgésiques. Un arrêt brutal des médicaments surconsommés est possible mais peut entraîner une aggravation temporaire des céphalées et provoquer des symptômes de sevrage tels que nausées, vomissements, hypotension, tachycardie, anxiété et agitation.

Grossesse et allaitement

Les AINS ne doivent pas être utilisés chez la femme enceinte à partir du 6^e mois de la grossesse (et pour certains AINS pendant toute la grossesse). La prudence est conseillée en ce qui concerne les triptans ; néanmoins, selon le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes) les données sont rassurantes, surtout pour le sumatriptan. Les dérivés ergotés sont contre-indiqués tout au long de la grossesse.

Nathalie Evrard



Des perspectives encourageantes

Une prophylaxie antimigraineuse peut être envisagée chez les patients qui présentent deux crises ou plus par mois et en cas de crises invalidantes ne répondant pas au traitement aigu. Leur choix est conditionné par les comorbidités et la sévérité de la migraine et limité par le risque d'effets indésirables.

À dire aux patients

Le traitement prophylactique diminue la gravité et la fréquence des crises, mais ne peut pas toujours les empêcher complètement. Une réduction de moitié du nombre de jours de migraine est considérée comme un succès.

- ➔ Les β -bloquants sans activité sympathicomimétique intrinsèque (métoprolol, propranolol) ont, sur base des données disponibles, le meilleur rapport bénéfice/risque. L'aténolol et le bisoprolol se sont également avérés efficaces.
- ➔ L'acide valproïque, le topiramate, l'amitriptyline et la flunarizine peuvent être utilisés lorsque les β -bloquants ne sont pas suffisamment efficaces ou sont mal tolérés.

Bon à savoir

L'acide valproïque et le topiramate sont contre-indiqués en prévention des crises de migraine pendant la grossesse.

- ➔ Pour la riboflavine, le lisinopril, le candésartan et la venlafaxine, peu de preuves d'efficacité existent.
- ➔ Des injections de toxine botulique ont un effet limité dans la migraine chronique.

L'observance à ces différents médicaments prescrits est faible et diminue avec le temps : moins de 1/3 des personnes souffrant de migraine pendant 15 jours ou plus par mois observent la prise de leurs médicaments à 6 mois, et seulement 17 à 20% au bout d'un an.

De nouveaux traitements innovants : ces médicaments sont autorisés en prophylaxie de la migraine chez l'adulte ayant au moins 4 jours de migraine par mois. Ils pourraient être une option pour les patients migraineux qui continuent à avoir des migraines très fréquentes ou invalidantes sous d'autres traitements préventifs.

1. Les anticorps monoclonaux en injectable :

- l'érénumab (1x/mois) ;
- le galcanézumab (1x/mois) ;
- le frémanézumab (selon le dosage 1x /mois ou tous les 3 mois).

2. Les antagonistes du récepteurs CGRP (gépants) :

- le rimégépant (1 comprimé/2 jours).

« La nouvelle génération de médicaments ciblant le CGRP présentent des avantages par rapport aux médicaments conventionnels. Ils sont les premiers à avoir été conçus pour agir sur le système de la douleur trigéminal et, grâce à cette spécificité, ils ont peu ou pas d'effets indésirables. En 2022, nous avons mis à jour la recommandation de la Fédération Européenne des Céphalées sur l'utilisation de ces traitements innovants pour la prévention de la migraine », a déclaré Simona Sacco, de l'Université de L'Aquila, au cours du 9^e congrès de l'Académie européenne de neurologie. « Nous suggérons qu'ils soient inclus dans les options de traitement de première intention. Dans l'idéal, il faudrait pouvoir les utiliser plus tôt chez les patients qui en ont le plus besoin. »

Pour mieux comprendre

Le CGRP et son récepteur constituent les cibles des anticorps anti-CGRP et des antagonistes des récepteurs du CGRP (gépants), développés pour le traitement de la migraine. De nombreux travaux ont montré le rôle du CGRP dans la régulation du tonus vasculaire cérébral. Dans la migraine, le CGRP a initialement été impliqué dans le phénomène de vasodilatation supposé au cours des crises.

Bon à savoir

L'effet d'un traitement prophylactique ne peut être évalué qu'après 2 à 3 mois, et seulement après 6 mois dans le cas de la toxine botulique. La nécessité d'un traitement prophylactique doit être réévaluée régulièrement avec le patient, par exemple au moyen d'un agenda des céphalées. L'arrêt progressif du traitement prophylactique peut être envisagé après 6 à 12 mois de traitement efficace.

Acupuncture dans la prévention et le traitement la migraine

Une analyse quantitative et qualitative réalisée par une équipe chinoise révèle que les études sur l'acupuncture sont de plus en plus nombreuses et que la majorité d'entre elles concernent le domaine de la migraine. Il ressort de leur analyse que l'acupuncture peut avoir un impact préventif et curatif bien réel.

Nathalie Evrard

Flexagile®

RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT.

DENOMINATION DU MEDICAMENT: Flexagile crème.

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE: Flexagile crème contient 35,0 g d'extrait éthanolique liquide purifié à 60 % (v/v) de consoude (*Symphytum officinale* L.) [1:2], par 100 g de crème.

FORME PHARMACEUTIQUE: Crème. Crème beige et molle, ayant une odeur caractéristique.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES: Adultes et enfants à partir de 12 ans : Flexagile crème est utilisé dans le soulagement symptomatique de la douleur locale légère à modérée causée par des lésions musculaires et ligamentaires, p. ex. blessures sportives. **Adultes:** Soulagement symptomatique de la douleur locale légère à modérée due à l'arthrose du genou. Soulagement symptomatique d'un épisode aigu de douleur dorsale haute ou basse légère.

POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION: Voie cutanée pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Sauf indications contraires, en fonction de la taille de la zone à traiter et de la sévérité des symptômes, appliquer 2 à 6 cm de crème, deux à trois fois par jour. Appliquer Flexagile crème sur la zone à traiter et masser soigneusement jusqu'à pénétration complète de la crème. En cas de plaintes plus sévères, on peut appliquer un bandage sur la crème. Dans ce cas, appliquer 10 à 20 g de crème par jour et recouvrir d'un bandage adapté. Continuer à appliquer la crème jusqu'à la disparition des symptômes ou selon l'avis du médecin. Ne pas utiliser Flexagile crème pendant plus d'un mois. Il n'y a pas de données sur la sécurité et l'efficacité de Flexagile en cas d'utilisation à long terme. Population pédiatrique: La sécurité et l'efficacité chez les enfants âgés de moins de 12 ans n'ont pas encore été établies. Seules des données limitées sont disponibles. Sauf en cas d'autre prescription, la posologie pour les enfants à partir de 12 ans est la même que pour les adultes.

CONTRE-INDICATIONS: Hypersensibilité à la consoude, aux parabènes, à la substance active ou à l'un des excipients.

EFFETS INDÉSIRABLES: Les données issues d'études cliniques, basées sur une exposition limitée, montrent que le signalement d'effets indésirables est peu fréquent. La liste ci-dessous mentionne donc les cas rapportés après la mise sur le marché, observés lors de l'administration de la dose

thérapeutique/recommandée et considérés comme imputables au médicament. La plupart des effets indésirables étant basés sur des notifications spontanées communiquées après la mise sur le marché, il n'est pas possible d'établir une estimation précise de la fréquence. Les excipients peuvent provoquer des réactions cutanées locales. Comme avec tous les médicaments topiques, l'utilisation de la crème peut provoquer des réactions d'hypersensibilité. Ces réactions d'hypersensibilité peuvent consister en réactions cutanées au site d'administration. Dans de rares cas, des réactions d'hypersensibilité systémiques peuvent également se produire. Les effets indésirables sont énumérés ci-dessous par classe de systèmes d'organes : **Affections du système immunitaire :** - Réactions d'hypersensibilité systémiques au niveau de la peau (ne se limitant pas au site d'application), du tractus gastro-intestinal, des yeux ou du système respiratoire. - Réactions d'hypersensibilité au site d'application. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané :** - Dermate de contact, douleur, eczéma, prurit, éruption cutanée, sensation de brûlure au niveau de la peau, érythème. Consultez un médecin dans les cas graves. 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. Site internet: www.afmps.be - e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ
P&G Health Belgium BV/SRL Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever.

NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ
BE375961 DÉLIVRANCE Libre.

DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE: Date de dernière mise à jour du RCP : 12/2018.
Date d'approbation du RCP : 02/2019.

Flexagile®

Flexagile 50g : 11,00 €
Flexagile 100g : 18,99 €
Flexagile 150g : 26,99 €

Votre **solution de première ligne** pour le soulagement de la douleur locale¹

Bien que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) oraux ou topiques soient souvent recommandés, ils ne conviennent pas à tout le monde et peuvent parfois provoquer des effets secondaires tels que des hémorragies gastro-intestinales ou des ulcères en cas d'utilisation répétée ou à long terme². Le risque de ces effets secondaires augmente avec l'âge³.

Flexagile, avec le pouvoir de la consoude pour les

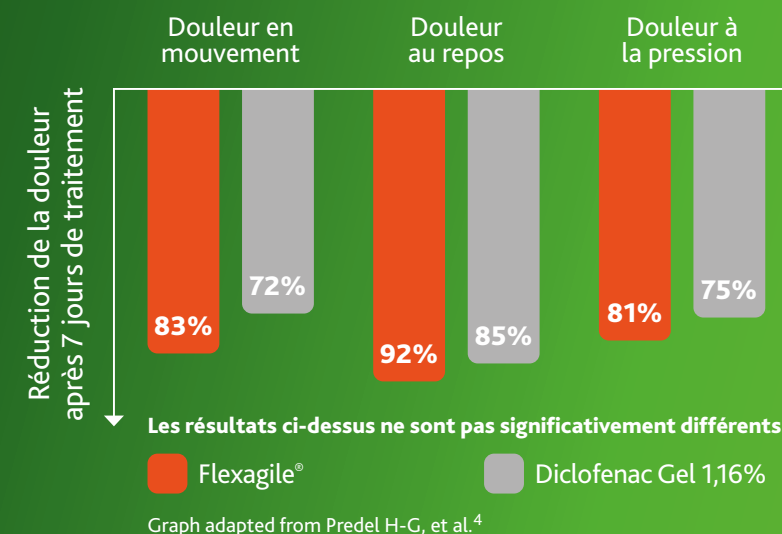
douleurs musculaires, articulaires et le mal de dos aigu¹



Flexagile est efficace contre divers types de douleurs locales¹ et est bien toléré par le corps.

Il a été cliniquement prouvé qu'il est aussi efficace pour soulager la douleur que le diclofénac diéthylamine⁴

Pas d'inhibition de la COX-1⁵; maintien de l'activité gastroprotectrice⁶



La COX-1 joue un rôle important dans la protection de la muqueuse gastrique par la production de prostaglandine, qui contribue à protéger la muqueuse gastrique⁶

Combinable avec d'autres médicaments⁷

Comme les AINS et le paracétamol par voie orale

1. RCP 01/02/2019
2. Ghlichloo I, Gerriets V. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs). 2022 May 19. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan.
3. Wongrakpanich S, Wongrakpanich A, Melhado K, Rangaswami J. A Comprehensive Review of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug Use in The Elderly. Aging Dis. 2018;9(1):143-150.
4. As tested for Ankle sprain pain reduction in a clinical study in comparison to Diethylamine Diclofenac Gel - Predel H-G et al. Phytomedicine 2005;12:707-14.
5. Seigner J et al(2019) A Symphytum officinale Root Extract Exerts Anti-inflammatory Properties by Affecting Two Distinct Steps of NF-κB Signaling. Front. Pharmacol. 10:289.
6. Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. Am J Med. 1999 May 31;106(5B):375-425. doi: 10.1016/s0002-9343(99)00115-1. PMID: 10390126.
7. RCP Flexagile 02/2019 : 4.5 Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions. Aucune étude sur les interactions n'a été réalisée.

Allergies alimentaires : une prévention possible chez l'enfant

Face à la prévalence de plus en plus élevée d'allergie alimentaire chez l'enfant, de nouvelles mesures de prévention sont recommandées. Celles-ci concernent à la fois l'alimentation et l'environnement in utero, l'allaitement, la diversification alimentaire, l'entretien de la barrière cutanée et l'environnement intérieur et extérieur.

Une alimentation maternelle saine et variée, sans exclusions

Les données récentes permettent d'affirmer que, contrairement à ce qui a longtemps été recommandé, la mère ne doit pas exclure de son alimentation les aliments contenant des allergènes alimentaires. En revanche, rien n'indique non plus qu'elle doit en consommer s'ils ne font pas partie de son alimentation habituelle. L'alimentation de la mère doit être saine, équilibrée et variée.

L'allaitement maternel doit toujours être encouragé. Il s'agit de la meilleure alimentation pour le nourrisson, dont les effets bénéfiques sur le microbiote et le système immunitaire sont bien démontrés.

« Plusieurs études se sont intéressées à la question de la nutrition maternelle. Un régime équilibré, sain, riche en fruits et légumes a un effet protecteur. En revanche, le tabac, la pollution, certains médicaments et les aliments ultra transformés ont un rôle délétère. D'autre part, la naissance par voie basse favorise un microbiote intestinal de qualité à la différence de la césarienne. Il convient d'éviter les antibiotiques et les IPP. L'allaitement maternel est conseillé pendant quatre à six mois » a expliqué Dominique Sabouraud-Leclerc, du récent Congrès francophone d'allergologie.

Préserver la barrière cutanée

« La barrière cutanée a un rôle fondamental dans les AA. Un eczéma, surtout s'il est modéré à sévère et d'apparition précoce (avant 3 mois), est le principal facteur de risque d'AA (risque de 30% à 50%) chez le jeune enfant », souligne la pédiatre. Des mutations du gène de la filaggrine, de SPINK5 et de la cornéodesmosine prédisposent à des formes plus sévères de dermatite atopique et d'AA. « Il faut traiter activement la dermatite atopique, restaurer la barrière cutanée par un traitement (émollient et dermocorticoïdes). Il convient également de traiter une surinfection à *S. Aureus*. Les enfants atteints d'une DA sévère et/ou allergiques à l'œuf et ayant une colonisation cutanée par *S. Aureus* ont des valeurs IgE arachide et blanc d'œuf plus élevées que ceux qui n'ont jamais été colonisés. Les familles doivent veiller à se laver les mains après la consommation de fruits à coque, d'arachide, ... et à ne pas appliquer de cosmétiques à base de protéines alimentaires (amande douce, huile de coco, aloe vera...) en raison du risque de passage par voie percutanée. »

Retarder la diversification alimentaire augmente le risque d'allergie

De nombreux essais randomisés contrôlés se sont intéressés au lien entre l'âge d'introduction des principaux allergènes et la prévention de l'allergie, à la fois chez des enfants à faible risque d'allergie et chez ceux à haut risque. Les résultats de ces études ont amené à modifier les recommandations, qui préconisent désormais l'introduction précoce de l'arachide et des œufs dans l'alimentation des enfants. Notamment, une méta-analyse de deux grands essais randomisés conclut que l'introduction de l'arachide entre 4 et 11 mois réduit significativement le risque d'allergie.

Pour l'œuf, une méta-analyse montre que son introduction entre 4 et 6 mois réduit le risque d'allergie. L'introduction précoce des œufs bien cuits semble plus sûre et plus efficace pour la prévention que celle d'œufs crus pasteurisés.

En ce qui concerne l'introduction du lait de vache, le débat continue. Les résultats des études concernant son introduction précoce chez l'enfant exclusivement allaité sont encore incertains. Selon

certaines recherches, elle pourrait être bénéfique, à la condition d'être régulière et poursuivie au long cours.

Une alimentation variée semble prévenir le risque d'allergie. Ainsi, il a été montré que plus l'alimentation est diversifiée à 6-9 mois, plus le risque d'allergie alimentaire à 10 ans est faible.

« En pratique, il convient d'introduire précocement (4 à 6 mois) un large choix d'allergènes en incluant les œufs et les fruits à coques. Il est très important de faire comprendre aux parents qu'une fois introduit, l'allergène doit être consommé régulièrement sans rupture. La consommation d'un allergène suivie d'une période d'éviction serait encore plus à risque d'entraîner une allergie », prévient le médecin. Le site allergodiet.com offre des informations pratiques.



« L'allergie alimentaire a une prévalence de 3,6% avant l'âge de 17 ans en Europe et est en forte augmentation depuis 10 ans. Il serait important d'éviter ces allergies alimentaires, car elles altèrent fortement la qualité de vie de l'enfant et sa famille, qui vit dans la peur des accidents, et peuvent s'accompagner d'anaphylaxies (prévalence de 0,3%). En Europe, les principaux aliments responsables d'anaphylaxie sévère chez l'enfant sont : l'œuf et le lait de vache avant 2 ans, la noix de cajou et la noisette avant 6 ans, et l'arachide à tout âge », indique le docteur Sabouraud Leclerc, pédiatre Reims.

Prévention pour tous

Ces recommandations s'appliquent à toutes les familles et pas seulement à celles classiquement considérées comme à risque d'allergie. En effet, il est impossible d'établir avec certitude le risque d'apparition d'une allergie alimentaire. Aujourd'hui, toutes les familles ont un risque inhérent d'allergie, justifiant la prévention pour toutes.

Importance du microbiote

L'intestin des nouveau-nés, peu habité, ne peut développer de tolérance vis-à-vis des allergènes alimentaires. Le microbiote intestinal, modelé par les IgA et autres composants du lait maternel, puis l'alimentation solide, atteint progressivement une composition et une variété adulte vers 2 ans. Il existe des différences de composition et de diversité du microbiome entre les enfants qui présentent une allergie alimentaire et les enfants non allergiques. Chez les enfants allergiques au lait de vache, des différences sont constatées aussi chez ceux qui acquièrent une tolérance au lait et ceux chez lesquels l'allergie persiste.

L'effet immunomodulateur du microbiote intestinal dépend de sa capacité à produire des acides gras à chaînes courtes, particulièrement les butyrates, qui agissent en régulant la production d'interleukines et sur l'immunorégulation intestinale. Plusieurs études ont exploré la question des bénéfices de l'alimentation riche en végétaux et en fibres. Toutefois, les données manquent encore pour établir le profil type de l'alimentation « idéale » et concernant le rôle de la consommation des différents nutriments, prébiotiques et probiotiques dans la prévention de l'allergie alimentaire.

Les aliments ultra-transformés, dont la consommation est courante dans les sociétés occidentales, sont associés à une augmentation de la prévalence d'allergies alimentaires. Ce type d'alimentation n'est pas adapté en termes de valeurs nutritionnelles, pauvre en fibres et riche en sel et sucres, sans compter les additifs, conservateurs, colorants, émulsifiants... qui les composent et qui sont suspectés d'être en lien avec l'allergie via des modifications du microbiote.

Enfin, des taux faibles de vitamine D et d'acide gras omega-3 pourraient être associés au risque d'allergie.

Virginie Villers



DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT NEUREXAN comprimés **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 comprimé de 301,5 mg contient : Avena sativa D2, Coffea cruda D12, Passiflora incarnata D2, Zincum valerianicum D4 à 0,6 mg. Excipients : Lactose monohydraté, Stéarate de magnésium. **FORME PHARMACEUTIQUE** Comprimés **DONNÉES CLINIQUES** Indication : Neurexan est un médicament

saire pour les ramollir, avant de les avaler. Les comprimés ne doivent pas être complètement dissous, mais plutôt morcelés pour ensuite être avalés, éventuellement avec une gorgée d'eau. Pour les enfants, il est possible d'écraser les comprimés et de les ajouter à une petite quantité d'eau

Neurexan® comprimés	PP
50 comp.	€ 15,10
100 comp.	€ 24,17
250 comp.	€ 40,38

Votre voie vers la détente



Moins de stress dans l'heure

- Calme rapidement: endéans les 40 à 60 minutes^{1,4}
- Améliore la concentration^{2,3}
- Pas de sédation⁵

¹ Doering BK, et al. Effects of Neurexan® in an experimental acute stress setting - An explorative double-blind study in healthy volunteers. Life Sciences. 2016;(146): 139-147. ² Dimpfel W. Effects of Neurexan on stress-induced changes of spectral EEG power: a double-blind, randomized, placebo-controlled, crossover exploratory trial in human volunteers. World Journal of Neuroscience. 2019;(9):100-112. ³ Mayer K. Nv4 Reduced Susceptibility to Distraction in an Attention Modulation Task. Frontiers in Psychiatry. 2021;(12):746215/ doi:10.3389/fpsy.2021.746215. ⁴ Hermann L, et al. fMRI Revealed Reduced Amygdala Activation after Nv4 in Mildly to Moderately Stressed Healthy Volunteers in a Randomized, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial. Scientific Reports 2020;10(1):3802. doi:10.1038/s41598-020-60392-w. ⁵ Chand T. EEG revealed improved vigilance regulation after stress exposure under Nv4 - A randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over trial. IJRO Neuroscience Reports. 2021;(11): 175-182. doi:10.1016/ijneur.2021.09.002

-Heel

homeopathe pour le soulagement des états d'agitation nerveuse et des troubles du sommeil. Posologie : Adultes et adolescents 12-18 ans : Prendre 1 comprimé 3x par jour. En cas de plaintes aiguës, prendre 1 comprimé toutes les ½ heures à 1 heure, puis passer à la posologie habituelle (maximum 12 comprimés par jour). Enfants 6-11 ans : Prendre 1 comprimé 2x par jour. En cas de plaintes aiguës, prendre 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures, puis passer à la posologie habituelle (maximum 8 comprimés par jour). Enfants 2-5 ans : Administrer 1 comprimé 1 à 2x par jour. En cas de plaintes aiguës, administrer 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures, puis passer à la posologie habituelle (maximum 6 comprimés par jour). L'utilisation prolongée de ce médicament (pendant plusieurs mois) ne doit pas se faire sans avis médical. **Mode d'administration** : Il est recommandé de garder les comprimés dans la bouche aussi longtemps que néces-

saire pour les ramollir, avant de les avaler. Les comprimés ne doivent pas être complètement dissous, mais plutôt morcelés pour ensuite être avalés, éventuellement avec une gorgée d'eau. Pour les enfants, il est possible d'écraser les comprimés et de les ajouter à une petite quantité d'eau avant de les administrer. **Contre-indications** : Hypersensibilité à l'une des substances actives ou à l'un des excipients. **Mises en garde spéciales et précautions d'emploi** : Les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit total en lactase ou un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose (maladies héréditaires rares) ne doivent pas prendre ce médicament. **Effets indésirables** : Dans certains cas isolés, des allergies cutanées transitoires ont été rapportées. Du fait de la nature homéopathe de Neurexan comprimés, une dégradation temporaire des symptômes (aggravation initiale) est possible mais inoffensive. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Heel Belgium NV, Booiebos 25, 9031 Drongen (Gent) **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** HO-BE466382 **MODE DE DÉLIVRANCE** Délivrance libre. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE** Octobre 2022. Plus d'informations disponibles sur demande.



Plus de 7 Belges sur 10 sont moyennement ou pas du tout satisfaits de la qualité de leur sommeil

La plupart des Belges ne dorment pas assez et pas bien. Une étude publiée et réalisée à l'initiative d'Emma Sleep, marque spécialisée dans le sommeil et entreprise membre de l'European Sleep Research Society (Société Européenne de recherche sur le Sommeil), vient de confirmer ce constat et révèle des comportements inadaptés.

Quantité et qualité insuffisantes

Ménée auprès d'un échantillon représentatif de 1.000 Belges, cette étude montre que 57,7% de la population interrogée dorment moins de 7 heures, soit le minimum recommandé (idéalement entre 7 et 9 heures pour les adultes) et 77,5% déclarent ne se sentir reposés qu'après 7 heures de sommeil. En d'autres termes, concluent les auteurs de l'étude, « près de 60% des Belges souffrent d'un manque de sommeil. » Pire peut-être, seuls 23% d'entre eux qualifieraient la qualité de leur sommeil de 'bonne' ou de 'très bonne'. Dit autrement : plus de 7 Belges sur 10 sont moyennement ou pas du tout satisfaits de la qualité de leur sommeil.

Les mauvaises habitudes sont tenaces

Pourtant, alors que 90,2% des Belges associent une bonne nuit de sommeil à une journée énergique et réussie, nombreux sont encore celles et ceux qui n'adoptent pas les bonnes habitudes pourtant bien connues. Ainsi, pas moins de 96% des personnes interrogées passent la dernière heure avant de se coucher devant un écran (smartphone, télévision, pc, tablette), ce qui est totalement déconseillé. « Ces stimuli constants créent une dépendance,

ce qui nous pousse souvent à aller dormir plus tard que ce qui est bon pour nous », soulignent les spécialistes du sommeil. Sans compter que « la lumière bleue perturbe notre horloge biologique et réduit la production de mélatonine. »

Dans un autre registre, 27% des répondants déclarent qu'éviter l'alcool et la caféine est l'un des moyens les plus efficaces pour bien dormir, mais, paradoxalement, seuls 20% évitent activement ces substances avant d'aller se coucher.

L'étude a par ailleurs révélé les 3 plus grands perturbateurs de sommeil (au cours des trois derniers mois) qui nous empêchent de dormir.

Flux de pensées incessant	49,3%
Anxiété générale	29,9%
Situation financière personnelle	27,8%

« L'insomnie est un problème complexe pour lequel il n'existe pas de solution miracle, reconnaît le Dr Inge Declercq, experte du sommeil et neurologue. Et une bonne nuit de sommeil commence pendant la journée. Mieux vous gérez votre temps d'éveil, mieux vous dormirez. Exposez-vous à la lumière du jour dès l'aube et bougez suffisamment. »

Mieux dormir pour se réveiller au meilleur de sa forme ne serait pas nécessairement compliqué. « Se concentrer sur trois éléments simples - une déconnexion active pendant la journée, un rituel de sommeil apaisant et la création d'un environnement de sommeil idéal - fait déjà un monde de différence. Par ailleurs, il faut également apprendre à distinguer la fatigue de la somnolence. La fatigue est une plainte aspécifique tandis que la somnolence est définie comme la facilité à s'endormir en journée. »

La TCC au comptoir c'est possible !

Les thérapies comportementales visent à rétablir un rythme veille/sommeil satisfaisant en agissant entre autres, sur les croyances et les attitudes préjudiciables au sommeil, telles que des estimations irréalistes de la durée de sommeil nécessaire, une surestimation des conséquences de l'insomnie, des erreurs dans les stratégies pour favoriser le sommeil. Elles sont difficiles pour le patient à suivre, mais à long terme, elles sont plus efficaces que les somnifères. A l'officine, certains conseils rapides peuvent être proposés, en association par exemple avec une aide nutritionnelle ou phytothérapique :

Aller au lit seulement quand on est fatigué et arrêter de croire qu'il faut dormir 8h pour être en forme.

Lorsqu'on est au lit, éviter de regarder la télévision, de lire, de manger, de parler d'événements stressants. Le lit est utilisé uniquement pour les rapports sexuels et pour dormir.

Si l'on ne dort pas après 20 minutes, se lever et se rendre dans une autre pièce. Retourner au lit seulement quand on est fatigué. Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire tout au long de la nuit.

Mettre le réveil pour se lever tous les jours à la même heure, même le week-end, et ce au minimum 15 jours.

Ne pas faire de sieste pendant la journée.

Éviter de faire du sport intense dans les heures qui précèdent le coucher. Par contre, la marche est favorable au sommeil.



En Belgique, une personne sur huit prendrait des somnifères, selon les chiffres de Partenamut.



Quel rôle pour l'alimentation?

L'anxiété et l'insomnie sont très souvent associées à des carences en nutriments essentiels, comme par exemple le magnésium, le zinc, le fer, les vitamines B1, B2, B3, B6, B9 et B12. Ces éléments sont indispensables à la formation de sérotonine, précurseur de mélatonine, hormone régulatrice du rythme nyctéméral, qui est sécrétée par l'épiphyse. Cette production débute en soirée et augmente au fil des heures avec un pic maximal vers 3h du matin. On attribue généralement cette production de sérotonine à l'endormissement, ce qui signifie que les «couche-tard» vont rater cette production d'induction du sommeil.

Le GABA (l'acide gamma-aminobutyrique) est le neurotransmetteur de l'apaisement. Il diminue l'excitabilité du système nerveux central et facilite la détente du corps et de l'esprit. C'est d'ailleurs via le récepteur GABA qu'agissent la plupart des somnifères. On a démontré que les «mauvais» dormeurs avaient un taux de GABA bas. La nourriture riche en sucres industriels, colorants et graisses saturées procureraient un sommeil moins réparateur. Le GABA est dépendant de la B6, cette dernière ayant comme surnom la «vitamine de la zénitude.»

La mélatonine a comme précurseur la sérotonine, elle-même provenant du tryptophane, acide aminé essentiel. Un déficit en tryptophane, vitamine B9, B12, B6, fer, zinc, magnésium, qu'il s'agisse d'une ou de plusieurs de ces carences, va réduire la fabrication de mélatonine.

Sevrage de benzodiazépines

Le succès se confirme pour le sevrage de benzodiazépines. Au 31 juillet, soit 6 mois après le lancement du nouveau service de Sevrage progressif de benzodiazépines à l'aide de préparations magistrales, 3.250 patients avaient déjà entamé un programme de sevrage remboursé. Ce qui donne une moyenne d'un peu moins de 18 nouveaux patients par jour – une moyenne indicative de l'importance de ce nouveau service. Le nombre de patients qui entament un programme de sevrage oscille entre 100 et 150 par semaine, et ce, depuis la mi-février. La moyenne hebdomadaire s'élève à 130. Au total, 1.665 pharmacies ont presté au moins une fois le nouveau service depuis le 1^{er} février 2023. Plus d'une pharmacie belge sur 3 compte au moins un patient ayant entamé un programme remboursé de sevrage de benzodiazépines.

Pour rappel

Le plan de sevrage s'adresse à des patients qui ont 18 ans et plus en ambulatoire. Ces personnes doivent avoir un usage chronique (à partir de 3 mois d'utilisation) d'une benzodiazépine avec en première indication, l'insomnie. Pour intégrer ce plan de sevrage, le patient ne peut utiliser qu'une seule benzodiazépine et sa consommation maximum ne peut dépasser 3DDD. Au-delà, une prise en charge spécialisée est nécessaire. Ce nouveau service, qui ancre le pharmacien davantage encore dans la 1^{ère} ligne de soins, s'accompagne d'une rémunération adéquate. En fonction du schéma de sevrage choisi, elle variera au total entre 150 et 200 euros.



Plus d'une pharmacie belge sur 3 compte au moins un patient ayant entamé un programme remboursé de sevrage de benzodiazépines

En pratique à l'officine

Si vous pensez qu'un de vos patients pourrait bénéficier de ce service, remettez-lui le dépliant d'information (voir site APB) et parlez-en ensemble! Une visite chez son médecin (avec éventuellement une lettre de votre part) lui permettra de démarrer le programme, après avoir signé avec lui et vous un formulaire d'accord (que vous conservez). Durant l'entretien d'initiation, parcourez ensemble le flyer présentant les modalités du service. Tous ces documents sont disponibles sur le site de l'APB.

« La surconsommation et l'abus de somnifères et de calmants constituent une préoccupation majeure pour notre secteur et ils sont un véritable enjeu de santé publique, souligne Koen Straetmans, le président de l'APB. Tout en accordant une grande attention au rôle que le pharmacien peut jouer dans le sevrage progressif de somnifères, ce programme fait surtout appel à la concertation et à la collaboration étroite entre les prestataires de soins concernés – le médecin et le pharmacien, mais aussi le psychiatre ou le psychologue si nécessaire ; l'objectif étant d'offrir au patient un accompagnement optimal et les meilleurs soins possibles. »

2 QUESTIONS À

STEVEN LAUREYS, NEUROLOGUE, AUTEUR DU LIVRE « LE SOMMEIL, C'EST BON POUR LA SANTÉ ».

À partir de quel moment peut-on considérer que l'on souffre de troubles du sommeil ?

Dès le moment où l'on a l'impression que cette fatigue interfère avec notre bon fonctionnement, que ce soit au niveau personnel, professionnel, des études... Dans ce cas, il est important de consulter le médecin généraliste qui, si nécessaire, dirigera la personne vers un labo du sommeil. S'il s'agit d'une insomnie psychogène – ce qui est la majorité des cas –, il faudra s'orienter vers un psychologue spécialisé dans les troubles du sommeil.

Pourquoi mal dormir est-il si préjudiciable pour la santé ?

Le sommeil est nécessaire à la vie. Tous les animaux dorment et toutes les formes de vie ont des moments de repos. Il est important de dire que le sommeil est essentiel, que ce n'est pas une perte de temps. Dans les différentes phases, lors du sommeil lent, qui est métaboliquement le plus restaurateur, il y a une sorte d'autonettoyage. Le système glymphatique (système d'évacuation des déchets du système nerveux central) va éliminer les protéines toxiques accumulées pendant la journée. On peut dire que c'est une détox naturelle, utile et efficace, qui va réduire le risque de maladies neurodégénératives comme la démence, Alzheimer, Parkinson... Le sommeil influence également le système immunitaire. Un lien a aussi été démontré entre la durée, la qualité du sommeil et la santé cardiovasculaire, en l'occurrence la fréquence d'AVC et d'infarctus du myocarde. Ou encore avec l'appétit, le surpoids, le diabète, l'hypertension, l'artériosclérose... En fait, le sommeil influence l'activité de chaque cellule de notre corps. Par ailleurs, un bon sommeil est important pour la créativité. C'est aussi pendant le sommeil lent qu'est produite l'hormone de croissance. Ensuite, le sommeil paradoxal est très important pour notre équilibre émotionnel. Une privation de sommeil peut rendre moins sociable, plus irritable, anxieux, déprimé... voire pousser au suicide.

Accompagner le traitement topique de l'acné

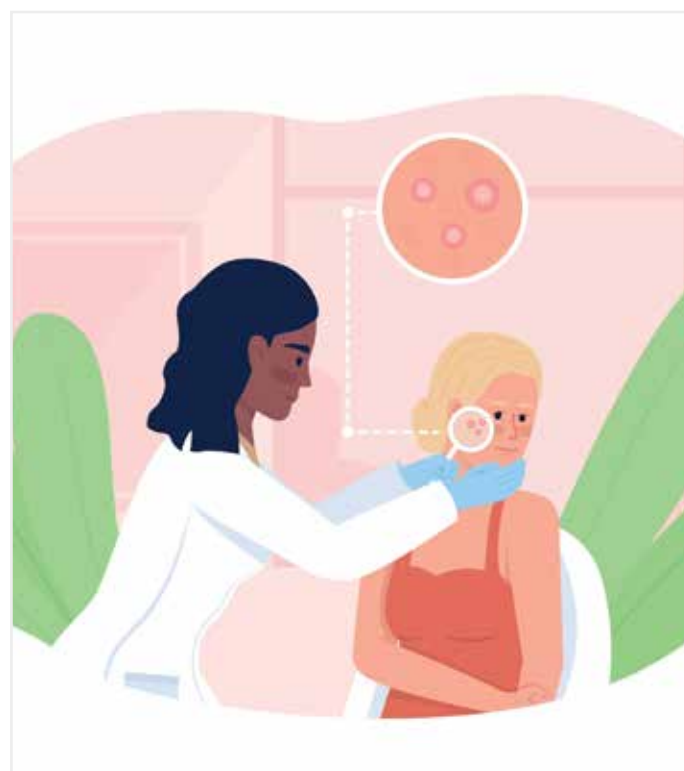
L'acné est une maladie du follicule pilo-sébacé, principalement localisée sur le visage mais aussi sur le dos et le thorax, qui touche 85 à 90% des adolescents. On retrouve 10% de formes graves avec un risque important de cicatrices définitives. En tant que maladie chronique, la prise en charge thérapeutique de l'acné inclut un traitement d'attaque et un traitement d'entretien et fait appel, en fonction de la sévérité de l'acné, aux traitements locaux et/ou généraux. L'équipe officinale veillera à la bonne compréhension et l'adhérence du traitement.

40%
des patients belges vont
chez le dermatologue pour
des problèmes d'acné.

Quel traitement ?

Le choix du traitement repose avant tout sur la sévérité de l'acné pour laquelle une échelle européenne a été publiée (échelle GEA) :

GRADE	ÉVALUATION GLOBALE	DESCRIPTION
0	Pas de lésion	Une pigmentation résiduelle et un érythème peuvent être présents.
1	Pratiquement pas de lésion	Rares comédons ouverts ou fermés dispersés et rares papules.
2	Légère	Facilement identifiable : moins de la moitié du visage est atteinte. Quelques comédons ouverts ou fermés et quelques papulo-pustules.
3	Moyenne	Plus de la moitié de la surface du visage est atteinte : nombreuses papulo-pustules, nombreux comédons ouverts ou fermés. 1 nodule peut être présent.
4	Sévère	Tout le visage est atteint, couvert de nombreuses papulo-pustules, comédons ouverts ou fermés et rares nodules.
5	Très sévère	Acné très inflammatoire recouvrant le visage avec des nodules.



Bon à savoir

Un patient acnéique sur deux n'est pas adhérent à son traitement, que le traitement soit local ou systémique. Les risques de mauvaise observance sont augmentés chez un sujet jeune, ayant des effets secondaires liés au traitement non contrôlé.

Un nombre limité de médicaments est donc préférable et l'ordonnance doit prendre en compte les effets secondaires potentiels, en lien avec une altération de la barrière cutanée. Des soins dermocosmétiques permettent de mieux contrôler ces effets indésirables.

Recommandations d'hygiène adaptée, de cosmétiques et de mode de vie

- Le conseil de soins d'hygiène adaptés (pain dermatologique, gel nettoyant au pH neutre 5,5) sans frotter, et d'une crème hydratante non comédogène le matin doivent faire partie du traitement de l'acné quel que soit le stade.
- Les masques et gommages doivent être évités pendant le traitement.
- Le maquillage est possible avec des produits adaptés à la peau acnéique mais doit éviter les poudres qui obstruent les pores et aggravent l'acné.
- Une crème solaire SPF 50+ doit être recommandée en période ensoleillée ou lors de sports d'hiver.
- La prescription de rétinoïdes (voie orale ou topique) doit obligatoirement s'accompagner de soins relipidants pour le corps, le visage et les lèvres.

Principes du traitement local de l'acné

3 classes médicamenteuses ont une indication dans le traitement topique de l'acné.

ANTIBIOTIQUES LOCAUX	Erythromycine	En gel, solution ou lotion à 4%
	Clindamycine	En gel à 1%
PÉROXYDE DE BENZOÏLE	Péroxyde de benzoyle	En gel à 2,5%, 5% ou 10%
RÉTINOÏDES LOCAUX	Trétinoïne	En crème à 0,025% ou 0,050%
	Isotrétinoïne	En gel à 0,05%
	Adapalène	En gel et crème à 0,1%
	Trifarotène	En crème

- Le médicament doit être appliqué le soir, associé à une crème hydratante le matin pour restaurer la barrière cutanée. Il doit absolument être évité le matin car cela augmente le risque d'irritation. Par ailleurs, peroxyde de benzoyle et rétinoïdes locaux sont détruits par les UVA.
- Le traitement se fait sur l'ensemble du visage (micro-comédons en peau saine) et non sous forme de « stop bouton » appliqué uniquement sur les lésions.
- Le traitement doit être appliqué sur le visage par un léger effleurage et en aucun cas par un massage.

Les antibiotiques locaux

- Leur mode d'action est antibactérien et, à un moindre degré, anti-inflammatoire. Ils peuvent être à l'origine d'une légère irritation locale en lien avec les excipients alcooliques.
- L'efficacité des deux antibiotiques locaux sur les lésions inflammatoires est identique, de l'ordre de 60%. Les antibiotiques ont également une activité sur les lésions rétentionnelles mais plus faible de l'ordre de 20%.
- Les antibiotiques locaux ne devraient plus être utilisés (sauf éventuellement en cas de contre-indication du peroxyde de benzoyle) du fait des risques d'induction de souches de streptocoques ou de staphylocoques résistantes aux macrolides par une pression de sélection au niveau de la flore cutanée.
- Dans tous les cas, il ne faudrait les utiliser qu'en association avec un peroxyde de benzoyle ou un rétinoïde, le risque d'induction de résistance étant alors plus limité. Lorsqu'ils doivent être utilisés seuls, c'est sur une durée de temps limitée ne dépassant jamais 4 semaines (la pression de sélection peut se faire en moins de 3 semaines).
- L'association d'une antibiothérapie générale à un antibiotique topique est également à proscrire.
- Les antibiotiques locaux peuvent être utilisés chez la femme enceinte.

70

Le pourcentage de patients porteurs de souches de *Cutibacterium acnes* résistantes à l'érythromycine (résistance croisée avec la clindamycine) est évalué à 70%. Il a été montré que la présence de souches de *Cutibacterium* résistante était associée à un risque plus élevé d'échec thérapeutique et de rechute rapide.

Le peroxyde de benzoyle

- Il a une action antibactérienne sur *Cutibacterium acnes* similaire aux antibiotiques locaux sans induire de résistance mais une activité comédolytique faible (10%).
- Le patient doit être informé de la possibilité de décoloration des textiles et de phototoxicité.
- Des eczémats de contact, dont la fréquence est rare, ont été décrits. Ces événements interdisent définitivement l'utilisation ultérieure du peroxyde de benzoyle.
- Cette molécule n'est pas contre-indiquée chez la femme enceinte.

Les rétinoïdes topiques

- Les rétinoïdes ont une activité kératolytique prédominante mais aussi anti-inflammatoire essentiellement démontrée pour les rétinoïdes de nouvelle génération (adapalène et trifarotène). Ils modulent la différenciation et la prolifération kératinocytaire, diminuent l'épaisseur de la couche cornée. Ils agissent de ce fait sur les comédons et les microkystes (diminution de 50 à 60%) et sont utilisés dans les acnés rétentionnelles.
- Leur principal inconvénient est le risque d'irritation locale dont il faut informer le patient. Il convient alors d'espacer les applications.

Bon à savoir

Les rétinoïdes par voie topique sont contre-indiqués chez la femme enceinte ou planifiant une grossesse.

L'acide azélaïque

- ➔ L'acide azélaïque a aussi une activité dépigmentante. Il a une activité kératolytique et anti-inflammatoire sur les lésions.
- ➔ Sa tolérance est bonne, l'effet secondaire le plus souvent rencontré est une irritation minime à modérée.

Bon à savoir

L'acide azélaïque n'est pas contre-indiqué pendant la grossesse.

Les traitements combinés

- ➔ Des traitements locaux existent sous forme combinée (trétinoïne + clindamycine, adapalène + peroxyde de benzoyle), ils pourraient améliorer la compliance du patient par l'utilisation d'un seul médicament pour traiter à la fois les lésions rétentionnelles et les lésions inflammatoires.
- ➔ Les risques d'irritation doivent être prévenus par une crème hydratante associée de manière systématique le matin.

Bon à savoir

Les traitements généraux de l'acné font appel aux antibiotiques par cyclines, à l'isotrétinoïne orale et au gluconate de zinc. Le traitement hormonal par l'acétate de cyprotérone 2 mg/éthinyloestradiol 35 µg est également un traitement possible.

Microbiote et acné

En cas d'acné, le microbiote cutané, mais aussi le microbiote intestinal, sont altérés. Dans le microbiote cutané, Cutibacterium acnes de type IA prédomine. Plus inflammatoire que les autres types, il se nourrit du sébum. On observe une perte de biodiversité en faveur de cette bactérie. Des Malassezia sont également parfois présentes. En ce qui concerne le microbiote intestinal, l'acné a été associée à des altérations de la perméabilité intestinale et à une surcroissance bactérienne. Certaines études ont d'ailleurs démontré un bénéfice des probiotiques face à ce problème de peau.

Acné, est-ce une question de régime ?

La responsabilité du régime alimentaire dans l'apparition ou l'aggravation de l'acné est souvent évoquée dans la pratique courante par les patients (et leurs parents). Une revue de la littérature a conclu au rôle néfaste de la consommation d'aliments à index glycémique élevé et dans certaines populations de produits laitiers dans l'émergence et la gravité de l'acné. Ces résultats restent cependant quelque peu controversés. Cela est dû certainement à la difficulté de mener des études épidémiologiques et interventionnelles sur les régimes alimentaires avec le risque de biais substantiels liés au recueil de données auto-rapportées et de variations dans l'adhésion aux interventions nutritionnelles.



L'acné chez la femme adulte

Chez l'adulte, l'acné touche principalement les femmes, à 82,1%, contre 17,9% d'hommes. On ignore si le nombre de cas a véritablement augmenté ou si les patientes consultent davantage que par le passé. La pathogenèse ne semble pas être la même que chez l'adolescent : plusieurs facteurs contribuent à l'acné, notamment le stress, les changements de sécrétions au niveau des glandes sébacées, les traitements médicamenteux, le tabagisme, les troubles hormonaux... et la prédisposition génétique. Pour ce qui est des troubles hormonaux, le syndrome des ovaires polykystiques est le plus fréquent chez les femmes en âge de procréer : 6 à 10% des femmes présentent ce syndrome et parmi elles, 42% ont de l'acné. Le plus souvent, l'acné récidive à l'issue des traitements dermatologiques et touche la partie inférieure du visage.

Nathalie Evrard

URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATION

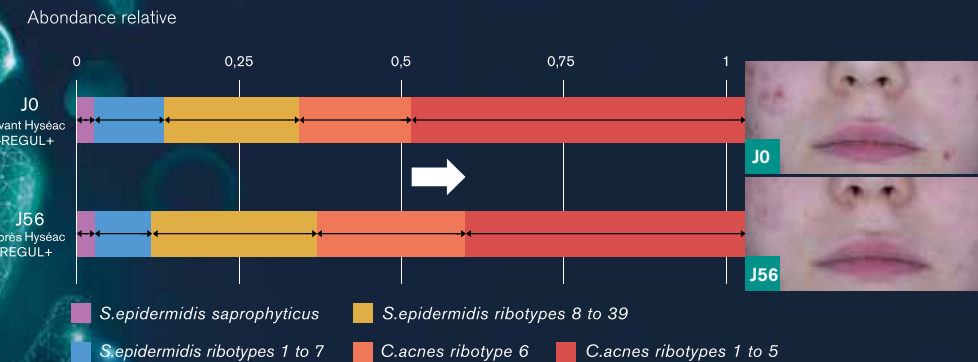
MICROBIOME
PATENTED TECHNOLOGY

EXPERTISE URIAGE MICROBIOME
15 ANS

Hyséac 3-REGUL+

LE SOIN GLOBAL ANTI-IMPERFECTIONS QUI RÉÉQUILIBRE LE MICROBIOME ACNÉIQUE

Efficacité démontrée par ANALYSE MÉTAGÉNOMIQUE LONG-READ*



63% IMPERFECTIONS CUTANÉES²

91% PEAU PLUS CONFORTABLE³

94% N'AGRESSE PAS LA PEAU³

*Patented technology basé sur le microbiome. 1. Analyse métagénomique long read du microbiome de la peau lésionnelle et non lésionnelle de patients acnéiques, évaluation avant et après 56 jours d'utilisation de la crème Hyséac 3-REGUL+. 2. Etude clinique sous contrôle dermatologique - 32 volontaires - 56 jours : score de satisfaction (volontaires). 3. Etude clinique sous contrôle dermatologique - 32 volontaires - 56 jours : % de satisfaction (volontaires).

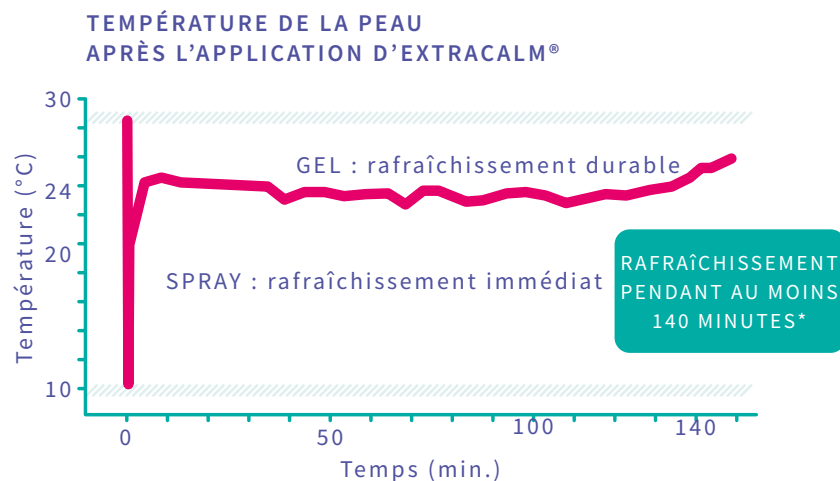
COMMUNICATION DESTINÉE EXCLUSIVEMENT À L'USAGE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

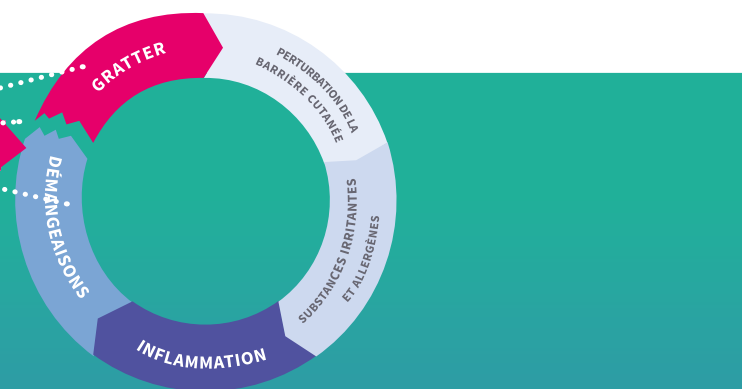
extracalm®

Gel en spray anti-démangeaisons

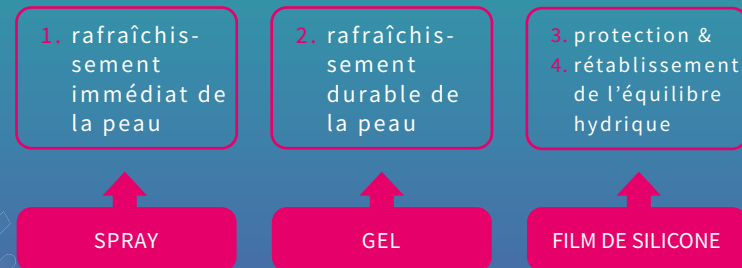


*Flen Health. Extracalm cooling test, 2009 (data on file).

PERTURBE LE CYCLE DÉMANGEAISONS-GRATTEMENTS



EST EFFICACE À 4 NIVEAUX



AVANTAGES

- extracalm® est rapidement absorbé par la peau. Ne pas étaler.
- sans cortisone
- facile à utiliser: rapide, laisse les mains propres
- conservation à température ambiante

150 ml
CNK 2999-076

www.extracalm.com
www.flenhealth.com

CE0344

Que pouvez-vous me conseiller contre les démangeaisons sur mes bras ?

Gênantes et inconfortables, les démangeaisons peuvent être localisées ou généralisées, aiguës ou chroniques. Leurs causes sont nombreuses. Le traitement vise à identifier la cause et à soulager les symptômes.



Physiopathologie

Les médiateurs du prurit sont très nombreux et l'histamine n'est pas toujours en cause. Elle est surtout impliquée dans l'urticaire ou les réactions cutanées liées aux piqûres. La stimulation de fibres nerveuses spécifiques est aussi à l'origine de démangeaisons. Associée à d'autres facteurs (prédisposition génétique), elle expliquerait que certaines peaux soient très réactives aux moindres stimuli : textiles, chaud, froid, stress...

Que conseiller ?

Elles sont prises en charge à l'officine si elles sont peu gênantes et sans critères d'alerte.

Des mesures simples limitent les démangeaisons.

- Pour la toilette : préférer les douches courtes aux bains, plutôt tièdes.
- Privilégier un nettoyant doux, huile, syndet ou pain surgras, sans parfum et sans conservateur.
- Les pulvérisations d'eau thermale soulagent souvent.
- Choisir des vêtements amples, ni trop serrés, ni trop chauds, de préférence en coton, éviter la laine.
- Couper courts les ongles pour éviter les lésions de grattage.
- Si les démangeaisons sont importantes, appliquer un émollient sans parfum, sans conservateur deux fois par jour après la douche.

Si le prurit est peu étendu ou lié à une piqûre, on conseillera un antihistaminique local ou un autre topique antiprurigineux d'application facile. Si les démangeaisons localisées sont plus importantes avec parfois des œdèmes et des rougeurs, on pourra y associer un antihistaminique par voie orale de deuxième génération.

En l'absence d'amélioration dans les 48 heures ou en cas de démangeaisons récidivantes ou chroniques, un avis médical est nécessaire. Il est important d'orienter vers un médecin si l'étiologie semble liée à une dermatose ou à une pathologie dermatologique (varicelle, psoriasis, urticaire, dermatite atopique...) ou s'il existe des facteurs déclenchants (aliments, cosmétiques...) afin de réaliser un bilan allergologique.

Rechercher les causes

Les étiologies à l'origine d'un prurit, accompagné ou non d'autres signes, sont variées.

- **Piqûres d'insectes ou de végétaux** : rougeur, douleur, parfois œdème local.
- **Urticaire** : c'est une réaction cutanée qui provoque une éruption rapide de boutons et de plaques rouges légèrement gonflées, des démangeaisons intenses et parfois un gonflement sous-cutané au niveau des yeux ou de la bouche. Les démangeaisons et la durée de l'urticaire peuvent varier et durer quelques heures, voire de longues années. L'urticaire aiguë apparaît de manière brutale et disparaît spontanément après quelques jours ou quelques semaines. Elle affecte bien souvent les enfants et est généralement induite par un facteur identifiable : le contact avec de substances urticantes, certains médicaments, un aliment, une infection. L'urticaire chronique persiste au moins six semaines.
- **Eczéma de contact** : érythème, vésicules, prurit intense. En cause : cosmétiques (huiles essentielles...), vêtements, accessoires (nickel, cuir, bijoux...), matériaux (colles, teintures...).
- **Dermatoses** : plaques érythémato-squameuses des coudes ou des genoux (psoriasis) ou érythémateuses suintantes (dermatite atopique),...
- Un **prurit isolé** est fréquent en cas d'insuffisance rénale chronique, d'atteinte hépatique (cholestase chronique, hépatites...), de lymphomes, de troubles endocriniens ou métaboliques (diabète, dysthyroïdies, grossesse, infection par le VIH...),...
- Le **prurit** peut aussi être d'origine **psychogène**.
- Le **prurit sénile** est souvent multifactoriel et favorisé par la sécheresse cutanée.
- De nombreux prurits sont de cause indéterminée.

Ann Daelemans



PRENEZ LE PROBLÈME À LA RACINE



CYSTIPHANE

Le plus haut dosage en cystine*

La cystine est un acide aminé essentiel à la synthèse de la kératine.

CYSTIPHANE l'associe à la vitamine B6, au zinc et à l'arginine pour nourrir la racine de vos cheveux et leur redonner force et vitalité.

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

*2000 mg de cystine pour 4 comprimés par jour.

Baileul
DERMATOLOGIE

« Quand je prends ma douche ou que je me brosse les cheveux, je me rends compte que je perds mes cheveux beaucoup plus que d'habitude. »

Seules les chutes de cheveux modérées et d'apparition récente sont du ressort officinal, à condition qu'elles ne soient pas le signe d'une pathologie sous-jacente. La prise en charge associe conseils, traitement topique et complément alimentaire ciblé.

Les alopecies

La perte de cheveux est considérée comme problématique si elle est supérieure à 100 par jour, pendant plus de 3 mois.

Il existe 4 grands types d'alopecie

- 1 La chute aiguë diffuse :**
effluvium télogène aigu (post partum), effluvium anagène aigu (chimiothérapie), perte toxique ou médicamenteuse de cheveux; elle touche le plus souvent les femmes.
- 2 La chute chronique diffuse :**
alopecie androgénétique, carence martiale, affections systémiques, effluvium télogène chronique.
- 3 La chute localisée non cicatricielle :**
pelade, trichotillomanie, alopecie de traction.
- 4 La chute localisée cicatricielle :**
post-ménopausique, alopecie frontale fibrosante, lupus, Tinea corporis (infection fongique, teignes).

Cibler la prise en charge

Les causes de la chute sont multiples, d'où une prise en charge variable.



Seule une perte diffuse aiguë, modérée (inférieure à 30 cheveux par jour) et d'apparition récente peut faire l'objet d'une prise en charge officinale.

Poser les bonnes questions

« Perdez-vous des cheveux tous les jours ? », « Combien de cheveux par jour perdez-vous ? » et « Depuis combien de temps perdez-vous vos cheveux ? »

Ces questions évaluent l'intensité du problème et distinguent une chute de cheveux saisonnière normale d'une chute de cheveux anormale.

« Où perdez-vous vos cheveux ? Sur tout le crâne ou une zone localisée ? »

Ces questions permettent de distinguer alopecie diffuse et localisée.

« Avez-vous suivi un régime sévère ? » et « Êtes-vous anémié ? »

Ces questions permettent de suspecter l'existence de carences.

« Suivez-vous un traitement ? »

Cette question permet d'exclure une alopecie iatrogène (antimitotiques, mais aussi hypocholestérolémiants, anticoagulants, anti-inflammatoires, antidépresseurs...).

« D'autres membres de votre famille ont-ils ce problème ? »

Cette question permet de déceler une alopecie de caractère héréditaire.

« Êtes-vous enceinte ? » ou « Avez-vous des règles abondantes ? »

Ces questions permettent de suspecter une cause hormonale chez une femme.

Bon à savoir

Une alopecie importante (les cheveux « tombent par poignées ») ou qui dure depuis plus de trois mois doit toujours faire l'objet d'une consultation médicale afin d'en identifier la cause. De même, les alopecies localisées necessitent une orientation vers un medecin.

Les limites de notre conseil

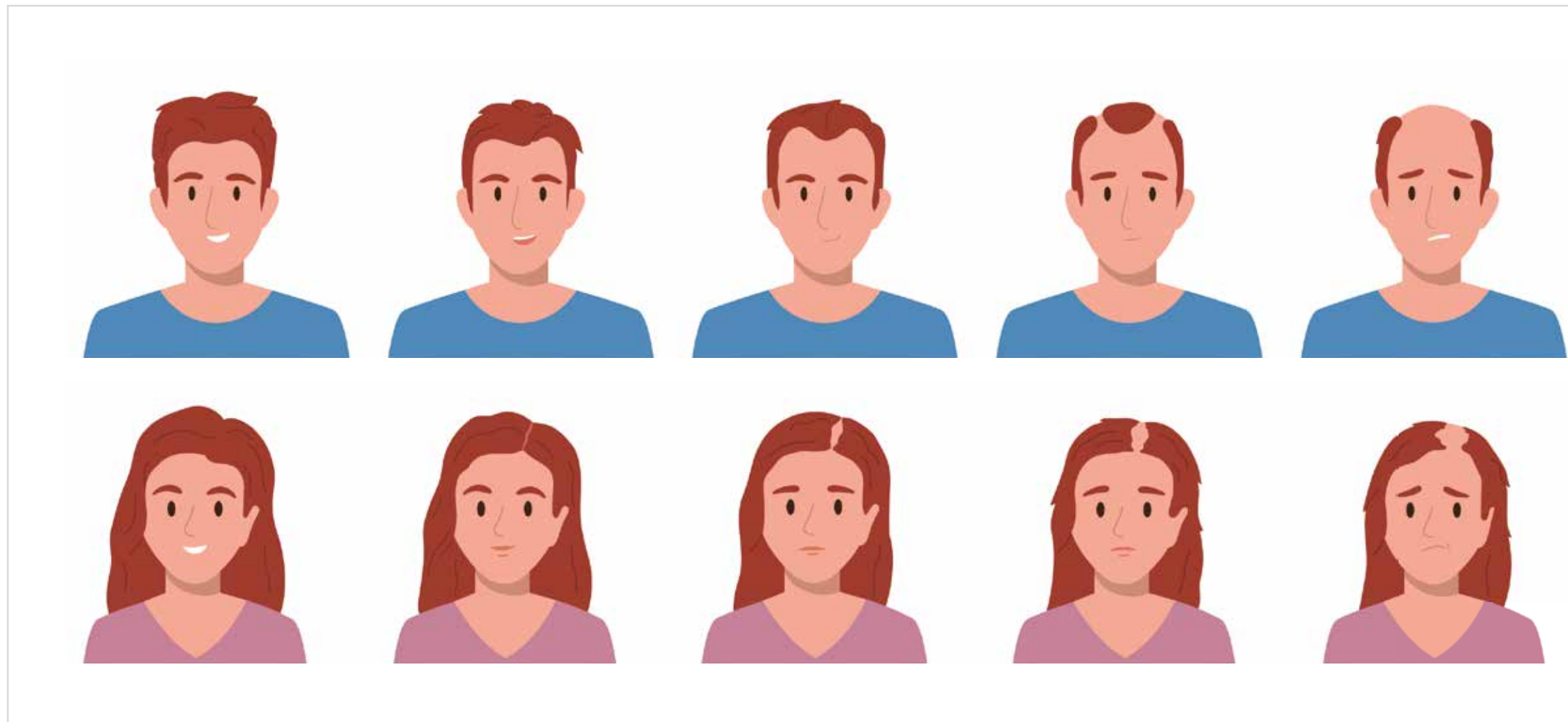
Il est important d'expliquer au patient que le traitement qui lui est propose a l'officine doit permettre de stopper la chute des cheveux et de favoriser leur repousse. Une chute de cheveux sans cause identifiee et qui ne s'ameliore pas dans les deux mois suivant le debut du traitement doit faire l'objet d'une consultation medecale. En effet, une alopecie passagere qui n'est pas traitee peut a terme se transformer en alopecie chronique.

Traitement par voie orale

Conseiller un traitement a base d'acides amines soufres (cystine, cysteine, methionine), de vitamines du groupe B (B5, B8) et de mineraux. Les acides amines soufres et le zinc interviennent dans la synthese de la keratine. Le zinc regule aussi la production de sebum. Les vitamines du groupe B favorisent le renouvellement des cellules du follicule pileux. Leur prise se fait au cours des repas.

Cystine, cysteine, methionine

La cystine est apportee via les proteines de l'alimentation, soit fabriquee dans l'organisme a partir de la methionine. Cependant, la conversion de la methionine en cysteine/cystine necessite de la vitamine B6 et une bonne fonction hepatiche.



CERTAINES AFFECTIONS NE PERMETTENT PAS UNE CONVERSION OPTIMALE DE LA METHIONINE EN CYSTINE :

- ➔ **L'homocystinurie (maladie genetique due a un deficit enzymatique).**
- ➔ **Des troubles hepatiques (et la consommation excessive d'alcool, la carence en vit B).**
- ➔ **La prematuration.**
- ➔ **L'interaction avec le metabolisme d'un medicament. Il y a alors une production insuffisante de cyst(e)ine dans l'organisme.**

Conseils comptoir

- Il est important de conseiller la prise de ces acides amines pendant le repas, et pendant minimum 3 mois.
- Les compléments nutritionnels peuvent être conseillés seuls ou en association avec des traitements prescrits par un dermatologue.

Une recherche, realisee dans le cadre d'une these a l'universite d'Anvers (Breyngaert A., 2014), a compare la digestion, la liberation et la solubilite de la cystine et de la keratine, en utilisant un modele de simulation du tractus gastro-intestinal (GIDM).

Six compléments alimentaires contenant de la cystine (500, 400, 125, 46 ou 3 mg) ou de la keratine (250 mg) ont été testés pour déterminer la quantité de cystine disponible après digestion. Les compléments alimentaires contenant de la cystine n'ont pas tous libéré cet acide aminé de façon efficace pour être absorbé par l'intestin. Le meilleur résultat a été obtenu avec le produit le plus fortement dosé (500 mg). En revanche, aucune cystine n'a été retrouvée après digestion du complément à base de keratine qui est très peu soluble et très résistante à la digestion gastro-intestinale.

Traitement par voie topique

- Conseiller un shampoing antichute ou shampoing doux.
- Les soins s'appliquent directement sur le cuir chevelu, tous les jours ou une à trois fois par semaine selon les produits.

Conseil comptoir

L'application s'effectue raie par raie sur cheveux essorés, et en massant le cuir chevelu pour favoriser la penetration des principes actifs et l'oxygenation du bulbe pileux.

- Les soins ne se rincent pas en general. Certains contiennent des actifs visant a corriger une chute de cheveux reactionnelle, en stimulant la microcirculation et le metabolisme cellulaire.
- Rappeler d'eviter tout facteur de fragilisation et de traumatisme des cheveux : permanentes, colorations, certaines methodes de coiffage, brossage trop energetique, mechage, rinçage ou sechages trop chauds, mauvaise alimentation...

L'alopecie androgenetique, la plus frequente des alopecies

Cette alopecie presente une topographie assez caracteristique, surtout chez l'homme (golfes et vertex), alors que chez la femme, elle est «relativement» plus diffuse. Le mecanisme en est une miniaturisation progressive du follicule pileux, celui-ci devenant incapable de produire un cheveu. Ce phenomene est lie a l'effet des hormones androgeniques sur le cuir chevelu. L'alopecie androgenetique etant non reversible sans un traitement adquat et precoce, le finasteride (inhibiteur de la 5-alpha-reductase) presente un interet clinique dans sa prise en charge, bien qu'il necessite un suivi medical du patient pour depister des effets secondaires potentiels. Le minoxidil presente un profil d'innocuite plus avantageux et, en prolongeant la phase anagene, ralentit ou postpose la perte des cheveux. Son effet ne se manifeste qu'après 3 à 6 mois environ d'utilisation, et ce medicament necessite une utilisation prolongee voire chronique selon l'indication medecale et une dose suffisante, d'ou le recours a la solution a 2% minimum.

FRONTLINE

COMBO LINE® CAT



PROTÉGEZ VOTRE CHAT ET VOTRE MAISON CONTRE LES PUCES ET LES TIQUES

FRONTLINE Combo® Line chat est la formule la plus avancée de notre gamme contre les puces et les tiques pour les chats et les furets. Il tue les puces et les tiques présentes sur votre chat, le protégeant ainsi des désagréments et des maladies que ces parasites provoquent. En outre, le produit empêche l'infection de l'environnement.



FRONTLINE COMBO® LINE CAT (fipronil 50,00 mg et (S)-méthoprene 60,00 mg par 1 pipette de 0,5 ml). **Indications** : pour le traitement de chats et de furets en utilisation contre les infestations par les puces seules ou les infestations mixtes par les puces et tiques et/ou (pas chez les furets) poux broyeurs. Traitement des infestations par des puces (*Ctenocephalides spp.*) : l'efficacité insecticide contre les nouvelles infestations par les puces adultes persiste pendant 4 semaines chez les chats et les furets. Prévention de la multiplication des puces par inhibition du développement des œufs (activité ovicide) et des larves et pupes (activité larvicide) issues des œufs pondus par les puces adultes (pendant 6 semaines chez les chats après application). Traitement des infestations par les tiques (chez les chats : *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*; chez les furets : *Ixodes ricinus*). Le médicament vétérinaire a une efficacité acaricide contre les tiques qui persiste jusqu'à 4 semaines chez les furets et jusqu'à 2 semaines chez les chats (basé sur des données expérimentales chez chats et furets). Traitement des infestations par les poux broyeurs chez les chats (*Felicola subrostratus*). **Précaution** : En l'absence de données disponibles ne pas traiter les chatons de moins de 8 semaines et/ou pesant moins de 1 kg. Ne pas traiter les furets de moins de 6 mois. Ne pas utiliser chez les lapins, car des effets secondaires parfois létaux pourraient avoir lieu. **Délivrance** : Libre. **Lire attentivement la notice**. CAT : BE-V446906. Pour plus amples informations : voir notice ou chez Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA, Avenue Arnaud Fraiteur 15-23, 1050 Bruxelles. Date de mise à jour : 10/2021. It08122021. ©2021 – tous droits réservés. E.R.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA BE-FEL-0012-2023 – 01/2023

Mon chat n'arrête pas de se gratter et de se mordre régulièrement, que puis-je faire ?

Il s'agit certainement d'une infestation de puces ou pulicose. Conseillez au propriétaire de ce chat de rechercher des excréments de puces dans son pelage. Quand le diagnostic est confirmé, il faudra alors traiter l'animal et son environnement.

Lors de pulicose simple, on retrouve des parasites sur le chat qui se gratte ou se lèche. On peut également observer des desquamations. Cette affection parasitaire peut provoquer une réaction allergique appelée DAPP (dermatite allergique aux piqûres de puces). Le prurit est alors constant. Les lésions se localisent principalement sur la région dorsolombaire et sur les flancs mais peut s'étendre sur tout le corps. Le chat peut également développer une dermatite particulière dite dermatite miliaire (présence de croûtes et de papules).

Le saviez-vous ?

Les excréments de puces sont de petites saletés noires qui deviennent rouges lorsqu'elles sont mouillées.

Quel traitement ?

L'élimination des puces adultes passe par l'administration d'un antiparasitaire autorisé (pour cette indication). La notice de chaque produit devra être examinée pour plus de détails.

Il ne faut pas oublier de traiter non seulement l'animal chez lequel la pulicose est diagnostiquée, mais aussi tous les autres animaux du foyer (les chiens, les chats, les furets et éventuellement les lapins). Le spectre des spot-on de surface vendus sans prescription est centré sur les parasites externes avec une rémanence généralement de 1 mois, durée moyenne de renouvellement de l'épiderme. Dans le cas de ce chat, on peut conseiller une pipette anti-puces à base de fipronil ou à base de fipronil + S-méthoprene. On conseillera également de maintenir ce traitement de façon préventive.

Le saviez-vous ?

Même si les pics d'infestations par les puces ont lieu au printemps et en automne, des études ont démontré que les infestations peuvent se produire toute l'année lorsque des animaux non traités rentrent dans les habitations.

Ainsi, une lutte contre les puces tout au long de l'année peut s'avérer nécessaire, en particulier chez le chat.



LA PERMÉTHRINE EST TOXIQUE POUR LE CHAT.

Les chatons de moins de 8 semaines ou de moins de 1 kg seront traités de façon préventive avec un spray formulé à base de fipronil.

Traiter l'environnement

La lutte dans l'habitat des animaux passe par l'utilisation de foggers et de sprays pour les lieux les plus infestés (canapé, entre les plinthes, sous les meubles, ...) et, élément fondamental mais parfois difficile à apprécier ou à faire modifier, une bonne hygiène des locaux.

Nos conseils pour traiter l'environnement

- ➔ Aspirer en profondeur les tapis et fauteuils et conseiller de jeter immédiatement le sac de l'aspirateur ou le fermer hermétiquement.
- ➔ Laver à 60 °C les textiles avec lesquels le chat est entré en contact. Le vinaigre est un moyen efficace et naturel de lutter contre les puces, conseiller d'ajouter un peu de vinaigre lors de la lessive.
- ➔ Après avoir nettoyé la maison, conseiller de traiter toutes les zones avec un spray environnemental.

Pour prévenir la réinfestation

- ➔ Traiter tous les autres animaux domestiques (avec les produits contre les puces adéquat (de préférence simultanément).
- ➔ Répéter le nettoyage et l'aspirateur tous les jours pendant 3 à 5 semaines.
- ➔ Laisser l'animal de compagnie se promener partout dans la maison car il attire les puces restantes (qui entrent alors en contact avec le produit anti-puces) et tue les puces avant qu'elles ne puissent pondre à nouveau.
- ➔ En cas de doute, référer vers un vétérinaire.

QUI DIT rentrée réussie DIT PEDIAKID

Les indispensables pour une rentrée au top !

PEDIAKID® SIROP OMÉGA 3

Riche en DHA, indispensable au bon fonctionnement du cerveau (mémoire, concentration,...)

PEDIAKID® GOMMES MULTIVITAMINÉES

Contribue à réduire la fatigue et soutient le fonctionnement du système immunitaire

PEDIAKID® GOMMES VITAMINE D3

Contribue à la croissance et au développement osseux, soutient le fonctionnement immunitaire

PEDIAKID® SHAMPOING BALEPOU*

Aide à lutter contre les poux de manière douce et efficace



Près de 30 réponses naturelles et sûres, adaptées aux désordres physiologiques de la vie du jeune enfant.

AP PDK PA 0923

LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.

Si vous souhaitez plus d'information contactez-nous à contact-ineldea@pamsantebenelux.be ou au +33 4 23 36 07 00

INELDĒA
LABORATOIRES

Si je prends de l'ail en complément pour mon cœur, vais-je avoir une mauvaise haleine ?

NON

Un complément alimentaire formulé avec de l'ail fermenté est obtenu en laissant mûrir l'ail biologique de manière contrôlée pendant 20 mois, au cours desquels les composés soufrés durs et irritants de l'ail cru sont transformés en composés soufrés non irritants, inodores et surtout encore plus efficaces. Rappelons que l'ail fermenté a prouvé dans plusieurs études correctement menées qu'il aidait à la prévention et dans l'approche des maladies cardiovasculaires.

En effet, ce remède agit sur les différents « facteurs de risque » importants (action sur différents paramètres lipidiques dont les triglycérides, le LDL-c, HDL-c, la pression artérielle...). C'est également un « anticoagulant » naturel.



Le saviez-vous ?

Une étude clinique a ainsi démontré que la consommation de 1.200 mg d'ail fermenté par jour pendant un an ralentissait le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose de pas moins de 66% par rapport au placebo !



Pourrais-je avoir de l'huile essentielle de Lavande pour me détresser ?

De la Lavande vraie à la Lavande aspic, en passant par le Lavandin, il existe de nombreuses variétés de Lavande, chacune avec ses propres caractéristiques et propriétés. Pour faire suite à la demande de ce patient, il faudra lui conseiller l'**huile essentielle de Lavande vraie**. Odeurante, cette plante aromatique est reconnue pour ses vertus apaisantes, aidant naturellement à calmer l'esprit. Également reconnue dans le domaine de la beauté pour ses propriétés cicatrisantes et apaisantes pour la peau, la Lavande vraie peut aider à réduire l'acné et les rougeurs.

- Pour un sommeil de qualité et réparateur : conseiller d'appliquer 2 gouttes sur le revers du col de pyjama ou sur la taie d'oreiller.
- Pour lutter contre le stress : masser quelques gouttes sur le plexus solaire, la face interne des poignets ou la voûte plantaire.
- Répulsif poux : appliquer 1 goutte derrière les oreilles et/ou dans la nuque 1fois/jour le matin.

A ne pas confondre, avec le Lavandin, également appelé Lavande hybride en raison de son croisement entre la Lavande vraie et la Lavande aspic. Son huile essentielle est réputée pour ses vertus décontractantes, relaxantes sur le plan musculaire. Elle est utilisée en cas de courbatures ou de crampes musculaires par exemple (associer 3-4 gouttes de Lavandin avec de l'huile végétale comme par exemple celle d'arnica, appliquer 2 à 3 fois par jour sur la zone concernée).

Questions comptoir

Quels compléments nutritionnels recommandés contre le cholestérol ?

Les nutriments sélectionnés dans ce type de produit doivent avoir fait preuve de leur efficacité, de leur bonne stabilité et tolérance. Parmi ceux-ci, citons :

- Les **stérols végétaux** réduisent l'absorption de cholestérol dans l'intestin. Dès la dose de 0,8 g/j, un effet semble s'avérer mais ne devient que cliniquement intéressant à la dose de 2g/j.
- La **berbéline** a montré des effets significatifs sur les TG, le HDL et le LDL-c.
- La **levure rouge de riz** contient 14 composants actifs, les monacolines, dont la monacoline K est la plus importante. Les monacolines agissent comme des inhibiteurs de la HMG-CoA réductase, un mécanisme d'action identique aux statines.

Bon à savoir

Les levures rouges de seconde génération sont présentes sous forme hydroxy-acide ; cette forme est directement active dans l'organisme, sans passage hépatique.

- L'activité hypocholestérolémiante de l'**olivier** se traduit par une baisse du cholestérol total, du LDL-cholestérol et des triglycérides avec ralentissement de l'oxydation des LDL-c et augmentation du HDL-cholestérol (oleuropéside, hydroxytyrosol).
- L'**extrait sec de feuille de noyer**, riche en polyphénols et en acides gras insaturés, plus précisément en tanins, aide à contrôler le métabolisme lipidique des graisses (cholestérol et triglycérides) et a un important pouvoir athérogène.
- L'**Amla** contient plus de 60% de tanins hydrolysés, responsable de son action cardio-protectrice et hypocholestérolémiante.
- En favorisant l'élimination des graisses par voie hépatique, les feuilles d'artichaut participent à prévenir la production du mauvais cholestérol.

L'association de plusieurs nutriments est pertinente, elle permet de toucher les différentes cibles du métabolisme du cholestérol et tensionnel.



Comment savoir si mon soin contient du phénoxyéthanol ?

Conservateur antimicrobien suspecté d'être un perturbateur endocrinien, le phénoxyéthanol présenterait également un potentiel sensibilisant (urticaire et dermatite). COSMILE Europe est une base de données à grande échelle sur les ingrédients qui aide les professionnels de la santé et les citoyens européens à trouver facilement des informations fiables, vérifiées et fondées sur des données scientifiques.

En moyenne, les consommateurs européens utilisent quotidiennement plus de sept produits cosmétiques différents. COSMILE Europe est une base de données à grande échelle sur les ingrédients, base qui aide les professionnels de santé et les citoyens européens à trouver facilement des informations fiables, vérifiées et fondées sur des données scientifiques :

- sur près de 30.000 ingrédients présents dans les cosmétiques ;
- sur les propriétés et la fonction des ingrédients ;
- s'ils sont d'origine artificielle et/ou naturelle et dans quels types de produits on peut les trouver.

Cette base de données prend la forme d'un site web, qui comprend une fonction de recherche ainsi que des informations fournissant des réponses concernant les principaux centres d'intérêt des consommateurs – les allergènes, par exemple.

La base de données peut être consultée sur : <https://cosmileurope.eu> et elle est actuellement disponible en quatorze langues.

Questions comptoir

ISDINCEUTICS RETINAL INTENSE, une nouvelle jeunesse de l'arsenal antirides

Chaque année, plusieurs nouveautés investissent le rayon des antirides. La recherche dans le domaine consiste à stimuler toujours plus les cellules pour qu'elles se renouvellent, plutôt qu'à combler passivement un manque. L'objectif des soins est souvent la stimulation de production d'acide hyaluronique, collagène et d'élastine ou le blocage de la glycation (réaction de ces protéines avec le glucose pour produire des AGE products qui s'opposent à leur renouvellement).



ISDIN, premier laboratoire international de photoprotection et de dermatologie en Espagne, propose des solutions complètes et innovantes pour le soin, la prévention et l'entretien de la peau. Ce laboratoire de pointe a formulé Isdinceutics Retinal Intense, un sérum de nuit biphasique contenant 0,1% de rétinaldéhyde qui aide à accélérer le renouvellement de la peau.

La pharmacienne **Masha Malekzadeh** de la pharmacie Masui à Anvers a testé la formule et nous donne ses impressions sur ce soin anti-âge.

1. Que pensez-vous de la texture de Retinal Intense ?

La texture est très agréable et légère, elle est parfaite pour un sérum. Elle s'applique bien, et ne colle pas. La sensorialité d'un soin est très importante.

2. Retinal Intense est un produit biphasique. Les 2 phases se mélangent au moment de l'utilisation. Qu'en pensez-vous ?

Cette formulation bi-phasique est très agréable. Mais il est important de bien appuyer sur la pompe du produit 2 fois et mélanger les deux phases jusqu'à l'obtention d'une couleur homogène, ce conseil devra être rappelé à nos patients.

3. Comment trouvez-vous la texture de Retinal Intense sur votre peau, est-elle bien absorbée ?

La technologie innovante biphasique, qui mélange les ingrédients au moment de l'utilisation, crée une texture qui allie douceur et légèreté. Ce soin pénètre facilement, sans laisser d'aspect gras. La crème de nuit peut facilement être appliquée sur ce sérum pour renforcer l'efficacité.

4. Que pensez-vous du parfum de Retinal Intense ?

Le parfum est subtil, léger et discret.

5. Quelle est, selon vous, l'efficacité de Retinal Intense ?

Grâce à sa double texture, elle offre un double bénéfice à la peau : elle combine l'action intensive du rétinol et les propriétés apaisantes du niacinamide. Très rapidement, on constate une peau plus lumineuse, moins ridée.

6. Quel est votre type de peau ? Votre peau tolère-t-elle bien Retinal Intense ?

J'ai une peau normale à sèche, la tolérance a été bonne, sans réaction allergique.

7. Comment évaluez-vous le renouvellement de la peau, la fermeté, les rides et les rides d'expression ?

J'ai l'impression que ma peau est plus douce et soyeuse avec une texture améliorée, elle ne tire plus, mon teint est plus uniforme et plus lumineux. Très rapidement, les rides d'expression s'atténuent. Après quelques semaines d'utilisation, je vois moins de rides et ridules, ma peau est plus ferme.

8. Quelle est votre impression générale sur Retinal Intense ?

Formulé avec 0,1% de rétinaldéhyde, il réduit visiblement les rides et ridules pour une peau plus lisse, plus uniforme et plus jeune. Dans l'ensemble, j'ai été très agréablement surprise. Efficacité, bonne tolérance et sensorialité sont au rdv de ce soin. Le flacon est très élégant, et en fait un bel objet pour notre salle de bain.

9. Recommanderiez-vous Retinal Intense à votre famille, vos amis et vos patients ?

Oui, je le recommanderais à mes amies de 30 ans et plus comme une parfaite routine de nuit. Je le conseillerai à l'officine, en rappelant bien sa bonne utilisation : verser deux pompes de produit et mélanger les deux phases jusqu'à l'obtention d'une couleur homogène. Appliquer en fine couche sur un visage propre et sec, en évitant le contour des yeux et les muqueuses.

Antimetil®



- Gingembre n° 1 depuis 2010
- Pour toute la famille
- Dosage optimal

Chère pharmacienne, cher pharmacien,

La gamme Antimetil s'agrandit !

Antimetil Liquid, pour un estomac léger en toutes circonstances *, pour toute la famille !

Cette solution buvable, au délicieux et léger goût de menthe, est idéale pour les enfants à partir de 6 ans et, ou, pour toute personne ayant des difficultés à avaler des comprimés par exemple.

COMPOSITION

NOUVELLE GALÉNIQUE

SOLUTION BUVALE



Goût menthe
Sans sucres

25 mg d'extrait sec de **gingembre standardisé** à 10% de gingérols
équivalent à 250 mg de poudre de gingembre.



Enfants de 6 à 11 ans	10 ml 1 à 3 x / jour
Adultes et enfants à partir de 12 ans	20 ml 1 à 3 x / jour

Flacon de 250 ml ■ 11,90 € ■ CNK : 4571-329

AVANTAGES



Pas besoin d'eau



Facile pour les personnes
ayant des difficultés à avaler
les comprimés

(par ex : enfants + 6 ans, personnes âgées,...)



Posologie plus flexible
jusqu'à 6 x 10 ml par jour

Grâce à cette nouvelle galénique, la gamme Antimetil se complète et répond parfaitement aux besoins de chacun afin de garder un estomac léger en toutes circonstances (excès alimentaires, mal des transports, grossesse,...), dès l'âge de 6 ans.

N'hésitez pas à contacter votre délégué (e) ou le laboratoire (084/ 320 340) si vous souhaitez de plus amples informations.

Sincères salutations,



Jean-Noël Tilman
pharmacien
administrateur délégué

*Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif.

Pourquoi conseiller les Arko Gummies Coquelicot des laboratoires ARKOPHARMA?

POUR RESTAURER LE SOMMEIL DE TOUTE LA FAMILLE DE MANIÈRE NATURELLE.

Grâce à un concentré de pétales de Coquelicot, les Arko Gummies Coquelicot aident à retrouver un sommeil apaisé. Le coquelicot est reconnu pour ses propriétés relaxantes, favorise naturellement l'endormissement et participe à un sommeil de qualité et réparateur.



Ingrédients

Agent de charge : maltitol – Extrait de pétales de Coquelicot (Papaver Rhoeas) [78 mg pour 1 gummy (390 mg équivalence plante), 156 mg pour 2 gummies (780 mg équivalence plante)] – **Gélifiant** : pectines – arôme naturel (goût framboise) – **Acidifiants** : acide citrique, citrate de sodium – Concentré de carotte (Daucus carota) et cassis (Ribes nigrum). **Agent d'enrobage** : cire de carnauba.

Les + ?

- + Sans dépendance, ni accoutumance et sans somnolence au réveil. 100% d'origine végétale, sans sucre, sans colorants, sans gluten, sans lactose et vegan+.
- + La pectine de fruits remplace la gélatine.
- + Le maltitol (contrôle de l'indice glycémique) remplace le sucre.
- + L'arôme naturel remplace l'arôme artificiel.
- + Des huiles et cires végétales remplacent les agents de revêtement artificiels.
- + Convient dès l'âge de 3 ans.

Les - ?

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

La posologie

- **De 3 à 11 ans** : 1 gummy par jour le soir au coucher.
- **A partir de 12 ans** : 2 gummies par jour, le soir au coucher.

Les "gummies" occupent en France 12%* de l'espace dédié aux compléments alimentaires pour le sommeil et dépassent déjà les 40%* de l'espace dédié aux multivitamines pour enfants.

*Eudes de chez Fact Pharma

VIBOSUN-D3

NOUVEAU



88% de la population mondiale a un taux de vitamine D suboptimal ! Un niveau optimal en vitamine D peut réduire le risque de problèmes de santé tels :

Fractures osseuses (-20%)	Troubles cardiovasculaires (-20%)	Sclérose en plaques (-50%)
Chutes chez les personnes âgées (-34%)	Cancers et autres (-25%)	Diabète (-25%)

VIBOSUN-D3

Vitamine D3 (cholécalficérol) en capsule molle

Prévention et carence en vitamine D3

- Médicament
 - Cholécalficérol 25 000 UI
 - Capsule molle
 - À partir de 12 ans
- Boîte de 4 capsules : 5,73€
Boîte de 12 capsules : 13,72€

Source: Bischoff-Ferrai H.A. et al. Estimation of optimal serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D for multiple outcomes. Am. J. Clin. Nutr. 2006. Zittermann A. et al. Vitamin D deficiency and mortality risk in general population, a meta-analysis of prospective cohort studies. Am. J. Clin. Nutr. 2012. Vitamin D Council 3 Grant et al. Estimated benefit of increased vitamin D status in reducing the economic burden of disease in Western Europe. Epub 2009 Mar

18.000

En Belgique, environ 18.000 personnes sont infectées et pas moins de 300 patients meurent chaque année des suites de leur infection par l'hépatite C.

- ➔ Le VHC est transmis par un contact direct de sang à sang avec une personne infectée.
- ➔ Le VHC peut rester contagieux sur les objets plusieurs jours, voire semaines à l'intérieur d'une seringue !
- ➔ Le VHC peut provoquer des infections aiguës comme des infections chroniques.
- ➔ Le dépistage de l'hépatite C se fait par une simple prise de sang. C'est facile, rapide et fiable.
- ➔ Les médicaments antiviraux sont oraux, faciles à prendre et permettent de guérir en 8 à 12 semaines.
- ➔ Il n'existe actuellement aucun vaccin contre le VHC.

Peau sensible et sèche : quels conseils pour un soulagement efficace ?

1/3

ENVIRON 1/3 DE LA POPULATION EST AUX PRISES AVEC UNE RÉALITÉ INCONFORTABLE : LA PEAU SENSIBLE ET SÈCHE. CETTE CONDITION PEUT PROVOQUER UNE MULTITUDE DE DÉSAGRÈMENTS, ALLANT DES DÉMANGEAISONS AUX ROUGEURS EN PASSANT PAR UNE SENSATION DE TIRAILLEMENT.

En prodiguant des conseils éclairés sur l'hydratation cutanée et en les guidant vers les produits appropriés, vous jouez un rôle essentiel dans leur bien-être.

Le saviez-vous ?

La peau sèche peut résulter de divers facteurs tels que l'âge, l'environnement, des traitements médicamenteux... Elle peut également être influencée par des facteurs hormonaux et des conditions médicales. L'hygiène corporelle, l'exposition au soleil, et des allergies peuvent aussi jouer un rôle.

Questions clés pour un conseil efficace

Lorsque vous êtes confronté à un patient souffrant de peau sèche, posez les questions suivantes pour mieux comprendre sa situation et lui offrir un conseil adapté :

1. Depuis combien de temps souffrez-vous de peau sèche ?

Cette question permet d'évaluer la durée du problème et son éventuelle évolution.

2. Comment décririez-vous votre routine de soin actuelle ?

Cela vous permettra de savoir si le patient utilise des produits adaptés à son type de peau.

3. Qu'utilisez-vous comme produits d'hygiène ?

Il est important de déterminer si des produits irritants pourraient être la cause de la sécheresse cutanée.

4. Actuellement prenez-vous des médicaments ou souffrez-vous d'une pathologie particulière ?

Certaines conditions médicales et médicaments peuvent avoir un impact sur la peau.

5. Avez-vous des allergies connues à des produits ou ingrédients de soins de la peau ?

Cela vous aidera à recommander des produits spécifiques adaptés.

Une peau bien hydratée maintient une barrière cutanée saine, ce qui limite la perte d'eau et empêche les irritants extérieurs de pénétrer la peau. L'hydratation régulière peut réduire les démangeaisons, les rougeurs et la sensation de tiraillement associées à la peau sèche.

Grâce à sa base lavante douce, l'huile de douche ultra-hydratante TOPICREM nettoie délicatement et protège la peau sensible de toute la famille. Sa texture fondante se transforme en mousse délicate au contact de l'eau pour un véritable moment de bien-être. Elle laisse la peau douce et délicatement parfumée. Dès la douche, la peau est confortable, hydratée et nourrie.



LE + DU PRODUIT : LA SENSORIALITÉ, UN VRAI COUP DE CŒUR.
TEXTURE **DOUCE** ET MOUSSE **DÉLICATE**.

Ne pique pas les yeux

- 91%** Permet un moment de bien-être sous la douche.
- 100%** Texture agréable & fondante, mousse délicate.
- 100%** Facile à rincer.
- 100%** Ne laisse pas de film gras sur la peau après la douche.
- 100%** Prépare la peau à l'application d'un soin hydratant.

Pour un confort maximum, conseillez l'huile de douche en complément du lait corps hydratant **Topicrem**.

TOPICREM
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE



Retinal Intense des laboratoires ISDIN, un sérum innovant pour une peau plus jeune

Grâce à sa double texture, elle offre un double bénéfice à la peau : elle combine l'action intensive du rétinol et les propriétés apaisantes du niacinamide. La technologie innovante biphasé, qui mélange les ingrédients au moment de l'utilisation, crée une texture qui allie douceur et légèreté

Ingrédients

- Retinaldéhyde: accélère le renouvellement de la peau, réduit les rides et les ridules.
- Bakuchiol: aux propriétés similaires à celles du rétinol.
- Vit-A-Tech: stimule le renouvellement des cellules de l'épiderme et la réduction des rides.
- Melatonine: antioxydant avec effet réparateur sur la peau.
- Soothing Complex: avec niacinamide, aide à restaurer la peau en douceur et à minimiser la sensation de sécheresse, laissant la peau saine et hydratée.

Flacon 50ml : 69,95€



BEEVINE ELIXIR



Collagen Reboot

Rapport collagénique jeune

Le secret d'une beauté intemporelle

La clé d'une peau ferme, élastique et souple, c'est le rapport entre le collagène I et III. Toutefois, celui-ci se détériore rapidement avec l'âge.

Innovation anti-âge

Après 7 ans de recherche, APIVITA a élaboré l'ELIXIR BEEVINE. Des études in vitro ont démontré que cet élixir restaure le rapport jeune entre le collagène I et III**. Grâce au complexe PROPOLIFT, une nouvelle technologie brevetée à la propolis concentrée, aux polyphénols de vigne et au collagène végétal, et élixir offre la protection anti-âge la plus efficace.

- ✓ Rides comblées & peau hydratée
- ✓ Peau plus ferme
- ✓ Contours liftés

apivita.com

CLINIQUEMENT PROUVÉ*

+63% -43%
DE FERMÉTÉ DE RIDES



DES PACKAGINGS LÉGERS & RECYCLABLES***

*Étude clinique sous contrôle dermatologique, % d'amélioration chez les volontaires, 30 volontaires, 56 jours.
**Étude in vitro sur des fibroblastes cutanés, +30 à 97% de plastique ou verre recyclé.

LE RENDEZ-VOUS DES ÉQUIPES OFFICINALES



La plateforme de formation digitale exclusive
pour les pharmaciens et les équipes officinales

FORMATION-OFFICINE.BE

NOUVELLE FORMATION



Immunité

Sommes-nous tous égaux ?

■ Isabelle Janssens, pharmacienne



Rendez-vous le 19 octobre 2023 à 20h

Formation disponible à la demande dès le 20 octobre sur la plateforme



IQVIA™

Avec le soutien de **Tilman®**



IMMUNITÉ* la formule gagnante

Nasafytol®

SUPPORTÉ
PAR LA
RECHERCHE



- ❖ Quercétine exclusive
- ❖ Extrait exclusif de curcuma
- ❖ Vitamine D3



PRODUIT
DE L'ANNÉE
immunité

WINNER
NUTRA
INGREDIENTS
AWARDS 2023

Tilman®

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

45 capsules : 22,50€ • CNK : 2764-157

Document exclusivement réservé aux professionnels de la santé.



Hydra-AOX [5] de FILORGA, le bouclier contre les signes de l'âge

Ce nouveau soin
antioxydant protège,
stimule et restaure la peau.
Il corrige les premiers signes
de l'âge en combinant 5
antioxydants puissants, agit
sur toutes les causes du
stress oxydant et procure
à la peau la meilleure
protection possible.

Utilisation

Avec seulement quelques
gouttes, deux fois par jour,
HYDRA-AOX [5] renforce
les cellules pour lutter
contre les radicaux libres.

Formule

- Vitamine B3 et vitamine E et un acide aminé, l'ergothioéine, qui renforcent les cellules et neutralisent les radicaux libres responsables du stress oxydant.
- Vitamine C et astaxanthine, qui renforcent les mécanismes de défense naturels de la peau.
- Un acide hyaluronique de bas poids moléculaire qui garde la peau hydratée.
- Le NCEF, le complexe star, stimule les cellules cutanées en profondeur.

Prix

Flacon-pompe, 30 ml :
63,50€

Gel et Crème de Nuit anti-âge intensif de LOUIS WIDMER, une routine contre les yeux cernés, gonflés ou fatigués

Ces deux soins complètent la gamme des soins intensifs anti-âge. La Crème de Nuit nourrit et régénère la peau pendant la nuit avec une texture légère qui apporte de la fraîcheur et de l'éclat. Dans le Gel Contour des Yeux, Eye'Fective™, en combinaison avec le complexe de biostimulateurs, agit contre le regard fatigué et donne un aspect radieux. Les cernes et les gonflements diminuent immédiatement.

Prix

Crème de Nuit, pot 50 ml : 38,50€

Gel contour des yeux, flacon-pompe 15 ml : 28,50€



Les laboratoires ARKOPHARMA innovent avec leurs Arkogummies.



Le Gummy est l'alternative à la gélule.

C'est une galénique de complément alimentaire innovante rendue possible par l'ajout de pectine de fruit à la formule de vitamines et minéraux afin de les rendre tendres et de pouvoir les mâcher.

- L'action de mastiquer et sucer le gummy stimule la salivation et favorise une meilleure solubilisation des actifs pour une absorption plus rapide (par rapport à la forme gélule).
- Leur goût fruité et leur texture fondante offre une sensation de plaisir.
- Facile à prendre à n'importe quel moment de la journée et sans eau.
- Ces gummies gardent toutes les qualités d'un complément alimentaire.

Attention ce ne sont pas des produits dangereux, mais ils sont actifs et ils contiennent des plantes, des vitamines et des minéraux aux dosages recommandés comme dans tout complément alimentaire. La posologie est donc à respecter !

HYSÉAC 3-REGUL+ de URIAGE, l'allié des peaux à tendance acnéique

Ce soin rééquilibre le microbiome cutané, limite la réapparition des imperfections, aide à limiter les traces d'acné et rend la peau moins brillante et plus nette.

Formule

- AHA à la puissance régénératrice pour affiner le grain de peau et améliorer sa texture.
- Zinc au pouvoir purifiant pour réguler la surproduction de sébum, limiter le développement des bactéries et réduire les rougeurs.
- Acide salicylique purifiant et kératolytique pour stimuler le renouvellement cellulaire et lutter contre l'inflammation.
- Eau Thermale apaisante et rééquilibrante pour améliorer l'équilibre du microbiome.

Prix

Tube 40 ml : 16,90€





ENDOMELIA® CONFORT MENSTRUEL, des laboratoires INELDEA

ENDOMELIA® est un complément alimentaire pour apaiser en cas d'inconfort et améliorer naturellement le bien-être et l'équilibre émotionnel pendant le cycle menstruel. Une alternative naturelle et complémentaire : 100% naturelle et sans hormones.

Indications

- Apaise en cas d'inconfort
- Bien-être avant et pendant les règles
- Équilibre émotionnel

Formule

- PEA (300 mg)
- NAC (N-acétylcystéine)
- Resvératrol
- Extraits de plantes
- Vitamines & minéraux

Utilisation

2 gélules par jour en une seule prise pendant 30 jours, à renouveler si besoin.

Prix

Etui de 60 gélules végétales : 39,00€

L'huile CBD NATÉCAN® des laboratoires ACEN PHARMA

Cette huile naturelle est spécialement conçue pour apporter détente, apaisement et favoriser un sommeil réparateur. Elle peut également être utilisée en cas de crampes, raideurs ou douleurs musculaires.

Formule

Cette huile est élaborée à partir du cannabidiol (CBD), qui est extrait à partir de plantes de chanvre et ne contient pas de THC. Elle contient moins de 0,2% de THC, ce qui la rend totalement légale en Belgique, efficace et sans effet psychoactif.

Utilisation

À usage externe uniquement. Strictement interdite aux mineurs. Pas recommandée aux femmes enceintes et allaitantes. À conserver à une température inférieure à 25°C, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Prix

Natécan Start (pour commencer), Flacon 5 ml : 27,99€
Natécan Step (pour maintenir), Flacon 10 ml : 47,99€
Natécan Stay (pour booster), Flacon 10 ml : 87,99€



La famille Quatral des laboratoires ORIFARM

QUATRAL IMMUNITÉ & ENERGIE

Indication

Besoin en énergie et renforcement immunitaire.

Pour qui ?

Adultes, les personnes atteintes d'une infection virale, personnes ayant des problèmes cardiovasculaires, les sportifs.

Composition

Vit C, Vit E, Zinc, Sélénium, Bioflavonoïdes, Coenzyme Q10 ubiquinone.

Prix

Q10 Quatral 28 : 28,30€
Q10 Quatral 56 : 45,80€
Q10 Quatral 56+14 : 45,80€

Alline prohair, l'innovation capillaire des laboratoires TRENKER !

Sa composition est ultra complète et unique : 500 mg de kératine pure CynaPlus®, 150 mg de capillaire de Vénus qui contribue à diminuer la chute de cheveux, 50 mg d'extrait de prêle des champs pour la croissance des cheveux, toutes les vitamines B, C et E. Enfin, les minéraux comme le fer, le zinc et le cuivre présents sous une nouvelle forme dans Alline prohair permettent une meilleure absorption et tolérance.

Posologie

- **Pour un effet antichute** : 2 comprimés / jour pendant les repas.
- **Pour le volume et la brillance** : 1 comprimé / jour pendant le repas principal.

Prix

- Boîte de 30 comprimés : 22,50€
- Boîte de 180 comprimés : 104,99€



Arko
PHARMA

LA NATURE NOUS OFFRE PLAISIR ET SANTÉ

NOUVEAUX GUMMIES

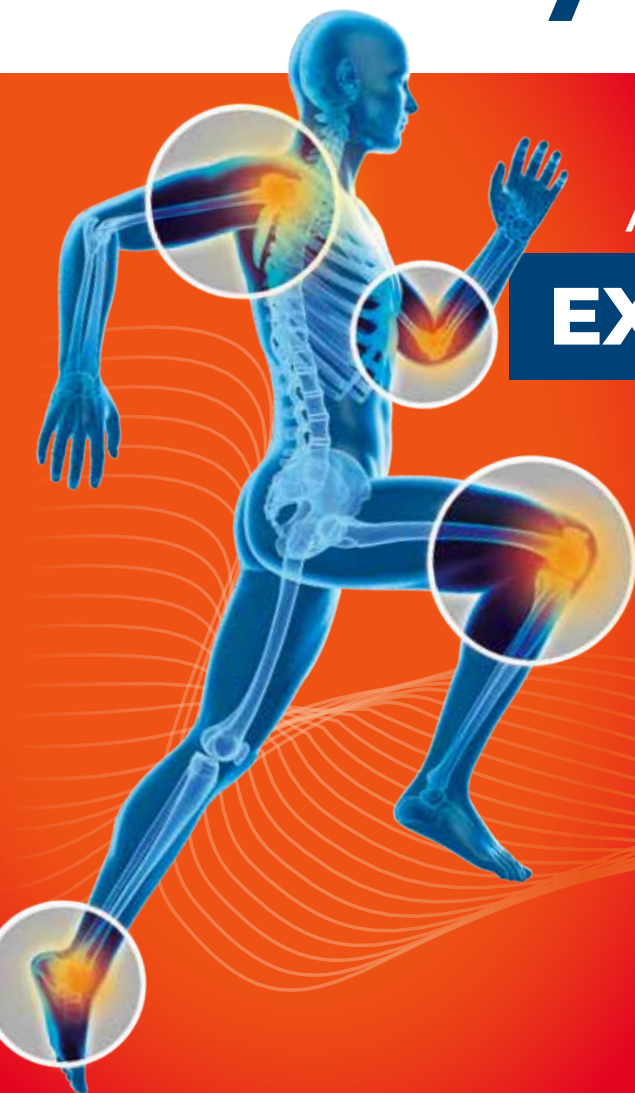


FORMULE
100%
D'ORIGINE
VÉGÉTALE


**SANS
SUCRE**


DÉVELOPPÉ AVEC NOS
EXPERTS EN PHYTOTHÉRAPIE

Flexofytol[®] FORTE



Articulations, muscles & tendons¹ :

EXIGEZ LE MEILLEUR !

PROMO

+8 jours OFFERTS !



Formulation exclusive & action synergique

Curcuma • Boswellia • Vitamine D



Excellente tolérance



**Curcumine étudiée scientifiquement
en double aveugle contre placebo²**



Utilisation simplifiée

1 comprimé - 1 à 2 x / jour




Tilman[®]

Disponible en 28 comprimés et 84 comprimés

www.flexofytol.be

¹ Le curcuma contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations et des tendons. Le boswellia contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. ² Liuting Zeng et al. 2021