



► **Formation continue**  
**DMLA, EN ATTENTE**  
**DE NOUVELLES**  
**MOLÉCULES**

DOSSIER  
L'OPTIMUM  
AGING



**Actu**

UN BELGE SUR  
4 PREND DES  
PSYCHOTROPES

**Le chiffre**

SONDES ET  
INFECTIONS  
URINAIRES

**Dermato**

PSORIASIS, DES  
TOPIQUES AUX  
BIOLOGIQUES

**Cas comptoir**

PERTE DE CHEVEUX  
ET CHIRURGIE  
BARIATRIQUE

Fatigue intense ? Stress ? Crampes musculaires ?

# Le bon réflexe : Magnesium Quatro 900

Savez-vous que 70% de la population belge manque de magnésium ? Magnesium Quatro 900 aide à retrouver la vitalité, tout en contribuant à réduire stress et crampes musculaires.



## Pourquoi choisir Magnesium Quatro 900 ?

-   
 3 sels de magnésium en synergie
-   
 + vit. B6 pour une meilleure assimilation
-   
 Fabriqué en Belgique, dans notre propre laboratoire
-   
 Un packaging 100% végétal, sans plastique

Recevez un échantillon gratuit de Magnesium Quatro 900 en scannant le QR code !



## Octobre rose...

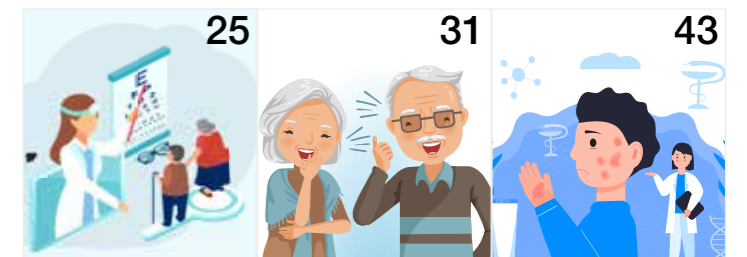
Le mois d'octobre est le mois de sensibilisation contre le cancer du sein. Nulle part ailleurs, on ne compte plus de femmes atteintes du cancer du sein qu'en Belgique. Dans le même temps, les chances de survie à la maladie augmentent. « Le cancer du sein touche plus de 11.000 personnes par an en Belgique », note Tiffany Bulteau, porte-parole de Think Pink. Ça concerne donc une femme sur huit. Et ça touche aussi les hommes. Une personne sur cent qui a un cancer du sein est un homme. « La Belgique est le premier pays avec le plus grand nombre de cancers du sein détectés », poursuit Tiffany Bulteau. Voilà qui rend la sensibilisation à ce risque et le dépistage encore plus importants, d'autant qu'une prise en charge précoce permet un traitement moins lourd et de meilleures chances de guérison. « Les personnes qui sont les plus susceptibles d'être touchées par un cancer du sein sont celles entre 50 et 69 ans, précise la porte-parole de Think Pink. Les statistiques ont montré que 80% des cancers du sein concernaient les plus de 50 ans et 20% apparaissent avant l'âge de 50 ans. Et on a 15% entre 40 et 50 ans. On voit vraiment qu'il y a une tendance qui s'accroît avec l'âge. « La mammographie, donc le mammothest, est organisée par le gouvernement entre 50 et 69 ans », détaille Tiffany Bulteau, un examen qui est gratuit tous les deux ans et qui va permettre justement de déceler un cancer du sein avant même que les symptômes n'apparaissent. « Ne confiez pas vos seins à n'importe qui » est un autre message de santé publique essentiel et détonnant que fait passer le KCE, le Centre fédéral d'Expertise des Soins de Santé, sur la base d'une étude relative à la prise en charge du cancer du sein en Belgique. « Les cliniques du sein agréées font-elles la différence ? », interroge le KCE. La réponse est claire et nette : oui, les femmes atteintes d'un cancer du sein qui consultent une clinique agréée ont une chance de survie supérieure à celles qui se rendent dans un hôpital non reconnu pour ce type de spécialité. Parce que parler dépistage est la première étape dans la lutte contre cancer et qu'il reste encore tant à faire au vu du faible taux de dépistage dans notre pays. Faites passer le message à vos patients...

La rédaction

Sommaire

FORMATION

<b>Actualité</b>	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-07
	Le problème des psychotropes	09-11
	Vaccination contre la pneumonie	13-17
<b>Au naturel</b>	Stress : la solution est peut-être dans le vert ?	19
<b>Santé</b>	Le marché des immunostimulants	21-22
<b>Formation continue</b>	DMLA, en attente de nouvelles molécules	25-29
<b>Dossier Optimum aging</b>	La ménopause	31
	Le rôle de l'acide folique	32-33
	Douleur aiguë	34
	Arthrose	36-37
		38
<b>Le chiffre</b>	Sondes et infections urinaires	41
<b>Dermato</b>	Psoriasis : des topiques aux biologiques	43-44
<b>Cosméto</b>	L'acide hyaluronique dans les soins cosmétiques	47-49
<b>Cas comptoir</b>	Perte de cheveux après une chirurgie bariatrique	50
<b>Info Labo</b>		53-54
<b>News</b>		57-58



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 175 - OCTOBRE 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.



## Clomifène et troubles visuels

Outre les troubles visuels bien connus liés à l'utilisation du clomifène (vision trouble, présence de taches ou de flashes, cataracte, névrite optique...), de nouveaux effets oculaires indésirables en lien avec l'utilisation de cette substance ont été rapportés : décollement de la rétine, neuropathie optique ischémique, occlusion de la veine centrale de la rétine.

tion non médicamenteuse. Ils ont la responsabilité de suivre de près leur utilisation, d'informer, motiver, soutenir, sensibiliser et réorienter les patients de manière adéquate si nécessaire (plus d'info en P 9).

## Le conseil

Ouvrir le dialogue avec les patients sur leur utilisation des médicaments et sur les alternatives non médicamenteuses à leur disposition comme l'adaptation de leur mode de vie ou le suivi (psycho)-thérapeutique.

préférable. C'est le cas pour les patients obèses, en cas d'insuffisance hépatique, de malabsorption, quand une augmentation rapide est nécessaire, chez les personnes âgées ou en cas de polymédication.



## La semaine du coeur ouvre la chasse aux mauvaises habitudes

Le tabagisme, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique ont des répercussions défavorables sur notre coeur et nos vaisseaux sanguins. Ce sont les trois principaux facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels il est possible d'agir de manière préventive pour maintenir le risque cardiovasculaire à un niveau aussi bas que possible.



Selon les recommandations de l'OMS, en Belgique, les statistiques sont alarmantes : 15% de la population fume, près d'une personne sur deux est en surpoids, 40% ne fait pas assez d'exercice physique. La Ligue Cardiologique Belge lance cette campagne pour éveiller les consciences aux risques associés à nos mauvaises habitudes.

De nombreuses informations, conseils et possibilité de calculer l'âge de son coeur se retrouvent sur le site web dédié à la campagne : <https://liguecardiologia.be/semaine-du-coeur-2023/>

## Bon à savoir

Les e-cigarettes ne sont pas sans risques. Des études récentes montrent que le risque de crise cardiaque reste plus élevé chez les personnes qui vapotent.



## Médicaments sous forme effervescente

Les antidouleurs et anti-inflammatoires sont très présents sous forme effervescente. Les avantages de ces formes sont une action plus rapide, un goût souvent apprécié et une facilité d'utilisation en cas de troubles de la déglutition. A contrario, ces formes n'agiraient pas aussi longtemps de sorte qu'un nouveau comprimé doit être repris plus rapidement. Elles pourraient aussi augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité.

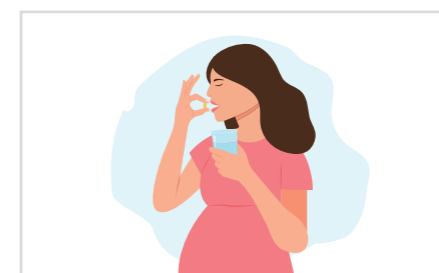
## Bon à savoir

Chaque comprimé de Dafalgan forte 1 g effervescent contient par exemple 565 mg de sodium, ce qui équivaut à 28,9% de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte. Un comprimé pelliculé en contient moins de 23 mg.

## Le conseil

Particulièrement chez les patients qui souffrent d'hypertension, il est préférable d'éviter les préparations effervescentes surtout quand elles sont prises plusieurs fois par jour, tous les jours ou lorsqu'elles doivent être prises sur le long terme.

En cas de régime hyposodé strict, ces formes effervescentes sont à éviter.



## Eviter l'exposition au topiramate pendant la grossesse

En raison du risque de malformations congénitales majeures, le topiramate était déjà contre-indiqué en prévention de la migraine chez la femme enceinte ou chez la femme en âge d'avoir des enfants n'utilisant pas de méthode contraceptive hautement efficace. Le Comité pour l'évaluation des risques en matière de pharmacovigilance de l'Agence européenne des médicaments recommande désormais que le topiramate ne soit pas utilisé dans l'épilepsie pendant la grossesse sauf si aucun traitement adéquat n'est disponible.



## Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

En Belgique, une personne sur cinq et jusqu'à une femme sur trois développera une forme de démence. Parmi les différentes manifestations de la maladie, sept sur dix concernent Alzheimer.

Alors qu'aujourd'hui seule l'autopsie permet de décrire les agrégats de protéine tau dans le cerveau et donc de savoir avec certitude si un patient souffre de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre pathologie neurodégénérative, des scientifiques de l'UCLouvain ont découvert une piste qui permettrait de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer de façon fiable du vivant de la personne et ainsi de pouvoir tenter de traiter la pathologie correctement identifiée.



## Vaccination COVID

Pour l'automne-hiver 2023-2024, seul un vaccin ARNm ciblant le sous-variant Omicron XBB.1.5 du virus Sars-CoV-2 est disponible (Comirnaty Omicron XBB.1.5® - XBB.1.5.vaccin Pfizer).

Ce vaccin n'a pas fait l'objet d'essais cliniques. Il a été autorisé sur base des données (cliniques) recueillies avec les vaccins Pfizer monovalents et bivalents précédemment disponibles et sur base d'une bonne réponse immunitaire in vitro contre le sous-variant Omicron XBB.1.5 et les souches apparentées. (plus d'info en P 13).

Source : cbip folia septembre 2023



## Mesures contre la pénurie de médicaments

L'UE va mettre en oeuvre deux des propositions de la Belgique pour faire face à la pénurie de médicaments : la création d'un mécanisme de solidarité européenne qui va permettre d'échanger des médicaments pour éviter que certains pays ne se retrouvent en rupture totale de stock de médicaments vitaux et la création d'une liste de médicaments importants pour lesquels il existe peu de traitements de substitution.

Source : cbip 09/23

## Campagne de sensibilisation pour un usage plus adapté des psychotropes

La consommation de psychotropes en Belgique (antidépresseurs, benzodiazépines, antipsychotiques, psychostimulants) est alarmante. Si le recours à ces substances peut s'avérer nécessaire dans certains cas (à dose adéquate et pour une durée déterminée), ces traitements ne sont pas toujours adaptés aux besoins des patients. Ils sont souvent prolongés de manière injustifiée et rarement remis en question. Les professionnels de la santé doivent toujours essayer de diriger d'abord vers une solu-

## Bon à savoir

Un portail web a été conçu pour donner aux professionnels de la santé des informations, des ressources spécifiquement adaptées telles que des études, des formations en ligne et des outils pratiques. Plus d'infos sur [www.usagepsychotropes.be](http://www.usagepsychotropes.be)

Source : SPF Santé publique

## Vitamine D à l'officine

Le calcifédiol et le cholécalférol peuvent être utilisés indifféremment pour le traitement de l'hypovitaminose D. Dans certaines situations cependant, le calcifédiol semble

### QUAND FAUT-IL PRENDRE SON ANTIHYPERTENSEUR ?

Le moment de prise optimal des traitements antihypertenseurs est régulièrement discuté. Récemment, une méta-analyse portant sur 72 essais randomisés a permis de comparer l'efficacité d'une prise vespérale à celle d'une prise matinale en se fondant sur la pression artérielle systolique et diastolique diurne, nocturne et sur 24 heures, mais aussi sur l'incidence d'événements cardiovasculaires majeurs. La prise vespérale semble être intéressante pour contrôler la pression artérielle nocturne, mais l'avantage est moindre sur les chiffres diurnes et l'incidence des événements cardiovasculaires. C'est pourquoi, à ce jour, si on s'en tient aux seuls critères d'efficacité, on ne peut recommander un moment de prise plus qu'un autre. En revanche, d'autres paramètres peuvent intervenir, notamment la prévention d'effets indésirables ainsi que l'optimisation de l'adhésion thérapeutique.



Il peut donc être préférable d'administrer le matin les diurétiques pour éviter les levers nocturnes ou les  $\beta$ -bloquants liposolubles pour limiter les cauchemars. Les inhibiteurs calciques doivent être pris préférentiellement au cours d'un repas pour améliorer leur tolérance digestive. Afin d'éviter les oublis, il peut être judicieux d'associer la prise à un moment de la vie quotidienne comme le brossage des dents. Une administration le soir semble réduire l'incidence des vertiges.



### NOUVELLE LÉGISLATION : PLUS DE LUNETTES SANS ORDONNANCE

Actuellement les règles relatives aux soins oculaires dans notre pays ont changé. Pour une première paire de lunettes ou pour une adaptation de lentilles de contact chez l'opticien-optométriste, une visite chez l'ophtalmologue est obligatoire. En 2000, environ 23% de la population mondiale était myope. Si nous continuons sur cette voie et ne faisons aucun effort pour la faire reculer, pas moins de 50% de la population mondiale deviendra myope d'ici à 2050. 80 à 90% des cas de myopie diagnostiqués entraîneront des problèmes de santé multiples et des coûts accrus à l'avenir. En outre, la présence d'une myopie forte peut être associée à d'autres pathologies.

La "Semaine de la Vision" qui s'est déroulée du 7 au 14 octobre dernier organisée par l'Association Professionnelle des Opticiens et Optométristes de Belgique (APOOB), a visé à sensibiliser à l'importance d'une bonne santé oculaire et à informer sur les soins oculaires, la prévention et les traitements. Tout le monde a pu faire tester ses yeux sans engagement, et certainement les enfants et les jeunes en raison de l'augmentation considérable du temps passé devant les écrans ces dernières années.

« Les enfants sont particulièrement vulnérables. Le fait de regarder beaucoup les écrans crée un globe oculaire plus ovale, ce qui provoque la myopie. Ce phénomène est irréversible. Une bonne "hygiène visuelle" peut contribuer à prévenir la myopie ou à enrayer la détérioration. Si vous passez beaucoup de temps devant un écran, les muscles de vos yeux sont constamment sollicités. Vous devez les reposer régulièrement. Enfin, les enfants et les jeunes devraient passer deux heures par jour à l'extérieur », nous explique Charles Bruninx, conseiller de l'APOOB.



### UNE ENQUÊTE BELGE SUR L'E-CIGARETTE

Réalisée sur 2.000 personnes, cette enquête détermine que pour 88% chez les plus de 20 ans, elle est plutôt utilisée comme aide au sevrage alors que pour les 15-20 ans, c'est une activité en soi. Les arômes jouent un rôle majeur dans l'attractivité des e-cigarettes, plus encore que la nicotine (goûts alléchants et découverte de nouveaux arômes à chaque fois).

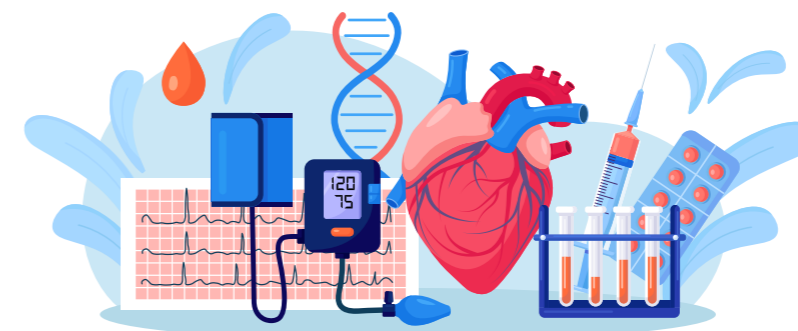
### TRAITEMENT DE LA TOUX

Le Centre Belge d'information Pharmacothérapeutique rappelle que la toux ne nécessite généralement pas de traitement médicamenteux et que l'efficacité des antitussifs est peu étayée. Ils sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 6 ans et à déconseiller entre 6 et 12 ans.



### LA VITAMINE D SEULE (SANS CALCIUM) RÉDUIT-ELLE LE RISQUE DE FRACTURES ?

**NON** L'étude VITAL est une grande étude randomisée contrôlée par placebo qui a pour but d'évaluer si la supplémentation en vitamine D ou oméga-3 ou leur association permet de prévenir les cancers et les maladies cardiovasculaires chez les hommes de plus de 50 ans et les femmes de plus de 55 ans aux Etats-Unis. 25.871 patients (moyenne d'âge 67 ans) ont été inclus dans l'étude pour un suivi moyen de 5,3 ans. L'étude annexe, quant à elle, a cherché à déterminer si la prise de vitamine D sans calcium peut réduire l'incidence des fractures. Selon cette étude, l'administration de vitamine D seule, sans calcium, n'a pas réduit de manière significative le risque de fractures (fractures totales, fractures non-vertébrales et fractures de la hanche), par rapport au placebo chez des adultes en bonne santé, même après ajustement en fonction de l'âge, du sexe, de l'appartenance ethnique et de l'utilisation personnelle de suppléments en calcium. C'est l'association entre calcium et vitamine D qui est importante dans la formation et le maintien du tissu osseux, et donc en prévention des fractures et de l'ostéoporose.



### LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT-ELLES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES PATIENTS SOUFFRANT DE DIABÈTE ?

Les maladies cardiovasculaires sont de deux à quatre fois plus fréquentes chez les personnes ayant un diabète de type 2 que dans la population générale, et leur pronostic est moins bon. Un constat qui justifie la publication, par la Société européenne de cardiologie, de recommandations spécifiquement dédiées à ces patients. Celles-ci rappellent en premier lieu l'importance du dépistage systématique du DT2 chez les patients suivis pour une maladie cardiovasculaire, par la mesure de la glycémie à jeun ou de l'HbA1c. Il reste en effet encore aujourd'hui méconnu chez 25 à 40% de ces sujets. Pour la prise en charge des patients ayant une MCV athérosclérotique, ces recommandations donnent la priorité aux traitements hypoglycémiant ayant fait la preuve de leurs bénéfices cardiovasculaires, suivis de ceux ayant démontré leur sécurité d'emploi. Les experts préconisent, de ce fait, de changer le traitement des personnes recevant une classe d'antidiabétiques n'ayant pas fait la preuve de leurs bénéfices cardiovasculaires et de leur sécurité d'emploi.

En pratique, ces patients doivent donc être traités par un analogue du récepteur au GLP1 ou un inhibiteur de SGLT2 ayant fait la preuve de son efficacité pour réduire le risque cardiovasculaire, indépendamment du contrôle de la glycémie. Si ce dernier est insuffisant, il est conseillé d'ajouter un hypoglycémiant ayant de possibles effets cardiovasculaires bénéfiques, tels que la metformine, suivie d'un hypoglycémiant ayant fait la preuve de sa sécurité cardiovasculaire (inhibiteurs de DPP4, sulfonylurées, insuline glargine ou dégludec, autres analogues du GLP1).

Inflammations ?

Infections ?

Chirurgie ophtalmique ?

Sécrétions oculaires ?

Allergies ?



sans conservateur

**Kamillosan® Ofta**  
Hygiène des cils  
et des paupières !

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



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

## Un Belge sur quatre prend des psychotropes

Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères, psychostimulants sont devenus le quotidien de patients qui n'en ont pas toujours réellement besoin. Le ministre de la Santé, Frank Vandenbroucke, et le SPF Santé publique lancent une campagne de sensibilisation à destination des professionnels de la santé, notamment les médecins généralistes, les pharmaciens et les psychologues, afin de freiner la consommation inquiétante des médicaments psychotropes dans notre pays et d'évoluer ensemble vers un usage plus adéquat de ce type de traitements.

### Des chiffres alarmants

« En 2022, un Belge sur quatre a consommé des psychotropes. La consommation, en dix ans, a progressé de 70%. La santé mentale s'est détériorée au fil des ans, particulièrement avec la crise de la COVID-19, mais ce phénomène n'explique pas, seul, cette explosion. De nombreuses campagnes ont déjà été menées pour sensibiliser la population aux usages de ces médicaments et leurs effets néfastes. Elles n'ont pas eu l'impact escompté » regrette le ministre de la Santé, Frank Vandenbroucke.

### Les derniers chiffres sur la consommation des psychotropes en Belgique

- Septembre 2023 -

La consommation de psychotropes en Belgique, tels que les antidépresseurs, benzodiazépines, antipsychotiques et psychostimulants est dramatiquement élevée.

**812 millions**

Chaque année, 812 millions de doses unitaires de psychotropes sont délivrées en officine publique.



**370 millions**

C'est le nombre de doses unitaires d'antidépresseurs remboursées et délivrées en Belgique en 2022. 73,5% de ces antidépresseurs ont été prescrits par les médecins généralistes.



**1 BELGE SUR 4**  
a consommé au moins un psychotrope en 2022

**55 millions**

C'est le nombre de doses unitaires d'antipsychotiques délivrées en 2022 dans les officines belges. L'utilisation augmente de manière significative chez les patients âgés de plus de 75 ans.



**70%**

C'est le pourcentage d'augmentation des doses de psychostimulant délivrées en Belgique en 10 ans. Soit 17 millions de doses délivrées en 2022 contre 10 millions en 2023.



**2 millions**

C'est le nombre de patients ayant reçu au moins une benzodiazépine (ou apparenté) en 2022 en Belgique.

### Encourager le bon usage

Le recours aux psychotropes peut s'avérer nécessaire dans certains cas, mais à dose adéquate et pour une durée déterminée. La campagne n'est pas menée 'contre' les psychotropes, mais pour leur bon usage, dit Thierry Christiaens, le président de la Belgian Psychotropics Expert Platform, partie prenante au projet. « Pour certains patients (souffrant de troubles psychiatriques notamment), les médicaments restent indispensables. Mais dans de nombreux autres cas, des alternatives, comme un suivi psychologique, sont possibles, et souvent suffisantes. »

« Avec les benzodiazépines comme les somnifères ou calmants, les patients courent rapidement le risque d'accoutumance et de dépendance. Ces problèmes peuvent être évités en proposant dès le départ aux patients d'autres solutions beaucoup plus efficaces à long terme. Or, en cas d'utilisation prolongée, un travail intensif et compliqué doit être mis en place pour parvenir à réduire la consommation. Le fait de recourir à un traitement antidépresseur doit notamment être envisagé avec précaution. Le degré de sévérité de la dépression détermine la nécessité ou non d'un traitement médicamenteux, en complément d'une approche non médicamenteuse comme le soutien psychologique, préconisé en premier lieu. Concernant les antipsychotiques, les indications thérapeutiques qui justifient leur usage sont limitées. Une grande prudence s'impose donc également. »

« L'utilisation fréquente et en partie inappropriée des psychotropes dans notre pays est très problématique. Cela retarde et complique le bon rétablissement des patients. Qui plus est, dans le cas des benzodiazépines, cela entraîne des risques supplémentaires de dépendance, de confusion, de chutes, et bien d'autres. Il est donc urgent d'évoluer vers un usage plus adapté des médicaments psychotropes, par le biais d'une approche raisonnée, approfondie et concertée », insiste Frank Vandembroucke.

« Les professionnels de la santé ont un rôle crucial à jouer qui va bien au-delà du diagnostic, de la prescription ou de la délivrance de médicaments ; ils doivent toujours essayer de se diriger d'abord vers une solution non médicamenteuse. Ils ont également la responsabilité, dans le cas où une médication semble nécessaire, de suivre de près l'utilisation des psychotropes par leurs patients, de les informer, les motiver, les soutenir, les sensibiliser et de les réorienter de manière adéquate si nécessaire. »

Pour ce faire, une première étape essentielle consiste à ouvrir le dialogue avec les patients sur leur utilisation des médicaments et sur les alternatives non médicamenteuses à leur disposition, comme l'adaptation de leur mode de vie ou le suivi (psycho-)thérapeutique. « La campagne a donc pour objectif de sensibiliser davantage les médecins à la nécessité de privilégier l'approche non-médicamenteuse, le dialogue avec le patient et les pistes alternatives, que ce soit l'adaptation du mode de vie du patient ou le suivi psychothérapeutique. Chez les jeunes, par exemple, on utilise trop souvent les psychotropes dans le cadre de troubles de l'attention ou pour les effets indésirables qu'ils provoquent sur la stimulation du cerveau lors des périodes de blocus et d'examen. Il faut stopper cela. »

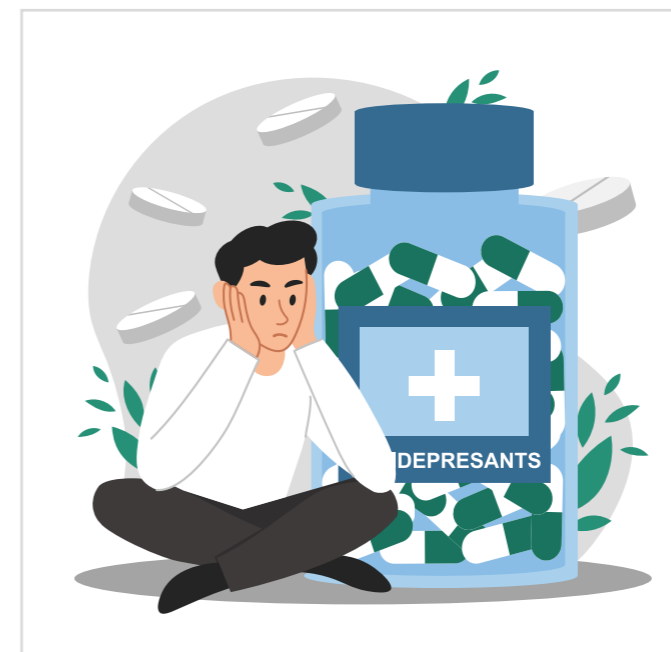


### La concertation médicale autour du patient

Enfin, la collaboration entre professionnels contribue grandement à un suivi global efficace du patient. En tant que prescripteurs du traitement, les médecins jouent bien évidemment un rôle fondamental, mais les pharmaciens et les psychologues ont aussi une responsabilité. Ils ont la possibilité d'informer les patients sur la prise en charge (complémentaire) non médicamenteuse et le bon usage du traitement. Mais également de les sensibiliser aux risques et aux effets secondaires éventuels et de les encourager à parler avec leur médecin lorsque leur situation est amenée à évoluer.

“  
L'intégration des psychologues dans la lutte contre l'usage abusif des médicaments est une première.”

« Informez vos patients sur le soutien non médicamenteux dont ils peuvent bénéficier, apprenez-leur l'usage raisonné des médicaments, sensibilisez-les aux risques et effets secondaires et encouragez-les à parler de l'évolution de leur situation. Construisez un réseau de professionnels de la santé autour de vos patients pour pouvoir les accompagner de façon optimale », conclut Sabine Tordeur.



### Des consultations chez le psychologue plutôt que des médicaments

Pour enrayer la spirale infernale de l'usage des psychotropes, le SPF Santé publique mise sur les alternatives comme la psychothérapie.

« Il n'y a pas de pénurie de psychologues cliniciens, ni de listes d'attente pour les psychologues de 1<sup>ère</sup> ligne. Le problème vient surtout de l'accessibilité (notamment financière) pour le patient. Nous y travaillons », insiste Frank Vandembroucke. « Le secteur de la santé mentale a en effet bénéficié d'un investissement de 330 millions, dont la moitié a servi à financer une convention entre psychologues et l'INAMI pour les soins de 1<sup>ère</sup> ligne. 3.000 psychologues sont déjà conventionnés, dit Frank Vandembroucke, ce qui facilite l'accès pour le patient. »

« Je ne suis pas d'accord de dire qu'il n'y a pas de listes d'attente. 3.000 psychologues bénéficient d'un accès plus facile au remboursement, mais cela ne reste que la partie visible de l'iceberg des 18.000 psychologues que compte le pays. Sur ces 18.000 praticiens, beaucoup sont actifs à temps partiels, ou travaillent dans des institutions et ne sont pas disponibles », nuance Quentin Vassart, président de l'Union professionnelle des psychologues.

### Un soutien aux professionnels de la santé avec [www.usagepsychotropes.be](http://www.usagepsychotropes.be)

La campagne « Psychotropes : quels risques pour vos patients ? Ensemble, favorisons un usage adapté » vise à soutenir les profes-

sionnels de la santé et insister sur le rôle qu'ils ont à jouer, en leur apportant des connaissances actualisées sur les psychotropes. Un portail web a été conçu pour leur donner accès à des informations fiables et, dans la mesure du possible, fondées sur des données scientifiques probantes. Spécialement conçu pour les médecins, pharmaciens et psychologues, ce portail renvoie à des ressources spécifiquement adaptées, telles que des études, des formations en ligne et des outils pratiques. Cette campagne est réalisée en collaboration avec le groupe d'experts BelPEP (Belgian Psychotropics Expert Platform) ainsi qu'avec le soutien d'organisations professionnelles parmi lesquelles la SSMG, Domus Medica, l'APB, l'UPPCF et VVKP.

Mais d'autres actions sont aussi en cours de réflexion au sein du SPF Santé publique, comme la transparence accrue en termes de prescription et de délivrance par les pharmaciens. Il s'agira aussi dans le futur d'agir sur l'offre, réduire les volumes disponibles, diminuer les conditionnements, à l'image de ce qui est en train d'être fait avec les antibiotiques (délivrance du nombre exact de pilules nécessaires plutôt qu'une boîte entière), explique encore Frank Vandembroucke. « Mais cela demande du temps, une concertation avec le secteur pharma est prévue », conclut le ministre.

Plus d'infos : [www.usagepsychotropes.be](http://www.usagepsychotropes.be)

### Un usage rationnel des psychotropes implique notamment :

- ➔ D'instaurer un dialogue efficace avec le patient pour déterminer ses besoins réels.
- ➔ De privilégier les alternatives non médicamenteuses en première intention.
- ➔ De proposer un traitement adapté, tant en termes de dosage que de durée si un traitement médicamenteux s'avère nécessaire.
- ➔ D'organiser un suivi régulier des patients et d'aborder d'emblée la question du sevrage.
- ➔ D'envisager la déprescription dès que le médicament n'est plus nécessaire.
- ➔ De collaborer avec les autres professionnels pour un accompagnement global du patient et de meilleures chances de réussite.

Nathalie Evrard

# QUI DIT super résistant DIT PEDIAKID

Les indispensables pour une année en pleine forme!

## **PEDIAKID® 22 VITAMINES & OLIGO-ÉLÉMENTS**

Optimise les apports en vitamines et minéraux pour le bon fonctionnement de l'organisme

## **PEDIAKID® IMMUNO-FORT**

Aide à soutenir l'ensemble des défenses de l'organisme

## **PEDIAKID® VITAMINE D3**

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

## **PEDIAKID® PROBIOPUS-10M**

Rééquilibre la flore intestinale et soutient l'immunité

“ PEDIAKID  
1<sup>ère</sup> gamme de produits  
de SANTÉ NATURELLE  
pour ENFANTS\* ”



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

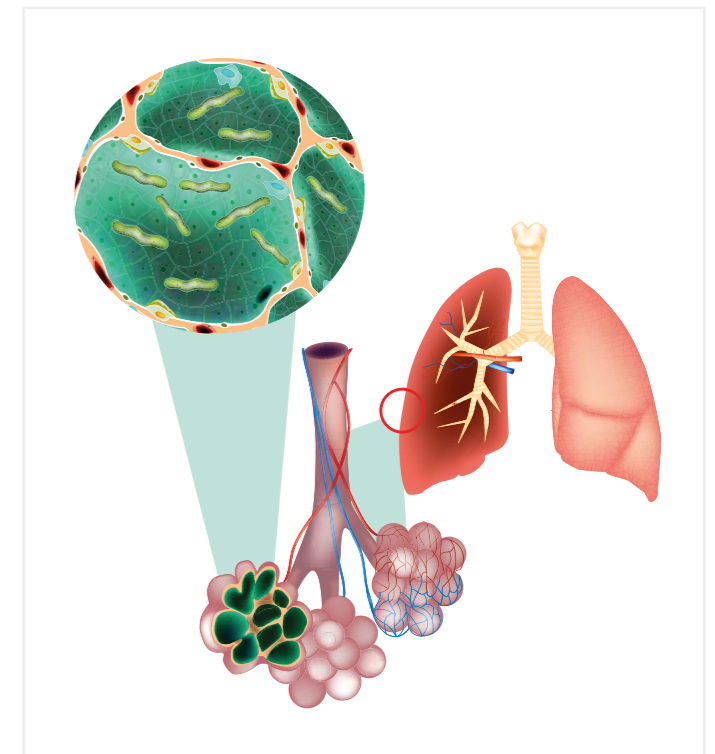
AP PDK PA 1123

## « Une pneumonie ? Je n'ai vraiment pas le temps pour ça! »

C'est sous ce slogan que se déroule la campagne annuelle de sensibilisation à la vaccination contre les pneumocoques. En effet, malgré des vaccins efficaces, les infections respiratoires virales et bactériennes continuent de sévir et de déstabiliser les services hospitaliers. Les campagnes vaccinales semblent être marquées par la lassitude des patients. En communiquant de façon efficace, les professionnels de santé influencent fortement la décision des personnes de procéder ou non à l'immunisation.

« Les infections des voies respiratoires inférieures (IVRI) contribuent à une charge importante de morbidité dans le monde entier. Selon l'étude Global Burden of Disease, plus de 10 millions de cas d'IVRI ont été recensés pour tous les âges en 2017. En 2019, les IVRI étaient la quatrième cause de décès dans le monde. Les causes courantes de IVRI sont la pneumonie à *Streptococcus pneumoniae*, la grippe et plus récemment le SARS-CoV-2. Nous disposons de vaccins efficaces pour lutter contre ces différentes pathologies. Malheureusement, la couverture vaccinale n'est pas suffisante. La vaccination contre la COVID-19 a connu un réel succès. Afin de maintenir et renforcer cette protection, le législateur a élargi les lieux de vaccination aux officines. Pour le pneumocoque, le taux de vaccination des groupes cibles se situent entre 18 et 32%. Quant à la grippe, les chiffres de l'OCDE 2021 se basant sur les dernières données disponibles (2018) montrent une couverture vaccinale des plus de 65 ans de 59,1% », explique le professeur Michel Moutschen, chef de service des Maladies infectieuses, CHU Liège. C'est également pour améliorer la couverture vaccinale de la grippe que le législateur a autorisé le pharmacien à vacciner contre la grippe depuis le 1<sup>er</sup> octobre.

La vaccination contre la grippe est possible en pharmacie depuis le 1<sup>er</sup> octobre, et jusqu'au 31 décembre, en parallèle à celle contre la COVID-19.



### Le fardeau des co-infections

Les IVRI atteignent principalement un pic pendant la saison hivernale et exercent une pression sur les ressources du système de soins de santé en augmentant les visites au cabinet, les hospitalisations et les décès.

La grippe mais aussi la COVID-19 sont particulièrement pathogènes à la suite de leurs co-infections, en effet on sait que celles-ci augmentent le risque de 35% des infections bactériennes avec pour possible corollaire une augmentation des hospitalisations et des décès.

*S.pneumoniae* est l'une des causes les plus fréquentes de pneumonie bactérienne liée à la grippe.

« Les facteurs de risque de la grippe, de la pneumonie et de la COVID-19 sont globalement assez semblables : l'âge, les maladies chroniques et les patients immuno-déprimés. Chez les personnes âgées, le déclin de la fonction immunitaire lié à l'âge, entraîne une plus grande susceptibilité à l'infection. L'obésité est un facteur de risque prédominant pour la COVID-19. Ces différents facteurs de risque sont additionnels et renforcent encore le risque de mortalité », insiste le pneumologue.

## LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.

Si vous souhaitez plus d'information contactez-nous à [contact-ineldea@pamsantebelux.be](mailto:contact-ineldea@pamsantebelux.be) ou au +33 4 23 36 07 00

**INELDĒA**  
LABORATOIRES

## Le CSS rappelle que l'âge reste le facteur de risque le plus important.

Le risque de conséquences graves augmente sensiblement avec l'âge, le risque de décès est :

➔ 25 fois plus élevé chez les 50-64 ans.

➔ 60 fois plus élevé chez les 65-74 ans.

➔ 140 fois plus élevé chez les 75-84 ans.

➔ 340 fois plus élevé chez les personnes de 85+ que chez les 18-29 ans.

La vaccination contre les pneumocoques permet de réduire l'incidence de plusieurs pathologies potentiellement graves telles que la pneumonie, la septicémie ou la méningite, ainsi que les exacerbations aiguës d'affections pulmonaires chroniques obstructives, la sinusite et l'otite moyenne. Deux tiers des septicémies, par exemple, surviennent chez des personnes âgées de plus de 50 ans, avec une augmentation nette des cas chez les plus de 60 ans.

Outre les nourrissons et les jeunes enfants, il est donc recommandé de vacciner les personnes âgées et les personnes plus vulnérables contre les pneumocoques. Cette vaccination fait d'ailleurs partie des 4 recommandations génériques formulées par les autorités pour freiner la transmission des infections hivernales.



### LES 3 GROUPES CIBLES POUR LA VACCINATION ANTIPNEUMOCOCCIQUE CHEZ L'ADULTE

- 1 Les personnes en bonne santé âgées de 65 ans et plus.
- 2 Les personnes âgées de 50 ans ou plus présentant une comorbidité (souffrance cardiaque chronique, souffrance pulmonaire chronique ou fumeurs, souffrance hépatique chronique ou abus d'alcool, souffrance rénale chronique, maladies neurologiques ou neuromusculaires chroniques à risque d'aspiration, diabète).
- 3 Les personnes présentant un risque accru d'infection pneumococcique (à cause d'un trouble immunitaire, d'une asplénie anatomique et/ou fonctionnelle, d'une drépanocytose ou d'une hémoglobinopathie, d'une fuite du liquide céphalo-rachidien ou parce qu'elles sont porteuses d'un implant cochléaire).

### La pneumonie, principale cause d'hospitalisation

Le pneumocoque est un agent majeur de pneumonie, septicémie, méningite, sinusite, otite moyenne et exacerbations aiguës d'affections pulmonaires chroniques obstructives. Sur la base du typage capsulaire, on distingue au moins 100 sérotypes. L'incidence des infections invasives à pneumocoques augmente à partir de l'âge de 50 ans et est nettement plus élevée chez les personnes de plus de 65 ans (40 sur 100.000 par an), chez les patients atteints de maladies chroniques et chez les patients immunodéprimés (jusqu'à 812 sur 100.000 par an en cas de greffe de cellules souches allogéniques). 70% des bactériémies à pneumocoques surviennent chez des personnes de plus de 50 ans. En cas de bactériémie pneumococcique, la mortalité s'élève à 12% chez les personnes de 65 ans et atteint le double chez les plus de 85 ans.

### Les vaccins disponibles contre les infections respiratoires inférieures

Des vaccins contre le virus SARS-CoV-2 sont disponibles. Pour l'automne-hiver 2023-2024, seul un vaccin ARNm ciblant le sous-variant Omicron XBB.1.5 du virus SARS-CoV-2 est disponible. Pour la grippe, des vaccins tétravalents inactivés contenant les deux glycoprotéines membranaires des virus influenza A et influenza B sont formulés chaque année. Pour les patients âgés, un vaccin à haute dose peut être proposé.

### Concernant la vaccination contre les infections à pneumocoque, deux types de vaccins sont disponibles.

- Un vaccin polysaccharidique non conjugué contre 23 types de pneumocoques (PPV23)
- Des vaccins polysaccharidiques conjugués contre 13 (PCV13), 15 (PCV15) ou 20 (PCV20) types de pneumocoques.

## « POPVAX », un pop-up sur les écrans pour sensibiliser à la vaccination contre la grippe et la COVID-19

Le projet "POPVAX" est une initiative développée par la Task Force Vaccination pour aider les pharmaciens à sensibiliser leurs patients à la vaccination contre la grippe et la COVID-19, en particulier ceux qui sont aujourd'hui difficiles à atteindre. En effet, l'objectif est d'augmenter la couverture vaccinale parmi les groupes à risque, et ce, pour les deux pathologies. Le pop-up apparaît sur l'écran des logiciels des pharmaciens dès qu'une personne appartenant à un groupe cible se présente à la pharmacie.

Cette année, il est conseillé de vacciner simultanément contre la COVID-19 et la grippe (dans le bras gauche pour la grippe ; dans le droit pour la COVID) en octobre ; une éventuelle vague de COVID-19 étant attendue pour le début du mois de novembre.

Plus d'info : [www.farmaflux.be](http://www.farmaflux.be)

« Il est important de rappeler à nos patients que les infections à pneumocoque sont la 1<sup>ère</sup> cause de pneumonie bactérienne communautaire et de méningite de l'adulte avec une mortalité importante, que face à la résistance antimicrobienne, ces infections seront de plus en plus difficiles à traiter et peuvent engager le pronostic vital. Il faut également leur rappeler : la vaccination anti-pneumococcique est sécuritaire, efficace et durable », conclut le professeur Moutschen.



Depuis la dernière révision des groupes cibles par le Conseil Supérieur de la Santé, les patients diabétiques font désormais partie des groupes cibles dès 50 ans. La vaccination contre les pneumocoques est donc susceptible de concerner un plus grand nombre de patients qu'auparavant.

### QUI PEUT ADMINISTRER QUEL VACCIN ?

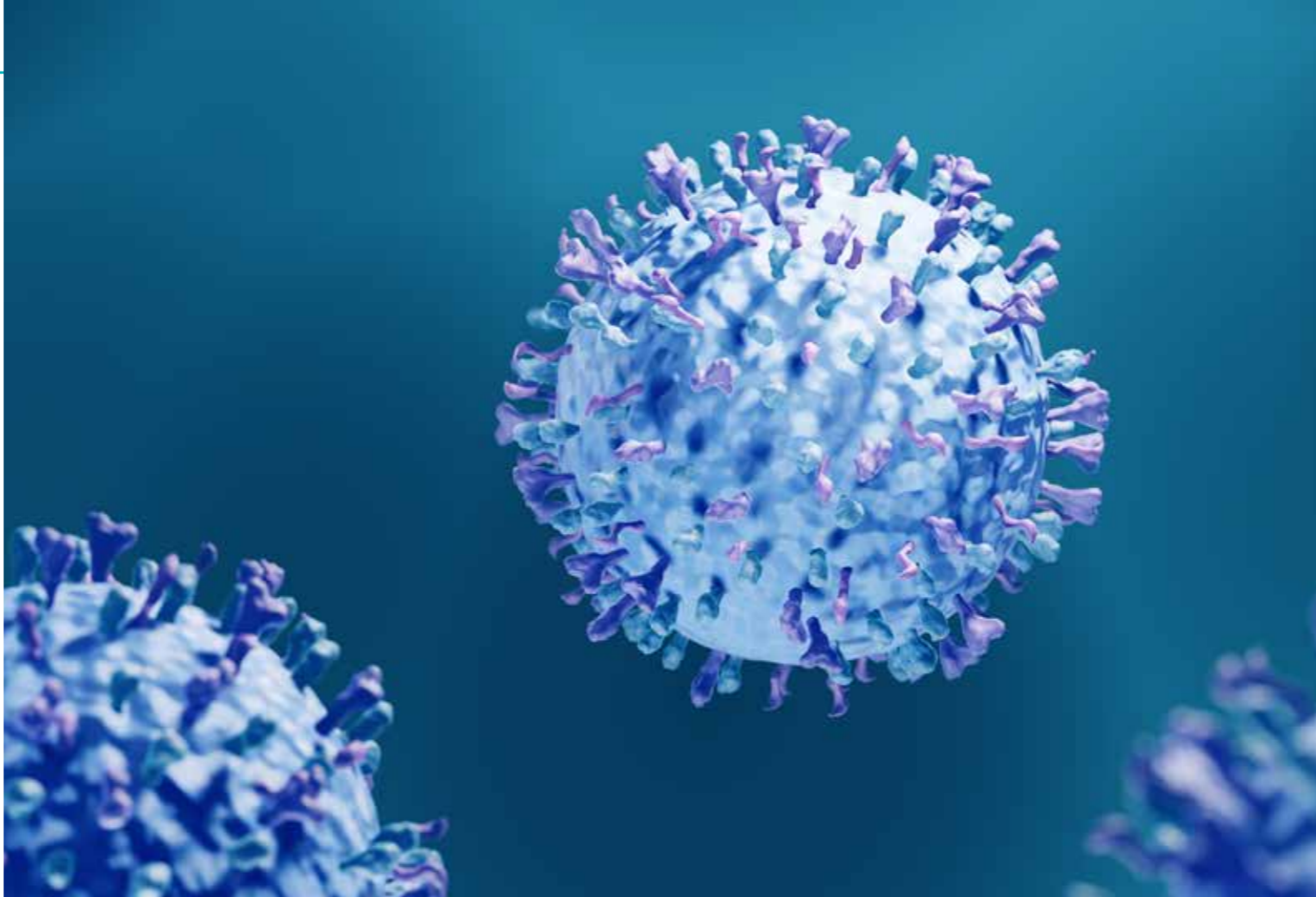
	PEUT ADMINISTRER LE VACCIN CONTRE LA COVID-19 ?	PEUT ADMINISTRER LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE ?
<b>Vaccination par un MÉDECIN</b>	OUI	OUI
<b>Vaccination par un INFIRMIER</b>	OUI, avec prescription du médecin.	OUI, avec prescription du médecin.
<b>Vaccination par un PHARMACIEN</b>	OUI, moyennant une formation.	OUI, moyennant une formation (projet de loi en cours de traitement).
<b>Vaccination par une SAGE-FEMME</b>	OUI, si la sage-femme a obtenu son diplôme avant le 1 <sup>er</sup> octobre 2018. Les sages-femmes diplômées après cette date peuvent uniquement vacciner les femmes enceintes (en cas de grossesse normale).	OUI, si la sage-femme a obtenu son diplôme avant le 1 <sup>er</sup> octobre 2018. Les sages-femmes diplômées après cette date peuvent uniquement vacciner les femmes enceintes (en cas de grossesse normale).



### Le VRS, un ennemi à part

Le VRS, ou « virus respiratoire syncytial », est une pathologie courante chez les nourrissons. On se souvient de la recrudescence, l'année dernière, de bronchiolites infantiles dans les hôpitaux du pays. Mais il est aussi un important responsable d'infections respiratoires chez les personnes âgées, avec un taux de mortalité d'environ 11% lorsqu'une hospitalisation s'est avérée nécessaire. Dans son nouvel avis 9725, le Conseil Supérieur de la Santé a fait le point sur le seul vaccin actuellement disponible contre le VRS à destination des adultes de 60 ans et plus : Arexvy®. Les données concernant l'efficacité de ce vaccin sur les formes sévères de la maladie, en particulier chez les patients fragiles, sont assez limitées. Néanmoins, au vu de la dangerosité connue d'une infection à VRS chez les personnes à risques, et en l'absence de traitement antiviral efficace, le Conseil estime que le vaccin VRS peut être proposé, sur base individuelle, aux patients de + de 60 ans qui présenteraient en outre au moins un facteur de risque de maladie sévère au VRS.

L'intérêt de la vaccination concerne donc ici les + de 60 ans présentant au moins un facteur de comorbidité, et pas tous les + de 60 ans en bonne santé. Le Conseil ne recommande pas encore, à ce stade, de vaccination de masse pour toute une partie de la population.



Une étude récente de The American Geriatrics Society souligne qu'il ne faut pas sous-estimer les effets à long terme de la grippe sur les personnes âgées, qui peuvent être très sérieux. En effet, elle observe que 20,2% des personnes âgées hospitalisées suite à une grippe présente une incapacité permanente et une perte d'autonomie. « Il est essentiel de ne pas sous-estimer et de contrôler les graves conséquences potentielles à long terme de la grippe sur la santé des personnes âgées. La grippe peut entraîner une dépendance sévère chez ces personnes, même si elles étaient en bonne santé avant », explique la Dr Aurore Girard, vice-présidente de l'association de médecins généralistes, la société Scientifique de Médecine Générale (SSMG). « Cela souligne toute l'importance des mesures préventives pour protéger les personnes à risque ».

### Efficacité du vaccin de la grippe

L'efficacité varie en fonction de la concordance des souches vaccinales avec les souches circulantes et de l'âge et de l'état de santé des personnes vaccinées.

- ➔ 70-90% efficace contre la grippe chez les adultes en bonne santé (≤ 65 ans).
- ➔ 30-40% efficace contre la grippe chez les personnes âgées fragiles.
- ➔ 50-60% efficace dans la prévention des hospitalisations.
- ➔ ~ 80% efficace dans la prévention de la mortalité chez les personnes âgées.

**Septembre-octobre est la période idéale pour se vacciner contre le VRS. Mais, en l'absence d'informations sur la durée de la protection offerte par le vaccin, le Conseil Supérieur de la Santé ne peut pas encore se prononcer sur la nécessité de rappels et le rythme à respecter d'une année à l'autre.**

contact soit avec le virus lui-même soit avec le vaccin via un schéma vaccinal complet ou non. Il n'y a donc plus de nécessité d'un schéma vaccinal complet. Une dose de vaccin est donc suffisante chez les personnes âgées de plus de 4 ans.

Chez les enfants âgés de 6 mois à 4 ans uniquement, le schéma consiste en plusieurs doses s'il n'y a pas eu de primo-vaccination complète ou d'antécédents d'infection par le SRAS-CoV-2.

« Il est important de protéger correctement les personnes âgées et les groupes vulnérables. La vaccination contre la grippe est l'outil de prévention le plus efficace pour réduire la charge de morbidité », déclare Marc Van Ranst, professeur de virologie et d'épidémiologie à la KU Leuven.

« Il est donc essentiel que le plus grand nombre possible de personnes âgées, ainsi que les proches des plus de 65 ans, se fassent vacciner à temps ».

### Vaccination COVID-19

Pour l'automne-hiver 2023 - 2024, seul un vaccin ARNm ciblant le sous-variant Omicron XBB.1.5 du virus SARS-CoV-2 est disponible : Comirnaty Omicron XBB.1.5.® (XBB.1.5.vaccin Pfizer):

- 3 µg/dose (enfants de 6 mois à 4 ans) ;
- 10 µg par dose (enfants de 5 à 11 ans) ;
- 30 µg par dose (enfants de 12 ans et plus, adolescents et adultes).

Le principal changement de cette campagne est le principe de "single shot": le schéma consiste en une injection, qu'il y ait eu ou non une primo-vaccination contre la COVID-19. On considère, en Europe, qu'une grande majorité de la population a déjà été en

### Vaccination contre la grippe : essentielle pour la protection des plus de 65 ans?

Quatre vaccins contre la grippe saisonnière seront disponibles cette année en Belgique.

Selon le CSS, trois vaccins quadrivalents « à dose standard » seront disponibles cette saison : Alpharix-Tetra®, Vaxigrip Tetra® et Influvac Tetra® sont enregistrés pour tous à partir de l'âge de 6 mois.

Un vaccin quadrivalent « hautement dosé » sera également disponible : Efluelda®, à destination des personnes ≥ 65 ans. L'INAMI ne prévoit le remboursement d'Efluelda® que lorsqu'il est utilisé pour des personnes ≥ 65 ans séjournant dans un établissement de soins résidentiels (par exemple des maisons de repos et de soins, des centres de convalescence) ou dans un autre type d'institution.

### CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LES INFECTIONS RESPIRATOIRES



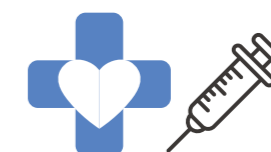
Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon.



Ventilez bien les espaces inférieurs.



Si vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir en papier à usage unique. Si vous n'en avez pas : éternuez dans votre coude.



65 ans et plus, enceinte, vulnérable ou professionnel de la santé ? Faites-vous vacciner contre la COVID-19 et la grippe.



Vous êtes malade ? Restez à la maison. Portez un masque dans les transports en commun et dans les lieux très fréquentés.

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 mutagenicité. Il n'y a pas de données sur la toxicologie en administration répétée à long terme, la cancérogénicité, la génotoxicité complète et la toxicité reproductrice. 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. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG Wilmar-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. Lekomtseva 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

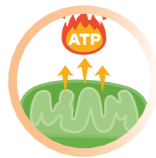
**Fatigue** **Stress**  
Irritabilité Sentiment de perdre le contrôle  
Épuisement **Manque d'énergie**  
Onychophagie  
Myalgies Maux de tête



**Rodizen®**

**Plus d'énergie et moins de stress**

**Rodizen® soulage les symptômes physiques et mentaux du stress <sup>1</sup>**



**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. <sup>2</sup>
- ✓ 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. <sup>3</sup>
- ✓ Augmentation de la **productivité** de multiples tâches. Une étude montre une amélioration de la vitesse de réaction et un taux d'erreurs moindre. <sup>4</sup>



**2 x 1 comprimé par jour <sup>1</sup>**



**Amélioration significative des symptômes physiques et mentaux du stress après 3 jours. <sup>3</sup>**



[www.rodizen.be/professionnels](http://www.rodizen.be/professionnels)

# Stress : la solution est peut-être dans le vert ?

Face à l'allopathie qui pose souvent et très rapidement des problèmes de tolérance, de dépendance ou de vigilance, la phytothérapie constitue une option très intéressante dans la prise en charge des troubles de l'angoisse et du stress. Et ce d'autant qu'elle offre un large choix qui permettra d'opter pour une solution précisément adaptée aux symptômes et problématiques de chaque patient.

## La passiflore

Les effets pharmacologiques montrent une activité de la passiflore sur la modulation des récepteurs GABA incluant une affinité des récepteurs GABA-A et GABA-B. Une activité sur la recapture du GABA a été démontrée. Les flavonoïdes de la plante présentent une capacité de liaison importante aux récepteurs GABA-A sur le site des benzodiazépines. Mais, ils moduleraient les récepteurs selon un mécanisme différent des benzodiazépines, ce qui explique que la passiflore ne provoque ni dépendance, ni tolérance.

L'EMA (Agence européenne du médicament) reconnaît l'utilisation médicinale traditionnelle de la passiflore pour le soulagement des symptômes du stress et l'aide au sommeil.

## L'aubépine

L'aubépine, Crataegus oxyacantha, est une plante qui présente un fort tropisme cardiaque. Elle sera préférée à la passiflore en cas d'anxiété et de stress associant des palpitations, une tachycardie ou une oppression thoracique. Elle agit sur le système bêta-sympathique et pourrait être qualifiée de « bêtabloquant ».

## Bon à savoir

En cas d'examens ou d'événements importants pouvant induire une anxiété, l'aubépine peut être utilisée en prémédication durant une à deux semaines avant le jour J.

## La mélisse

La mélisse, Melissa officinalis, sera conseillée en cas de sensation d'oppression, d'anxiété par anticipation ou de somatisation basse (spasmes gastro-intestinaux, digestion difficile...).

## La valériane

Connue dans les troubles du sommeil, la valériane, Valeriana officinalis, offre également de bons résultats en cas de stress. Et ce surtout chez les patients faisant état de ruminations, d'idées noires, de phénomènes obsessionnels, d'irritabilité, agressivité.

## Les plantes adaptogènes :

- ➔ La **Rhodiola rosea** agit au niveau cérébral sur la libération de nombreux neuromédiateurs et possède des propriétés adaptogènes, stimulantes, anxiolytiques et anti-stress. Elle diminue également la tachycardie et l'arythmie cardiaque.
- ➔ L'**Escholtzia californica** peut aussi être recommandée en cas d'anxiété. La plante combat le stress et aide à diminuer la nervosité provoquant des troubles du sommeil. Elle est souvent utilisée en association avec d'autres plantes sédatives.

- ➔ **Les plantes adaptogènes** permettent de mieux résister au stress : éleuthérocoque, ginseng, rhodiola. Éviter la prise le soir pour ne pas gêner l'endormissement.
- ➔ **Les plantes calmantes** permettent la prise en charge des manifestations somatiques liées au stress : mélisse, valériane, aubépine, tilleul, passiflore.

## Magnésium

Au niveau du système nerveux central, le magnésium est un agoniste du GABA, l'acide gamma-amino-butyrique, neuromédiateur qui a pour fonction naturelle de diminuer l'activité des neurones sur lesquels il se fixe, et diminue ainsi le stress. Les réactions physiologiques au stress engendrent une déplétion en magnésium, qui aggrave elle-même le stress, créant un véritable cercle vicieux. C'est ce qui permet d'expliquer l'effet favorable de la supplémentation en magnésium sur le stress, l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. Il peut être associé aux différentes plantes sédatives ou adaptogènes.

**Dans les différentes manifestations somatiques et psychiques du stress, une supplémentation en magnésium est souvent proposée, en raison du rôle indispensable du magnésium dans le métabolisme cellulaire, notamment au sein du système nerveux central.**

# IMMUNITÉ × ÉNERGIE GÉNÉRATIONS QUATRAL

NOUVEAU

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

**POUR QUI ?**

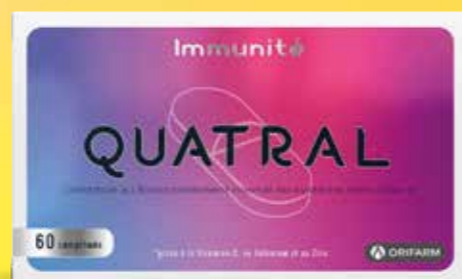
- Adultes
- Personnes atteintes d'infection virale
- Végétariens

**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.



## Le marché des immunostimulants

Les ventes de compléments alimentaires à visée immunité connaît une légère croissance. En effet, de nombreuses études interventionnelles et épidémiologiques ont démontré que la nutrition peut être un facteur modulateur exogène majeur du système immunitaire. On comprend donc l'intérêt de nos patients pour cette catégorie de produits.

Les modifications de la réponse immunitaire par les nutriments sont multiples et complexes. Certains paramètres sont liés à l'hôte : terrain génétique, état nutritionnel initial, existence ou non d'une agression. D'autres dépendent de l'intervention nutritionnelle : enrichissement unique ou multiple, type et quantité de nutriments apportés, ratio des différents actifs apportés.

### ▣ Vitamines C et D, en première ligne de notre conseil

Plébiscitées pour leur effet immunostimulant, les vitamines C et D avaient vu leurs ventes s'envoler aux moments les plus aigus de la crise sanitaire, avec des chiffres d'affaires en hausse de 45% pour la vitamine C et 130% pour la vitamine D en 2020, maintenus - voir accentués pour la vitamine D - en 2021.

« Les rôles que les vitamines C et D jouent dans l'immunité sont particulièrement bien connus », explique dans un communiqué l'Américain Adrian Gombart, qui a cosigné une revue des connaissances sur le sujet dans la revue Nutrients. « La vitamine C agit notamment sur la croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires et la production d'anticorps, et la vitamine D sur l'immunité innée, première ligne de défense contre les infections, mais aussi sur l'immunité adaptative. »



Une étude récente montre que 67% des adultes seraient effectivement carencés en hiver et 45% tout au long de l'année. Ceci peut induire des symptômes variables d'une personne à l'autre en fonction de l'état de carence. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a d'ailleurs émis un avis circonstancié en ce sens. L'apport quotidien devrait être d'au moins 800UI, ce qui correspond à 20µg/j.

### VITAMINE D

Le rôle de la Vit D en tant que modulateur immunitaire interviendrait au travers de 3 axes :

➔ La barrière physique, les immunités innées et adaptatives.

➔ La carence en vitamine D atteint une grande partie de la population belge en raison de son âge, du manque de sommeil.

➔ Le mode d'alimentation.

### Vitamine C

De nombreuses études d'intervention ont démontré l'effet bénéfique d'une supplémentation associée en vitamine C (> 1 g/J) et en zinc (> 80 mg) dans la prévention et le traitement d'épisodes infectieux.

### ▣ Segments multiples

Vitamines C et D se retrouvent également associées dans la formule de nombreux complexes voués à soutenir l'immunité. Extraits de plantes, minéraux/oligo-éléments, probiotiques forment alors l'essentiel des composants accompagnant les deux vitamines phares dans des compositions majoritairement présentées sous le statut de compléments alimentaires.

**Les modulateurs du microbiote**

De nombreuses études mettent en évidence le concept selon lequel la composition du microbiote intestinal, sa localisation et sa reconnaissance par le système immunitaire innée de l'hôte jouent un rôle important dans l'immunité.

- ➔ Les effets biologiques des prébiotiques varient selon la nature et la quantité de produits consommés et selon l'état de l'organisme receveur. Il semble que leurs effets soient essentiellement ceux des fibres, avec en particulier une amélioration de la trophicité intestinale et une stimulation sélective de la croissance et/ou de l'activité de bactéries spécifiques bénéfiques.
- ➔ La plupart des études, allant de la cellule isolée à l'essai clinique, montre qu'ingérer des micro-organismes à activité probiotique a un effet sur le système immunitaire selon le type de souche et la quantité. *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus paracasei*, *Streptococcus salivarius* K12... sont des souches de probiotiques bien documentées ayant montré leur capacité à maintenir un système immunitaire équilibré.
- ➔ Les postbiotiques sont des molécules produites par les bactéries à l'activité probiotique et pouvant exercer un effet spécifique bénéfique et constituent une nouvelle cible de recherche.

**L'oligothérapie**

- ➔ Le **zinc** participe au maintien de la barrière cutanée et à l'activité des cellules de l'immunité, intervient dans la fonction de la thymuline (hormone qui stimule le développement des lymphocytes T) et dans l'inhibition de la réplication virale dans l'organisme. Sa prise doit se faire à distance de celle des tétracyclines, des fluoroquinolones et du fer.
- ➔ Le **magnésium** participe à la synthèse des immunoglobulines et agit sur la fixation des cellules de l'immunité et sur le développement des lymphocytes T.
- ➔ Le **cuivre** stimule la production des cellules immunitaires et a un effet antibactérien.
- ➔ Le **sélénium**, outre son pouvoir antioxydant qui neutralise les radicaux libres, induit une réponse accrue de la stimulation antigénique, une capacité accrue à produire des lymphocytes cytotoxiques et une augmentation de l'activité des cellules tueuses naturelles. On peut le recommander en préventif et en curatif. Idéalement en l'associant au zinc.
- ➔ Enfin, une **carence en fer** est associée à une réduction de la capacité de phagocytose et de l'activité des lymphocytes.

L'équipe officinale est particulièrement bien placée pour repérer des personnes potentiellement carencées en zinc. En effet, outre la fatigue, la chute des cheveux, les ongles cassants, les patients sous antihypertenseurs (diurétique thiazidiques, antagonistes de l'angiotensine et antagonistes calciques) peuvent présenter une diminution du zinc plasmatique tout comme les patients sous simvastatine ou sous corticostéroïde.

**La phytothérapie**

Les immunostimulants d'origine végétale peuvent être utilisés à titre préventif par cures de 4 à 6 semaines. Les plus couramment utilisés sont l'échinacée et le ginseng.

➔ L'**échinacée** stimule l'activité immunitaire des monocytes et des neutrophiles et diminue l'expression des cytokines inflammatoires. Elle est contre-indiquée en cas de traitement immunosuppresseur et chez les personnes souffrant de maladies auto-immunes ou d'immunodéficience.

➔ Le **ginseng** est une plante adaptogène qui est aussi anti-fatigue et stimulante de l'activité des lymphocytes. Il doit être évité en cas de pathologies cardiovasculaires, d'insomnies ou de troubles nerveux. Les polyphénols, un très vaste groupe de micro-constituants d'origine végétale (resvératrol, quercétine...) sont des actifs structurellement et fonctionnellement différents mais qui présentent pour la plupart, à des degrés variables, des propriétés antioxydantes et de ce fait, participent à la prévention du stress oxydant et au maintien d'une réponse immunitaire optimale.



- ➔ Les **produits de la ruche** contribuent aux défenses naturelles, tout particulièrement la propolis, riche en bioflavonoïdes. La gelée royale est tout aussi importante dans ce cadre car elle peut jouer sur le double tableau de l'immunité et de la vitalité. Il est recommandé de la consommer fraîche, de préférence le matin à jeun, en cure de 30 jours à renouveler au besoin.
- ➔ Les **Béta 1,3-glucans**, extraits de champignons, présentent les propriétés immunostimulantes incluant des activités antibactérienne et antitumorale.

**Le saviez-vous?**

L'efficacité de la propolis ne dépend pas d'un seul principe actif, mais de la synergie de tous ses composants (flavonoïdes, composés phénoliques, terpènes, vitamines, oligo-éléments...). Elle augmente la résistance naturelle.

Virginie Villers

**FORMULATION UNIQUE ET CONCENTRÉE POUR UN SOUTIEN OPTIMAL DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.****BG300** gélules de résistance

**β-GLUCANE • ZINC • SELENIUM  
VITAMINE C • VITAMINE D**



24 gélules (cnk: 3688603)  
60 gélules (cnk: 3520475)

**RÉSISTANCE OPTIMALE**  
**DEFENSUP** sirop

**ECHINACEE • PROPOLIS • SUREAU  
β-GLUCANE • VITAMINE C • ZINC**



150 ml (cnk:4176194)



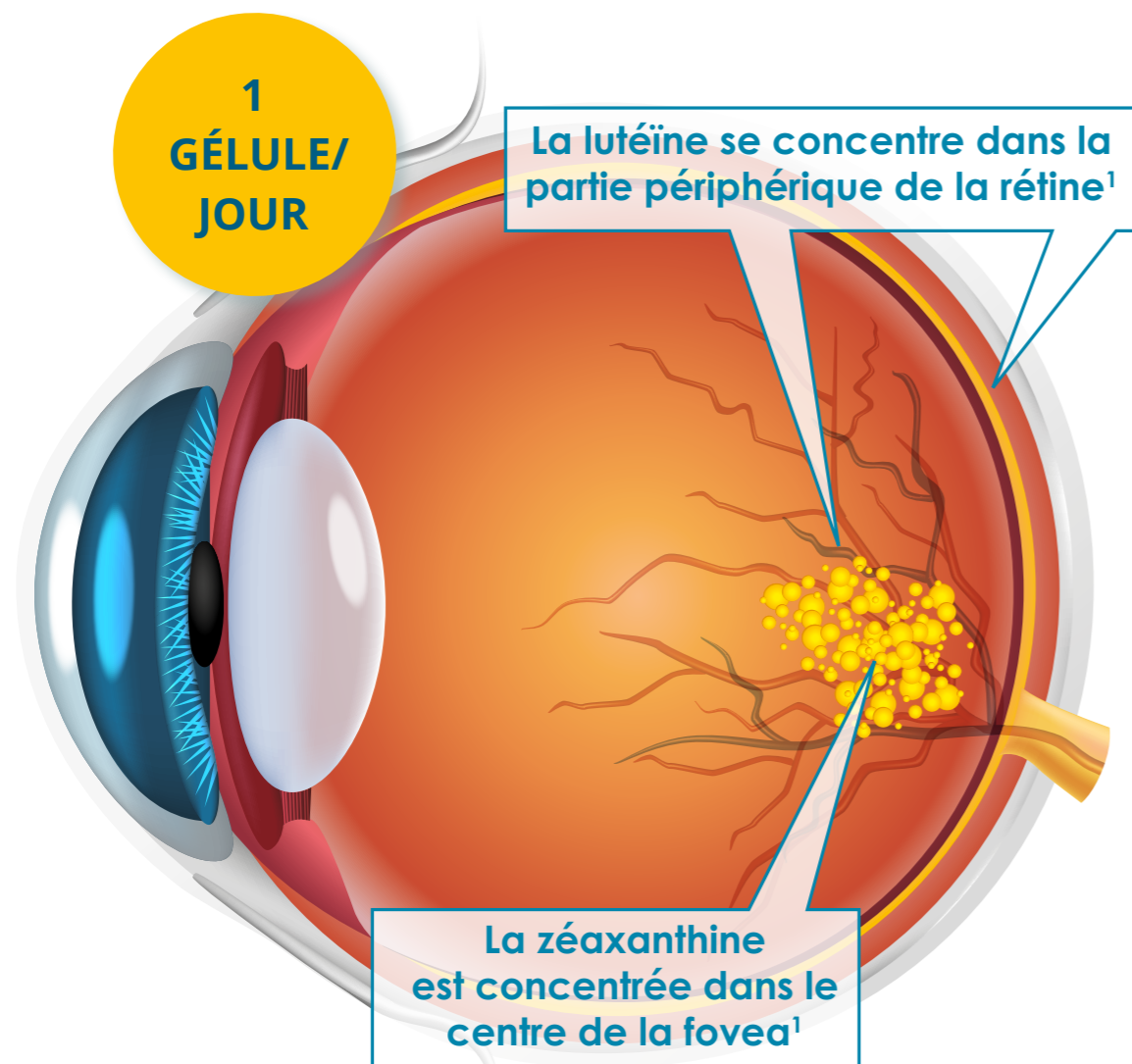
SoriaBel

Les produits Soria Bel sont exclusivement disponibles en pharmacie.

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

# Lutom 3<sup>®</sup>

AIDE AU MAINTIEN D'UNE VISION SAINTE ET NORMALE



Complément alimentaire à base de **vitamines**, de minéraux, de **lutéine** et de **zéaxanthine** associés à de l'huile de poisson riche en **DHA\***.

1. Mrowicka et al., Nutrients 2022, 14, 827  
\*DHA = Acide docosahexaénoïque (DocosaHexaenoic Acid)

## DMLA, EN ATTENTE DE NOUVELLES MOLÉCULES

LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA) EST L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE DÉFICIENCE VISUELLE DANS LES PAYS INDUSTRIALISÉS. LE NOMBRE DE PERSONNES ÂGÉES ÉTANT EN CONSTANTE AUGMENTATION, LA MORBIDITÉ RÉSULTANTE NE PEUT QUE S'ACCROÎTRE AU FUR ET À MESURE DU VIEILLISSEMENT DES POPULATIONS. ELLES EXISTENT SOUS DEUX FORMES. ACTUELLEMENT SEULE LA FORME HUMIDE BÉNÉFICIE D'UN TRAITEMENT.



**FACTEURS DE RISQUE**

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie dégénérative de la macula, chronique et évolutive, qui débute après 50 ans, ne laissant généralement intacte à terme que la vision périphérique. Son origine n'est pas encore précisément élucidée.

Les facteurs de risque traditionnels favorisent l'installation de la pathologie, qu'il s'agisse d'hypertension artérielle, de maladie cardiovasculaire, d'obésité, de syndrome métabolique, de dyslipidémie ou encore de diabète, sans parler de la prédisposition génétique.

**Bon à savoir**

L'exposition au soleil ou à la lumière intense n'a pas d'influence confirmée dans la DMLA.

**DES SIGNES CLINIQUES**

La maladie reste longtemps asymptomatique. Elle peut être diagnostiquée à l'occasion d'un examen systématique du fond d'œil ou suite à une baisse d'acuité visuelle.

Au stade de MLA, (maculopathie liée à l'âge, forme précoce sans retentissement visuel), se constituent des drusen (dépôts de lipides et de protéines s'accumulant sous la rétine au niveau de la région maculaire), visibles au fond d'œil. L'évolution se fait ensuite lentement vers le stade de DMLA avérée, qui existe sous deux formes principales qui évoluent à des vitesses différentes.

**1 La DMLA atrophique ou sèche** se caractérise par des pertes de photorécepteurs de l'épithélium pigmentaire rétinien. Il s'agit de véritables trous maculaires, laissant voir lors d'un examen de fond d'œil de manière anormale les vaisseaux choroïdiens. La disparition de l'épithélium pigmentaire engendre une tache aveugle dans le champ visuel : le scotome. L'évolution de la DMLA sèche est habituellement lente.

La forme sèche ou atrophique se traduit cliniquement par une perte très progressive de la vision (gêne dans la lecture, l'écriture, éblouissement,...), qui reste le plus souvent globalement satisfaisante.

**2 La DMLA exsudative ou humide** est probablement d'origine inflammatoire ou cause une inflammation qui va engendrer un cercle vicieux de dégradation de la macula. Lors de la description initiale de la maladie, c'est la formation de néovaisseaux qui est mise en évidence. Or ces vaisseaux néoformés sont fragiles et provoquent une effusion de sang et de liquide séreux au niveau de la rétine, avec pour conséquence un remaniement rétinien maculaire avec l'apparition de dépôts, un œdème, des cicatrices, voire un décollement de la rétine.

**Bon à savoir**

L'évolution de cette forme de DMLA est généralement rapide et brutale, demandant une intervention urgente. Deux symptômes prédominant : l'apparition de scotome et une vision déformée des lignes. Sans prise en charge, le risque de perte définitive de la vision centrale est important alors que la vision périphérique est maintenue.

Deux symptômes prédominant dans la DMLA exsudative ou humide : l'apparition de scotome et une vision déformée des lignes.

LA DMLA TOUCHE 1% DE LA POPULATION DES CINQUANTENAIRES, CE POURCENTAGE AUGMENTE À 10% CHEZ LES 65-75 ANS ET ATTEINT 30% POUR LES PLUS DE 75 ANS.

**3** Il existe des formes mixtes associant une forme atrophique avec une forme exsudative parfois d'emblée ou de façon différée dans le temps.



**Bon à savoir**

Le VEGF (Vascular endothelial growth factor) est le principal stimulus pro-angiogénique responsable de la néovascularisation, impliqué non seulement dans la DMLA humide mais aussi dans de nombreuses autres pathologies rétinienues comme la rétinopathie diabétique ou les occlusions veineuses rétinienues.

**Le saviez-vous?**

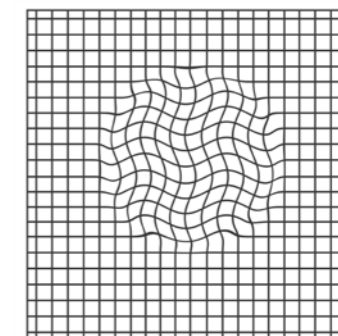
Il est important de noter que la DMLA sèche ou humide peut atteindre un œil indépendamment de l'autre ou les deux yeux. Le risque de l'atteinte bilatérale, après une première atteinte, est de 10% à 1 an et de 42% environ à 5 ans.

**DÉPISTAGE SYSTÉMATIQUE**

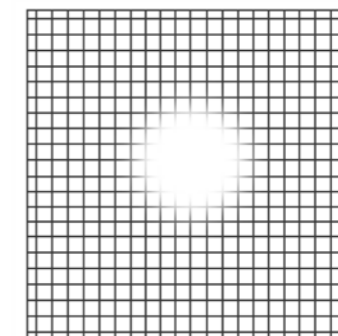
Le dépistage précoce de la DMLA est important et la prise en charge rapide permet de stabiliser l'évolution. Comme les autres professionnels de santé de première ligne, le pharmacien est un acteur important dans le dépistage de cette maladie. Le test d'autosurveillance, œil par œil, à l'aide de la grille d'Amsler permet de mettre en évidence des symptômes potentiellement évocateurs de la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA). Les grilles d'Amsler sont téléchargeables sur internet.

**Bon à savoir**

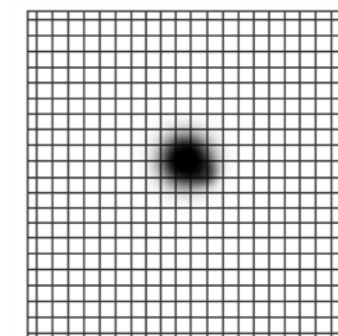
La grille d'Amsler est un outil simple permettant de déterminer si un œil est atteint par une DMLA exsudative.



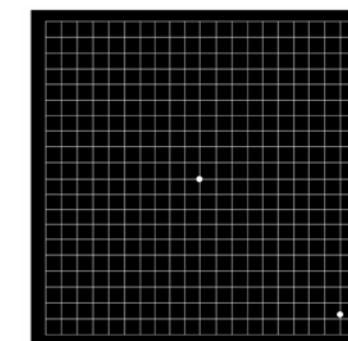
Grid Curvy



Grid Blurring



Grid Spots



Grid Amsler

## AVIS D'EXPERT

**Docteur François Xavier, ophtalmologue, Liège**

« Compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie, l'incidence de la DMLA ne va pas cesser d'augmenter dans les prochaines années », déclare le docteur François Xavier. Les personnes âgées ne doivent pas attendre les premiers symptômes (baisse de l'acuité visuelle, métamorphopsies, scotome...) pour consulter un ophtalmologue. Un dépistage systématique par un examen du fond d'œil à partir de 65 ans permet de détecter les drusen, dépôts sous la macula qui prédisposent à la survenue d'une DMLA. Il existe deux facteurs de risque modifiables : le tabagisme et l'alimentation. La meilleure arme est la prévention. Au stade précoce (maculopathie liée à l'âge), lorsque des drusen sont découverts, des compléments alimentaires (oméga-3, lutéine, zéaxanthine, vitamine C) sont recommandés pour retarder le risque de passage à une forme avancée de DMLA. »

## PRISE EN CHARGE À L'OFFICINE

Si une personne se plaint de voir apparaître une ou plusieurs taches sombres dans son champ de vision ou si elle se plaint de voir des objets déformés, il est nécessaire qu'elle prenne rendez-vous chez un ophtalmologue sans tarder.

L'objectif du traitement est de freiner ou de stopper l'évolution des lésions, les nouveaux traitements permettant même, dans un pourcentage significatif de cas, d'obtenir une amélioration des capacités visuelles.

## Forme atrophique

Il n'existe pas à l'heure actuelle de traitement médical efficace de la forme atrophique, mais des essais sont en cours qui concernent, notamment, des neuroprotecteurs, des modulateurs du cycle visuel qui réduisent l'activité métabolique de photorécepteurs, des anti-inflammatoires...

En attendant, on recommande l'arrêt du tabac, une alimentation équilibrée riche en fruits frais, légumes verts, complétée par des cures d'antioxydants sous forme de compléments alimentaires. Et, bien entendu, une surveillance régulière, car une forme sèche peut se transformer en forme humide. Les aides visuelles et une rééducation basse vision, pour aider à l'utilisation de la fonction visuelle résiduelle, peuvent être proposées au patient.



**Pour les DMLA atrophiques ou sèches, il n'y a pas de traitement actuellement disponible. Néanmoins, depuis quelques années, les études cliniques ont montré qu'une supplémentation en vitamines, en antioxydants et en oligoéléments peut permettre de ralentir sa progression.**

## Forme humide

La photocoagulation directe au laser argon, qui permet d'occlure les néovaisseaux choroïdiens par élévation thermique localisée, a été pendant longtemps le seul traitement efficace. Elle utilise des petits spots appliqués directement sur le bouquet de néovaisseaux. Tout comme la photocoagulation directe au laser, la photothérapie dynamique vise à détruire la néovascularisation choroïdienne de manière plus spécifique. Elle permet, après plusieurs séances, de stabiliser l'acuité visuelle chez deux tiers des patients mais n'entraîne que très rarement un gain d'acuité visuelle.

Il est désormais acquis que les injections intra-vitréennes d'un médicament anti-VEGF constituent un traitement efficace de la dégénérescence liée à l'âge (DMLA) avec développement de néovaisseaux. L'injection se fait sous anesthésie locale et est pratiquement indolore. Ces injections sont efficaces pour limiter la progression des néovaisseaux, améliorer la vue ou la maintenir, à condition qu'elles soient répétées, sinon la maladie redémarre. Leur fréquence dépend de l'activité de la maladie et varie d'un patient à l'autre. Il faut motiver les patients qui peuvent se décourager, se disant : « de toute façon, je suis vieux... je vois encore de l'autre... ». Tout signe d'endophtalmie post-injection (rougeur oculaire, douleur anormale...) doit amener à consulter en urgence.

Ces agents anti-VEGF sont parfois également utilisés dans les formes sèches pour essayer de stopper ou au moins de ralentir l'évolution et tenter ainsi d'éviter l'apparition d'une atrophie géographique, forme la plus avancée de la DMLA sèche.



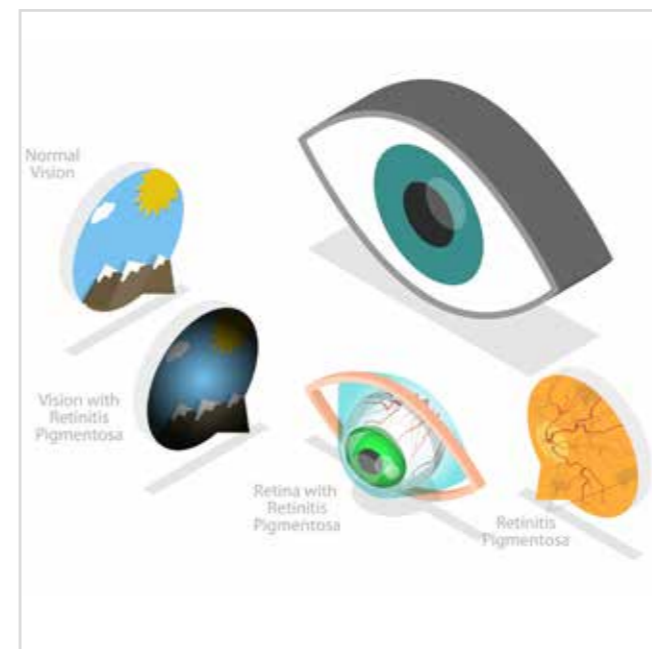
**Le traitement médical de la DMLA humide est dominé par l'injection intravitréenne d'agents anti-angiogénique (anti-VEGF). Ils doivent être utilisés le plus rapidement possible après le diagnostic et nécessitent des injections régulières pour conserver leur efficacité.**

## L'ESPOIR DES CELLULES SOUCHES

Les axes de recherche concernent, notamment, le développement de systèmes de délivrance prolongée afin d'espacer les injections, des approches de thérapie génique, des peptides, des anticorps capables (par injection intravitréenne) d'inhiber certaines fractions du complément ou de leurs récepteurs (on sait en effet que le polymorphisme génétique de certaines composantes du complément joue un rôle dans la genèse de la DMLA). L'idéal serait aussi de disposer de composés anti-VEGF sous forme de collyre. Aux Etats-Unis comme au Japon, des cellules souches reprogrammées en cellules rétinienne sont en essai clinique avec des résultats encourageants. Une rétine artificielle ayant déjà fait ses preuves sur quelques patients est testée en Europe.

## Innovation technologique

Pour la première fois en Belgique, un chirurgien ophtalmologue de l'UZLeuven a inséré un "téléscope miniature implantable" dans l'œil d'une personne souffrant de DMLA au dernier stade de la maladie. « Il s'agit d'une grande avancée pour ces patients, souvent des personnes âgées de 70 ou 80 ans qui voient leur qualité de vie sévèrement impactée », a indiqué le chirurgien ophtalmologue qui a réalisé l'opération, Giuseppe Fasolino. Grâce à l'implantation de la lentille télescopique, "des images de haute résolution sont projetées sur des photorécepteurs sains autour de la macula, restaurant ainsi la vision centrale. « Cette implantation est une première étape. Après l'intervention, les patients doivent apprendre à utiliser la lentille et à exercer leurs yeux au cours d'une série de séances de rééducation », a précisé G. Fasolino. Le traitement, qui n'est pas remboursé en Belgique, est uniquement disponible pour la patientèle qui n'a pas été opérée de la cataracte et qui est au dernier stade de la DMLA, pour les deux yeux.



**Les premières données disponibles concernant les essais d'implantation de rétine artificielle ou de transplantations de cellules souches sont encourageantes, mais encore très loin d'une utilisation en pratique clinique.**



**Les études épidémiologiques au Danemark et en Israël ont montré que depuis l'introduction des anti-VEGF, la cécité liée à la DMLA a diminué de moitié. Une acuité visuelle maintenue améliore grandement la qualité de vie du patient âgé et lui permet de garder son autonomie. Pour la forme atrophique, il n'existe toujours pas de traitement permettant de ralentir son évolution. Des études cliniques sont en cours, notamment avec des traitements visant à freiner la cascade inflammatoire à l'origine de l'atrophie.**

## Le rôle des antioxydants

Plusieurs études avaient déjà souligné l'intérêt de proposer, aux patients présentant une DMLA débutante et modérée, la prise d'un complexe de vitamines antioxydantes et de minéraux afin de ralentir la progression d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la perte de vue qui y est associée. L'étude américaine AREDS 1 (Age Related Eye Disease Study) a montré que la prise quotidienne d'antioxydants (500 mg de vitamine C, 400 UI de vitamine E, 15 mg de bêta-carotène) et d'oxyde de zinc (80 mg + 2 mg d'oxyde de cuivre pour compenser les effets du zinc) réduit le risque d'évolution de la maladie. A cette formule de supplémentation, l'étude AREDS 2 a évalué l'ajout ou la substitution du bêta-carotène par d'autres caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) et des oméga-3. Ceci a permis de valider l'efficacité de la lutéine (10 mg) et de la zéaxanthine (2 mg) qui remplacent désormais le bêta-carotène dans la plupart des compléments alimentaires proposés aux patients atteints de DMLA. A la différence du bêta-carotène, ils ne sont pas contre-indiqués chez les fumeurs ou anciens fumeurs. L'étude n'a pas mis en avant d'efficacité des oméga-3, toutefois d'autres travaux semblent montrer un effet protecteur (étude NAT-2). Dans une analyse brève « Vitamines antioxydantes et suppléments de minéraux pour la DMLA » publiée en septembre, la revue Minerva se penche sur les résultats d'une nouvelle synthèse méthodique sur le sujet. Une synthèse qui confirme l'intérêt d'administrer un tel complexe d'antioxydants dans la prévention et le traitement précoce des formes de DMLA.

Nathalie Evraud

# mbrace™

La **gamme ménopause** 100% dédiée aux besoins spécifiques de chaque femme

Les **fluctuations hormonales**, notamment la forte diminution de la production d'œstrogènes, présentes dès la péri-ménopause provoquent chez un grand nombre de femmes une série de désagréments. Ceux-ci peuvent être d'ordre physique tels que les **bouffées de chaleur**, les **sueurs nocturnes**, la sécheresse vaginale, la perte de masse osseuse...

et/ou d'ordre psychologique tels qu'un **sommeil perturbé**, une **baisse d'énergie**, de la **fatigue**, de **l'irritabilité**, des **difficultés à se concentrer** ou encore de l'oubli... Leurs manifestations sont variables d'une femme à l'autre et peuvent également se modifier au fil du temps chez une même femme.

**Comment conseiller mbrace dès la périménopause ?**

<p><b>Bouffées de chaleur Sueurs nocturnes*</b></p>  <p>CNK: 4665-089</p>	<p><b>Fatigue Stress temporaire*</b></p>  <p>CNK: 4655-742</p>	<p><b>Sautes d'humeur Mémoire &amp; concentration*</b></p>  <p>CNK: 4655-759</p>	<p><b>Multivitamines Vitalité &amp; immunité*</b></p>  <p>CNK: 4676-730</p>
---	--	---	---

<b>Ingrédients</b>	Trèfle rouge Sauge Vit. B6, B9 Chrome	Guarana Rhodiola Vit. B6	Ginkgo biloba Aubépine Vit. B1, B3, B6, B12 Magnésium	13 vitamines 10 minéraux
<b>Galénique</b>	Gélule	Comprimé pelliculé double couche	Comprimé pelliculé	Comprimé pelliculé triple couche
<b>Posologie</b>	1/jour			
<b>Allergènes</b>	Sans gluten et sans lactose			

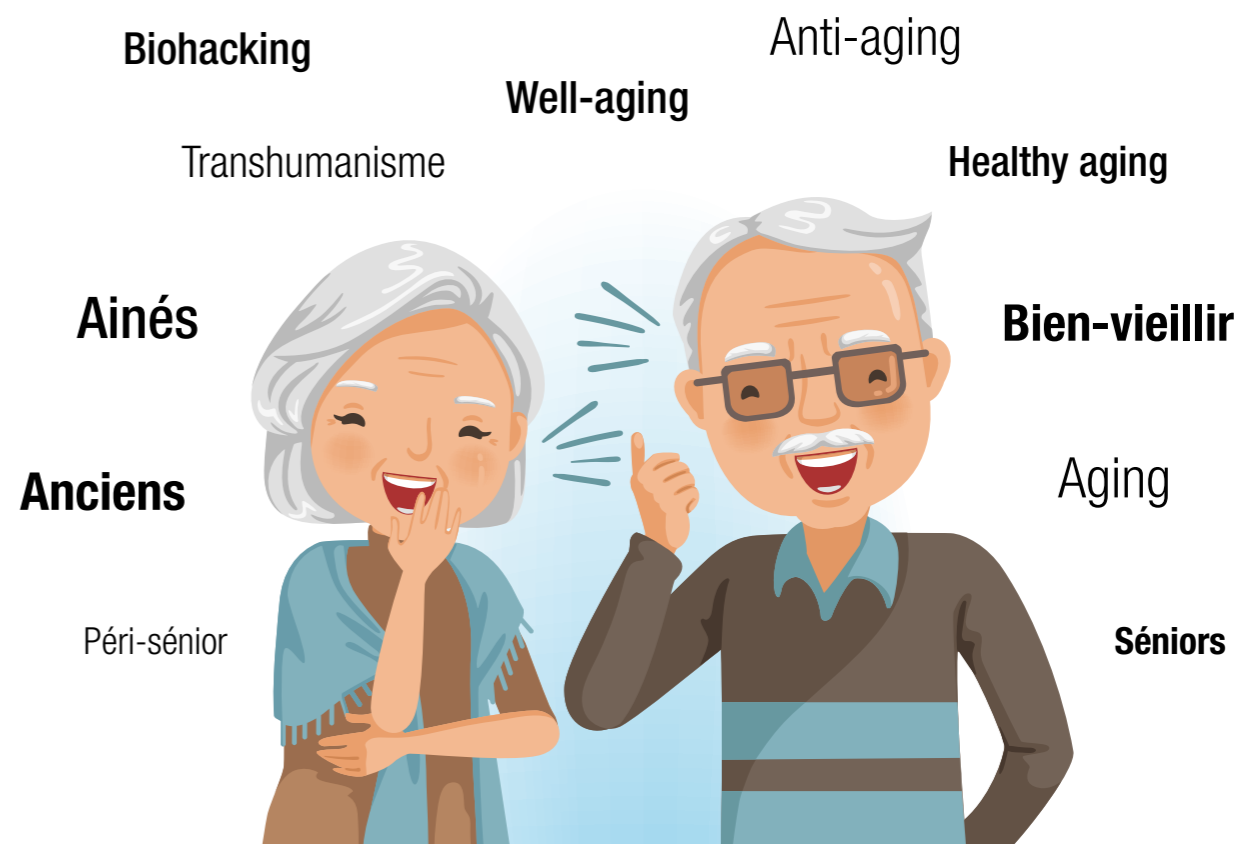
Combinaison des produits possible !

\*Mbrace Menopause aide au confort pendant la ménopause en cas de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes grâce au trèfle rouge et à la sauge. Mbrace Energy Boost soutient la vigilance<sup>1</sup>, la résistance au stress passager<sup>2</sup> et la réduction de la fatigue<sup>3</sup> grâce au guarana<sup>1</sup>, à la rhodiola<sup>2</sup>, et à la vitamine B6<sup>3</sup>. Mbrace Focus & Relax contribue à la relaxation<sup>4</sup> et soutient la mémoire et la concentration<sup>5</sup> grâce à l'aubépine<sup>4</sup> et au Ginkgo biloba<sup>5</sup>. Mbrace Vitality Essentials soutient la vitalité<sup>6</sup> et l'immunité<sup>7</sup> grâce aux vitamines B6, B9, B12<sup>6</sup>, aux vitamines C et D, au sélénium et au zinc<sup>7</sup>. Complément alimentaire.

## UNE NOUVELLE VISION DU VIEILLISSEMENT : L'OPTIMUM AGING

1 personne sur 6 dans le monde aura plus de 65 ans en 2050. L'allongement de l'espérance de vie implique une augmentation des pathologies liées à l'âge. On meurt plus de maladies non transmissibles qu'en 2000 : elles représentent 7 des 10 principales causes de décès contre 4 en 2000. « Ces nouvelles estimations nous rappellent une fois de plus qu'il nous faut rapidement intensifier la prévention, le diagnostic et le traitement des maladies non transmissibles », rappelle l'OMS. Cette allongement de l'espérance de vie en 2023 implique donc une évolution du mieux vieillir, l'Optimum Aging : vivre plus longtemps grâce avant tout aux progrès de la médecine mais aussi par la prévention active qui commence par une alimentation et une hygiène de vie équilibrée. Aujourd'hui, le patient conscient de cette évolution, devient proactif, il décide de bien vieillir à un âge relativement jeune (24% à partir de 30 ans), avec optimisme et positivisme... C'est ce qu'on appelle en cosmétique le Happy Aging...

**Une pluralité de définitions, visions et perceptions autour du vieillissement**





# Seulement 15% des femmes ménopausées bénéficient d'un traitement efficace

Une étude récente<sup>(1)</sup> met en lumière la prise en charge insuffisante de la ménopause, avec seulement 15% des femmes bénéficiant d'un traitement efficace, même dans les pays riches.

## Une période de vie très personnelle

Cette étude met en évidence une complexité de la ménopause : les variations individuelles. Les symptômes peuvent survenir à des âges différents, parfois bien avant l'âge de la cinquantaine, ce qui rend difficile la prévision de la période exacte où la ménopause commencera à impacter la vie d'une femme. De plus, la ménopause n'affecte pas seulement le bien-être des femmes de manière évidente. Les auteurs de l'étude évoquent les "conséquences silencieuses" de la diminution des niveaux d'œstrogènes et de progestérone, telles que l'ostéoporose, une fragilité osseuse accrue qui peut entraîner des fractures graves. Les vaisseaux sanguins sont également touchés, avec un risque accru d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

que le risque de cancer et de surmortalité potentielle est relativement limité, et que le risque de développer certaines formes de cancer (en particulier des cancers gastro-intestinaux) est même réduit. Ces études confirment les directives actuelles en matière de THS, dans lesquelles le début du traitement à un jeune âge et son utilisation pendant une durée limitée sont particulièrement importants, tout comme un suivi régulier et la réévaluation des symptômes et des facteurs de risque. Il existe aussi des différences entre les produits de THS et les modes d'administration qui peuvent également avoir un impact sur le risque de cancer et sur le pronostic. La prescription et le suivi des traitements doivent bien sûr être individualisés et adaptés dans le temps, en collaboration avec les professionnels de santé. Cependant, les enjeux ne se limitent pas au domaine médical ; il est également impératif de briser les tabous persistants autour des troubles liés à la ménopause. Une meilleure sensibilisation à ces questions de santé est nécessaire pour garantir que toutes les femmes puissent recevoir le soutien dont elles ont besoin pendant cette transition de la vie.



**Selon cette étude internationale, même dans les pays riches, seulement 15% des femmes, souffrant de symptômes de la ménopause, bénéficieraient d'un traitement efficace. Or, huit fois sur dix, elles subissent les bouffées de chaleur très perturbantes pour le sommeil et la vie quotidienne.**

Pour faire face à ces défis, l'étude insiste sur l'urgence d'instaurer des bilans de santé personnalisés systématiques pour toutes les femmes autour de l'âge de la ménopause, même si elles ne présentent aucun symptôme apparent.

En présence de symptômes importants, et sans contre-indication, la principale solution est de substituer ces hormones en déclin.

## Le traitement hormonal substitutif

Le traitement hormonal substitutif (THS) est l'option thérapeutique la plus efficace pour lutter contre les symptômes de la ménopause, mais sa popularité a fortement baissé en raison d'un risque prétendument accru de cancer (du sein). Néanmoins, différentes études récentes de population montrent

« La prise en charge de la ménopause doit évoluer pour refléter les besoins réels des femmes et améliorer leur qualité de vie à mesure qu'elles traversent cette période de transformation physiologique et émotionnelle. »

« Les directives actuelles en matière de THS préconisent principalement un THS à un plus jeune âge (< 10 ans après le début de la ménopause), s'il est de durée limitée, même si une approche au cas par cas reste conseillée, en particulier pour les femmes présentant un risque potentiellement accru de cancer ou des facteurs de risque de complications cardiovasculaires et cérébrovasculaires. L'utilisation éventuelle d'un THS devrait idéalement s'inscrire dans une stratégie thérapeutique incluant également des conseils en matière de mode de vie (régime alimentaire, consommation d'alcool modérée, exercice physique et sevrage tabagique) afin d'optimiser la santé des femmes péri-ménopausées et post-ménopausées », conclut le professeur Serge Rozenberg, gynécologue.

## Maladie d'Alzheimer et ménopause

La ménopause accélère également la démence. Un traitement hormonal est à même de réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer chez les femmes qui commencent à être ménopausées, ressort-il d'une étude de l'hôpital universitaire de Gand (UZ Gent) et de la Sorbonne (Paris), pointant un marqueur biologique comme responsable du processus de dégénérescence. L'expert américain de la maladie d'Alzheimer, Harald Hampel, avait déjà découvert lors des recherches précédentes qu'une personne

porteuse du marqueur biologique APOE4, présent dans le plasma, est six fois plus à risque de développer cette maladie.

Un traitement hormonal peut freiner le glissement vers la maladie d'Alzheimer, avance cette étude publiée dans "The Journal of the Alzheimer's Association". « Il s'agit d'une découverte importante pour détecter la maladie de manière précoce et entamer le processus de recherche d'un traitement », commente M. Depypere, spécialiste de la ménopause.

Les chercheurs plaident pour procéder à davantage de tests sanguins auprès des femmes en phase précoce de ménopause, de sorte qu'elles puissent bénéficier d'un traitement dans l'éventualité où elles figurent dans un groupe à risque. Le biomarqueur impliqué concerne environ 20% de femmes en début de ménopause.

"L'étape suivante serait que les gynécologues puissent dépister toutes les femmes au début de leur ménopause pour le marqueur APOE4", recommande le professeur Depypere. « Nous allons évaluer avec les neurologues quelles suites sont à donner à cette découverte », ajoute-t-il.

## La ménopause au travail

« La moitié des femmes ayant des symptômes de ménopause éprouvent des difficultés au travail », montre une étude menée par l'Université de Gand (UGent) et le prestataire de services RH Securex auprès de 2.408 travailleuses. Celles-ci ont des besoins de récupération plus importants. Elles enregistrent également des scores de burn-out plus élevés (47,4 sur 100) et ont été plus souvent absentes (76,1%) au cours des 12 derniers mois que les femmes présentant des symptômes de la ménopause sans gène au travail (35 sur 100 et 57,1%, respectivement), pointent l'UGent et Securex. L'étude montre toutefois que près d'un quart (23,4%) des femmes interrogées présentant des symptômes de la ménopause et une gêne conséquente au travail déclarent que la ménopause ne peut pas être évoquée avec l'employeur.

La Food and Drug Administration (FDA) américaine a approuvé un nouveau médicament oral pour traiter les troubles climatiques modérés à sévères causés par la ménopause. Non hormonal, son mécanisme d'action vise l'activité neuronale.

Le fezolinetant est le premier antagoniste des récepteurs de la neurokinine 3 (NK3). Il agit en se liant et en bloquant les activités du récepteur NK3, qui joue un rôle dans la régulation cérébrale de la température corporelle.

Nathalie Evrard

Références :  
1. "Menopause—Biology, consequences, supportive care, and therapeutic options", cell.com, le 06 septembre 2023.



## Acide folique, pas uniquement pour la grossesse

La vitamine B9, appelée aussi acide folique (ou folate), a été isolée pour la première fois en 1941 à partir de feuilles d'épinard. Elle est présente dans l'alimentation et est indispensable pour assurer différentes fonctions physiologiques de notre corps, notamment la production du matériel génétique (ADN, ARN) et la synthèse d'acides aminés. Elle joue un rôle essentiel pour le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Bien connue en prévention des malformations neuronales chez la femme enceinte, ses indications chez le senior semblent se préciser.

### Rôle de la vitamine B9 chez les seniors

- L'acide folique contribue à maintenir la santé du cerveau. **Des études semblent indiquer que des niveaux suffisants d'acide folique peuvent aider à prévenir certains troubles cognitifs liés à l'âge, comme la démence et la maladie d'Alzheimer.**
- La vitamine B9 joue un rôle important dans la santé cardiovasculaire. Elle contribue à réguler les niveaux d'homocystéine, un acide aminé qui, lorsqu'il est trop élevé, peut augmenter le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.
- Elle intervient aussi dans la prévention de l'ostéoporose.
- Une carence en acide folique peut entraîner une anémie mégaloblastique, qui se caractérise par la production de globules rouges plus grands et moins nombreux. Cette anémie peut causer fatigue et faiblesse.

### La carence en acide folique

- Les carences en vitamine B9 ne sont pas rares chez les personnes âgées. Plusieurs facteurs peuvent l'expliquer :
- une alimentation déséquilibrée,
  - la prise de certains médicaments,
  - des problèmes d'absorption,
  - certaines maladies. En effet ces facteurs peuvent limiter l'apport en acide folique.

Les signes cliniques de la carence sont très différents et d'intensité variable : fatigue inhabituelle en raison d'une anémie, irritabilité, mais parfois aussi des troubles neurologiques, comme des problèmes de mémoire ou de sommeil, ou encore à des troubles digestifs ou une mauvaise cicatrisation.

### Avant tout supplémenter

L'acide folique est une vitamine que notre corps ne peut pas produire lui-même. Il faut donc la puiser dans l'alimentation. Le plus souvent, la solution repose sur une supplémentation en acide folique, à prendre chaque jour. La durée du traitement peut varier selon l'importance de la carence et l'état général de la personne. Parallèlement à cette supplémentation en vitamines, il sera important de revoir l'alimentation de la personne âgée pour qu'elle contienne plus d'aliments riches en acide folique. Parmi ceux-ci, les légumes à feuilles vertes, les fruits, les légumineuses, les céréales complètes, la levure et les œufs sont d'excellentes sources de cette vitamine. De plus, il est important d'évaluer les facteurs ayant pu contribuer à la carence en acide folique. Cela peut impliquer une revue des médicaments actuellement pris par la personne (attention à la polymédication !), ainsi qu'une évaluation de son état de santé général.

### Bon à savoir

Certaines données semblent indiquer que l'acide folique pourrait être utile pendant la ménopause car il peut diminuer les bouffées de chaleur. De plus, l'acide folique après la ménopause chez des femmes en bonne santé a montré des bénéfices sur le système cardiovasculaire.

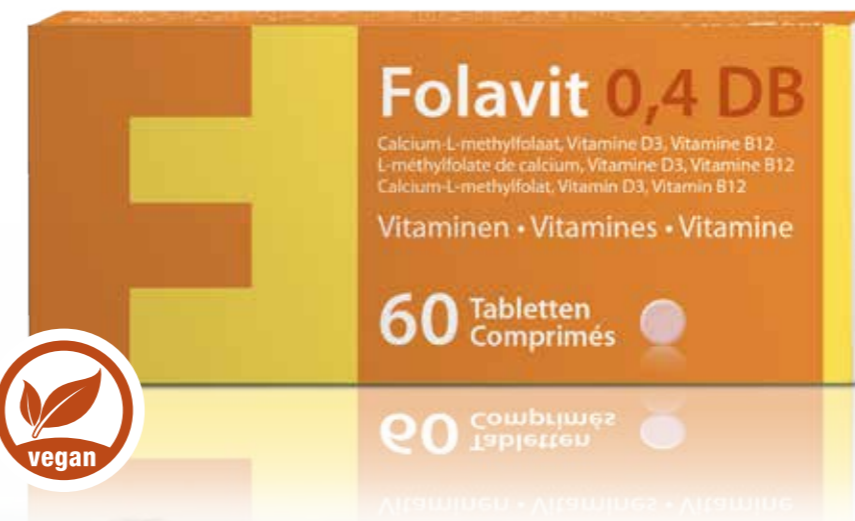
Ann Daelemans

- Bani, S., Hasanpour, S., Farzad Rik, L., Hasankhani, H. & Sharami, S. H. The effect of folic Acid on menopausal hot flashes: a randomized clinical trial. J Caring Sci 2, 131-140 (2013).
- Villa, P. et al. Folic Acid Supplementation in Healthy Postmenopausal Women: Effect on Homocysteine and Glycolipid Metabolism. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 90, 4622-4629 (2005).

## FOLAVIT 0,4 DB

## Une dose supplémentaire d'acide folique, de vitamine D3 et de vitamine B12 pour lui et elle !

NOUVEAU



Dose recommandée : 1 comprimé par jour  
Prix public recommandé : €14,50  
(60 comprimés)

Code CNK : 4502-548

Complément alimentaire

Made in Belgium



**Fatigue et faiblesse sont souvent les premiers signes d'une carence en acide folique.**

## Douleur aiguë : 33 à 50% des patients, dont 15 à 22% sont à risque de chronicisation

Selon une étude menée dans des cabinets de médecine générale en Belgique, 33 à 50% des contacts avec les patients seraient en lien, directement ou indirectement, avec la gestion de la douleur et 15 à 22% d'entre eux présenteraient un risque de chronicisation. La prise en charge de ces patients n'est pas simple, à la fois d'un point de vue émotionnel et du temps investi avec ces patients qui consultent souvent à répétition.

Par ailleurs, les professionnels de santé sont en première ligne pour mettre en place des stratégies qui évitent le passage des douleurs aiguës à des douleurs chroniques (en particulier en cas de sciatiques ou de troubles musculo-squelettiques).

### Une étude belge pour mieux comprendre la douleur

C'est afin de mieux préciser les ressources nécessaires aux généralistes pour mieux prendre en charge la douleur que 289 étudiants en 5<sup>e</sup> année de l'Université catholique de Louvain ont été sollicités pour participer à une étude longitudinale réalisée dans des cabinets de médecine générale francophones, en Belgique en novembre 2018. Ils ont approché 5.815 patients, dont 3.882 ont accepté de remplir les questionnaires d'évaluation de leur recours aux soins. Parmi les personnes interrogées - et après exclusion des patients souffrant de douleur cancéreuse ou de données manquantes sur la durée de la douleur - 28% n'ont signalé aucune douleur, 22% souffraient de douleur aiguë ou subaiguë (moins de 3 mois) et 49% souffraient de douleur chronique (plus de 3 mois).

La douleur était plus souvent le motif de consultation principal pour les patients souffrant de douleur aiguë ou subaiguë que pour ceux atteints de douleur chronique. L'intensité de la douleur et le retentissement fonctionnel étaient modérés, quelle que soit la durée de la douleur. 70% des patients souffrant de douleur aiguë ou subaiguë et 31% des patients souffrant de douleur



chronique présentaient un faible risque de passage à la chronicité. C'est chez ces patients que des stratégies de prévention secondaire doivent être mises en place. Enfin, le mode de vie (tel qu'évalué par le poids, le statut tabagique, la qualité du sommeil et le niveau d'exercice) et les déterminants sociaux (statut professionnel, pénibilité au travail) étaient corrélés à la durée d'évolution de la douleur.

**Une collaboration renforcée entre les professionnels de santé de première ligne et les centres de douleur chronique est nécessaire pour mieux éduquer les patients souffrant de douleur, en leur donnant des outils précis et pratiques, en les aidant à devenir moins dépendants des soins spécialisés et plus confiants dans leurs ressources pour prévenir et gérer la douleur.**

### La douleur n'est pas qu'un symptôme, mais un signal

Une douleur persistante et non traitée engendre des effets négatifs pour l'ensemble des fonctions de l'organisme. Il est donc essentiel de la prendre en charge énergiquement, non seulement en raison de la souffrance endurée par le patient, mais aussi en considérant ses conséquences potentiellement graves, en particulier chez la personne âgée.

Les seuils et la tolérance de la douleur sont similaires chez les sujets jeunes et chez les sujets âgés. La localisation de la douleur devient, avec le vieillissement, moins précise et la tolérance aux stimulations nociceptives de forte intensité est réduite. Du fait d'une baisse des neuromédiateurs (noradrénaline, sérotonine), les systèmes de contrôle de la douleur sont moins efficaces. On

observe une augmentation du syndrome de désafférentation, notamment lors des zones, des amputations. L'histoire individuelle joue un rôle important par l'acquis d'une mémoire de la douleur tout au long de la vie. Il existe un lien entre douleur chronique, anxiété et dépression.

**Avec le vieillissement, la fréquence de la dépression accompagnant une douleur chronique augmente. Les troubles sensoriels et de communication modifient l'expression de la douleur qui peut se révéler de manière non-évocatrice, à type de confusion par exemple.**

### Particularité de la douleur chez la personne âgée

- Une diminution de l'expression des douleurs habituellement fortes : péritonite, infarctus du myocarde...
- Une augmentation des pathologies douloureuses chroniques : arthrose, artérite, escarres...
- Une banalisation et une résignation face à la douleur du fait de « fausses croyances » : « il est normal d'avoir mal quand on est vieux » ou bien encore « la perception de la douleur diminue avec l'âge... »
- Des modalités d'expression de la douleur propres aux sujets âgés : prostration, syndrome confusionnel aigu, dépression, agressivité ou au contraire repli sur soi...

### Principales causes des douleurs chez le sujet âgé

**50 à 80%** sont d'origines ostéo-articulaires : arthrose, traumatisme/chutes.

**10 à 25%** sont d'origines neurologiques : neuropathies, séquelles d'accident vasculaire cérébral, compressions nerveuses...

**6 à 20%** sont d'origines artérielles : ulcère, ischémie aiguë, gangrène...

**4 à 20%** sont enfin d'origines viscérales : pulmonaire, cardiaque, urinaire...

### Traitement de la douleur chez la personne âgée

- La première des antalgies est dans l'attitude qui, par une écoute empathique et ses explications, concourt à réduire l'anxiété, facteur majorant.
- Le traitement étiologique de la douleur est le premier traitement.
- Aucun médicament n'est contre-indiqué du seul fait de l'âge. Tous les principes de traitement de la douleur recommandés par les paliers de l'Organisation mondiale de la Santé sont applicables chez la personne âgée. Le paracétamol reste néanmoins la première ligne de traitement. Pharmacodynamique et pharmacocinétique sont modifiées chez la personne âgée mais n'imposent aucune interdiction d'antalgique ; l'adaptation de la posologie est néanmoins parfois à envisager chez certains patients. Le paracétamol n'est pas déresseur respiratoire et n'altère pas la vigilance. Il est à manipuler avec prudence en cas d'insuffisance hépatique ou rénale.
- Dans la douleur chronique, une approche multidisciplinaire doit être proposée (exercice physique adapté, hypnose, nutrition...).

### Certains opioïdes seront délivrés uniquement à l'hôpital

À partir de mars 2024, la péthidine et le piritramide seront réservés à une délivrance en hôpital. Ces substances ne seront donc plus disponibles dans les officines ouvertes au public mais uniquement dans les pharmacies hospitalières. Pendant cette période de transition, l'AFPMS demande aux professionnels de santé d'informer leurs patients ambulatoires sous traitement avec la péthidine ou le piritramide des options de traitement alternatives. L'AFPMS rappelle que la péthidine et le piritramide sont des opioïdes agonistes purs utilisés dans le traitement des douleurs aiguës, modérées à sévères, et sont commercialisés en Belgique sous forme injectable. « Une dépendance peut survenir après l'administration d'analgésiques contenant des opioïdes. Le médecin doit s'appuyer sur son expérience clinique pour déterminer le traitement alternatif le plus approprié, soit réduire la dose de piritramide ou de péthidine dans l'intention d'arrêter le traitement opioïde, soit passer à un traitement alternatif avec un autre opioïde pour éviter l'apparition éventuelle de symptômes de sevrage. »

Le Centre belge d'information pharmacothérapeutique (OBIP) a publié récemment un Folia et mis en ligne un e-learning sur le sevrage progressif des opioïdes dans le cadre de douleurs chroniques.

Virginie Villers

**Référence :**  
Steyaert A, Bischoff R, Feron JM et coll. The High Burden of Acute and Chronic Pain in General Practice in French-Speaking Belgium. J Pain Res. 2023 May 1;16:1441-1451.doi: 10.2147/JPR.S399037.



## Arthrose : la piste du microbiote

Les données expérimentales ainsi que celles chez l'homme s'accumulent pour impliquer la dysbiose intestinale tant dans les altérations structurales que dans la douleur arthrosique. L'action du microbiote intestinal dans l'arthrose est complexe et implique très certainement la perte de la diversité et l'augmentation et la raréfaction de certaines espèces bactériennes.

### Pour rappel

L'arthrose est l'une des maladies musculo-squelettiques les plus fréquentes. Elle se caractérise par une dégénérescence du cartilage articulaire et une inflammation de la membrane synoviale, qui provoquent des symptômes invalidants : douleurs, raideur matinale, gonflement, mouvements articulaires limités... L'arthrose peut toucher différentes articulations, comme le genou (gonarthrose), la hanche (coxarthrose) ou la colonne vertébrale. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et le paracétamol sont parmi les médicaments à visée antalgique les plus prescrits, en dépit d'une efficacité incertaine. Entre 10% et 35% des patients les consomment régulièrement dans l'espoir de soulager leurs maux, au prix d'événements indésirables non négligeables, notamment à un âge avancé. Il existe une alternative à cette pharmacopée limitée : c'est l'exercice régulier - dans la mesure du possible et du tolérable - au demeurant recommandé par de nombreuses sociétés savantes à un niveau international.

### Bon à savoir

Aucun traitement approuvé ne prévient l'arthrose ou en ralentit la progression même s'ils réduisent la douleur. Quant à la chirurgie, si elle peut remplacer une articulation, elle ne peut en rien la restaurer.

### Bouger, le premier traitement de l'arthrose

L'Osteoarthritis Research Society International (OARSI), la Société Scientifique Internationale de référence en matière d'arthrose, a publié des recommandations qui tiennent compte de la présence de maladies associées à l'arthrose comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Pour l'OARSI, le cœur du traitement de l'arthrose est non-pharmacologique, c'est-à-dire sans médicament, et ce quel que soit l'âge, la sévérité de l'arthrose et l'état général du patient. Les traitements non-pharmacologiques recommandés sont les exercices physiques, la perte de poids, l'information ainsi que l'éducation thérapeutique. Les médicaments sont utiles pour gérer la douleur et faciliter la pratique d'une activité physique.

### Les liens entre l'arthrose et le microbiote intestinal

La dysbiose est retrouvée dans un grand nombre de pathologies humaines. Le microbiote intestinal est impliqué dans l'initiation et la progression de maladies causées par l'inflammation. La dysbiose favorise l'inflammation, la production de cytokines pro-inflammatoires et de métabolites bactériens, susceptibles de stimuler les mécanismes pathologiques de l'arthrose. De plus, les facteurs de risque d'arthrose, comme le vieillissement, l'alimentation et l'obésité, perturbent le microbiote intestinal.



**Le microbiote intestinal, notamment via son rôle dans l'inflammation systémique de bas grade, pourrait être impliqué dans la destruction articulaire et la douleur arthrosique. Ses mécanismes d'action dans l'arthrose restent complexes, avec, d'une part, une action directe de la dysbiose intestinale sur l'arthrose impliquant l'inflammation, et, d'autre part, un effet indirect via son rôle dans le syndrome métabolique et l'obésité.**

### Perspectives thérapeutiques

Le microbiote intestinal pourrait être une cible thérapeutique intéressante dans l'arthrose. Les modifications du microbiote intestinal, au-delà du régime hypocalorique et de la perte de poids, avec l'utilisation de pro et de prébiotiques ont déjà fait

Virginie Villers

## Voltaren Emulgel

Soulage les douleurs articulaires et musculaires suite à une inflammation

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



12h

FORMAT DE POCHE  
30G

NOUVEAU

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

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

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

# Conveen Optima la solution fiable à l'incontinence urinaire masculine

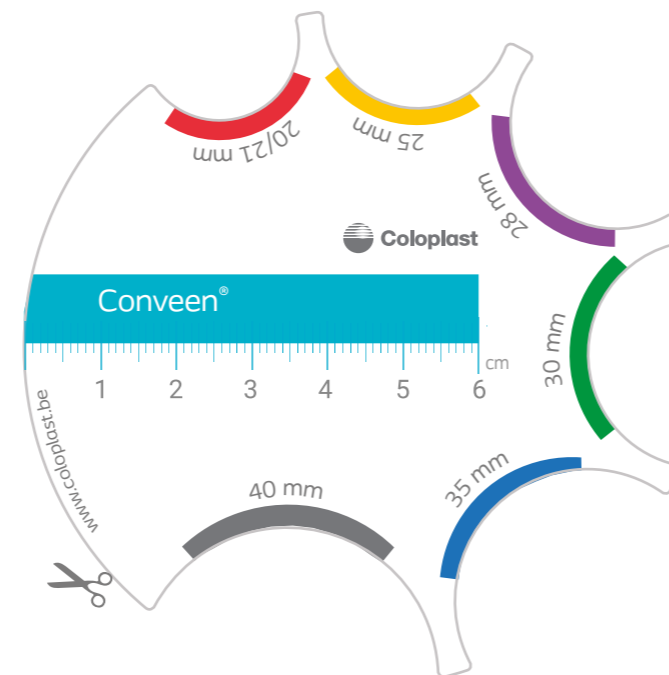
Conveen® Optima

Discret, fiable et facile à utiliser.  
Les étuis péniens Conveen Optima offrent une solution fiable aux hommes souffrant de pertes urinaires.



Jefferson  
Utilisateur Conveen

Il est important de bien utiliser les étuis péniens. Il faut d'abord déterminer la bonne taille.



Conveen Optima, 6 diamètres et 2 longueurs

**Etape 1:** Découpez la carte de mesure Conveen Optima.

**Etape 2:** Définir la longueur et le diamètre de l'étui en plaçant la carte sur le pénis au repos.

**Etape 3:** Demandez un kit d'échantillons gratuit Conveen Optima.

Pour plus d'informations, des cartes de mesures ou des échantillons gratuits, visitez notre page [fr.coloplast.be/ConveenOptima](http://fr.coloplast.be/ConveenOptima) ou appelez-nous au +32 2 334 35 35

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2023-10. Tous droits réservés. E.R.: E. Binnemans. PM-28750

## Les patients utilisant une sonde ont en moyenne **2,7 infections urinaires par an.**

Les infections urinaires sont, pour 41% des utilisateurs de sonde, un souci quotidien. Pourtant quelques conseils simples permettent de limiter drastiquement ces infections. Le docteur Sam Ward, urologue à la Clinique Saint Jean à Bruxelles, nous les rappelle.

### Ne pas réduire ces apports hydriques

La quantité recommandée en apport hydrique est en moyenne de 6 à 8 verres par jour. Et cette recommandation reste d'application pour les patients qui se sondent. L'eau reste le meilleur choix.

Les boissons contenant de la caféine (boissons gazeuses, café, thé et certaines boissons énergétiques), ou des édulcorants sont connus pour avoir un effet irritant sur la vessie et doivent être consommés avec modération.

### Respecter la fréquence des sondages

Idéalement, il faudrait uriner 4 à 8 fois par jour, et pour réduire au minimum le risque d'infections, veiller à vider complètement la vessie, car l'urine résiduelle peut entraîner la prolifération de bactéries et causer une infection des voies urinaires.

S'il n'est pas possible de vider la vessie de façon naturelle, l'usage d'une sonde s'impose.

La fréquence des sondages est propre à chacun et dépend de plusieurs facteurs. Elle sera déterminée à l'initiation du sondage par l'urologue et sera maintenue tout au long du traitement.

### Un sondage, une sonde

Pour éviter les infections des voies urinaires, pour chaque sondage, le patient devra utiliser une nouvelle sonde stérile et lubrifiée. Aucune « économie de matériel » n'est envisageable.

Une sonde lubrifiée (à revêtement hydrophile ou pré lubrifiée) peut aider à réduire les frictions contre la paroi urétrale lors de l'introduction ou de le retrait de la sonde. L'usage de la sonde est ainsi plus sûr et plus confortable.

### Bon à savoir

Si l'autosondage constitue la seule manière de vidanger la vessie, les recommandations sont en moyenne de 4 à 6/8 autosondages par jour. Des programmes d'éducation thérapeutique à l'autosondage sont proposés par les équipes soignantes au sein des hôpitaux.

### Au comptoir

Si vous remarquez que votre patient utilise de moins en moins de cathéters, c'est probablement parce qu'il pense qu'il ne doit plus se cathétériser autant. Expliquez lui l'importance de la compliance des recommandations de son médecin, le patient doit intégrer que même s'il ne ressent pas immédiatement les conséquences, ne pas se cathétériser suffisamment peut causer des complications sérieuses.

### Sensibiliser aux gestes d'hygiène

Il est important de sensibiliser le patient aux geste d'hygiène et de lui apprendre à reconnaître les moindres signes d'infection urinaire tels que fièvre, fatigue, présence de sang dans les urines et en leur présence de consulter le médecin aussitôt.

### Parmi ces gestes simples, rappelons au patient :

**De se laver les mains avec de l'eau et du savon pour chaque sondage.**

**De faire une toilette intime une fois par jour avec de l'eau et du savon.**

**De toujours utiliser du matériel stérile.**

**De ne pas toucher la partie de la sonde qui est insérée dans l'urètre.**

Si le patient éprouve des difficultés pour son sondage, il faut le référer avec une infirmière, qui prendra le temps de lui réexpliquer le sondage, et réévaluer si le type de sonde ne doit pas être modifié. Des styles de vie différents ou des activités journalières variées peuvent justifier différents choix de solutions de sondage. Les recherches menées montrent qu'une plus grande satisfaction à l'égard de la solution de sondage est essentielle pour le maintien de bonnes habitudes de sondage et le maintien d'une vessie en bonne santé.

Virginie Villers

# URIAGE

## EAU THERMALE



## DÉPIDERM

Sérums anti-taches  
Booster éclat

20%  
COMPLEXE  
VITAMINE C

-21% VISIBILITÉ DES TACHES<sup>1</sup>

+35% TEINT PLUS LUMINEUX<sup>1</sup>

### UNE ACTION CORRECTIVE & PRÉVENTIVE SUR L'HYPERPIGMENTATION

#### 1 Corrige et prévient les taches

MELA TECHNOLOGY

- Extrait de pois et sucrose
- Eau Thermale d'Uriage
- Enoxolone

20% COMPLEXE VITAMINE C

#### 2 Booste l'éclat

20% COMPLEXE VITAMINE C

#### 3 Unifie le teint

NIACINAMIDE

COMMUNICATION DESTINÉE EXCLUSIVEMENT À L'USAGE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES



## Psoriasis : des topiques aux biologiques

Le 29 octobre est traditionnellement la journée mondiale de sensibilisation au psoriasis, une dermatose inflammatoire d'origine immunitaire à l'origine de lésions cutanées souvent stigmatisantes. Son traitement est généralement local, mais les formes sévères peuvent impliquer l'administration systémique d'immunomodulateurs ou de biothérapies.

EXPLICATIONS DE FRANÇOISE GUIOT, DERMATOLOGUE.

### ■ Une évolution capricieuse

L'évolution, capricieuse, se fait par poussées, souvent déclenchées par des facteurs environnementaux, avec ou sans rémission complète entre les poussées. Certains patients ne présentent qu'une poussée pendant leur vie (psoriasis en goutte chez un enfant, par exemple) alors que d'autres ne connaissent que des rémissions incomplètes, pendant lesquelles certaines zones, restent squameuses. Chez certains patients, certaines complications mettent en jeu le pronostic fonctionnel (rhumatisme psoriasique affectant entre 10% et 30% des patients), voire le pronostic vital.

### ■ Une atteinte à la qualité de vie

Dans tous les cas, par son caractère stigmatisant, sa chronicité, sa résistance aux traitements, les contraintes quotidiennes qu'impose sa prise en charge, le psoriasis altère la qualité de vie du patient : il n'est pas exceptionnel qu'il se complique de dépression. Le médecin doit donc prendre en compte ce retentissement esthétique, professionnel et relationnel : des scores permettent d'évaluer la qualité de vie (Dermatology life quality index = DLQI) et la gravité clinique (Psoriasis Area and Severity Index = PASI).

### ■ Un traitement en escaliers

Le traitement du psoriasis, symptomatique, fait se succéder une phase d'attaque destinée à « blanchir » les lésions puis une phase d'entretien à posologie minimale efficace. Il est illusoire, face à un patient développant une forme rémittente (majorité des cas), d'espérer obtenir la disparition complète des lésions après le seul traitement d'attaque : des plaques résistantes demeurent fréquemment. Le traitement doit impérativement prendre en compte non seulement la gravité et l'étendue des lésions mais aussi le retentissement sur la qualité de vie, le préjudice fonctionnel, esthétique, professionnel, relationnel, le retentissement psychologique de la maladie et le désir de rémission du malade.

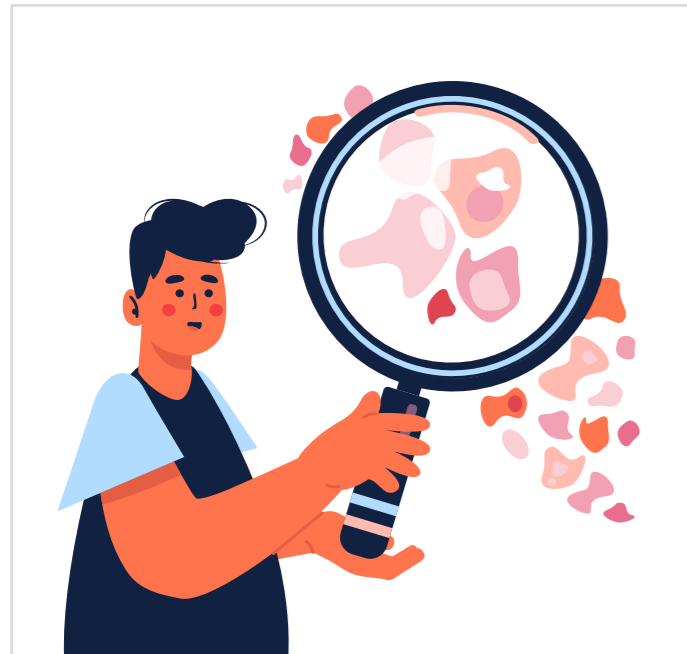
### ■ Un traitement personnalisé selon l'évolution de la maladie

Le psoriasis est le plus souvent d'intensité légère à modérée, une situation dans laquelle les traitements topiques sont efficaces pour la plus grande majorité des patients. Plusieurs traitements topiques sont disponibles : inhibiteurs de la calcineurine, kératolytiques, rétinoïdes et surtout corticoïdes combinés ou non à la vitamine D. Certains facteurs influencent l'efficacité du traitement topique tels que la

localisation des lésions, le type de peau et l'épaisseur des plaques. « Mais l'un des éléments les plus importants si ce n'est le plus important est l'adhésion au traitement », insiste Françoise Guiot. Plusieurs galéniques ont été formulées afin de renforcer l'adhérence : crème, gel, mousse. « En ce qui concerne l'hygiène corporelle, il est important de préciser au patient de favoriser les douches tièdes car l'eau trop chaude peut assécher la peau. Il est déconseillé d'utiliser des gants de toilette, car le frottement des fibres contre les lésions peut provoquer des irritations. Il sera intéressant d'utiliser des gels ou huiles de douche à pH neutre, sans parfum, sans savon. En cas de lésion sur le cuir chevelu, en relais des shampooings thérapeutiques, il faudra conseiller un shampooing doux. On rappellera également le rôle essentiel des émollients. »

La place des différents traitements systémiques « classiques » tels que méthotrexate, acitrétine, ciclosporine, ... est bien établie et ils sont habituellement proposés en première ligne dans les recommandations, pour le traitement du psoriasis modéré à sévère.

« Un traitement « optimal » du psoriasis serait celui dont l'efficacité se maintienne à long terme (plus de 12 mois) et qui contrôle à la fois la maladie et ses comorbidités, avec un profil bénéfice/risque favorable », explique la dermatologue. Les biothérapies répondent à ces exigences.



**Des biothérapies, pour une meilleure qualité de vie**

« Les traitements biologiques sont une avancée thérapeutique majeure dans la prise en charge du psoriasis. En ciblant le système immunitaire, ils freinent l'action de molécules qui jouent un rôle dans le développement et le maintien des inflammations. Ils diminuent également le risque de complications notamment au niveau des articulations et la qualité de vie des malades est

rapidement améliorée. Tous les patients ne répondent pas de la même manière à un même traitement biologique d'où la diversité des médicaments, et il est actuellement impossible de prédire si une personne réagira ou non à tel traitement biologique. Pour les patients qui ne répondent pas bien à un traitement donné, le passage à une autre molécule est tout à fait possible », explique Françoise Guiot.

**Et les effets indésirables ?**

« Si la plupart des effets secondaires sont légers à modérés, certains comme les infections nécessiteront un suivi médical », insiste la spécialiste. Il faut donc être très attentif aux premiers symptômes d'une maladie infectieuse (principalement respiratoire ou urinaire) qui se traduise par de la fièvre, de la fatigue... et insister auprès des patients qu'ils prennent contact avec leur médecin traitant, si un symptôme inhabituel se présente pendant leur traitement.

« Les médicaments biologiques ont bouleversé le quotidien des patients souffrant de psoriasis.

N'oublions pas que le psoriasis est une maladie aussi difficile à vivre par le regard des autres. Equipe officinale et médecin, nous devons prendre du temps pour informer et répondre aux questions, car en matière de biologiques, il est temps de tordre le cou aux idées reçues. Non, un traitement bien suivi n'est pas dangereux ; non, ces traitements ne provoquent pas les cancers ; non, il n'est pas difficile de s'injecter le produit... Une information correcte et adaptée permet de démystifier la maladie et son traitement. »

Le risque de dyslipidémie est corrélé assez étroitement à la sévérité du psoriasis. Bref, plus le psoriasis est sévère, plus les risques de dyslipidémie pourraient être élevés. Autrement dit, une personne qui souffre d'un psoriasis étendu, intense, ancien éventuellement, aura plus de risques de souffrir d'obésité, d'hypertension artérielle, de problèmes cardiaques, lipidiques ou cardiovasculaires. De plus, certains traitements du psoriasis comme les rétinoïdes, la ciclosporine, le méthotrexate ont souvent été pointés du doigt dans ce contexte. Ils seront à utiliser avec davantage de prudence en cas de problèmes lipidiques.

**Le saviez-vous ?**

De nombreux mythes circulent sur le lien entre l'alimentation et le psoriasis (régime sans viande, sans gluten, sans lait,...), ils ne cadrent pas avec la réalité. Ce qui est certain, en revanche, c'est que quand il y a des comorbidités, on peut les combattre à l'aide d'une alimentation saine, surtout lorsqu'il s'agit de maladies cardiovasculaires.

Nathalie Evrard

**SELENIUM-ACE® +D+ZN**

- Système immunitaire<sup>1</sup>**
- Protection cellulaire<sup>2</sup>**
- Énergie<sup>3</sup>**



*Booster votre système immunitaire*

<sup>1</sup> **Le sélénium, le zinc et les vitamines A, C et D** soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire  
<sup>2</sup> **Le sélénium, le zinc et les vitamines C et E** contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif  
<sup>3</sup> **La vitamine C** contribue à une réduction de la fatigue

# Eucerin®

## RAYONNEZ DE VOTRE PLUS BEL ÉCLAT

**88% CONFIRMENT\*\* :**  
UN TEINT NATURELLEMENT ROSÉ



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

\*Thiamidol breveté (EP 2 758 381 B1) France, Belgique, Pays-Bas.

\*\*Taux de confirmation des consommateurs selon une étude de 4 semaines menée auprès de 132 femmes, mai 2022.

EUCERIN.BE

## L'acide hyaluronique dans les soins cosmétiques

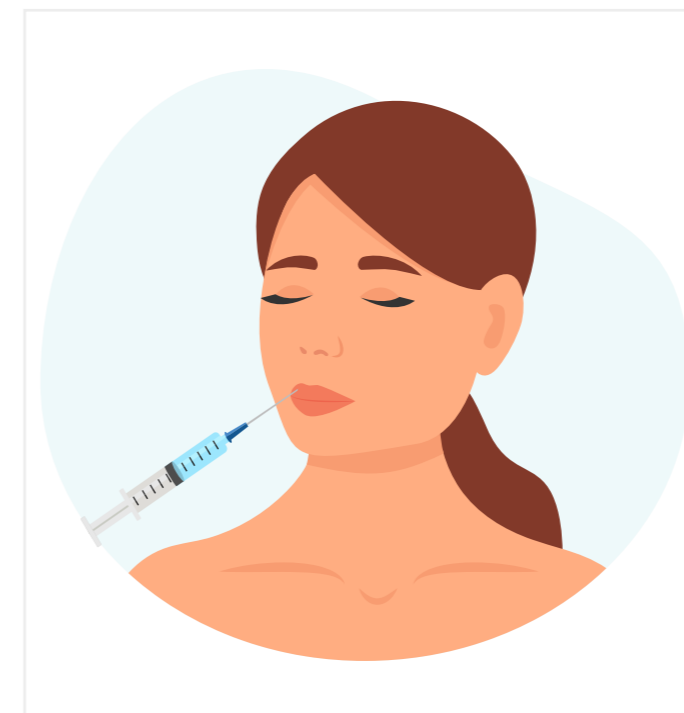
Infusé dans un soin cosmétique ou injecté dans un cabinet de médecine esthétique, l'acide hyaluronique fait partie de ces actifs stars prisés dans la formulation de soins anti-âge. En effet, cette molécule aux vertus presque miraculeuses et naturellement présente dans le corps n'a pas son pareil pour réhydrater et regonfler les peaux desséchées, tout en lissant les rides et ridules.

### Rôle physiologique de l'acide hyaluronique dans la peau

L'acide hyaluronique est une grosse molécule naturellement présente dans le corps au sein des tissus conjonctifs, épithéliaux et nerveux. Plus précisément, l'acide hyaluronique appartient au groupe des glycosaminoglycanes (GAGs), présents essentiellement dans la matrice extracellulaire des tissus conjonctifs tels que le derme.

À lui seul, le derme contient environ 50% de l'acide hyaluronique total de l'organisme, où il est synthétisé par les fibroblastes qui produisent aussi des protéines fibreuses (collagène et élastine), des glycoprotéines et protéoglycanes, soit l'essentiel de ce qui constitue la matrice extracellulaire. En moindre quantité, l'épiderme contient également de l'acide hyaluronique, où il est synthétisé par les kératinocytes.

L'acide hyaluronique est une molécule hygroscopique, c'est-à-dire capable d'attirer et de retenir l'eau à la façon d'une éponge ; il peut retenir plus de mille fois son propre poids en eau.



**IL INTERVIENT ÉGALEMENT DE FAÇON DIFFÉRENCIÉE DANS LES PROCESSUS BIOLOGIQUES DE L'ÉPIDERME ET DU DERME :**

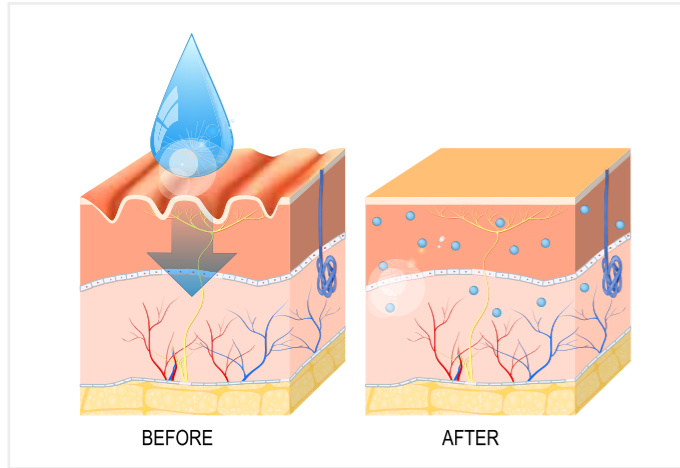
#### AU NIVEAU DE L'ÉPIDERME

L'acide hyaluronique est un puissant hydratant qui fait partie des facteurs naturels d'hydratation (NMF). D'autre part, des études ont montré qu'il stimule la synthèse de protéines clés (ZO-1 et occludine) jouant un rôle fondamental dans la cohésion des kératinocytes (jonctions serrées, perméabilité intercellulaire, limitation de la perte insensible en eau) et la régénération de la couche cornée.

#### DANS LA MATRICE EXTRACELLULAIRE DU DERME

Il constitue le tissu de soutien de la peau, il est associé aux autres macromolécules (collagène, élastine, protéoglycanes) pour garantir l'élasticité, la fermeté, la résistance et la lubrification du tissu. On attribue à l'acide hyaluronique un rôle important dans le maintien du bon fonctionnement de la matrice extracellulaire où il déclenche la formation de collagène de type 1.





### Baisse de l'acide hyaluronique avec l'âge

Dans notre peau, l'acide hyaluronique est synthétisé de façon continue en raison de sa courte demi-vie (12 à 24 heures) : sa production s'opère grâce à des enzymes (HA synthétases), puis l'acide hyaluronique synthétisé est rapidement dégradé par une autre enzyme (hyaluronidase). Un tiers de l'acide hyaluronique total du corps est ainsi remplacé chaque jour.

Cette synthèse d'acide hyaluronique chute au fil des années, à raison de 6% tous les dix ans. À l'âge de 50 ans, l'épiderme ne contient pratiquement plus d'acide hyaluronique et le derme peut avoir perdu la moitié de sa quantité initiale. Le vieillissement cutané est chronologique, mais aussi hormonal avec le tarissement des œstrogènes au moment de la ménopause (les hommes ne sont pas épargnés, mais les effets sont plus graduels). Ce vieillissement est accéléré par les effets des radicaux libres (rayons UV, pollution) et par une hygiène de vie inadaptée (sommeil, hydratation, stress, tabac...). La peau devient plus sèche, plus mince et moins ferme.



**L'acide hyaluronique a l'avantage d'être naturellement présent dans la peau, il présente donc très peu de risque d'allergie.**

Au niveau du derme, la disparition de l'acide hyaluronique provoque une dégradation fonctionnelle du collagène et de l'élastine, et une perte de souplesse et d'élasticité de la peau. C'est donc toute la matrice extracellulaire du derme qui se dégrade plus vite qu'elle ne peut se régénérer, ce qui conduit à des creux dans ce tissu de soutien et à la formation des rides.

### Acide hyaluronique de bas ou haut poids moléculaire

L'acide hyaluronique utilisé en cosmétique a une structure chimique identique à la molécule produite par les fibroblastes de notre peau. Il est obtenu de façon naturelle par des procédés de biotechnologie (c'est une bactérie lactique qui le produit par fermentation sur un substrat végétal). Réputé non allergisant et non photosensibilisant, l'acide hyaluronique est un actif sûr ; il peut être utilisé dans les cosmétiques certifiés bio.

## IL FAUT DISTINGUER L'ACIDE HYALURONIQUE NATIF (HAUT POIDS MOLÉCULAIRE) DES ACIDES HYALURONIQUES HYDROLYSÉS (BAS POIDS MOLÉCULAIRE) :

### LE HYALURONATE DE SODIUM (NATIF), DE HAUT POIDS MOLÉCULAIRE

Il apparaît dans la composition (liste INCI) sous la dénomination « SODIUM HYALURONATE ». Son poids moléculaire est compris entre 1 et 2,2 millions de daltons. La molécule a une taille trop importante pour pénétrer la couche cornée, mais sa nature viscoélastique lui confère des propriétés filmogènes et hydratantes : un film invisible se forme sur la peau qui se gonfle d'eau pour offrir un réservoir et déjà unifier visuellement le relief cutané, notamment en cas de ridules, grâce à un effet tenseur. Il faut noter que cette forme est employée dans un dispositif médical (crème à 0,2%) pour améliorer la cicatrisation des plaies.

### L'ACIDE HYALURONIQUE HYDROLYSÉ, DE BAS POIDS MOLÉCULAIRE

Il est repérable dans la composition INCI sous l'appellation « HYDROLYZED HYALURONIC ACID ». L'objectif est de scinder la molécule d'origine en de multiples segments d'une taille permettant leur pénétration au travers de la peau. Il en existe de divers poids moléculaires sous la barre des 1000 kDa, permettant une hydratation en profondeur de la peau. Les plus performants pour agir sur les processus biologiques de l'épiderme et du derme ont un poids moléculaire de 20 à 50 kDa. Outre leur action sur la restauration de l'intégrité de l'épiderme (hydratation, régénération et cohésion cellulaire), ils sont capables de stimuler les fibroblastes pour synthétiser du collagène de type 1 qui constitue 80% du collagène présent dans le derme. Ces petites molécules d'AH ont alors une véritable efficacité pour repulper la peau et réduire les dépressions cutanées causées par les rides.

L'acide hyaluronique peut également être formulé avec plusieurs actifs tels que la niacinamide, la vitamine C ou le rétinol. En maintenant une hydratation optimale à la surface de la peau, il favorise la pénétration de ces actifs au travers de la couche cornée pour les rendre plus efficaces.

### L'acide hyaluronique en injection

Avec les fillers, on recherche avant tout à obtenir un effet comblant immédiat, voire à modifier des volumes. Pour y parvenir, l'acide hyaluronique doit être réticulé. La réticulation consiste à transformer un gel visqueux, où les molécules d'AH sont indépendantes les unes des autres, en une structure de type 3D où ces molécules vont être liées entre elles pour former un maillage. Cet échafaudage de molécules d'AH permet de reconstituer efficacement des volumes dans les dépressions ciblées de la peau. Selon le niveau de réticulation utilisé, on obtiendra des effets plus ou moins volumateurs adaptés aux différentes zones du visage : pommettes, joues, tempes creuses ou vallée des larmes nécessiteront un gel fortement réticulé, là où les lèvres, plis d'amertume, sillons naso-géniens ou arête nasale demanderont des gels moyennement réticulés.

Les formes réticulées présentent l'avantage d'une bonne résistance durant plusieurs mois, avant de se dégrader naturellement dans la peau comme toute molécule d'AH.



**Ces produits appartiennent à la catégorie des dispositifs médicaux ; ils ne doivent être injectés que par des médecins justifiant d'une formation spécifique.**

### Bon à savoir

L'acide hyaluronique, en tant que matériau injecté, offre un très bon profil de sécurité : les réactions allergiques sont extrêmement rares, et peuvent parfois être attribuées à la présence de lidocaïne ajoutée dans la formule pour réduire la douleur aux points d'injection. La plupart des effets indésirables enregistrés pour cette catégorie de produits sont dus à des erreurs commises par les personnes qui injectent, d'où l'absolue nécessité de confier sa peau à un médecin qualifié.



**Associés aux injections, les soins cosmétiques restent indispensables pour maintenir au quotidien une barrière cutanée saine et assurer, dans la durée, une action anti-âge uniforme.**

## Quel acide hyaluronique conseiller à la pharmacie ?

**L'emploi de l'acide hyaluronique est préconisé à des concentrations très variables, allant de 0,01 à 0,5% dans des crèmes ou des sérums. À des dosages élevés, il posera également des problèmes de viscosité lors de la formulation. Rappelons aussi l'existence de dispositifs médicaux (crèmes) indiqués dans la cicatrisation des plaies et de la dermatoporse.**

- L'acide hyaluronique en crème ou sérum est recommandé dès l'entrée dans l'âge adulte pour maintenir la peau hydratée et retarder l'apparition des premières rides. C'est donc l'AH de bas poids moléculaire qu'il faut privilégier avec une concentration autour de 0,2% et en faire une routine quotidienne.
- Aux premières rides visibles, il convient de choisir des cosmétiques associant des acides hyaluroniques de bas et de hauts poids moléculaires pour bénéficier d'une action en profondeur.
- À un âge plus avancé, l'AH sera systématiquement la base d'une routine combinant d'autres actifs tels que le rétinol, la vitamine C ou encore l'acide glycolique (combinaisons dans un même produit ou dans des soins utilisés séparément).

## L'émergence du Skin Flooding

Le Skin Flooding, comprendre "inondation de la peau", consiste à appliquer différentes couches d'hydratation pour maximiser les effets de chaque produit et limiter la perte d'eau, l'une des causes de la déshydratation. L'objectif étant d'hydrater la peau en profondeur, d'atténuer les rougeurs et les sensations de tiraillements et de lutter contre les futures agressions extérieures. Ultime étape : l'application d'une couche de crème hydratante plus épaisse pour nourrir la peau en surface. Détail important, le premier sérum doit être appliqué sur une peau humide, à ne pas sécher complètement après le nettoyage, pour une meilleure absorption des soins à venir.

### A retenir

L'acide hyaluronique (AH) est l'actif cosmétique hydratant, anti-âge et anti-rides le plus populaire dans le monde entier. Son succès est justifié par son efficacité et sa très bonne tolérance par la peau. Selon les formes utilisées, natives ou hydrolysées (haut et bas poids moléculaires), et surtout en les combinant, l'acide hyaluronique aide à lutter contre les effets du temps sur la peau (anti-âge) et à combler aussi bien les ridules que les rides déjà installées (anti-rides).

Nathalie Evrard

Depuis ma chirurgie bariatrique, je perds énormément mes cheveux, est-ce normal ?

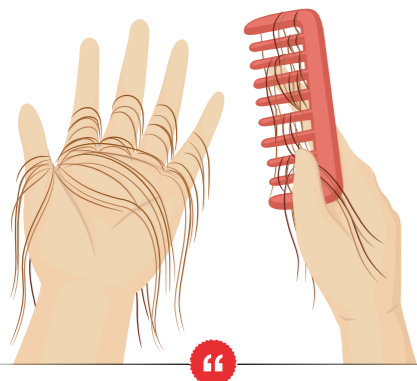
**OUI**

Il est de fait possible d'observer une chute de cheveux à la suite d'une chirurgie bariatrique. Selon une méta-analyse récente, l'incidence globale

de la perte de cheveux varie de 4,5% à 80% en fonction du type de chirurgie bariatrique, du temps écoulé après l'opération et de l'état nutritionnel du patient. En ce qui concerne les deux procédures les plus courantes (Sleeve ou Bypass), l'incidence de la perte de cheveux est similaire dans les deux types et évaluée à 50-60%.

Parmi les causes les plus fréquentes de cet effluvium télogène, citons : la perte de poids rapide, un apport inadéquat en protéines ou une carence en vitamines et minéraux.

En moyenne, les premiers signes de perte de cheveux apparaissent environ 3 mois après l'opération et durent 6 mois. La perte de cheveux s'arrête généralement spontanément, mais une récurrence du problème et une perte de cheveux à long terme sont possibles.



La perte de cheveux après la chirurgie de l'obésité est très fréquente. Elle est appelée effluvium télogène et est liée au cycle de croissance des cheveux. Elle dure rarement plus de 6 mois.

**Corriger les apports nutritionnels**

La plupart des procédures bariatriques affectent l'anatomie et la physiologie du tractus gastro-intestinal et peuvent ainsi interférer avec l'absorption des micronutriments. D'autres facteurs alimentaires, cliniques et psychologiques peuvent aussi jouer un rôle dans l'apparition de carences en micronutriments. Pour prévenir les carences en micronutriments, il convient de prescrire des compléments en minéraux et en multivitamines à long terme dans le cadre des soins de routine des patients bariatriques. Toutefois, les taux de micronutriments doivent être régulièrement contrôlés et la supplémentation doit être ajustée en conséquence.

**AVIS D'EXPERT**

**Dr Vanessa Rolland, médecin nutritionniste à la Clinique du poids idéal.**

« Chez les patients très obèses, il existe de nombreuses carences nutritionnelles bien avant toute intervention : carence en vit B12 préexistante chez près de 20%, carence en zinc chez 25%, carence majeure en vit D chez 90%... », précise le Dr Rolland. « Les dix carences les plus courantes après ces interventions sont celles en Ca, Fe, Cu, Zn, vit B12, B9, B1 et en vitamines liposolubles A, D et E. Ensuite, dès la sortie de l'hôpital, il est primordial de compléter la reprise de l'alimentation par des suppléments nutritionnels et des compléments en protéines (environ 30g/jour). »

Plus particulièrement pour les cheveux, il a été démontré que les taux de zinc, de ferritine et de vitamine B9 étaient plus faibles chez les patients perdant leur cheveux après une intervention chirurgicale. Ces trois nutriments sont impliqués dans le cycle de croissance pileaire.

Des carences en cuivre ont également été décrites après une chirurgie bariatrique ; le cuivre participant à la production de mélanine et jouant donc un rôle important dans la pigmentation des cheveux. De faibles niveaux de cuivre pourraient affecter la couleur des cheveux, et être responsable d'un grisonnement prématuré des cheveux. La biotine joue un rôle essentiel dans le développement des follicules pileux. La supplémentation en biotine a montré des effets bénéfiques après une chirurgie bariatrique en cas de carence.

**Quelle solution pour ce patient ?**

En plus d'un régime alimentaire sain et riche en nutriments, il faudra conseiller à ce patient de prendre un supplément qui cible sa perte de cheveux dans le cadre de sa chirurgie bariatrique. Les acides aminés soufrés présents dans les protéines fournissent les éléments constitutifs de la kératine, tandis que le zinc et la biotine participent à la synthèse de la kératine. D'autres ingrédients peuvent compléter l'action de ces nutriments sur les cheveux. Parmi ceux-ci, le cuivre, le Serenoa repens (palmier nain) et l'huile de graine de Panicum miliaceum (huile de millet), des ingrédients naturels, dont l'efficacité a été documentée par des études cliniques.

Nathalie Evrard

barinutrics  
NUTRITIONAL SUPPORT

HAIR

NOUVEAU  
FORMULE RÉVOLUTIONNAIRE QUI AGIT SUR LA RACINE DU CHEVEU

- ✓ En cas de chute de cheveux
- ✓ Des cheveux beaux & forts
- ✓ Volume & brillance



LA FORCE DE LA NATURE. ATTESTÉ PAR LA SCIENCE<sup>1</sup>.



Après 12 semaines\*\*:

- ✓ 91% moins de chute de cheveux
- ✓ 78% de pousse de cheveux plus rapide
- ✓ 75% plus de brillance, beauté & douceur

- La solution pour la majorité des types de chute de cheveux
- Pour ELLE & LUI
- Convient aussi aux patients non bariatriques



PLUS D'INFOS

<sup>1</sup> Prouvé cliniquement :  
\* Rossi et al. Comparative effectiveness of finasteride vs Serenoa repens in male androgenetic alopecia: a two-year study. Int J Immunopathol Pharmacol. 2012;25(4):1167-1173.  
\*\* Keophiphath et al. "Miliacin encapsulated by polar lipids stimulates cell proliferation in hair bulb and improves telogen effluvium in women". J Cosmet Dermatol. 2020;19(2):485-493.

# 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)-méthoprène 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

### BOEHRINGER INGELHEIM ANIMALS

#### POURQUOI NE PROPOSONS-NOUS PAS DE COMPRIMÉ FRONTPRO® POUR CHAT ?

Administrer un comprimé à un chat peut être difficile.

Les chats peuvent être capricieux : leur sensibilité au goût et à la texture des médicaments les rend souvent réticents à les avaler. Les chats ont en fait un réflexe de rejet naturel qui les pousse à recracher tout corps étranger. Cela peut devenir une réelle source de stress pour lui comme pour vous ! De plus, la sécurité et l'efficacité de Frontpro® n'ont toutes deux pas encore été testées sur les chats. C'est en partie pour ces raisons que Boehringer Ingelheim déconseille fortement de recommander Frontpro® pour cette espèce.\*

**ÉVITEZ TOUTE SITUATION DE STRESS À VOTRE CHAT EN OPTANT POUR UNE PIPETTE FRONTLINE COMBO® LINE OU UN SPRAY FRONTLINE® SPRAY\*\* POUR VOTRE CHATON.**

E.R. : Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-PET-0135-2023 - 09/2023

\*La sécurité et l'efficacité de FrontPro® n'ont pas été testées chez les chats. FrontPro® n'est pas enregistré pour le chat et nous déconseillons fortement de le recommander chez cette espèce. \*\*Pour les chatons à partir de 8 semaines ou 1 kg

**FRONTLINE® SPRAY** (Fipronil 250 mg par 100 ml). Espèces animales : chiens et chats. Indications : le traitement et la prévention de l'infestation par les puces (*Ctenocephalides spp.*), les tiques (*Ixodes ricinus*) et les poux broyeurs (*Trichodectes canis*, *Felicola subrostratus*). Posologie et voie d'administration : voie cutanée, externe, en pulvérisation. Appliquer à rebrousse-poil sur toute la surface du corps, en ayant soin de couvrir la totalité de l'animal, afin de mouiller uniformément le pelage. Frictionner après application pour faire pénétrer le produit jusqu'à la peau. Laisser sécher sans essuyer. Posologie : 7,5 à 15 mg/kg, soit 3 à 6 ml par kg de poids. Le minimum d'intervalle de traitement est de 4 semaines. Le produit est efficace de 3 à 5 semaines contre les tiques, et en fonction de la pression parasitaire, de 1 à 3 mois contre les puces. Délivrance : Libre. Lire attentivement la notice. BE-V168481. 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 : 07/06/2022. hr200323. © 2023 - tous droits réservés.

**FRONTLINE® SPOT-ON Chat** - Indications : le traitement et la prévention des infestations par les puces, par les poux broyeurs et par tous les stades des tiques comme *Rhipicephalus sanguineus*, *Dermacentor variabilis*, *Ixodes scapularis*\* et *Ixodes ricinus*\* (\* les vecteurs les plus importants pour la maladie de Lyme humaine et féline). Chez le chat, la dose unique assure une durée de protection contre les nouvelles infestations par les puces d'environ 1 mois. Pour les tiques, l'efficacité est de 100% jusqu'au 17ème jour, et diminue pour atteindre 86% au 30ème jour. Le minimum d'intervalle de traitement est de 4 semaines. En l'absence de données disponibles, ne pas traiter les chatons de moins de 8 semaines ou pesant moins de 1 kg. Délivrance : Libre. Lire attentivement la notice. BE-V180433/ BE-V581253. 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 : 09/03/2021. hry190821. © 2023 - tous droits réservés.

**FRONTLINE® COMBO LINE DOG S/M/L/XL** (fipronil 10% (p/v) et (S)-méthoprène 9% (p/v) par pipette). **FRONTLINE® COMBO LINE CAT** (fipronil 50,00 mg et (S)-méthoprène 60,00 mg par 1 pipette de 0,5 ml). Indications : pour le traitement de chiens pesant de 2 kg à 10 kg de poids vif (S), de 10 kg à 20 kg de poids vif (M), de 20 kg à 40 kg de poids vif (L), plus de 40 kg de poids vif (XL), 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 8 semaines chez les chiens ou 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 8 semaines chez les chiens et pendant 6 semaines chez les chats après application). Traitement des infestations par les tiques (chez le chien et chats : *Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Dermacentor reticulatus* (seulement chez le chien), *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 chiens et 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 chiens (*Trichodectes canis*) et les chats (*Felicola subrostratus*). **Précaution** : En l'absence de données disponibles ne pas traiter les chiots de moins de 8 semaines et/ou pesant moins de 2 kg. 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. DOG: BE-V44690x (xx = 15 (S); 24 (M); 33 (L); 42 (XL)); 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 : DOG : 10/2021; CAT : 03/2023. jg21082023. © 2023 - tous droits réservés.

### NOUVELLE ÈRE, NOUVEAUX LOOKS, ECO-PACKS CHEZ CAUDALIE

Pour faire rimer beauté et responsabilité, Caudalie redessine l'intégralité de la gamme Resveratrol-Lift et poursuit sa démarche de réduction du plastique avec de nouveaux packs recyclés, recyclables et rechargeables pour la Crème Cachemire ainsi que la Tisane de Nuit.

**Ce système d'éco-capsules représente 85% d'emballage à l'achat d'une recharge.**





## 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€

## Quand et comment conseiller le Vista-Zinc ?

**Vista-Zinc est un supplément qui combine zinc et vitamine D dans un petit comprimé fondant sous la langue. Ce nouveau supplément de Vista-Life Pharma, unique dans sa forme d'administration, trouve de nombreuses applications et s'avère très facile à conseiller.**

### Pourquoi allier le zinc et la vitamine D ?

- ▶ Des données très récentes ont montré qu'il existe une importante synergie entre le zinc et la vitamine D. Le zinc renforce les effets de la vitamine D car il en est un cofacteur essentiel et la vitamine D, à son tour, favorise l'absorption du zinc et son transport vers les cellules.
- ▶ Le zinc et la vitamine D sont les 2 principaux nutriments qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

### A qui conseiller le Vista-Zinc ?

- ▶ Aux personnes qui cherchent à avoir de bonnes défenses contre les maux de l'hiver.
- ▶ Aux personnes qui suivent un régime sans gluten car elles ont des difficultés à maintenir un bon taux de zinc.
- ▶ Aux personnes dont les facultés d'absorption sont réduites suite à des problèmes gastro-intestinaux ou suite à une chirurgie contre l'obésité.
- ▶ Aux personnes qui doivent prendre un supplément de zinc et qui ne veulent pas ou n'arrivent pas à avaler de comprimés, y compris les enfants.

### POINTS FORTS :

- ▶ Petit comprimé fondant sous la langue, pour une administration très pratique et efficace, sans problème de déglutition.
- ▶ Utilisable chez les enfants (< 12 ans : ½ comprimé fondant par jour, simplement à sucer).
- ▶ Dosage physiologique, pas de risque de toxicité.
- ▶ Goût neutre, très bien accepté.
- ▶ Sans lactose, gluten, colorants.
- ▶ Promotion : 50 + 10 comprimés fondants gratuits.
- ▶ Prix imbattable : 2 mois = 9,95€

### Composition et utilisation

- ▶ 15 mg de zinc sous forme de citrate (150% de la dose journalière recommandée).
- ▶ 1.000 ui de vitamine D.
- ▶ Adultes et adolescents : 1 comprimé par jour, à laisser fondre sous la langue avant le petit déjeuner.
- ▶ Enfants : ½ comprimé fondant par jour, à sucer.



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 notable: 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



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

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

## Troubles du sommeil

Difficultés de concentration

Inquiétudes permanentes

Humeurs anxieuses

Tracas

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)<sup>2</sup>, le trouble anxieux subsyndromique (TASS)<sup>3</sup> et le trouble anxieux et dépressif mixte (MADD)<sup>4</sup>.
- ✓ **Effet comparable au lorazépam<sup>5</sup>** et à la paroxétine<sup>2</sup> dans le TAG.
- ✓ **Silexan® est cité dans les guidelines** en Allemagne<sup>6</sup>, en Autriche<sup>7</sup> et dans celle de la World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP)<sup>8</sup>.

**Laseaxan® améliore les symptômes comorbides :**

sommeil de mauvaise qualité<sup>1</sup>, agitation<sup>1</sup>, dépression<sup>1</sup>, plaintes physiques<sup>1</sup>, qualité de vie réduite<sup>1</sup>.

**Laseaxan® a un bon profil de sécurité.**



Pas d'interactions avec d'autres médicaments<sup>1,10</sup>



Pas d'effet sédatif<sup>1,3,5,11</sup>



Pas de risque de dépendance<sup>1,5,9</sup>



1 capsule molle par jour<sup>12</sup>



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



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



www.laseaxan.be/professionnels

# LA NATURE BOOSTE NOTRE HUMEUR AVEC PLAISIR

NOUVEAUX GUMMIES



Complément alimentaire. Demander conseil à votre médecin ou pharmacien. \*Étude réalisée sur 27 personnes, après 30 jours d'utilisation, mars 2023. © Photographies retouchées - Adobe Stock

FORMULE  
**100%**  
D'ORIGINE  
VÉGÉTALE

  
SANS  
SUCRE

  
DÉVELOPPÉ AVEC  
NOS EXPERTS  
EN PHYTOTHÉRAPIE

**78%**  
DE  
SATISFACTION\*

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

## ARKO GUMMIES SAFRAN des laboratoires ARKOPHARMA

Arko Gummies Safran est un complément alimentaire. Le Safran contribue à l'équilibre émotionnel et favorise la bonne humeur dès 12 ans.

### Ingrédients

- **Agent de charge :** maltitol - Gélifiant : pectines
- **Acidifiants :** acide citrique, citrate de sodium
- **Arôme naturel :** goût orange
- **Extrait de stigmates de Safran** (Crocus sativus) (30 mg pour 2 gummies).
- **Agent d'enrobage :** cire de carnauba.

### Conseils d'utilisation

À partir de 12 ans  
2 gummies le matin

### Recommandations d'usage

- Ne pas utiliser lors de la grossesse ou l'allaitement ou chez les personnes sous antidépresseurs.
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
- Ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- À conserver à une température inférieure à 25°C, à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Une légère variation de couleur due au caractère naturel des ingrédients peut apparaître mais ne nuit en rien à la qualité du produit.

100% d'origine végétale, sans sucre, sans colorant, sans gluten, sans lactose et vegan.



**Prix**  
Pot de 60 gummies :  
26,90€



## HEPATOBIL® des laboratoires INELDEA Détoxification du Foie

HEPATOBIL® est un complément alimentaire à base de Desmodium, extrait de Chardon-Marie titré en silymarine, extrait d'Artichaut titré en cynarine, Phosphatidylcholine et Glutathion. Sans gluten – Sans ingrédients d'origine animale – Sans OGM

### Indications

- Participe au bon fonctionnement du foie.
- Réduit les lourdeurs digestives.
- Aide à la détoxification de l'organisme.

### Conseils d'utilisation

3 gélules par jour en une seule prise avant l'un des principaux repas (midi ou soir), avec un verre d'eau. Cure de 30 jours renouvelable.

**Prix**  
Etui de 90 gélules végétales : 19,00€

## OROPROTECT gel buccal apaisant pour les soins de la muqueuse buccale des laboratoires KELA PHARMA



### Formule

Oroprotect contient un extrait de Figuier de Barbarie qui présente de propriétés filmogènes excellente sur les muqueuses. Le film reste en place pendant longtemps et n'est pas éliminé par la salive ou les aliments. En outre, le film ainsi formé aide à maintenir les autres émoullients en place. Ces autres ingrédients sont :

- Palmitoléthanolamide : anti-inflammatoire
- Enoxolone – Racine de réglisse : antiviral et antibactérien
- Polidocanol (Laureth-9) : anesthésique local
- Extrait d'olive : anti-inflammatoire

### Utilisation

- L'inconfort est rapidement soulagé grâce au film protecteur combiné aux ingrédients de soutien.
- Oroprotect combine plusieurs effets et est confortable à utiliser. Il ne pique pas à l'application.
- Ce dispositif médical a été conçu pour les adultes et les enfants à partir de 3 ans.
- Peut être appliqué toutes les 2 à 3 heures.

**Prix**  
Tube de 10 g : 10,95€

### Soin de Jour Rose SPF 30 Hyaluron-Filler + Elasticity de EUCERIN, pour un éclat immédiat

Ce soin diminue la perte d'élasticité de la peau et aide à réduire les taches brunes liées à l'âge. Grâce à sa couleur légèrement rosée, le soin apporte un éclat instantané à la peau et ravive son aspect pâle et fatigué, surtout le matin.

#### Formule

- Acide Hyaluronique qui comble les rides, mêmes profondes.
- Complexe Collagène-Elastine qui stimule la production naturelle de collagène.
- Thiamidol, l'ingrédient phare breveté pour les peaux sujettes à l'hyperpigmentation qui réduit les taches liées à l'âge.



#### Prix

Pot 50 ml : 44,95€



### Resveratrol-Lift de CAUDALIE, des soins anti-âge efficaces, vegan et durables

Cette nouvelle gamme offre des soins adaptés à tous types de peaux. Associé au brevet exclusif Resveratrol, acides hyaluroniques et booster de collagène vegan, ce Collagène 1 Vegan allie efficacité, respect de la peau et de l'environnement pour une peau raffermie, repulpée et visiblement plus jeune. Ce fragment de collagène d'origine végétale possède une structure identique à celui de nos cellules et est parfaitement assimilée par le derme.

#### Prix

**Crème Cachemire Redensifiante,** pot 50 ml : 49,90€ / Recharge 42,20€  
**Sérum Liftant Fermété,** flacon pompe 30 ml : 55,40€  
**Crème Tisane de Nuit,** pot 50 ml : 49,90€ / Recharge 42,20€  
**Soin Liftant Regard,** tube 15 ml : 42,20€



### La nouvelle gamme « Sweet Lemon » des laboratoires Nuxe

Trois produits dont la formule certifiée bio est conçue pour hydrater et protéger les mains et les lèvres. Ce trio de soins « Sweet Lemon » 100% d'origine naturelle au parfum irrésistible de citron meringué hydrate, adoucit et protège les peaux sèches et très sèches en procurant une sensation de confort tout au long de la journée.

#### Prix

**Crème Mains & ongles (50 ml) :** 10,80€  
**Stick à lèvres (4g) :** 7,50€  
**Baume lèvres (15 ml) :** 14,70€

### Depiderm de URIAGE, pour une peau éclatante de santé.

Ce sérum anti-taches est un booster d'éclat. Il unifie, lisse et illumine la peau. Si sa formule agit en correction grâce à la mela technology, elle possède aussi une action de prévention avec la vitamine C.

#### Formule

- Vitamine C, qui, grâce à son action anti-taches et éclat, inhibe la production de mélanine, limite les taches pigmentaires, unifie et éclaircit le teint. Ce puissant antioxydant permet de protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres, améliore la texture et l'éclat de la peau.
- Niacinamide, forme de vitamine B3, possède des propriétés antioxydantes, purifiantes et apaisantes, aide à estomper les taches brunes grâce à l'inhibition du transfert des mélanosomes pour avoir un teint uniforme, offre une protection antioxydante contre les radicaux libres, luttant ainsi contre la perte d'éclat du teint ou le vieillissement de la peau.

#### Utilisation

Appliquer 2 à 3 gouttes matin et soir, avant votre soin quotidien, sur une peau parfaitement nettoyée et séchée.

#### Prix

Flacon 30 ml : 37,90€



# Pharmassistante

## Le Pharmassistante se digitalise !

**Notre nouveau site,** dédié à la pratique au comptoir et réservé exclusivement à l'équipe officinale, est enfin prêt. C'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 à l'image de notre magazine.

**NOUVEAU**

#### CONCRÈTEMENT ?

Pharmassistante.be vous aide à retrouver l'information oubliée ou parfois éparpillée dans l'officine, le blog livre dans l'instantané, le conseil ad hoc.

#### Actualités

Retrouvez toute l'actualité santé en un seul clic.

#### Infos labo

En direct des labos, prenez connaissance des nouveautés, des avancées, des changements...

#### Formations

Suivez nos capsules de formation pour un meilleur conseil et suivi au comptoir.

#### Concours

Tentez votre chance et remportez de précieux cadeaux.

#### Archives

Retrouvez nos anciennes éditions.

#### Messages

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions afin de continuer à grandir ensemble.

### C'EST AUSSI ET SURTOUT...

#### UNE NEWSLETTER PHARMASSISTANTE BIMENSUELLE !

Celle-ci regorgera d'informations utiles pour votre profession. En quelques clics, elle vous offrira la possibilité d'avoir accès aux actualités, aux dernières informations ou mises à jour des laboratoires pharmaceutiques, à des capsules vidéos (information produits/pathologies) et même à des concours exclusifs.

#### RENDEZ-VOUS SUR [WWW.PHARMASSISTANTE.BE](http://WWW.PHARMASSISTANTE.BE)

Il ne s'agit pas de remplacer votre magazine, mais de prolonger la relation que nous avons initiée ensemble, il est tout nouveau et il n'attend plus que vous !

Bon accompagnement au comptoir !

**DENOMINATION DU MEDICAMENT :** Sedistress 200 comprimés enrobés •

42 comprimés	15,89 €
98 comprimés	27,98 €

**COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé enrobé contient

**200 mg d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L., herba (équivalent à 700 mg - 1000 mg de passiflore).**

Excipient à effet notoire : Chaque comprimé contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium, c'est-à-dire essentiellement « sans sodium ».

• **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé enrobé de teinte rose, de forme oblongue et biconvexe de 18 x 7 mm.

• **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Médicament traditionnel à base de plantes utilisé pour diminuer les symptômes modérés du stress mental, tels que la nervosité, l'inquiétude ou l'irritabilité et pour faciliter l'endormissement. Ce médicament est un médicament traditionnel à base de plantes, son usage est réservé aux indications spécifiées sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Sedistress 200 est destiné aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans.

# Sedistress<sup>®</sup> 200

comprimés enrobés

Prise en charge des symptômes du

## sevrage des benzodiazépines\*

Médicament  
étudié avec succès

taux de succès **78,4%** & HAMA score d'anxiété **-40%**  
malgré le sevrage



Sans accoutumance

200 mg d'extrait natif de Passiflore

\*Sedistress 200 est utilisé pour réduire les symptômes du stress et faciliter l'endormissement

• **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Adultes et adolescents de 12 ans et plus : **Pour diminuer le stress mental passager :** 1 à 2 comprimés matin et soir. Sur conseil du médecin ou du pharmacien, la posologie peut être augmentée (maximum 8 comprimés par jour). **Pour faciliter l'endormissement :** 1 à 2 comprimés le soir une demi-heure avant le coucher. Population pédiatrique : En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez les enfants de moins de 12 ans n'est pas recommandée. Durée du traitement : Si les symptômes persistent après plus de deux semaines d'utilisation du médicament, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. Mode d'administration : Les comprimés sont à avaler avec un grand verre d'eau.

• **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à un des constituants de la préparation. • **EFFETS INDESIRABLES :** Aucun connu. En cas d'effets indésirables, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMERO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU392777 • **MODE DE DELIVRANCE :** Médicament non soumis à prescription médicale. • **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 10/2021.

**Tilman<sup>®</sup>**

SED/23/PR/03 FR Fev 2023

<sup>1</sup> Dubois T et al, Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines, Louvain Médical 2019 ; 138 (09) : 519-530