



► Formation continue **HYPERURICÉMIE ET GOUTTE**

DOSSIER
Grossesse



Actualité

RÉSISTANCE AUX
ANTIBIOTIQUES

Le chiffre

RÉANIMATION
CARDIAQUE

Santé

LE GRAND RETOUR DES
VIROSES HIVERNALES

Prévention

ENSEMBLE CONTRE
LA MÉNINGITE

Inflammations ?

Infections ?

Chirurgie ophtalmique ?

Sécrétions oculaires ?

Allergies ?



sans conservateur

Kamillosan® Ofta

Hygiène des cils et des paupières !

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

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



Movember : changer le visage de la santé masculine

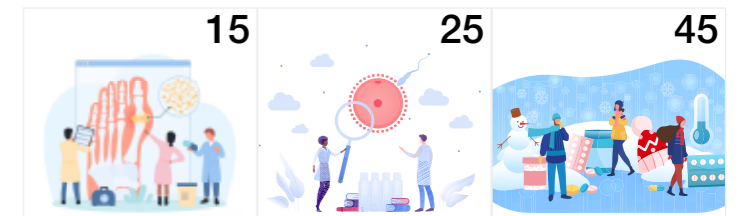
Comme chaque année depuis vingt ans, l'association Movember braque les projecteurs sur la santé des hommes. En invitant ces derniers à se laisser pousser la moustache en novembre, l'édition 2023 et son appel aux dons visent à aider la science dans son combat contre le suicide et les cancers des testicules et de la prostate.

Nous ne sommes pas égaux face au cancer. Indépendamment du mode de vie, le risque varie selon notre constitution génétique. Certaines mutations génétiques entraînent un risque plus important. De même, l'existence de cancers familiaux ou d'antécédents personnels de cancer augmentent le risque individuel. En 2022, 40.335 cancers ont été diagnostiqués chez l'homme en Belgique dont 12.732 cas de cancers de la prostate qui reste le cancer masculin le plus fréquent. Mais pour la grande majorité des personnes avec un risque moyen, la part du risque évitable est de 30-40%. La prévention comprend deux grands aspects : le style de vie et le dépistage. Les mesures à prendre concernant le style de vie sont résumées dans le Code européen contre le cancer : ne pas fumer, modérer sa consommation d'alcool, mieux manger, bouger, contrôler son poids. Se dépister pour faire un bilan complet est aussi une manière de prévenir les cancers et de les détecter à temps. « Si votre patient se plaint de difficultés pour uriner ou de troubles de l'érection, encouragez-le à consulter son médecin sans plus attendre » insiste Sam Ward, urologue et directeur médical au sein de l'association BHCT. « De nombreux hommes ont tendance à retarder la prise en charge jusqu'à ce qu'un problème s'aggrave. Ce retard de prise en charge peut entraîner des problèmes de santé plus complexes qui auraient pu être évités ou traités plus tôt. L'éducation et la sensibilisation sont essentielles pour changer cette tendance ». La santé mentale des hommes est un sujet moins connu du mouvement #movember, mais il est tout aussi important. En effet, le taux de suicide est 2,6 fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes en Belgique ; il est donc essentiel de pouvoir en parler ainsi que de reconnaître les signes qui précèdent à l'acte. Le mouvement Movember propose le système ALEC : Ask, Listen, Encourage action, Check in. Ce modèle a été créé par l'association R U Ok ? et il promeut l'effet bénéfique qu'une simple conversation peut avoir sur la santé mentale. Alors à vos moustaches ! #MOVEMBER, parlez-en à vos patients à l'officine !

Nathalie Evrard

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
	Résistance aux antibiotiques : l'urgence de nouvelles stratégies	06-08
Profession	Le boom de la vente de cosmétique en pharmacie.	10-11
	Le tournant écoresponsable en pharmacie.	12-13
Formation continue	Hyperuricémie et goutte	15-19
Ordonnance à la loupe	Gestion de la crise de goutte	20
Prévention	Ensemble contre la méningite	21-22
Dossier Grossesse		25
	Diabète gestationnel	26
	Hypertension	27
	Des nausées à l'hyperémèse gravidique	28
	La prise d'acide folique	29-30
	Cancer et grossesse	32
Le chiffre		
	Réanimation cardiaque	35-37
	Prothèses dentaires	39
Phytothérapie	La ruche en pharmacie	41-42
Infectiologie	Le grand retour des viroses hivernales	45-48
Pédiatrie	La fièvre chez l'enfant	50-51
Dermato	Les dermatites du siège de l'enfant	53-54
Info Labo		57-61
Concours		61
News		62



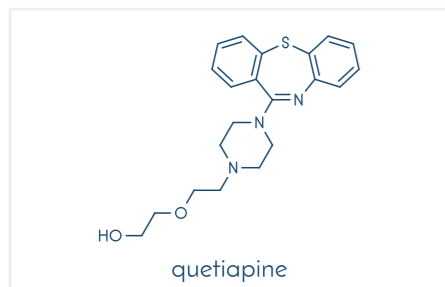
MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 176 - NOVEMBRE 2023 - TARIF 1,50€

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 • **Rédactrice en chef :** Nathalie Evrard
Rédacteurs: Virginie Villers, pharmacien - Isabelle Janssens, pharmacien - Céline Quitelier, pharmacien - Michèle Koeperich, pharmacien Ann Daelemans, pharmacien - Charline Rousseau • **Relectrice:** Emma Sangames • **Conception graphique:** Fabrice Liben / 19Agency fabrice.liben@19agency.be • **Traducteur:** Mark De Geest / Twogether • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

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

Quoi de neuf à la pharmacie?

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



Quetiapine comme somnifère

La quetiapine est un antipsychotique de plus en plus souvent prescrit off-label à faible dose (25 à 100 mg/j) dans l'insomnie sans comorbidité psychiatrique. Selon les données disponibles actuellement, le recours à la quetiapine à faible dose comme somnifère est déconseillé en raison d'un manque d'efficacité et d'une association à un risque accru d'effets indésirables cardiovasculaires graves et à une prise de poids.

Bon à savoir

La quetiapine agissant sur le système nerveux central, elle peut affecter les activités qui nécessitent une vigilance mentale.

Source : cbip folia octobre 2023

Code RID et prescription électronique

Au 1^{er} novembre 2023, la mesure prise durant la pandémie de COVID-19 qui permettait de transmettre (du médecin au patient et du patient au pharmacien) le code RID de la prescription électronique au lieu de la preuve papier a expiré.

Source : INAMI

Aliments enrichis en stérols et stanols d'origine végétale

Ces aliments (yaourts à boire, margarines, compléments alimentaires) permettent de

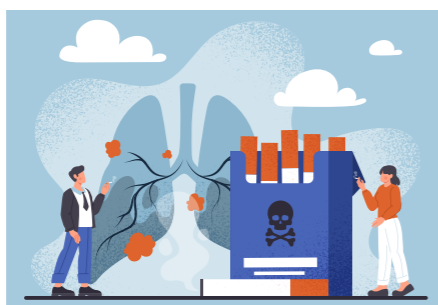
réduire le taux de cholestérol dans le sang mais ils ne conviennent pas à tout le monde. Leur utilisation est réservée aux personnes qui ont un taux de cholestérol élevé et qui souhaitent le réduire. Ils sont déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 5 ans.



Bon à savoir

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 grammes de stérols et stanols par jour. Les consommateurs qui prennent des médicaments pour abaisser leur cholestérol dans le sang ne devraient les consommer que sous contrôle médical.

Source : SPF santé publique



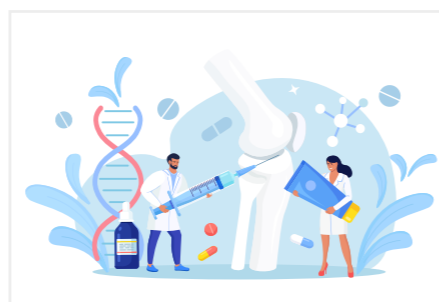
Génération sans tabac

Le tabagisme est l'une des principales causes de maladies et/ou de décès évitables dans notre pays. Chaque jour,

près de 40 Belges en meurent et 300.000 Belges souffrent de maladies liées au tabac. Les thérapies de substitution nicotinique peuvent être une aide au sevrage tabagique à long terme. Un dossier est en cours d'examen par la Commission de remboursement des médicaments. Une décision sera prise au printemps 2024.

Bon à savoir

Certaines mutuelles interviennent déjà forfaitairement dans le remboursement de médicaments pour arrêter de fumer ou de substituts nicotiniques prescrits par un médecin ou achetés en pharmacie (physique ou en ligne). Lors de l'achat en pharmacie (sans prescription), il suffit de rentrer une attestation BVAC à la mutuelle.



Acide hyaluronique et arthrose du genou

L'arthrose du genou évolue de manière fluctuante. Des poussées temporaires peuvent survenir régulièrement caractérisées par une augmentation des plaintes. La prise en charge de la douleur repose d'abord sur des mesures non-pharmacologiques (rééducation fonctionnelle, exercices physiques et perte de poids en cas de surcharge pondérale) à appliquer sur le long terme.

A court terme, un traitement pharmacologique est possible comme par exemple un AINS à usage local. L'injection intra-articulaire d'acide hyaluronique n'apporte pas de bénéfice cliniquement pertinent.

Source : CBIP folia octobre 2023



Fruits d'hiver comestibles ou non ?

La châtaigne est comestible crue. Soufflée, grillée ou en purée, elle a un goût sucré. Le marron par contre n'est pas comestible. L'ingestion accidentelle d'un ou deux fruits peut provoquer des nausées et vomissements alors que l'ingestion d'un gros marron (>4 cm de diamètre) peut provoquer de sérieux problèmes de digestion.

Les glands ne sont pas comestibles non plus pour l'homme car ils contiennent des tanins toxiques qui se lient aux protéines de la muqueuse intestinale empêchant l'absorption des nutriments dans l'intestin. On ne connaît cependant pas de cas grave d'empoisonnement chez l'homme et l'absorption de 1 à 3 glands ne pose généralement pas de problèmes graves.

Les faines sont comestibles mais l'absorption d'une grande quantité peut provoquer des troubles gastro-intestinaux. Les faines fraîches et vertes contiennent des saponines toxiques qui disparaissent quand les fruits séchent au soleil ou sont grillés.

Source : centre antipoison



Troubles anxieux

Les troubles anxieux sont les troubles mentaux les plus courants dans le monde. Ils touchent actuellement 4% de la population mondiale et concernent davantage les

femmes que les hommes. Les personnes peuvent ressentir de la peur ou des inquiétudes excessives par rapport à une situation donnée ou à un large éventail de situations du quotidien.

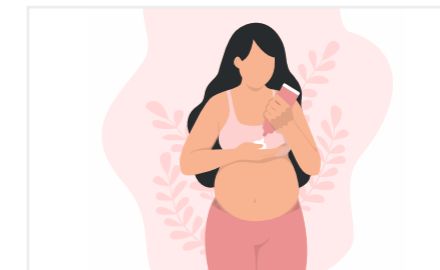
Comme les autres problèmes de santé mentale, les troubles anxieux découlent d'interactions complexes entre des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques.

Nos conseils

Pour maîtriser les symptômes d'anxiété et améliorer le bien-être, il est recommandé :

- > d'éviter ou de réduire la consommation d'alcool (et drogues illicites) qui peuvent aggraver l'anxiété ;
- > de pratiquer une activité physique régulière ;
- > de manger et dormir à des horaires réguliers et d'avoir un régime alimentaire sain ;
- > d'apprendre les techniques de relaxation ;
- > de pratiquer la méditation en pleine conscience, ne serait-ce que quelques minutes par jour.

Source : OMS



Traitement de la peau au cours de la grossesse et de l'allaitement

Les maladies chroniques cutanées peuvent rester stables ou s'améliorer durant la grossesse et l'allaitement. Cependant, il est également possible qu'elles se détériorent ou que de nouvelles affections apparaissent.

Certains médicaments pris par voie orale sont contre-indiqués en raison d'un risque tératogène (rétinoïdes, méthotrexate...). Pour la plupart des médicaments utilisés par voie topique, le risque de problème est très limité en raison d'une concentration systémique faible.

Source : CBIP octobre 2023



Manger du poisson oui mais...

Les poissons et fruits de mer sont des sources précieuses de nutriments tels que les protéines, l'iode et le sélénium et ils ont en général une faible densité calorique. Les poissons gras sont également une bonne source de vitamine D et d'acides gras oméga-3 (EPA et DHA). Toutefois, les consommateurs qui mangent trop de poisson pourraient présenter une surexposition au méthylmercure, un dérivé organique du mercure, toxique sur le développement neurologique, qui se forme, s'accumule et se concentre surtout dans la chaîne alimentaire aquatique.

Bon à savoir

La quantité de mercure dans le poisson est liée à l'âge du poisson et à la position de l'espèce dans la chaîne alimentaire. Les poissons prédateurs comme le thon, l'espadon et le requin et les poissons âgés ont des concentrations plus élevées que les autres.

Notre conseil

Manger du poisson, des fruits de mer et des crustacés à raison d'1 à 2 fois par semaine dont au moins 1 fois du poisson gras (maquereau, sardine, saumon, hareng, truite, moules, flétan, cabillaud...) a un impact positif et important sur la santé. Idéalement, l'origine et les espèces devraient varier pour limiter l'exposition au mercure.

Source : SPF santé publique

Michèle Koerperich

Résistance aux antibiotiques : l'urgence de nouvelles stratégies

L'efficacité remarquable des antibiotiques depuis la commercialisation de la pénicilline, dans les années 1940, a motivé leur utilisation massive et répétée en santé humaine et animale. Une consommation excessive crée toutefois une résistance aux antibiotiques, ce qui en fait l'une des plus grandes menaces pour la santé publique à l'échelle mondiale. Malgré de nombreuses campagnes de sensibilisation, la Belgique reste un des plus gros consommateurs d'antibiotiques en Europe.

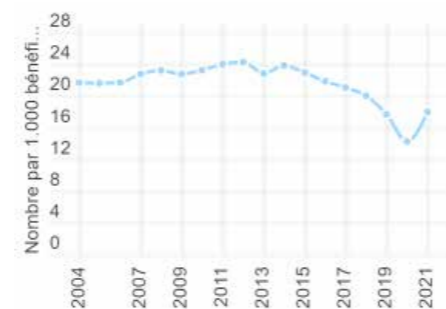
La résistance aux antibiotiques

La résistance aux antibiotiques résulte soit de mutations chromosomiques soit de l'intégration de petits brins d'ADN circulaires qui se transmettent de bactérie à bactérie (les plasmides). Les résistances chromosomiques ne concernent qu'un antibiotique ou une famille d'antibiotiques à la fois. Les résistances plasmidiques sont les plus répandues (80% des résistances acquises) et peuvent concerner plusieurs antibiotiques, voire plusieurs familles d'antibiotiques. On parle alors de multirésistance. Le transfert de mécanismes de résistance peut intervenir d'une souche à l'autre ou d'une espèce à l'autre. L'accumulation de mécanismes de résistance chez une même souche bactérienne peut conduire à des impasses thérapeutiques. Les mécanismes de résistance sont nombreux : production d'une enzyme détruisant l'antibiotique, imperméabilisation de la paroi de la bactérie, modification de la cible de l'antibiotique...

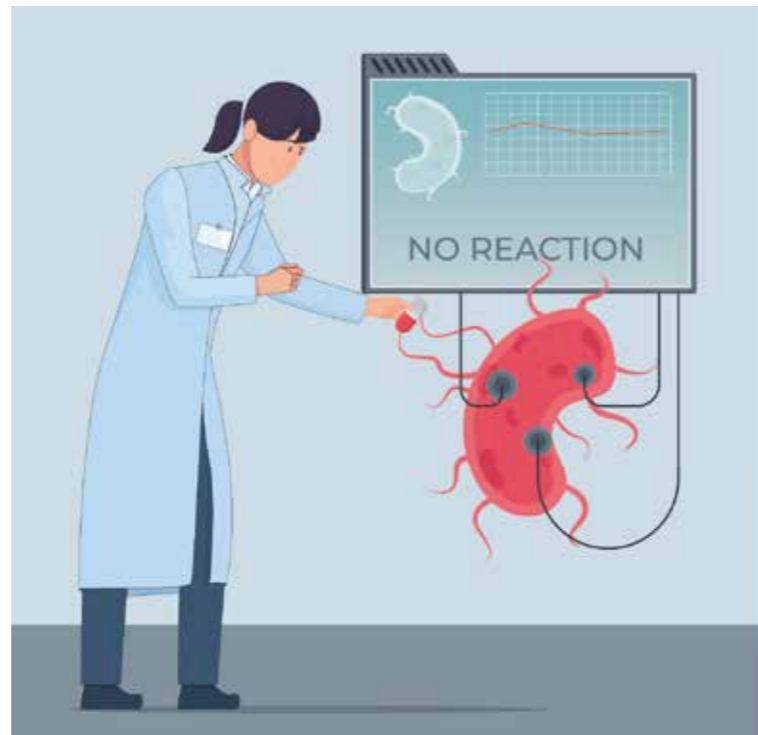
Consommation d'antibiotiques en Belgique

En dépit des campagnes de sensibilisation, la consommation d'antibiotiques très élevée en Belgique est longtemps restée stable. Depuis 2015, une nette diminution s'est toutefois produite, quelle que soit la manière dont la consommation est mesurée. Nous avons pu observer une nette diminution de la consommation au cours de la période de juillet 2020 à juin 2021, mais l'année suivante, les chiffres avaient retrouvé leur niveau de 2019-2020.

Consommation antibiotique DD en Belgique



Réf : https://atlas.ima-aim.be/jive?workspace_guid=527ee083-83b7-44ed-8339-231806484ecf



Comparée aux pays limitrophes, la consommation d'antibiotiques en Belgique reste élevée. Aux Pays-Bas, elle atteint environ la moitié de celle de la Belgique. Nous nous situons en 10e place du classement à l'échelle européenne, mais nous dépassons encore la moyenne européenne de 15 DDD par 1.000 personnes par jour.

Antibiorésistance : l'origine du mal

Les antibiotiques exercent inéluctablement une pression de sélection environnementale sur les populations bactériennes. Cette sélection de bactéries résistantes et préexistantes peut avoir lieu en situation pathologique, au sein d'un foyer infecté. Elle peut également se faire en situation physiologique, par exemple au sein du microbiote intestinal, lieu privilégié présentant une densité élevée de bactéries et une diversité importante d'espèces, propice aux échanges horizontaux de gènes de résistance. Ainsi, la prise d'antibiotique, même de courte durée, a-t-elle toujours des conséquences sur les microbiotes. La consommation et la dissémination des antibiotiques, et donc des bactéries résistantes, se réalisent dans trois secteurs principaux : les élevages, l'environnement et en santé humaine. Ces constats montrent l'importance de l'approche globale « Une seule santé » (One Health) promulguée par l'Organisation mondiale de la santé dans son plan d'action contre la résistance aux antibiotiques.

La principale cause de l'accélération de l'antibiorésistance est la surconsommation des antibiotiques principalement en médecine générale, qui comprend un usage inadapté de ces médicaments (notamment dans le cas d'infections virales). Parallèlement, l'usage d'antibiotiques est resté stable dans les hôpitaux et a diminué en santé animale, avec pour conséquence une baisse de la prévalence des résistances chez les animaux d'élevage. À ce jour, même si des succès ont été observés (par exemple, diminution de la prévalence des pneumocoques de sensibilité diminuée à la pénicilline et de *S. aureus* résistant à la méticilline), l'inquiétude se concentre sur l'augmentation de la résistance des bacilles à Gram négatif, responsables de nombreuses infections en santé humaine telles que des infections urinaires ou digestives. La résistance aux antibiotiques entraîne des difficultés de traitement pour des infections autrefois sans gravité et peut mener parfois à des situations d'im-

passé thérapeutique (absence d'antibiotiques actifs). La situation pourrait s'aggraver à l'avenir en cas d'accélération de l'émergence de résistances ayant pour conséquence l'utilisation de molécules à spectre large, générant elles-mêmes plus de résistances (cercle vicieux) et en l'absence d'un développement suffisant de nouveaux antibiotiques.



La problématique est mondiale, certains pays ayant une prévalence très élevée de bactéries résistantes.

Comment lutter contre la résistance aux antibiotiques ?

La maîtrise de la résistance aux antibiotiques passe par une meilleure utilisation des antibiotiques pour réduire la pression de sélection et par une approche préventive qui passe par l'adoption des mesures barrières pour limiter la transmission d'infections bactériennes et la vaccination.

De même développer des tests de diagnostic rapide, reporter la prescription d'antibiotiques (délivrance différée) et organiser des campagnes de sensibilisation dans les médias éloignerait la menace. « Certaines approches expérimentales sont également étudiées, parmi celles-ci la modification du microbiote. » « Il est avant tout important de sensibiliser les médecins généralistes à la bonne prescription des antibiotiques, 85% de la prescription des antibiotiques passent par leur plume, explique Grégoire Wieers, infectiologue, Hôpital Saint Pierre, Ottignies. Leur crainte de l'infection est bien trop souvent irrationnelle ». Pour les guider dans la prescription de l'antibiotique ciblé, des recommandations thérapeutiques ont été formulées : elles stipulent les antibiotiques à prescrire, ainsi que leur posologie.

« Il faut que le médecin sorte de la démarche émotionnelle vis-à-vis des infections ; sa crainte de n'être pas assez fort sans antibiotique est très souvent injustifiée, insiste le spécialiste. Mais un des principaux obstacles tient à la « pression » des patients. »

« Il est urgent que nous évoluions tous ensemble vers un nouveau paradigme...ce que les jeunes médecins semblent avoir déjà intégrés. »



« En Belgique, la Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOC) reconnaît l'utilité de la prescription différée et encourage son usage dans les cas particuliers de pathologies infectieuses fréquentes. Autre mesure, développer rapidement des tests rapides spécifiques, qui permettront de déterminer si l'infection est bactérienne et nécessite la prescription d'antibiotique adapté », insiste encore le docteur Wieërs.



Le bon usage des antibiotiques

LES 4 POINTS CLÉS SONT :

- 1 LA BONNE INDICATION
- 2 LA BONNE DOSE
- 3 LA BONNE MOLÉCULE
- 4 LA BONNE DURÉE

La réduction de la durée de traitement (et le choix de la molécule) représente une des stratégies pour lutter contre les résistances bactériennes.

Le chiffre

En 2019, les bactéries antibiorésistantes ont été à l'origine de près de 1,3 million de décès. Dans les scénarios les plus alarmants, on estime que, d'ici 2050, l'antibiorésistance pourrait faire jusqu'à 10 millions de victimes par an et coûter jusqu'à 100.000 milliards de dollars à l'économie mondiale.

La phagothérapie, une arme de précision

Tout en rappelant l'intérêt de réduire la consommation d'antibiotiques, les scientifiques soulignent qu'elle ne saurait à elle seule réduire l'antibiorésistance. Ainsi l'identification et la décolonisation des porteurs de souches résistantes, par exemple via le recours aux probiotiques ou aux bactériophages, semblent être des pistes prometteuses. Utiliser des virus bactériophages, c'est-à-dire mangeurs ou tueurs de (mauvaises) bactéries, à des fins thérapeutiques pour lutter contre les infections bactériennes, ainsi pourrait se résumer le principe de la phagothérapie, une approche vieille de plus d'un siècle qui devrait revenir au goût du jour, face aux résistances de plus en plus nombreuses, intenses et inquiétantes aux antibiotiques, souligne le Dr Van Nieuwenhuysse.

Par contre, si le principe de base demeure identique, dans le mode operandi, il y a eu énormément de changements et d'optimisation dans la production des phages. « A présent, les solutions s'avèrent beaucoup plus pures, plus caractérisées qu'auparavant où l'on avait des effets indésirables liés aux impuretés. Dans les standards de qualité, il y a eu des progrès énormes. Cela dit, les indications thérapeutiques restent limitées et conditionnées par les phages qu'on a à disposition » conclut le chercheur.

Et à l'officine ?

- > Conseiller le patient dans les alternatives au traitement antibiotique lorsqu'il n'est pas nécessaire, en particulier en ce qui concerne les infections respiratoires saisonnières (lavage nasal au sérum physiologique, traitement de la fièvre, de la toux, de la douleur...), en rappelant qu'une infection virale de ce type guérit généralement en une semaine de jours.
- > Rappeler l'importance des règles et mesures barrière (lavage des mains, utilisations fréquentes d'une solution hydroalcoolique, port du masque, aération des pièces...) dont la récente pandémie a montré l'efficacité et sur laquelle il convient de capitaliser.
- > Encourager les vaccinations, notamment contre la grippe (danger de surinfections bactériennes) et les pneumocoques.
- > Lors de la délivrance d'antibiotiques :
 - Inciter le patient à respecter strictement la prescription : dose, durée, fréquence, heures de prise.
 - Encourager celui-ci à rapporter à l'officine les boîtes entamées ou non utilisées.
 - Déconseiller une reprise ultérieure de l'antibiotique hors prescription.
 - Le microbiome joue un rôle clé pour la santé, et sa perturbation, par les antibiotiques notamment, peut entraîner de nombreux effets néfastes, dont la résistance aux antimicrobiens.

Nathalie Evrard

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 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 : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance Boîte Postale 97 1000 Bruxelles Madou Site internet : www.notifierunefetindesirable.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 : 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
Irritabilité
Épuisement
Onychophagie
Malgies
Maux de tête

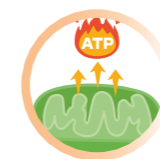
Stress
Sentiment de perdre le contrôle
Manque d'énergie



Rodizen®

Plus d'énergie et moins de stress

Rodizen® soulage les symptômes physiques et mentaux du stress ¹



Plus d'énergie



Moins de stress

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

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



2 x 1 comprimé par jour ¹



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



www.rodizen.be/professionnels

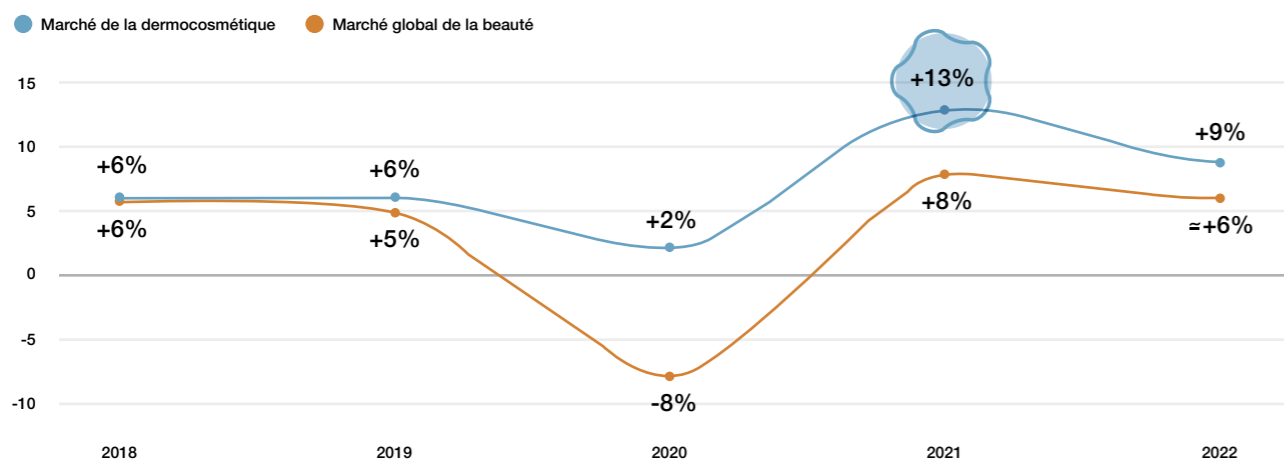
Vente de cosmétique : un marché en forte croissance à la pharmacie

Sur un marché mondial de la beauté en croissance, un segment en particulier connaît la plus forte croissance : le marché de la dermocosmétique. Ce marché regroupe l'ensemble des produits qui marient beauté et soins.



12%
En Belgique : les ventes de cosmétiques en pharmacie ont augmenté de 12%.

Marché mondial de la beauté



Réf : <https://www.loreal-finance.com/fr/rapport-annuel-2022>

Un marché en forte croissance

Le marché de la dermocosmétique a connu une forte croissance ces dernières années notamment depuis la crise sanitaire de la COVID-19. En effet, la crise sanitaire a accéléré ce phénomène, générant une prise de conscience chez les consommateurs quant à l'importance de prendre soin d'eux. Ainsi, le marché de la dermocosmétique vient de franchir la barre des 20 milliards d'euros de chiffre d'affaires à l'échelle mondiale et représente désormais près de 8% du marché de la beauté.

De plus, le marché de la dermocosmétique est extrêmement dynamique et particulièrement dans le domaine du soin de la peau. Cela s'explique notamment par le fait que les consommateurs recherchent des produits mieux tolérés, plus sûrs, avec une performance scientifiquement prouvée. Selon une étude de IQVIA France, 83% des personnes interrogées déclarent être au moins « un peu gênées » par leur peau, et 86% affirment que l'utilisation d'un produit dermatologique les aide à réduire ce sentiment. En

somme, les consommateurs de ce segment attendent une expérience client à la hauteur des promesses de vente. Les consommateurs attendent des conseils, de l'aide dans le choix des produits pour pouvoir les aider dans leur routine de beauté. D'où l'importance du conseil officinal. Sur l'ensemble des consommateurs de dermocosmétiques,

- 44%** confient valoriser le conseil du pharmacien lors de l'acte d'achat.
- 19%** déclarent acheter ces produits en pharmacie sur prescription d'un médecin.
- 29%** expliquent utiliser ces soins pour des raisons médicales (23% pour des problèmes d'acné).

“ L'« innovation » est essentielle pour repousser les frontières de la santé, et adresser au mieux les demandes des consommateurs.

Engagement environnemental

Dans le cadre des engagements de développement durable, l'écoconception est devenue une priorité. Avec une volonté de transparence et de meilleure information des consommateurs, certaines marques affichent déjà le score d'impact environnemental et social de leurs produits, audité par des organismes indépendants et accessible sur les sites internet des marques. Cet engouement va continuer, car il y a une demande et pas seulement des plus jeunes.

Personnalisation des soins

L'autre tendance est la personnalisation. Les marques savent faire des produits adaptés à chacun, en fonction de sa peau, de son âge, de la saison ou son état de fatigue.

75%
des acheteurs sont prêts à payer leur produit de 10% à 30% plus cher sur la base de solides références en matière de développement durable.

Innovation au cœur de la croissance

L'innovation est le principal moteur de croissance de l'univers plus large de la santé. Mais comme le montrent les données d'IQVIA Consumer Health, les extensions de gamme restent la méthode préférée des entreprises qui cherchent à se développer, face au coût élevé de la recherche clinique. Le statut de dispositif médical est aussi devenu une solution de contournement cruciale pour porter des allégations de santé, sans toutefois égaler la puissance de celles accordées à un médicament en vente libre. De nouvelles méthodologies et technologies de recherche permettent toutefois aux laboratoires de développer de nouvelles preuves cliniques plus efficaces et centrées sur le consommateur. De plus, de nombreuses gammes collaborent avec les professionnels de santé pour entourer la prise en charge de pathologie dermatologique qui touchent plus de deux milliards de personnes dans le monde et répondent aux besoins spécifiques en termes de soins esthétiques qui sont en plein boom, du fait de l'essor des procédures esthétiques.



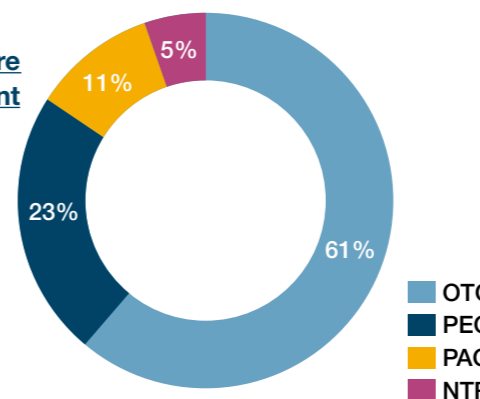
“ La spécificité et la complémentarité des dermocosmétiques correspondent parfaitement à l'intérêt accru des consommateurs en quête de santé, de sécurité et d'efficacité. Les produits accompagnent la prise en charge des pathologies cutanées et répondent aux attentes des consommateurs qui consultent dermatologues et professionnels de l'esthétique.

EN BELGIQUE :

PEC : Personnel care (qui inclut les soins cosmétiques)

Consumer Health Share per Segment

Value in PUB price by Market Category, in million € (MAT Q3 2023)



Présentation iqvia lors du symposium Bachi -12 octobre 2023



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

Le tournant écoresponsable en pharmacie

La protection de l'environnement constitue de nos jours une préoccupation partagée par tous. Au sein de l'économie, la transition écologique est bien entamée, portée par une réglementation de plus en plus contraignante.

Également concernées, les officines sont de plus en plus sensibilisées à l'impact de leur activité. Nombreux sont celles et ceux qui impliquent déjà leurs équipes dans les écogestes : ampoules basse consommation, extinction des lumières hors des heures d'ouverture, réduction des déchets d'emballage et des sacs distribués aux patients, sensibilisation de ces derniers au bon usage des médicaments et au gaspillage...

Appel à l'action de le FIP

La Fédération Internationale Pharmaceutique (FIP) lance un appel à l'action contre le changement climatique dans le secteur de la pharmacie. Elle incite à prendre en compte l'impact des médicaments sur l'environnement, tout en identifiant les opportunités de services pharmaceutiques durables. « *Les professionnels de la pharmacie ont la responsabilité éthique d'atténuer les risques climatiques et de pollution pour la santé tout au long de la chaîne d'approvisionnement pharmaceutique et dans l'ensemble de la gestion des médicaments. Par exemple, une gestion optimisée des médicaments peut atténuer l'empreinte environnementale des soins de santé dans le cadre d'une déprescription cliniquement appropriée. Cependant, la profession doit désormais également s'intéresser à l'adaptation au climat pour permettre la durabilité des services pharmaceutiques dans des environnements en évolution rapide* », estime le Dr Shellyza Moledina Sajwani de la FIP.

L'écoresponsabilité : le rôle central du pharmacien

Le consommateur est en quête de transparence, d'authenticité mais aussi de sens dans les marques et les produits qu'il achète. La pharmacie n'y coupe pas. Preuve en est, l'engouement croissant pour la cosmétique naturelle, la parapharmacie bio, le respect d'un cahier des charges rigoureux... De même, les médecines alternatives gagnent du terrain. Les officinaux ont d'ailleurs adapté leur offre en conséquence. Une étude récente menée par l'Observatoire de la santé pour Wellpharma confirme cette tendance et le rôle central du pharmacien pour accompagner cette démarche : 82% des consommateurs affirment être sensibles au caractère respectueux pour la santé des produits et 94% désignent le



pharmacien comme étant le professionnel de santé légitime pour les conseiller dans leurs achats écoresponsables.

Le défi de la neutralité carbone

Ce n'est plus un secret, chacun doit agir pour le climat pour répondre aux ambitions nationales et territoriales à l'horizon 2050. Le changement climatique est d'ailleurs considéré comme un enjeu clé pour l'avenir de la santé publique. Se lancer dans la neutralité carbone à l'échelle de l'officine, c'est donc anticiper les enjeux à venir. Cette démarche « développement durable » implique d'être bien en phase avec les nouvelles attentes sur toute la chaîne de valeur (sociale et sociétale, savoir-faire/innovation, achats, revalorisation des déchets...).

Une pharmacie produit chaque année plusieurs dizaines de tonnes de déchets dont certains sont nocifs pour l'environnement : plastique, fournitures, emballage... Elle génère également des dépenses énergétiques significatives qui participent à l'augmentation de l'empreinte carbone. Quant aux produits qu'elle commercialise, ils ne sont pas neutres du fait de leur composition et des différents processus qui accompagnent leur conception jusqu'à leur consommation.

Stratégie de plus grande échelle

Il est possible d'aller plus loin en déployant une stratégie à plus grande échelle qui va conduire à des transformations importantes. Les leviers pour y arriver sont nombreux. En fonction de ce qui fait sens pour elle, mais aussi de ses moyens et ses contraintes éventuelles, l'équipe officinale pourra opter pour une ou plusieurs des pistes suivantes :

- ➔ Mise en œuvre d'une politique d'achats sélective pouvant reposer sur plusieurs axes : définition de critères spécifiques, choix de labels, sélection d'entreprises locales,...
- ➔ Élaboration d'une politique zéro déchet.
- ➔ Révision de l'aménagement et des points de vente avec des matériaux réduisant l'impact carbone.
- ➔ Participation à des filières de collecte, recyclage...
- ➔ Installation d'un cadre de travail plus écologique, en misant sur la réduction des dépenses d'énergie.

Un projet belge autour de 4 axes

En Belgique, cette mouvance écoresponsable a trouvé écho dans un projet pilote « pharmacie éco+responsable » lancé en 2022 par l'UPHOC.

« *Nous avons lancé ce projet parce que nous pensons qu'il est de la responsabilité des pharmaciens de répondre aux enjeux de santé humaine et de santé environnementale. Parce qu'il y a un grand travail d'information à faire pour mieux comprendre quels sont nos leviers d'action. Parce que s'engager dans une démarche éco+responsable aura aussi un impact bénéfique au niveau de la santé économique de la pharmacie* », explique Isabelle Defrance, pharmacienne responsable de ce projet.

« *Il s'agit d'un trajet qui réunit des pharmaciens sur 9 mois comprenant 2 rendez-vous en présentiel et 4 rendez-vous en ligne (webinaire). Chaque rendez-vous est l'occasion d'un travail de sensibilisation, de partage d'informations et d'expériences afin d'aller vers plus de vision et un plan d'action à court, moyen et long terme afin d'amener au changement.*

LE PROJET
" PHARMACIE ÉCO+RESPONSABLE "
SE CONCENTRE SUR 4 THÈMES :



« *Notre action s'inscrit pleinement dans le pacte vert pour l'Europe. Beaucoup de pharmaciens ne connaissaient pas l'ambition européenne de diminuer l'empreinte carbone de 55% pour 2030* », explique la pharmacienne. « *Je suis vraiment convaincue qu'il faut décarboner la santé et cela passe par un changement de paradigme. Au lieu d'aller vers une santé axée sur le curatif, il faut tendre vers plus de prévention.* »

Envie de vous lancer et de vous inscrire à ce trajet ?

➔ <https://www.uphoc.com/2023/09/vers-une-pharmacie-ecoresponsable/>

Nathalie Evrard

Prix public (TVAC)

Vibosun-D3 25000 UI, capsules molles x4	€5,73
Vibosun-D3 25000 UI, capsules molles x12	€13,72

CARENCE EN VITAMINE D ?

VIBOSUN-D3

VITAMINE D3 (cholécalficérol)
EN CAPSULE MOLLE



PRÉVENTION & TRAITEMENT DE LA CARENCE EN VITAMINE D3



NEW

VITAMINE D3
25000 UI
4 ou 12 CAPSULES

RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT - DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT Vibosun-D3 25000 IE capsules molles. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Vibosun-D3 25000 UI capsules molles. Chaque capsule contient 0,625 mg de cholécalficérol, équivalent à 25000 UI de vitamine D3. **Excipient à effet notable :** Les capsules peuvent contenir des traces de lécithine de soja (qui peut contenir de l'huile de soja). Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **FORME PHARMACEUTIQUE** Capsule molle. Capsule molle en gélatine, ovale, opaque et jaune, mesurant environ 9 mm x 6 mm. **DONNÉES CLINIQUES - Indications thérapeutiques :** Prévention et traitement d'une carence en vitamine D (taux sériques < 25 nmol/l (< 10 ng/ml)) chez des adultes et des adolescents présentant un risque identifié. En complément d'une thérapie spécifique de l'ostéoporose chez des patients adultes présentant une carence en vitamine D ou un risque de carence en vitamine D, de préférence en association avec du calcium. **Posologie et mode d'administration. Posologie :** La posologie doit être déterminée de manière individuelle par le médecin traitant, en fonction de l'étendue de la supplémentation nécessaire en vitamine D. **Prévention d'une carence en vitamine D :** 25000 UI/2 mois - 25000 UI/mois. **Traitement d'une carence en vitamine D.** Pour débiter le traitement de la carence en vitamine D et sous surveillance médicale, il est recommandé d'administrer une dose unique ou une dose cumulée de 100 000 UI sur 1 semaine. Il est possible de prendre 100 000 UI en une seule dose ou en plusieurs doses pour atteindre une quantité équivalente (4 x 25000 UI ou 2 x 50 000 UI en 1 semaine). La nécessité d'un traitement supplémentaire par cholécalficérol doit être décidée par le médecin traitant. Les taux sériques de 25-hydroxycalciférol et de calcium doivent faire l'objet d'une surveillance après le début du traitement. La nécessité d'une surveillance supplémentaire peut être décidée de manière individuelle, en fonction de la dose administrée et des besoins individuels du patient. Le traitement initial de la carence en vitamine D doit être suivi d'une thérapie d'entretien à la dose d'une capsule de 25000 UI de cholécalficérol chaque mois. Il est également possible de suivre les recommandations nationales de posologie pour le traitement de la carence en vitamine D. **En complément d'une thérapie spécifique de l'ostéoporose chez des patients présentant une carence en vitamine D ou un risque de carence en vitamine D :** 25000 UI/mois. **Insuffisance hépatique.** Il n'est pas nécessaire d'ajuster la dose. **Insuffisance rénale.** Le cholécalficérol ne doit pas être utilisé chez les patients atteints d'une insuffisance rénale sévère. **Population pédiatrique :** L'utilisation de Vibosun-D3 n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans. **Mode d'administration :** Les capsules doivent être avalées entières avec de l'eau. Il faut conseiller aux patients de prendre Vibosun-D3 de préférence avec un repas. **Contre-indications :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1, Hypercalcémie et/ou hypercalciurie, Néphrolithiase, Néphrocalcinose, Insuffisance rénale sévère. Ce médicament contient des traces de lécithine de soja, qui peut contenir de l'huile de soja. Ne pas utiliser en cas d'allergie aux cacahuètes ou au soja. **Effets indésirables :** Les fréquences des effets indésirables sont définies de la manière suivante : peu fréquent ($\geq 1/1\ 000$, < 1/100), rare ($\geq 1/10\ 000$, < 1/1 000) ou fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Affections du système immunitaire. Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) : Réactions d'hypersensibilité, p. ex. angio-œdème ou œdème laryngé. Troubles du métabolisme et de la nutrition. Peu fréquent : Hypercalcémie et hypercalciurie. Affections de la peau et du tissu sous-cutané . Rare : Prurit, éruption cutanée et urticaire. **Déclaration des effets indésirables suspectés** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - e-mail : adr@afmps.be. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Teva B.V.Swensweg 5, 2031 GA Haarlem Pays-Bas. **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** BE591635. **MODE DE LIVRAISON :** Médicaments non soumis à prescription médicale. **Date de mise à jour du texte :** 03/2022 . BE-ARPHA-OTC-0060-09-2023

HYPERURICÉMIE ET GOUTTE

LA GOUTTE EST UNE MALADIE DE SURCHARGE EN ACIDE URIQUE QUI, EN S'ACCUMULANT DANS L'ORGANISME, VA CONSTITUER DES MICROCRISTAUX D'URATE. CES MICROCRISTAUX SE DÉPOSENT DANS ET AUTOUR DES ARTICULATIONS ET STRUCTURES ARTICULAIRES. ILS SONT UN MARQUEUR DE SÉVÉRITÉ DE CETTE MALADIE. LA CRISE AIGUË DE GOUTTE EST TRÈS DOULOUREUSE ET UNE PRISE EN CHARGE EST INDISPENSABLE POUR ÉVITER LES RÉCIDIVES.



IL N'Y A PAS DE GOUTTE SANS HYPERURICÉMIE

La goutte est une arthropathie chronique invalidante. Elle ne se constitue qu'après plusieurs années d'hyperuricémie quand les taux sanguins d'acide urique sanguin sont constamment ou durablement supérieurs ou égaux à 70 mg/l ou 416 µmol/l. L'accumulation d'acide urique sous forme de cristaux d'urate résulte d'une augmentation de sa synthèse à partir des purines endogènes ou alimentaires, ou d'une insuffisance de son élimination par le rein. Les dépôts d'acide urique s'accumulent dans les articulations, les tissus sous-cutanés (tophi) et dans le rein. Le diagnostic est bien souvent évident sur la description de l'atteinte articulaire. L'examen biologique se résume à une évaluation de la quantité d'acide urique excrétée par les reins et au dosage de l'acide urique sanguin.

CAUSES

Elles sont multiples et difficiles à identifier précisément, en dehors de maladies bien spécifiques. La goutte peut être secondaire à une maladie rénale qui provoque une altération de la capacité d'élimination de l'acide urique. L'hérédité et l'alimentation jouent un grand rôle dans la survenue des crises. En effet des prédispositions génétiques ont été mises à jour : il existe bien des familles de "goutteux". Un problème métabolique héréditaire pourrait engendrer une production excessive d'acide urique dans le corps.

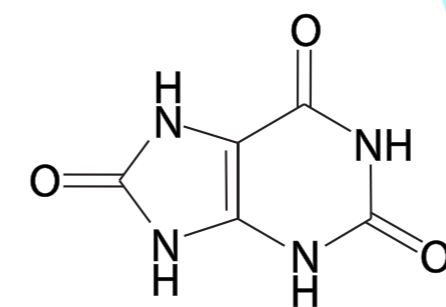
DES FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS

La goutte peut être associée à d'autres pathologies : hypertension artérielle, cholestérol élevé, obésité, diabète, syndrome métabolique. Sont aussi concernées les personnes qui prennent certains médicaments. L'acide urique étant essentiellement éliminé par les reins, il peut se produire une compétition avec les diurétiques thiazidiques, l'aspirine prise régulièrement à faible dose, la cyclosporine, la corticothérapie.

LA CRISE AIGUË

La crise de goutte démarre brutalement par des douleurs intenses. Elle concerne classiquement l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil qui est très inflammatoire. Durant les premières 24 à 36 heures, les douleurs sont intenses. Le gros orteil (le plus souvent touché) est rouge, chaud, gonflé. La douleur est pulsatile, elle peut réveiller le malade qui dort. La moindre pression sur l'articulation est insupportable. La crise va durer de quelques jours à quelques semaines. Lors des premières crises, une seule articulation est touchée.

Le point le plus caractéristique est que la crise de goutte va disparaître d'elle-même, sans aucun traitement. Tout va rentrer dans l'ordre sans séquelle jusqu'à la prochaine crise. La phase intercritique est asymptomatique mais, en l'absence de traitement, la plupart des goutteux feront un nouvel épisode aigu. Seule une faible proportion des personnes atteintes n'aura qu'une attaque de goutte au cours de sa vie.



Chemical structure of uric acid

Crystals of urate

“ Eduquer le patient à l'observance de son traitement et des règles d'hygiène de vie est sans doute le secret d'un succès thérapeutique et d'une « guérison » sous traitement. ”

“ Il est important d'initier le traitement de la crise le plus tôt possible. ”

UNE ÉVOLUTION CHRONIQUE

Les premières crises sont plus courtes et souvent moins intenses que les suivantes. Pendant plusieurs années, le goutteux va faire une crise de temps en temps (tous les un à deux ans), mais l'intervalle entre deux crises est toujours normal. Après des années de phase aiguë, les crises sont plus fréquentes et d'une durée plus prolongée, la période entre deux crises n'est plus totalement normale. L'arthrite s'installe de façon chronique dans plusieurs articulations (genoux, chevilles, poignets, coudes), puis gagne des localisations extra-articulaires. Il peut s'agir de l'atteinte d'une bourse séreuse périarticulaire (hygroma du coude), d'une gaine synoviale ou d'un tendon (tendinite goutteuse). Il peut y avoir une atteinte rachidienne, oculaire, laryngée, du canal carpien. Au niveau des articulations, les cristaux provoquent une destruction du cartilage et des os. L'articulation se déforme et finit par se détruire, donnant des douleurs moins intenses mais permanentes à chaque mouvement.

PRÉVENTION DES CRISES DE GOUTTE

EN CAS D'HYPERURICÉMIE ASYMPTOMATIQUE

Un traitement n'est pas indiqué. L'hyperuricémie est associée à un risque cardiovasculaire accru, mais il n'est pas prouvé que le risque cardiovasculaire diminue en traitant l'hyperuricémie.

EN CAS DE CRISES DE GOUTTE RÉCIDIVANTES

Plus de 3 par an ou en présence de tophi, un inhibiteur de la xanthine-oxydase peut être administré à titre préventif. Ces médicaments diminuent l'uricémie en inhibant la formation d'acide urique.

CONSÉQUENCES

La précipitation des cristaux est responsable d'une évolution vers l'insuffisance rénale avec des lithiases urinaires, une néphropathie goutteuse et son traitement ultime : la dialyse rénale. La lithiase urique est présente chez 20 à 40% des patients goutteux. L'acide urique peut également précipiter dans l'urine (hyperuricurie), bloquer les voies urinaires et déclencher des spasmes très douloureux. C'est parfois une colique néphrétique qui fait découvrir une hyperuricémie, souvent asymptomatique sous la forme de calculs (lithiase urinaire). Une prise en charge rapide est indispensable pour limiter ces conséquences.

“ La lithiase urinaire est la principale complication rénale de l'hyperuricémie. ”

QUELLE PRISE EN CHARGE ?

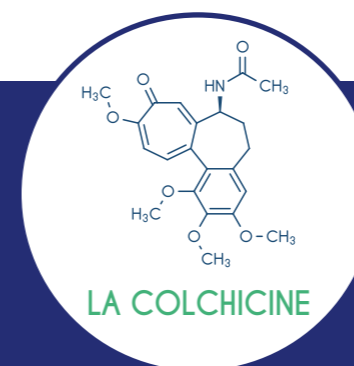
L'objectif du traitement est de supprimer les crises, de faire baisser le taux d'acide urique au-dessous de 60 mg/l ou 360 µmol/l. Un groupe d'experts de l'EULAR (2016) a défini les recommandations pour la prise en charge de la goutte :

14 CONSEILS À SUIVRE

POUR TOUT PATIENT AYANT LA GOUTTE

- 1** Recevoir des informations sur la physiopathologie de la maladie, l'existence de traitements efficaces, des comorbidités associées et les principes des traitements des crises et des traitements hypo-uricémiants au long cours.
- 2** Recevoir des conseils sur l'hygiène de vie (voir encadré-1).
- 3** Avoir un dépistage des comorbidités et des facteurs de risque cardiovasculaire pour assurer une prise en charge globale de la maladie goutteuse.
- 4** Substituer, si possible, un traitement par diurétique de l'anse ou un thiazidique. En cas d'hypertension, préférer un traitement par sartan ou inhibiteur calcique et en cas de dyslipidémie, une statine ou le fénofibrate.
- 5** Le traitement des crises doit être débuté le plus tôt possible. L'éducation pour l'automédication des crises est recommandée. Le choix du traitement dépend des contre-indications, de l'expérience antérieure des patients, du délai de prescription par rapport au début de la crise et du nombre et du site de l'articulation touchée.
- 6** Les traitements recommandés en première intention sont : colchicine (durant moins de 12 heures en cas de crise) avec une dose de charge de 1 mg suivie une heure plus tard de 0,5 mg le premier jour ; AINS (associé à un IPP si besoin), corticothérapie orale (30-35 mg/j d'équivalent de prednisone pendant 3 à 5 jours), ou en injection intra-articulaire, en tenant compte des contre-indications spécifiques à chaque produit.
- 7** En cas de crises fréquentes et de contre-indication à la colchicine, aux AINS et à la corticothérapie, un traitement par inhibiteur de l'interleukine-1 β (IL-1 β) peut être utilisé en l'absence d'infection active.
- 8** Le traitement prophylactique des crises doit être expliqué au patient. Il est recommandé dans les 6 premiers mois du traitement, avec de la colchicine à la dose de 0,5-1 mg/jour, à diminuer en cas d'insuffisance rénale. Si la colchicine est contre-indiquée, on peut utiliser des AINS à faible dose.
- 9** L'initiation du traitement est à discuter avec le patient dès le diagnostic certain de goutte. Il est indiqué en cas de crises récidivantes, de tophus, d'arthropathies uratiques et de lithiase rénale d'origine urique. Il est recommandé dès la première crise chez les patients jeunes (moins de 40 ans), ou ayant une uricémie très élevée (> 8 mg/dl) ou des comorbidités.
- 10** L'uricémie doit être vérifiée régulièrement en cours de traitement pour obtenir un taux sérique <6 mg/dl. Une uricémie plus basse est recommandée dans les gouttes sévères.
- 11** Le traitement est initié à faible dose puis adapté.
- 12** Chez des patients à fonction rénale normale, l'allopurinol est le traitement de première intention. Il est initié à faible dose (100 mg/jour) et augmenté de 100 mg toutes les 2-4 semaines en fonction de l'uricémie jusqu'à l'obtention de l'uricémie cible. Si celle ne peut pas être atteinte avec une dose optimale d'allopurinol, les traitements suivants peuvent être proposés : fébuxostat, uricosurique ou association allopurinol/uricosurique.
- 13** La dose de l'allopurinol est adaptée à la clairance de la créatinine en cas d'insuffisance rénale.
- 14** Dans les gouttes sévères tophacées avec diminution de la qualité de vie, et si l'uricémie cible ne peut pas être atteinte avec les doses maximales des médicaments habituels, la pégloticase peut être utilisée.

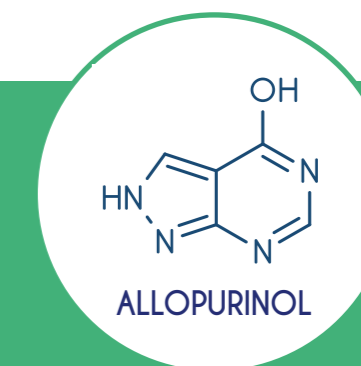
Une étude pilote effectuée à Nottingham a montré qu'après 1 heure d'explication, une prescription d'allopurinol et un suivi par une infirmière soit par téléphone soit en face à face permet d'abaisser l'uricémie à la cible de 60 mg/l dans 92% des cas, et même à moins de 50 mg/l dans 85% des cas.



- ➔ La colchicine diminue l'inflammation provoquée par les cristaux d'acide urique formés au niveau des articulations.
- ➔ Il faut respecter la dose et l'espace-ment des prises.
- ➔ La colchicine a une marge thérapeutique étroite et les posologies maximales mentionnées ne doivent pas être dépassées.
- ➔ Les diarrhées, les nausées et les vomissements peuvent être les premiers signes d'un surdosage en colchicine. Les patients doivent être informés de ces signes de potentiel surdosage. Une diminution des posologies ou un arrêt du traitement devra alors être envisagé.
- ➔ Ne jamais dépasser la dose de 4 mg par jour.

Recommandations hygiène de vie

- Le régime alimentaire vise à limiter les aliments riches en purines (viandes, abats, poissons gras, fruits de mers), à éviter l'alcool (en particulier les alcools blancs et les spiritueux) et les boissons sucrées (jus de fruits industriels et soda) et à supprimer la consommation de bière avec ou sans alcool.
- Réduire des protéines animales.
- Réduire le surpoids.
- S'hydrater avec de l'eau à raison de 5 verres/jour au moins et ajouter des produits laitiers pauvres en graisses pour leurs vertus uricosuriques.



- ➔ L'allopurinol inhibe la formation d'acide urique.
- ➔ En provoquant la chute de l'uricémie, l'allopurinol favorise dans un premier temps la dissolution et l'amas des cristaux ainsi que la mobilisation des stocks d'urate dans les articulations. Pour prévenir ces crises aiguës pendant les premiers mois sous allopurinol, il faut associer systématiquement une dose quotidienne de colchicine (1 mg).
- ➔ L'allopurinol peut être à l'origine de syndromes d'hypersensibilité et de réactions cutanées, en particulier de toxidermies bulleuses graves.
- ➔ Les patients doivent arrêter le traitement en cas de survenue d'une éruption cutanée ou d'autres signes d'hypersensibilité (atteinte des muqueuses oculaire, buccale ou génitale, fièvre, ganglions, érosion cutanée).

Conseils comptoir

Si accès aigu de goutte :

1. Immobiliser l'articulation touchée.
2. Appliquer de la glace enveloppée dans un linge sur l'articulation douloureuse.

Nathalie Evrard

Réf : Richette P et coll. : 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis., 2016 ; publication avancée en ligne le 25 juillet. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209707

Gestion de la crise de goutte :

recommandations et nouvelle posologie de la Colchicine

Monsieur Jean-Pierre F., 49 ans, 76 kg, pas de comorbidité.

Jean-Pierre se rend chez son pharmacien et lui remet son ordonnance tout en déclarant : « J'ai eu une douleur articulaire soudaine et intense à mon gros orteil pendant la nuit, c'était insupportable ! Mon médecin m'a dit que je faisais une crise de goutte. Je ne comprends pas, je ne bois quasiment jamais d'alcool ! »

Les étapes du conseil :

1) RASSURER

La goutte est due à un excès d'acide urique dans le sang, appelé hyperuricémie. Elle touche surtout les hommes entre 50 et 60 ans. Les causes peuvent être un mode de vie sédentaire, une alimentation trop riche, l'alcool mais la génétique joue également un rôle. Ce n'est pas une maladie grave. Jean-Pierre pourra mener une vie tout à fait normale à condition de surveiller son taux d'uricémie pour qu'il soit en équilibre, c'est-à-dire conforme aux recommandations. Cela favorisera la dissolution des dépôts articulaires. Une adaptation du régime alimentaire et un suivi régulier d'un traitement pharmacologique permettront d'atteindre cet équilibre.

2) RECOMMANDATIONS POUR LE TRAITEMENT DE LA CRISE

Les poussées aiguës de goutte doivent être traitées le plus tôt possible avec un traitement anti-inflammatoire, ici la Colchicine.

La nouvelle posologie de la Colchicine est 1 mg dans les 12 premières heures, suivi de 0,5 mg 1 heure plus tard et poursuivie les jours suivants à 0,5 mg, 2 à 3 fois par jour en fonction de l'intensité des symptômes et de la survenue éventuelles de signes d'intolérance. Ne jamais dépasser la dose de 4 mg de Colchicine/jour !

Attention : La diarrhée, les nausées et vomissements peuvent constituer les premiers signes d'un surdosage en colchicine : les patients doivent y être sensibilisés. Une réduction de la dose ou un arrêt du traitement sera alors envisagé.

L'allopurinol diminue le risque de récurrence et réduit les dépôts d'urate. Son introduction est généralement recommandée dès le diagnostic de goutte, au décours du 1er accès.

En complément, immobiliser l'articulation touchée et appliquer de la glace enveloppée dans une serviette sur l'articulation douloureuse peut être bénéfique.

N.B : La goutte non traitée ou insuffisamment traitée, peut entraîner une aggravation de la douleur et des dommages articulaires. Elle peut également favoriser l'apparition d'autres pathologies.

Rx

Patient/Address
**Monsieur Jean-Pierre F.,
49 ans, 76 kg**


Docteur Yves Segers
Médecine générale
14, rue de l'église - 1070 Bruxelles

R/ Allopurinol 100 mg
dt 1 boîte S/1 compr. au dîner

R/ Colchicine 1 mg dt 1 boîte

Do Not Refil
Refil 1 2 3 4 5

Le 14 novembre 2023



Permission

3) INFORMATIONS SUR LE TRAITEMENT DE FOND

- ➔ Un traitement hypo-uricémiant (par ex : l'allopurinol) est recommandé en cas de plus d'une crise par an.
- ➔ Un traitement anti-inflammatoire prophylactique (colchicine à 0,5-1 mg par jour pendant les 6 premiers mois) visant à prévenir les accès aigus doit être systématiquement associé durant les 6 premiers mois au début d'un traitement hypo-uricémiant.
- ➔ Le médecin ajustera sa prescription jusqu'à atteindre une uricémie satisfaisante, soit < 360 µmol/l. C'est pourquoi il est essentiel de sensibiliser Jean-Pierre à l'importance des prises de sang régulières recommandées par son médecin.

4) CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES COMPLÉMENTAIRES

Conseiller :

- ➔ Une perte de poids si nécessaire.
- ➔ L'éviction de l'alcool (en particulier les alcools blancs et les spiritueux) et des boissons sucrées (jus de fruits industriels et soda).
- ➔ La suppression de bière avec ou sans alcool.
- ➔ La limitation des aliments riches en purines (viandes, fruits de mer, charcuterie, gibier...).
- ➔ La consommation de produits laitiers pauvres en graisses.
- ➔ Une activité physique adaptée.

En résumé, la goutte est traitable et évitable. Les recommandations EULAR insistent sur l'information du patient sur la maladie, les traitements, les comorbidités et les principes de traitement de l'accès goutteux. (voir formation continue p 15-19).

Nathalie Evraud

Ensemble contre la méningite

L'incidence des infections invasives à méningocoque est faible, mais la morbidité et la mortalité sont importantes. Le risque d'une infection à méningocoque existe à tout âge, mais il est le plus important chez les jeunes enfants et les adolescents.

Qu'est-ce que la méningite ?

La méningite est une inflammation atteignant les méninges, c'est-à-dire les membranes recouvrant l'encéphale et la moelle épinière. Il faut distinguer les méningites d'origine virale (70 à 80% des cas), qui sont généralement bénignes avec un rétablissement spontané et rapide dans la plupart des cas, et les méningites d'origine bactérienne (20 à 30% des cas) qui sont beaucoup plus graves, leur évolution spontanée étant pratiquement toujours mortelle. La méningite touche au moins 1,2 million de personnes chaque année dans le monde. 135.000 cas sont mortels.

Quelles sont les caractéristiques de la méningite virale ?

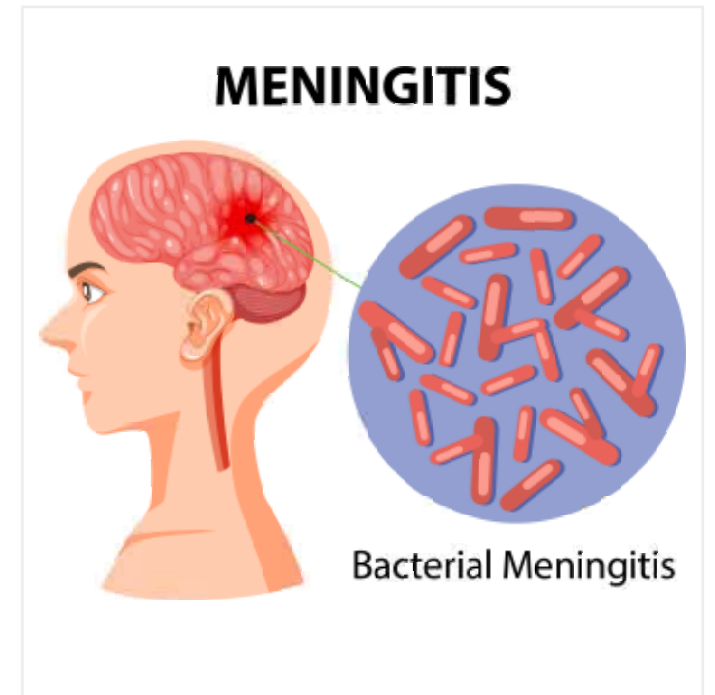
Environ 80% des méningites virales identifiées sont déclenchées par des Entérovirus (Echovirus, Coxsackie). Les virus du groupe herpès, le cytomégalovirus, le virus d'Epstein-Barr ou les virus varicelle-zona peuvent également être mis en cause. Les signes cliniques sont les mêmes que pour les méningites bactériennes (fièvre, céphalées, vomissements, raideur de la nuque) mais l'état général est peu altéré. Les méningites virales guérissent spontanément en trois à huit jours et ne nécessitent pas de traitement particulier.

Quelles sont les caractéristiques de la méningite bactérienne ?

Les méningites bactériennes sont dues à des bactéries pyogènes et principalement à trois germes : *Hæmophilus influenzae* b, méningocoque et pneumocoque. La plupart de ces méningites sont imputables au méningocoque. La méningite méningococcique, déclenchée par la bactérie *Neisseria meningitidis*, est la seule forme de méningite bactérienne qui provoque des épidémies. Les souches A, B, C, Y et W135 sont à l'origine de 99% des cas de méningites cérébrospinales. Le sérotype A est à l'origine d'épidémies touchant des centaines de milliers de personnes dans « la ceinture africaine de la méningite » allant de l'Éthiopie jusqu'au Sénégal.

Quel est son mode de transmission ?

La bactérie *Neisseria meningitidis* n'est retrouvée ni chez l'animal, ni dans le milieu naturel et ne survit pas dans le milieu extérieur. La transmission ne peut être donc qu'interhumaine et directe de personne à personne par une exposition proche (moins de un mètre) et répétée aux sécrétions oropharyngées contaminantes. Les mesures préventives autour d'un malade visent donc à traiter les personnes pouvant être contaminées par la personne malade, même si l'on sait que le risque de contracter la maladie est très faible pour ces personnes.



La bactérie méningocoque à l'origine de la méningite est présente dans le nez et la gorge. Elle se transmet par un contact étroit entre les personnes au cours de certains comportements, comme tousser, éternuer, embrasser et vivre dans un espace restreint.

Comment se déclare la maladie ?

Dans la majorité des cas, lorsqu'une personne est contaminée, on observe une simple colonisation de la gorge et du nez, sans autre conséquence. Cette personne est dite « porteur asymptomatique » pour une durée variable, de quelques jours à quelques semaines, voire plusieurs mois. Le taux de porteurs asymptomatiques est lui aussi très variable d'une population à l'autre et d'une période de l'année à l'autre. La survenue de la maladie est exceptionnelle et les raisons de son déclenchement méconnues. Certaines souches seraient plus aptes que d'autres à provoquer une infection systémique, il existerait également une susceptibilité individuelle et des facteurs favorisants.

La méningite est-elle grave ?

La méningite est rare, mais grave et seulement 26% des parents savent que la méningite peut être mortelle dans les 24 heures suivant l'apparition des symptômes.

Le saviez-vous ?

Même avec un traitement approprié, environ 1 personne sur 10 qui contracte la maladie peut ne pas survivre. Environ 1 cas sur 5 peut avoir de graves conséquences telles que des cicatrices cutanées, une perte auditive, la perte de membres ou des troubles mentaux.



Quels sont les symptômes ?

Les premiers symptômes peuvent être difficiles à identifier, car ils sont aspécifiques et sont similaires à ceux d'un rhume ou de la grippe. Cependant, les symptômes peuvent évoluer rapidement et peuvent inclure : nausées, confusion, fièvre ou frissons, fatigue, diarrhée, vomissements, mains et pieds froids, douleurs sévères au niveau des muscles, des articulations, de la poitrine ou du ventre, nuque raide, respiration rapide, taches violacées sur le corps (pétéchies),...



Les premiers symptômes de la méningite à méningocoques sont aspécifiques et peuvent être similaires à ceux d'un rhume ou de la grippe. Une éruption cutanée sous forme de taches violacées sur le corps (pétéchies) peut apparaître, mais en général cela ne se produit qu'à un stade plus tardif de l'infection à méningocoques, à un moment où la maladie peut déjà mettre en jeu le pronostic vital.

Qui est à risque ?

La bactérie de la méningite peut infecter n'importe qui, mais les nourrissons de moins d'un an et les enfants (de moins de cinq ans) sont les plus à risque, suivis des adolescents et des jeunes adultes.

Quels sont les traitements disponibles ?

Un traitement antibiotique à effet bactéricide au niveau du liquide cébrospinal doit être instauré le plus rapidement possible après l'apparition des symptômes. Le choix initial de l'antibiotique est souvent empirique (par ex. une céphalosporine à large spectre telle le céfotaxime ou le ceftriaxone par voie intraveineuse, en association à l'ampicilline chez les enfants de moins de 3 mois, les adultes de plus de 50 ans et les immunodéprimés). Chez l'enfant, il est généralement recommandé d'ajouter systématiquement de la dexaméthasone au traitement antibiotique, et ce surtout en raison des effets favorables de la dexaméthasone sur la perte d'audition et sur les conséquences neurologiques chez l'enfant.

Et la vaccination ?

La vaccination est le moyen le plus efficace pour aider à prévenir les infections à méningocoques, même si une bonne hygiène peut contribuer à protéger votre enfant contre la méningite à méningocoques. Il n'existe aucun vaccin qui protège simultanément contre les 5 types de méningites les plus courantes causées par les méningocoques (A, B, C, W et Y). **Trois types de vaccins méningococciques sont disponibles en Belgique :**

- ➔ vaccins monovalents contre le méningocoque de sérotype B : contenant des antigènes de surface (biosynthétiques) et, dans le cas de Bexsero®, contenant également des vésicules de membrane externe ;
- ➔ vaccins monovalents contre le méningocoque de sérotype C : contenant des polysaccharides capsulaires conjugués à une protéine porteuse ;
- ➔ vaccins tétravalents contre le méningocoque des sérotypes A, C, W et Y : contenant des polysaccharides ou des oligosaccharides capsulaires, conjugués à une protéine porteuse.

A la crèche, un enfant a une méningite, qu'est-ce que je dois faire ?

Pour les recommandations sur l'antibioprophylaxie et la vaccination éventuelle d'un cas index et/ou atteint d'une maladie invasive à méningocoques (vaccination post-exposition, par exemple dans les écoles ou les clubs sportifs) : il est recommandé de demander conseil auprès des cellules de surveillance des maladies infectieuses des communautés :

- Fédération Wallonie-Bruxelles : www.wiv-isp.be
- Communauté flamande : www.zorg-en-gezondheid.be

Plus d'info : <https://www.ensemblecontrelameningite.be/>

Nathalie Evrard

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



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

Tracas

Inquiétudes permanentes

Humeurs anxieuses

Pensées tournoyantes

Irritabilité

Tension nerveuse

Agitation intérieure



Laseaxan®

Efficacité naturelle dans le trouble anxieux

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

- ✓ **Effet anxiolytique cliniquement prouvé** dans le trouble anxieux généralisé (TAG)², le trouble anxieux subsyndromique (TASS)³ et le trouble anxieux et dépressif mixte (MADD)⁴.
- ✓ **Effet comparable au lorazépam⁵** et à la paroxétine² dans le TAG.
- ✓ **Silexan® est cité dans les guidelines** en Allemagne⁶, en Autriche⁷ et dans celle de la World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP)⁸.

Laseaxan® améliore les symptômes comorbides : sommeil de mauvaise qualité¹, agitation¹, dépression¹, plaintes physiques¹, qualité de vie réduite¹.

Laseaxan® a un bon profil de sécurité.



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



Pas d'effet sédatif^{1,3,5,11}



Pas de risque de dépendance^{1,5,9}



1 capsule molle par jour¹²



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



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

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,



www.laseaxan.be/professionnels

Pour sa santé. Du souhait au couffin.



Phase 1:



Complément alimentaire

Le désir de grossesse

PRENEZ DE L'ACIDE FOLIQUE DÈS QUE VOUS SOUHAITEZ ÊTRE ENCEINTE

Folavit 0,4 Start

Recommandé dès le désir de grossesse

- dès la confirmation de la grossesse, passer ensuite au **Folavit 0,4 Essential**
- ou jusqu'à trois mois après la conception

Contient la forme active de folate

(451 µg de L-méthylfolate de calcium, ce qui équivaut à 400 µg d'acide folique par comprimé)

Emballage de :
90 comprimés



Folavit 0,4 Start et Folavit 0,4 Essential conviennent aussi aux végétariens et végétaliens.

Phase 2:



Complément alimentaire

La grossesse et l'allaitement

CONTINUEZ AVEC LES NUTRIMENTS ESSENTIELS JUSQU'AU COUFFIN

Folavit 0,4 Essential

Recommandé dès la confirmation de la grossesse

- peut être pris pendant toute la durée de la grossesse
- et pendant la période d'allaitement

1 comprimé contenant

- la forme active de folate (451 µg de L-méthylfolate de calcium, ce qui équivaut à 400 µg d'acide folique par comprimé)
- 100 µg d'iode (sous la forme d'iodure de potassium)

1 gélule (sans gélatine) contenant

- 20 µg ou 800 U.I. de vitamine D3
- 200 mg d'acide docosahexaénoïque (DHA) (huile d'algues)

Emballage de :

30 comprimés + 30 gélules
90 comprimés + 90 gélules



Kela Pharma sa
Sint Lenaartseweg 48
B-2320 Hoogstraten

9 MOIS DANS LA VIE D'UNE FEMME

Si la grossesse n'est pas une maladie, elle représente néanmoins une période délicate pour la santé des femmes. Comment soigner ou soulager les maux sans mettre en danger l'enfant à naître ? Au cours de la grossesse, le conseil de l'équipe officinale est plus que jamais indispensable pour garantir un rapport bénéfice/risque positif. Les conseils doivent être clairs et sans ambiguïté. Plus le message est simple, mieux il est compris et entendu par la patiente. À l'inverse, des consignes d'utilisation trop complexes exposent à des confusions et à des comportements dangereux.





Diabète gestationnel

La prévalence du diabète gestationnel, estimé à 3-4%, tend à augmenter. Son dépistage et sa prise en charge sont bien codifiés.

Une définition

Le diabète sucré gestationnel est défini par une intolérance aux hydrates de carbone survenant durant la grossesse, avec pour conséquence une hyperglycémie. Il concerne chaque année près de 2,93 millions de femmes à travers le monde et est associé à un risque majeur, tant pour la mère que pour le fœtus. Le contrôle de l'hyperglycémie réduit ce risque.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les principaux facteurs sont une surcharge pondérale, l'âge maternel supérieur à 35 ans, l'origine ethnique (plus faible risque pour les femmes d'origine caucasienne ou « blanches »), des antécédents familiaux au premier degré de diabète de type 2 et des antécédents personnels de diabète gestationnel ou de macrosomie. Un syndrome des ovaires polykystiques pourrait aussi être un facteur de risque.

Quelles sont les conséquences ?

- ➔ **Pour la mère :** un risque accru de prééclampsie et de césarienne corrélé au degré de l'hyperglycémie initiale ; un risque augmenté (persiste au moins vingt-cinq ans) de développer un diabète gestationnel lors d'une prochaine grossesse et un diabète de type 2.
- ➔ **Pour l'enfant :** une macrosomie et une hypoglycémie néonatale par augmentation de la sécrétion insulinaire fœtale suite au déséquilibre glycémique maternel. À long terme, un risque modéré de complications métaboliques.

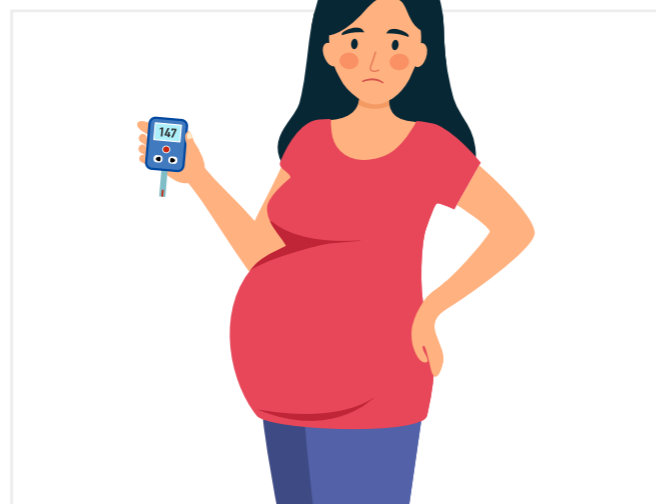
Qui et comment dépister ?

- ➔ Le dépistage, ciblé, est recommandé en présence de facteurs de risque.
- ➔ En préconceptionnel ou au 1^{er} trimestre de la grossesse : réalisation d'une glycémie veineuse à jeun permettant de dépister un diabète de type 2 méconnu ou un diabète gestationnel. Chez les femmes non dépistées ou chez celles dont la glycémie était normale : réalisation d'un test d'hyperglycémie provoqué (ingestion de 75 g de glucose par voie orale) entre 24 et 28 semaines d'aménorrhée.

Quel traitement ?

Une prise en charge multidisciplinaire est recommandée. Le traitement de première intention est non médicamenteux et basé sur l'adaptation du mode de vie (alimentation saine et activité physique). Lorsque ces mesures sont insuffisantes, un médicament hypoglycémiant doit être proposé.

- ➔ L'insuline, qui est la seule à ne pas traverser la barrière placentaire, est la molécule majoritairement proposée et reste l'option privilégiée.



- ➔ La metformine est, dans certaines recommandations, proposée en premier choix médicamenteux, sauf dans les cas où l'hyperglycémie au moment du diagnostic est trop importante. Les arguments sont que la metformine combine les avantages de la facilité d'un usage oral et un moindre coût, en comparaison à l'insuline. L'incertitude à propos de l'impact à long terme de la metformine sur le développement des enfants exposés in utero justifie encore la prudence.
- ➔ Un traitement avec le glibenclamide, un sulfamidé hypoglycémiant, est parfois proposé, mais il est à réserver aux situations où la metformine et/ou l'insuline ne sont pas souhaitables.
- ➔ Il n'y a pas de données à propos de l'usage pendant la grossesse d'autres sulfamidés hypoglycémiant ni d'antidiabétiques plus récents.

Messages pour vos patients :

- Le diabète gestationnel n'expose pas à un risque de complications particulier au cours de la grossesse si les objectifs glycémiques sont atteints.
- Le diabète gestationnel disparaît après l'accouchement mais peut récidiver lors d'une autre grossesse. Il expose à un risque de diabète de type 2 au long cours, notamment en cas de surpoids. Cela incite à poursuivre une activité sportive régulière et à contrôler son poids.

Ann Daelemans



Hypertension et grossesse

D'après les dernières recommandations de la Société Européenne d'Hypertension (ESH)



L'automesure tensionnelle au domicile avec un appareil validé à brassard huméral peut être utilisée, même si la mesure ambulatoire reste qualifiée de méthode de référence.

Chez la femme enceinte, l'hypertension artérielle dite chronique, c'est-à-dire présente avant la grossesse ou constatée avant 20 semaines d'aménorrhée, expose à un risque plus élevé de prééclampsie. Elle peut également survenir après 20 semaines d'aménorrhée ; il s'agira alors d'hypertension artérielle gravidique, elle touche 5 à 10% des patientes enceintes.

En raison de ses complications graves (prééclampsie, crise d'éclampsie), l'hypertension au cours de la grossesse reste la première cause de morbidité et de mortalité maternelle et fœtale. La surveillance d'une femme souffrant d'hypertension au cours de sa grossesse doit être multidisciplinaire.

Bon à savoir

L'HTA gravidique multiplie par trois le risque fœtal. L'association à une protéinurie supérieure à 300 mg/24 h, et à des œdèmes (des jambes, mais aussi du visage et des mains) constitue un signal d'alarme si leur apparition est brutale et massive. En revanche, des œdèmes mineurs ou modérés surviennent dans 80% des grossesses normales.

Les valeurs de l'hypertension

Chez les femmes enceintes souffrant d'une hypertension artérielle (HTA) découverte pendant la grossesse (HTA gestationnelle), la ESH recommande d'initier le traitement médicamenteux lorsque la pression artérielle (PA) mesurée au cabinet est : PA systolique (PAS) \geq 140 mmHg et/ou diastolique (PAD) \geq 90 mmHg.

Un dépistage

Le dépistage des pathologies hypertensives gravidiques repose sur la mesure itérative de la pression artérielle (PA) durant la grossesse. Une HTA est retenue quand la PA systolique est d'au moins 140 mmHg et/ou la PA diastolique \geq 90 mmHg, mesurées au moins à 2 reprises, à 4 heures ou plus d'intervalle. En cas de suspicion de prééclampsie, une protéinurie doit aussi être recherchée. La prise de la PA doit être effectuée à chaque visite médicale pendant la grossesse.

Traitement précoce

En cas de prééclampsie, le seul traitement est la délivrance précoce, en fonction de l'âge gestationnel et de la gravité clinique. La surveillance des patientes diagnostiquées avec des troubles hypertensifs gravidiques, voire un traitement, est nécessaire en post partum car le risque de décès persiste. Dans de nombreux cas, le repos permet à lui seul de prévenir ou de retarder l'apparition de complications. Il est important de conserver une alimentation normale et de manger normalement salé (surtout pas de régime sans sel !). Le traitement antihypertenseur est adapté à chaque cas ; de nombreux médicaments sont disponibles.

En dehors de ces situations d'urgence qui nécessite une admission rapide à l'hôpital, le traitement consiste en repos, traitement antihypertenseur et surveillance.

Le choix des traitements

Le labétalol et l' α -méthyl-DOPA restent les agents hypotenseurs de premier choix, sauf en cas de contre-indication. La nifédipine à libération prolongée est recommandée comme agent hypotenseur alternatif pendant la grossesse. L'ESH précise que l'augmentation de la dose de la monothérapie doit précéder tout traitement par association médicamenteuse. Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion, les sartans ou les inhibiteurs directs de la rénine ne sont pas recommandés pendant la grossesse.

Référer en urgence si :

La patiente constate une prise de poids très rapide ou un brusque épaississement de la silhouette, des mains ou du visage.

Il y a l'apparition soudaine d'une protéinurie sur la bandelette urinaire.

La patiente présente des maux de tête, éventuellement associés à des vertiges et/ou des bourdonnements d'oreille.

Ann Daelemans



Des nausées à l'hyperémèse gravidique

Les nausées et vomissements pendant la grossesse concernent 50 à 90% des femmes avec, le plus souvent, une cessation après 20 semaines d'aménorrhée. Dans de rares cas, des patientes présentent des formes prolongées et sévères de vomissements pouvant causer des complications potentiellement graves : c'est l'hyperémèse gravidique.

L'hyperémèse a pour origine une hypersensibilité aux modifications endocriniennes accompagnant la grossesse, à une vidange gastrique souvent retardée, aux anomalies de la pression intra-abdominale, sans négliger des causes psychologiques.

Nos conseils à l'officine

Règles d'hygiène de vie :

Il est important de prendre son petit-déjeuner au lit, en commençant par du solide et en préférant eau et jus d'orange aux mélanges lait et café ou lait et thé. Attendre ensuite un quart d'heure avant de se lever. Fractionner les repas en quatre ou cinq fois, ils seront plus faciles à digérer. Boire frais ou sucer des glaçons peut aider certaines patientes.

La prise systématique de trois médicaments homéopathiques semble prévenir les nausées :

- Sepia 9 CH (5 granules le matin).
- Luteinum 15 CH (5 granules le soir).
- Tabacum composé (5 granules avant les repas).
- Au rythme des nausées, on peut encore conseiller 5 granules d'Ipeca 9 CH.

Le rhizome de gingembre :

Il se présente comme un antiémétique sûr et efficace pour le conseil à l'officine, dans la prise en charge des nausées de la femme enceinte. Aucune toxicité aiguë ou chronique lors de la prise de rhizome de gingembre aux doses habituellement prescrites n'a été relevée.

Quand les nausées s'intensifient

Si les nausées et les vomissements liés à la grossesse sont le plus souvent peu intenses, ils sont plus sévères (hyperémèse gravidique) chez environ un tiers des femmes, et imposent une hospitalisation au premier trimestre chez 0,3% à 3,6% d'entre elles.

« Cette forme sévère de nausées et vomissements, appelée hyperémèse gravidique, est bien identifiée mais reste assez mal connue et la prise en charge n'est toujours pas codifiée. Parmi les symptômes : une perte d'au moins 5% du poids pré-grossesse, une impossibilité d'avoir des apports alimentaires et hydriques suffisants, entraînant une déshydratation chronique, des troubles hydro-électrolytiques, une cétose et des carences nutritionnelles, des complications digestives, une fatigue extrême, une faiblesse musculaire... », souligne Cyril Huissoud, secrétaire général du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF). C'est pourquoi le CNGOF a présenté ses recommandations pour améliorer leur prise en charge.



Virginie Villers

Des recommandations au cas par cas

Le collège propose que les femmes présentant des nausées et vomissements gravidiques arrêtent les vitamines prénatales et la supplémentation en fer au premier trimestre, cette dernière semblant aggraver les symptômes, et de conserver uniquement la supplémentation en acide folique.

Parfois, on utilise du gingembre ou de la vitamine B6 pour soulager les symptômes. Mais « si ces suppléments devaient être utilisés, ils doivent être réservés aux femmes ayant une forme non compliquée », insiste le CNGOF. Il en est de même pour l'acupression, l'acupuncture et l'électrostimulation. En revanche, l'aromathérapie doit être bannie « en raison des risques potentiels associés aux huiles essentielles et en l'absence d'efficacité démontrée », justifie le Collège.

Quant aux médicaments symptomatiques, on privilégiera les molécules ou associations « ayant les effets secondaires les moins sévères et les moins fréquents, en l'absence de supériorité d'une classe médicamenteuse par rapport à une autre ». En ambulatoire, cela pourra être en première intention la doxylamine, l'association doxylamine-pyridoxine ou diménhydrinate, puis en 2^e intention le métoclopramide et en 3^e intention la chlorpromazine, la prométhazine, la métopimazine.

Un soutien psychologique devrait être proposé à toutes les patientes atteintes, en raison de l'impact négatif de cette pathologie sur le bien-être psychique.

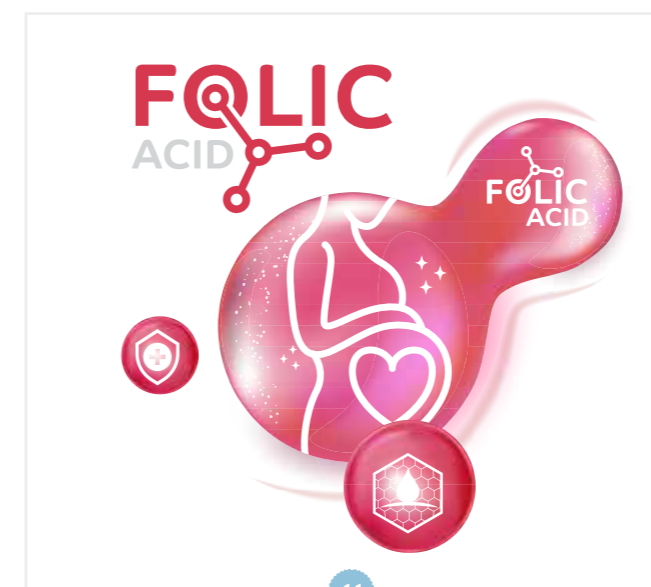
La prise d'acide folique s'impose avant la conception et pendant la grossesse

Depuis une quarantaine d'années, la prévention des anomalies de fermeture du tube neural comme la spina bifida est recommandée par la prise quotidienne d'acide folique avant la conception et au 1^{er} trimestre de la grossesse. A la suite de ces recommandations, la prévalence de ces anomalies a diminué fortement.

La famille de la vitamine B9

La vitamine B9 est en réalité une famille de molécules ayant la même fonction. Il s'agit des folates, vitamines hydrosolubles présentes naturellement dans nombre d'aliments tels que les légumes verts à feuilles, les fruits, les haricots, les légumes secs, le foie et la levure de bière...et l'on désigne sous le terme d'acide folique les formes synthétiques de folates ajoutées dans les aliments.

Une supplémentation en acide folique durant la période péri-conceptionnelle réduit le risque d'anomalie du tube neural à la naissance. Des taux bas d'acide folique chez la future mère peuvent être le fait d'un apport alimentaire insuffisant, d'un défaut d'absorption intestinale, d'un traitement médicamenteux ou d'une altération du métabolisme des folates.



L'acide folique, précurseur inactif, est réduit en acide tétrahydrofolique. Ce dernier est transformé en acide folinique, biologiquement actif. Ce métabolisme fait intervenir en particulier une enzyme, la dihydrofolate réductase.



Le chiffre

75%

Près de 75% des femmes en âge de procréer ont des apports alimentaires en folates inférieurs aux apports conseillés, et 7% présenteraient de graves carences.

Bon à savoir

MÉDICAMENTS ET ACIDE FOLIQUE

- Certains traitements médicamenteux s'opposent à l'action de l'acide folique en inhibant son métabolisme par la dihydrofolate réductase : méthotrexate, triméthoprim, sulfasalazine, pyriméthamine... Inversement, une supplémentation en acide folique peut diminuer l'action de ces traitements.
- Certains médicaments exercent une action « antifolique » par d'autres mécanismes d'action : colestyramine, certains antiépileptiques (carbamazépine, phénytoïne, lamotrigine, acide valproïque, phénobarbital...).

Des anomalies aux conséquences variables

Les anomalies de fermeture du tube neural embryonnaire (AFTN) entraînent à la naissance des anomalies médullaires, cérébrales et des tissus voisins. L'anencéphalie témoigne de la non-fermeture au niveau de la portion crânienne, avec une espérance de vie très réduite. L'encéphalocèle est lié à des anomalies cérébrales avec protrusion méningée. Le spina bifida peut être soit un myéломéningocèle avec protrusion de la moelle épinière et des méninges à travers la déchirure spinale, soit un méningocèle isolé avec protrusion des seules méninges, soit enfin un spina bifida occulta avec anomalie vertébrale sans protrusion.

Il peut entraîner une faiblesse et une paralysie des membres inférieurs, des troubles sensitifs, une dysfonction urinaire et digestive ainsi que des anomalies orthopédiques telles qu'un pied-bot, des contractures ou une luxation de hanche. Toutes



les grossesses sont potentiellement à risque mais le risque est majoré en cas d'antécédents personnels, familiaux ou chez le conjoint, en cas de malabsorption, de chirurgie bariatrique, de traitement par certains antiépileptiques ou de mutations génétiques, de diabète prégestationnel ou d'obésité. La prévalence semble augmentée dans certains groupes ethniques, sans que l'on puisse préciser s'il s'agit alors d'une variation génétique ou de l'influence d'un régime alimentaire particulier.

► Pourtant la prévention existe

Il a été prouvé qu'un déficit en acide folique (vitamine B9) ou folates est impliqué dans les AFTN et qu'un apport en acide folique un mois avant la conception et trois mois après pouvait contribuer à la prévention primaire de ces anomalies. Les femmes ont une méconnaissance et une faible utilisation de l'acide folique. Les recommandations de prévention sont difficiles à mettre en place, d'une part parce qu'un tiers des femmes ne planifient pas leur grossesse, et, d'autre part, parce que 77% des femmes stoppent leur moyen de contraception sans consulter un médecin ou un gynécologue. La difficulté réside aussi dans la nécessité de prendre l'acide folique au moins quatre semaines avant la conception.



Afin de prévenir les malformations, il est donc recommandé la prescription systématique d'une supplémentation en folates à raison de 400 µg (0,4 mg) par jour dès le désir de grossesse et au moins quatre semaines avant la conception. La supplémentation doit être poursuivie jusqu'à la 10^e semaine de grossesse. Chez les femmes à risque élevé (antécédents de spina bifida ou prise d'un traitement induisant une carence en folate), une supplémentation de 4 000 µg/jour (4 mg) est recommandée.

D'autres nutriments sont également importants pendant la grossesse :

- La **vitamine D** est indispensable pour fixer et retenir le calcium dans l'os, elle participe donc à la minéralisation osseuse. On la retrouve dans les poissons gras, les œufs, les produits laitiers... Elle est également produite par la peau grâce aux rayons du soleil. La supplémentation en vitamine D est recommandée de façon systématique aux femmes enceintes.
- Le **calcium** est indispensable à la construction du squelette de bébé, surtout au cours du troisième trimestre. Pas de panique, si vous n'en consommez pas assez, le fœtus ira le chercher dans vos propres réserves. En plus de la minéra-

lisation osseuse chez le bébé, la consommation de calcium protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle et de ses graves complications, les crises d'éclampsie. Il est conseillé de consommer trois produits laitiers par jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage...

- L'**iode** est indispensable au système immunitaire et au bon fonctionnement de la thyroïde, mais pour le bébé, il est surtout un nutriment clé pour le développement de son cerveau. Les femmes qui risquent le plus une déficience sont les fumeuses, les végétariennes ou les végétaliennes, celles qui ont eu des grossesses très rapprochées ou qui souffrent de vomissements intenses en début de grossesse.
- Les **acides gras oméga-3** sont indispensables à la formation des neurones. Durant les 3 derniers mois de grossesse, le cerveau du nourrisson augmente de 3 à 5 fois. Or le DHA, un oméga-3, est le principal carburant cérébral du fœtus. Les aliments riches en oméga-3 sont indispensables au développement psychomoteur de bébé, de son système nerveux et de sa vision. Il serait directement lié à l'apprentissage. Les oméga-3 et le fameux DHA se trouvent principalement dans les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, morue...), les huiles de poissons et certains compléments nutritionnels.



Régime végétarien et végétalien pendant la grossesse : risque de carence important pour les vitamines B12 et D, le fer, le calcium.

Dans tous les cas, il faut sensibiliser à l'office les femmes enceintes suivant une alimentation restrictive en produits d'origine animale à mettre en place une supervision médicale adaptée afin d'être conseillées de façon régulière et informées des risques à ne pas suivre les recommandations. Outre les interrogations concernant les micronutriments, les apports en énergie, protéines, acides gras polyinsaturés à longue chaîne oméga-3 et calcium, ainsi que la qualité des protéines et la santé des os peuvent aussi s'avérer préoccupants.

Nathalie Evrard

Les multivitamines de grossesse

Un soutien essentiel pour la santé maternelle et foétale

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels augmentent pour soutenir la santé maternelle et le développement foetal en raison des changements physiologiques et hormonaux (1,2). Les multivitamines de grossesse, spécialement formulées pour répondre à ces besoins accrus en nutriments, suscitent un intérêt croissant parmi les professionnels de la santé.

Des bénéfices prouvés scientifiquement

Plusieurs études scientifiques ont examiné les effets de ces suppléments sur la réduction des risques de complications pendant la grossesse (notamment les anomalies du tube neural, les naissances prématurées et les faibles poids à la naissance). Il en ressort que certains minéraux et vitamines présentent des avantages spécifiques pour la santé maternelle et foétale.



Des nutriments-clés

Les vitamines B6, B9 et B12, impliquées dans la méthylation de l'ADN, ainsi que le zinc, jouent un rôle fondamental dans la réplication cellulaire et donc dans la croissance du fœtus. Le fer, le zinc, le magnésium, le sélénium, le manganèse et les vitamines A, C, D et E ont un rôle antioxydant et pourraient contribuer à éviter des problèmes d'anémie, de prééclampsie et d'accouchement prématuré. L'iode, associé au sélénium, aux vitamines E et C ainsi qu'au zinc et au fer, contribue à préserver la fonction thyroïdienne de la mère et favoriserait notamment le développement cérébral du fœtus. Quant au magnésium, il diminue les crampes pendant la grossesse et contribue à réduire la fatigue. Enfin, la vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale.

L'intérêt d'une supplémentation

Vu qu'il est difficile d'obtenir tous ces nutriments essentiels uniquement à partir de l'alimentation quotidienne, de nombreux professionnels de la santé recommandent les multivitamines de grossesse. Leur

intérêt ? Aider à combler les lacunes potentielles dans l'alimentation et garantir un apport adéquat en nutriments essentiels. Le tout pour favoriser la santé à long terme de la mère et de l'enfant à naître.

Natalisy, le multivitamines des futures mamans

Natalisy est une association de minéraux et vitamines au service de la période périnatale. Ce produit de santé fait partie de la nouvelle gamme Daysi® dédiée au bien-être féminin.

Pourquoi recommander Natalisy ?

- Une supplémentation facilitée : tous les nutriments dans un seul produit, pour toute la période périnatale
- Des ingrédients de qualité, sans excipients controversés
- Une synergie de minéraux et vitamines sous forme hautement assimilable
- Des vitamines B sous forme de poudre de quinoa naturelle
- Des vitamines B6, B9, B12 sous forme méthylée et biodisponibles
- Une gélule acido-résistante



2 gél./jour
Le matin avec
un repas

60 gél.
CNK : 4663-498
28,80 €

1. Jouanne M. et al., «Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation». 2021 DOI: 10.3390/nu13020692)

2. Parisi F. et al., «Micronutrient supplementation in pregnancy: Who, what and how much?». 2019 (DOI: 10.1177/1753495X18769213)



« J'aimerais avoir un bébé. Puis-je interrompre mon traitement hormonal contre le cancer du sein sans augmenter le risque de récurrence du cancer ? »

L'association cancer et grossesse est rare et tout oppose en apparence ces deux situations. Moins de 1% des cancers touchent des femmes en âge de procréer. Il s'agit le plus souvent de cancers du sein, de cancers hématologiques, de certains cancers cutanés, de cancers du col de l'utérus.

Parmi les études menées au sein du Breast International Group, l'étude « Positive » visait à savoir si, en cas de cancer du sein hormonodépendant, une femme pouvait malgré tout espérer avoir un enfant. En d'autres mots, une femme ayant un désir d'enfant peut-elle interrompre sans risque son hormonothérapie pour mener à bien sa grossesse ?

Pour le savoir, l'étude a enrôlé plus de 500 femmes dans une vingtaine de pays qui ont accepté d'arrêter leur hormonothérapie prescrite pour diminuer le risque de rechute après l'avoir prise pendant 18 à 30 mois. « Elles ont arrêté le traitement pendant deux ans », explique le Pr Piccart, professeure d'oncologie à l'Université libre de Bruxelles et cheffe du département de médecine à l'Institut Jules Bordet, et plus de 360 bébés sont nés. Cela signifie que près de trois femmes sur quatre ont réussi à avoir un enfant pendant cette interruption de l'hormonothérapie. Ces résultats sont encourageants et avec un recul de 41 mois, on ne voit pas plus de rechutes que ce à quoi on s'attend normalement dans cette population ».

Ceci dit, « on sait que les cancers hormonodépendants du sein peuvent donner lieu à des rechutes tardives, qui peuvent survenir entre 5, 10 parfois même plus d'années après le diagnostic. Et donc, l'étude doit être poursuivie. On s'est d'ailleurs engagé à suivre ces patientes pendant 10 ans. Il faudra bien sûr vérifier dans quelques années que les résultats sont toujours tout aussi rassurants. Cependant, cette étude « Positive » aide énormément les cancérologues qui ne savaient pas quoi dire avant aux jeunes femmes qui leur posaient la question d'une grossesse. Certains cancérologues étaient fermement opposés à l'idée qu'une femme qui a eu un cancer du sein puisse envisager une grossesse ».

Les cancers du sein chez les femmes jeunes

« On trouve aussi chez ces femmes jeunes les trois grands sous-types de cancer du sein : hormonodépendants, HER-2 surexprimé et triple négatif. Tout comme chez les femmes plus âgées, ce sont les cancers du sein hormonodépendants qui dominent. Cela étant, l'analyse moléculaire plus approfondie de ces cancers hormonodépendants montre que l'on trouve proportionnellement plus de cancers agressifs chez les jeunes femmes que dans la population en général. Il y a en effet, chez ces femmes jeunes, davantage de cancers qui ont une faculté

de division plus grande. Si on regarde plus près la biologie, on voit des petites différences. »

Pour le Pr Martine Piccart, « ceci souligne le fait que l'on doit encore faire des recherches plus poussées pour mieux comprendre les cancers du sein de la femme jeune puisqu'on a maintenant les outils performants pour aller vraiment disséquer le bagage génétique des tumeurs, mieux comprendre aussi ce qui se passe dans l'environnement de la tumeur au niveau par exemple du système immunitaire, de toutes les cellules qui entourent les cellules cancéreuses et dont on sait qu'elles jouent un rôle très important. »



L'association ou la succession cancer et grossesse est toujours une situation angoissante avec de nombreuses questions de la part de la patiente et de son entourage. L'important est qu'ils aient des réponses cohérentes et précises à toutes ces questions et qu'ils soient accompagnés dans leur prise de décision. Globalement la grossesse en soi n'influe pas sur le pronostic du cancer mais elle est parfois incompatible avec une prise en charge optimale du cancer. Seule une équipe pluridisciplinaire organisée peut aider au mieux la patiente à gérer cette phase délicate de sa vie de femme.

Nathalie Evrard

Réf : bigagainstbreastcancer.org
Le Breast International Group (BIG) est une organisation internationale à but non lucratif qui représente le plus grand réseau de groupes de recherche académiques dédiés au cancer du sein.



PRENEZ LE PROBLÈME À LA RACINE



CYSTIPHANE

Le plus haut dosage en cystine*

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

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

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

*2000 mg de cystine pour 4 comprimés par jour.

Baileul
DERMATOLOGIE

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

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

Sedistress® 200
comprimés enrobés

Prise en charge des symptômes du

sevrage des benzodiazépines*

Médicament
étudié avec succès

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

HAMA



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.



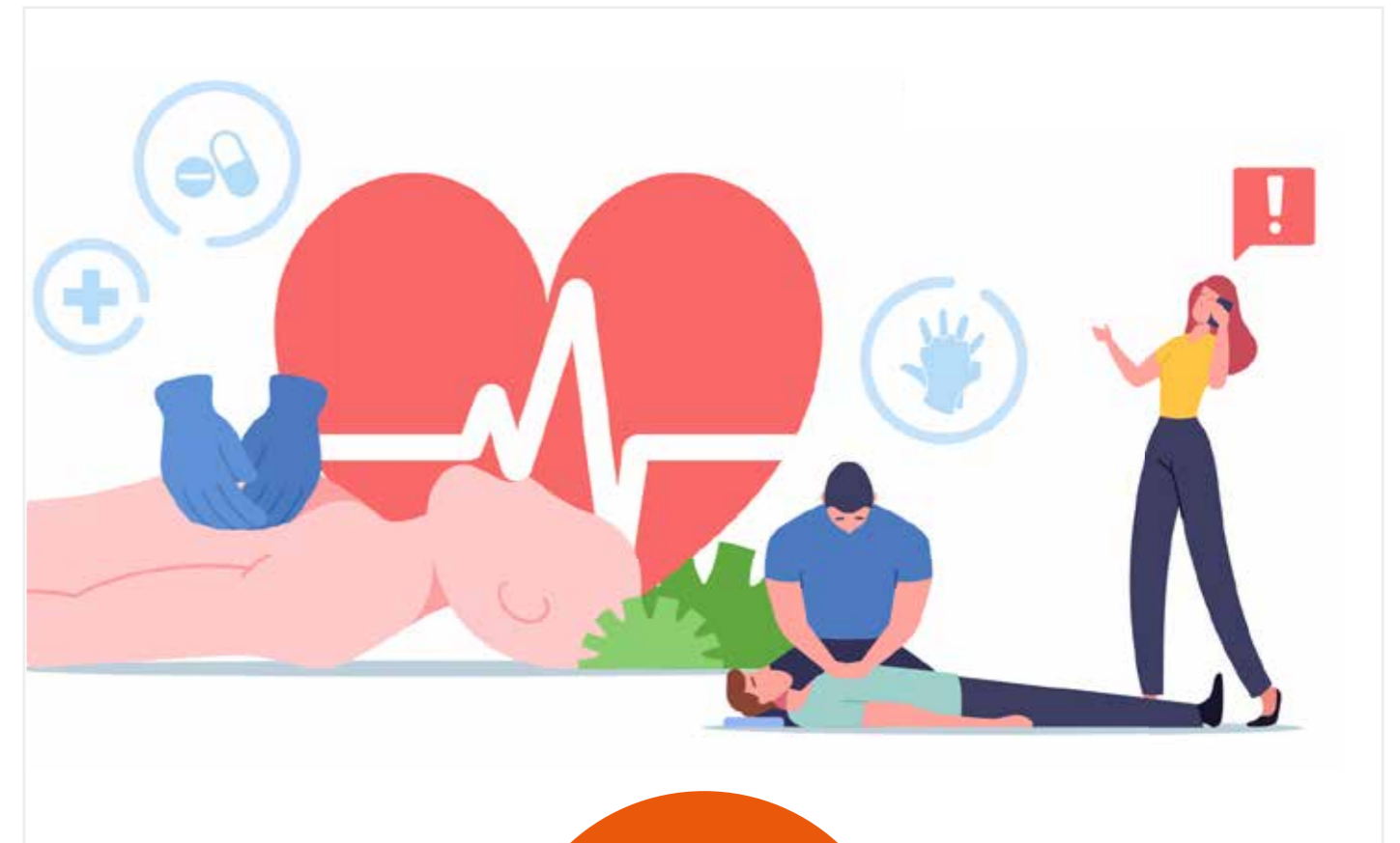
SED/23/PR/03 FR Feb 2023

¹ 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

Réanimation cardiaque :

osez sauver, osez les gestes qui sauvent!

Chaque jour, en Belgique, en moyenne 30 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque hors d'un hôpital. Faute d'aide adéquate ou immédiate, mais également par manque d'infrastructure appropriée, 28 d'entre elles succomberont. Ceci est largement inférieur au taux de survie rencontré dans de nombreux autres pays européens.



11.000
personnes par an
en Belgique
sont victimes
d'un arrêt
cardiaque

« Cette mort subite est le résultat d'un trouble du rythme cardiaque provoquant l'interruption de la fonction de pompage du cœur et ainsi de la circulation du sang dans le corps. Les organes vitaux, en particulier le cerveau, ne sont alors plus alimentés en oxygène, ce qui – sans intervention immédiate pour relancer le cœur – entraîne le décès. En cas d'arrêt cardiaque en Belgique, à peine une personne sur trois intervient actuellement », explique le Dr. Ivan Blankoff, cardiologue au CHU de Charleroi et Past Président de la Belgian Heart Rhythm Association (BeHRA). « C'est de la rapidité avec laquelle la victime recevra l'aide adéquate que dépendra sa survie. Chaque minute qui passe sans massage cardiaque ou choc électrique externe par un défibrillateur pour relancer le cœur diminue les chances de

survie de 10% », commente le Dr. Blankoff. « Après 4 à 6 minutes d'arrêt cardiaque sans intervention, les cellules du cerveau commencent à être irrémédiablement endommagées, et le taux de survie aura chuté de manière exponentielle pour n'atteindre que 5% à 10%. Pourtant, une réanimation avec défibrillation précoce endéans les premières minutes permettrait de sauver annuellement plusieurs milliers de vies humaines. Dans les pays les plus performants, ce taux d'intervention atteint les 80%, ce qui fait toute la différence. Rejoindre ces pays permettrait de sauver chaque année plusieurs centaines de vies supplémentaires si la population était correctement formée et si davantage de DEA (défibrillateurs externes automatiques) étaient disponibles à des endroits stratégiques. »

Les gestes qui sauvent

1. La reconnaissance des signes d'un arrêt cardiaque est essentielle

- La victime est inconsciente.
- Elle ne bouge pas.
- Elle ne réagit pas.
- Elle ne respire pas (ou respire de façon anormale).

2. Initier le massage cardiaque

Le premier geste consiste à appeler les secours, idéalement en téléphonant au 112. Après quoi, il faut initier le massage cardiaque. Une intervention rapide se fait au travers de compressions thoraciques et d'insufflations.



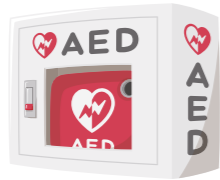
La réanimation cardio-pulmonaire vise à permettre au cœur de reprendre son activité. Sans elle, les chances de survie diminuent de 10% toutes les minutes.

En savoir plus sur le massage cardiaque

L'idéal est d'avoir été formé à cette réanimation cardio-pulmonaire de base.

Si ce n'est pas le cas : à genoux, perpendiculairement à la personne, bras tendus, posez le talon d'une main sur le thorax (au niveau du sternum). Solidarisez vos deux mains en croisant les doigts, puis enfoncez et comprimez la poitrine de 5 à 6 centimètres. Réalisez des séries de 30 compressions, en soulevant légèrement les mains lors de la décompression. Même si vos gestes ne sont pas « parfaits », ils valent mieux que l'inaction.

En savoir plus sur l'utilisation du défibrillateur



Allumez-le et suivez scrupuleusement ses instructions, données vocalement et/ou par écrit, en plaçant les électrodes sur la clavicule droite et sur l'aisselle gauche de la personne. Une fois les paramètres enregistrés, l'appareil enverra spontanément un choc électrique, pour autant que cela s'avère nécessaire.

Pendant que le défibrillateur analyse le rythme cardiaque de la victime, personne ne doit la toucher. Il en va de même pendant le choc envoyé par l'appareil.

Des vidéos sont disponibles sur le web : elles expliquent les gestes à poser. « Démonstration d'un défibrillateur cardiaque » ou « Comment utiliser un défibrillateur ? »

3. Le défibrillateur externe automatisé, facile d'emploi

Le défibrillateur externe automatisé ou DEA est un appareil conçu pour administrer un choc électrique aux personnes atteintes d'un arrêt cardiaque afin de relancer le cœur. Le DEA est très simple d'emploi : tout le monde peut le manier sans formation préalable grâce à des directives toujours très claires.

Le plus souvent, l'appareil prodigue les instructions à haute voix. Des défibrillateurs sont accessibles dans les endroits publics comme les maisons communales, les centres sportifs, les quartiers résidentiels, les gares, les aéroports mais aussi dans l'espace privé, notamment au sein des restaurants, entreprises, salles de fêtes... Lorsque la personne respire à nouveau normalement, même si elle reste inconsciente, placez-la sur le côté, en position latérale de sécurité.



La réanimation cardio-pulmonaire de base, suivie d'une défibrillation dans les 3 à 5 minutes, améliore le taux de survie.

Inverser la tendance

En cas d'arrêt cardiaque, les premiers gestes à poser avant l'arrivée des secours professionnels sont trop peu connus de la population. En osant et en sachant comment agir, une population formée pourrait nettement augmenter le taux de survie en Belgique. L'ambition est de permettre à la Belgique de rejoindre le peloton de tête européen (Allemagne, Pays-Bas, Suisse, pays scandinaves),

où presque toute la population est capable de poser les gestes qui sauvent.

Lors de la journée mondiale de sensibilisation à l'arrêt cardiaque, c'est le moment de rappeler quelles sont les choses importantes à mettre en place très rapidement en Belgique :

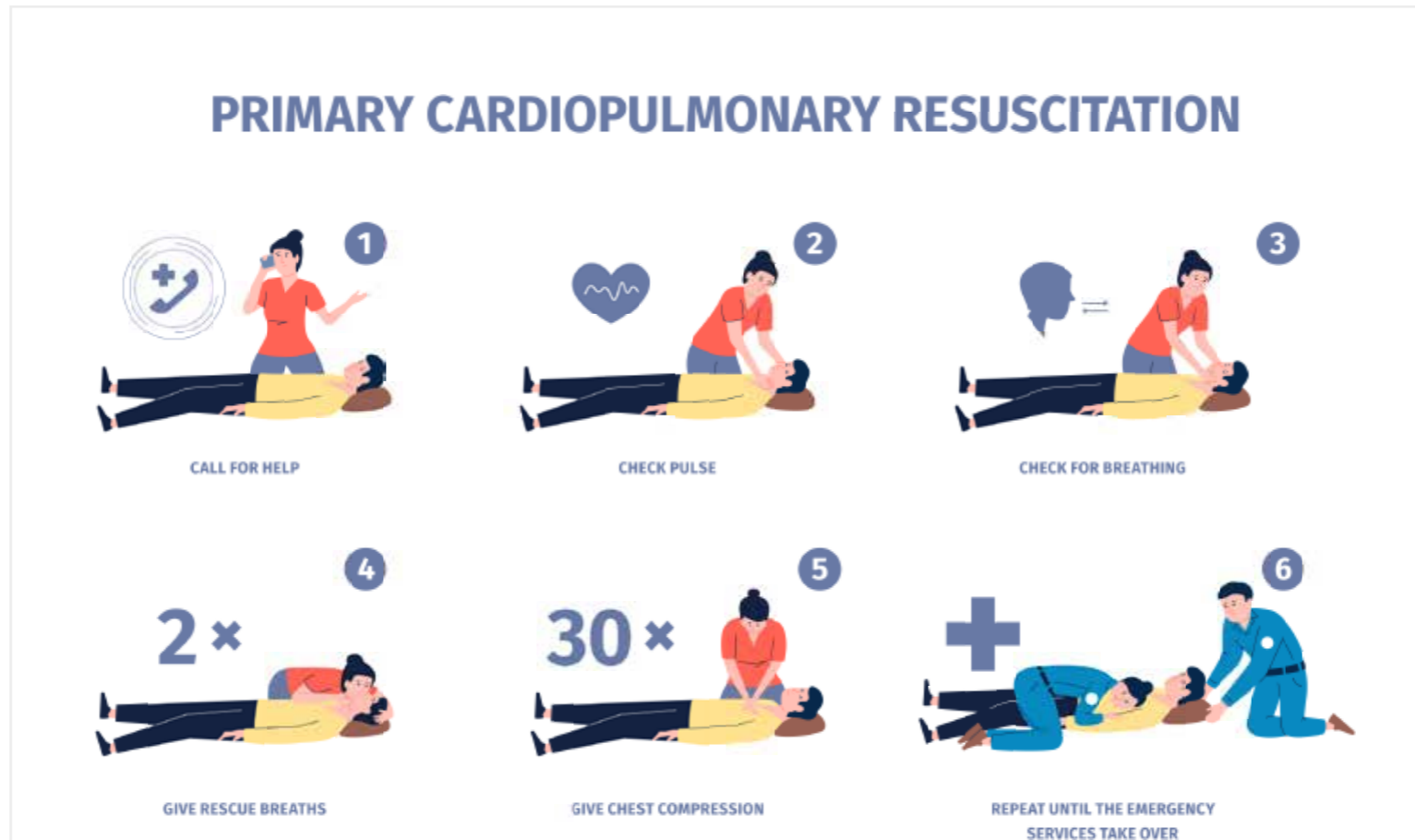
→ Généraliser l'apprentissage des jeunes aux gestes qui sauvent dans les écoles secondaires. Puisque tout le monde passe par l'enseignement, cela signifie qu'à terme, l'ensemble de la population pourrait être formé. Diverses études scientifiques montrent que le meilleur moment pour ce type d'apprentissage (être réceptif, être suffisamment fort pour pratiquer le massage cardiaque, retenir les gestes à long terme...) se situe entre 12 et 18 ans.

→ Organiser des remises à jour pour les personnes formées.

→ Essayer d'avancer sur le nombre et l'accessibilité aux défibrillateurs et former la population à leur utilisation.

Il y a environ 15.000 défibrillateurs automatiques en Belgique (en comparaison, on en trouve environ 150.000 aux Pays-Bas). De plus, on remarque qu'une grande partie de la population belge craint d'utiliser un défibrillateur par méconnaissance de leur innocuité et de leur fonctionnement (or utiliser un DEA est sans danger).

« Il est temps d'agir pour augmenter le nombre de DEA (défibrillateurs automatiques externes) en Belgique et les placer aux « bons » endroits et accessibles H24-7J/7. Certains pays développent des applications permettant de secourir plus rapidement les personnes victimes d'un arrêt cardiaque, mais celles-ci ne sont pas encore utilisées en Belgique. »



Où se trouvent les défibrillateurs

sur www.monrythmecardiaque.be, une carte interactive permet de retrouver des défibrillateurs.

Envie de vous former ?

Divers organismes mettent en place des formations à la réanimation cardiaque, notamment la Croix Rouge de Belgique et le Belgian Resuscitation Council.

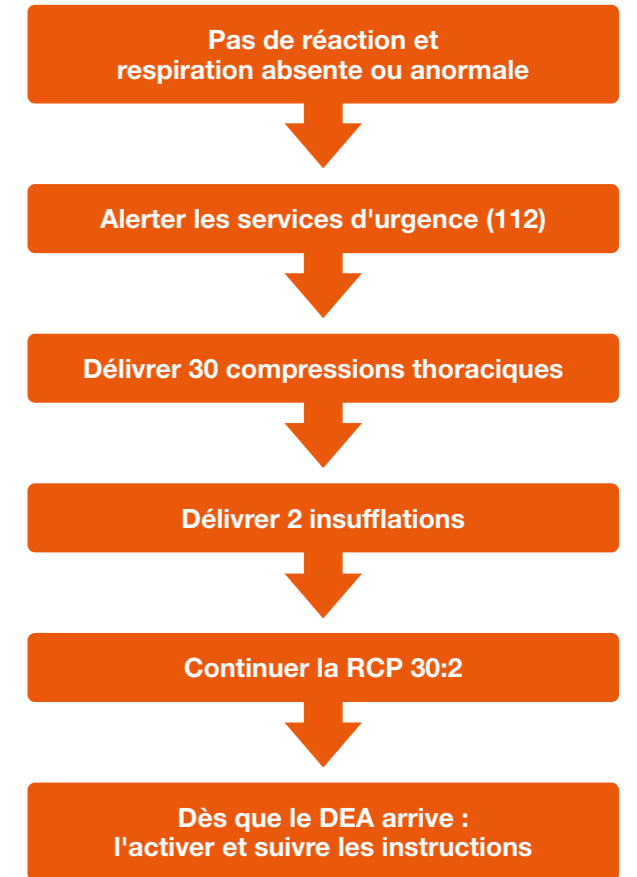
RÉANIMATION DE BASE ADULTES

HORS DE PÉRIODE DE PANDÉMIE

Extrait du Résumé des directives ERC 2021



BASIC LIFE SUPPORT



Algorithme du BLS

Protefix®

Une gamme complète pour les prothèses dentaires



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



1/3 d'hommes et de femmes âgés de 60 ans ou plus portent des prothèses dentaires complètes ou partielles

Une analyse effectuée auprès d'hommes et de femmes âgés de 60 ans ou plus a démontré qu'un tiers d'entre eux portent des prothèses dentaires complètes ou partielles en conséquence de caries, de maladies parodontales ou d'accidents. Ces trois facteurs sont les causes les plus importantes de la perte de dents.

Les prothèses sont en résine, porcelaine, céramique, métaux et alliages et se classent schématiquement en deux groupes : celles qui restent à demeure dans la bouche du patient, dites fixes ou conjointes et les prothèses amovibles.

Au-delà de l'aspect esthétique (masquer la perte de dents), les prothèses dentaires préviennent la déformation du maxillaire. À cet égard, les experts parlent de « conservation du visage », ce qui est important pour l'apparence humaine. Partout où l'os a été endommagé, comme à la suite d'une opération ou par une maladie parodontale, la dégénérescence du maxillaire s'accélère.

Orienter vers le dentiste quand un patient doit mettre plus de 2 fois par jour de la crème fixative sur sa prothèse ou que les zones de blessures sont nombreuses et régulières.

Quels conseils d'hygiène pour les prothèses ?

Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne est primordiale pour la longévité des prothèses dentaires : un dépôt de tartre diminue le confort d'utilisation et la bonne tenue en bouche de la prothèse.

Bon à savoir

Une prothèse bien adaptée permet de ralentir notablement ce phénomène. Le choix d'une prothèse dentaire dépend de l'état de la ou des dents concernées, des gencives, de la santé bucco-dentaire, des choix esthétiques.

Bon à savoir

Une mauvaise hygiène peut favoriser la multiplication de levures au sein de la résine, provoquant de prétendues allergies qui sont dues à des champignons.

Les crèmes fixatives pour prothèses dentaires

Lors de la mise en place d'une prothèse dentaire complète, une phase d'adaptation est nécessaire pour le patient. Il peut ressentir un inconfort, le temps que les insertions musculaires ou des freins et les gencives s'adaptent. Les crèmes sont une aide précieuse lors de cette étape.

En fixant la prothèse, la crème va accroître la stabilité, limiter les mouvements et diminuer les zones de blessure. Elle augmente la stabilité et l'adhésion et joue un rôle d'amortisseur dans la mastication. C'est aussi une barrière protectrice pour les débris alimentaires (qui ne peuvent se déposer entre la gencive et la prothèse).

L'application d'une crème fixative se fait sur prothèse propre et sèche, en commençant par des petites quantités. Il faut ensuite attendre 5 minutes avant de manger et de boire. Lors du retrait, les résidus de crème peuvent être nettoyés avec de l'huile alimentaire ou de l'eau chaude.

Conseils comptoir :

- Conseiller des bains de bouche après chaque repas.
- Se brosser les dents au moins deux fois par jour.
- Utiliser des brosses adaptées aux prothèses pour éviter de les rayer.
- Préférer des dentifrices pour sensibilité gingivale.
- Laisser tremper la prothèse amovible 10 minutes dans une solution nettoyante. Bien la rincer avant de la remettre en bouche.
- Pour les prothèses fixes, utiliser des goupillons interdentaires ou un hydro-pulseur à jet réglable pour les zones difficiles d'accès.
- Ne pas oublier de brosser les joues, le palais, la face dorsale de la langue, les crêtes édentées... La brosse doit être souple, les mouvements lents et sans appui.
- Penser au stimulateur gingival en caoutchouc.

Ann Daelemans

SOULAGE LA TOUX GRASSE

associée à un refroidissement

Sirop 150 ml : 9,65 €
CNK 1086-610

Sirop 250 ml : 12,87 €
CNK 3716-123



Sirop expectorant au thym

2 formats disponibles : 150 ou 250 ml

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT : Thymoseptine sirop ■ **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :**

5 ml de sirop contiennent 750 mg d'extrait fluide (1:1) de *Thymus vulgaris* L., herba (thym).

■ **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. ■ **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :** Thymoseptine est utilisé comme expectorant en cas de toux associée à un refroidissement. Thymoseptine est un médicament traditionnel à base de plantes, à utiliser dans l'indication spécifiée, basée exclusivement sur une utilisation de longue date. Ce médicament est indiqué chez les adultes et les enfants à partir de 2 ans.

■ **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** **Adultes et enfants de plus de 12 ans :** 15 ml, maximum 4 fois par jour. **Enfants à partir de 7 ans :** 10 ml, maximum 4 fois par jour. **Enfants à partir de 2 ans :** 5 ml, maximum 4 fois par jour. Un intervalle d'au moins 4 heures sera respecté entre chaque prise.

Aucun groupe de patients à risque n'étant connu, des adaptations de la dose ne sont pas nécessaires. **Population pédiatrique :** Thymoseptine est contre-indiqué chez les enfants de moins de 2 ans. **Durée d'utilisation :** La durée d'utilisation ne doit pas dépasser 1 semaine. Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 1 semaine, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. **Mode d'administration :** Ce médicament est à prendre après les repas par voie orale. Un godet-doseur gradué est fourni pour un dosage exact.

■ **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.

■ **CONTRAINDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active, à d'autres plantes de la famille des Lamiaceae, ou à l'un des excipients. Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des réactions d'hypersensibilité (incluant un cas de choc anaphylactique et un cas d'œdème de Quincke) ainsi que des troubles gastriques ont été observés. Leur fréquence n'est pas connue. Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance : Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUSSEL ou Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES Madou - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - E-mail : adr@afmps.be ■ **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU449182 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Délivrance libre. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 09/2021.



THYMO/23/PR/001 FR Oct 2023

La ruche en pharmacie

Les qualités nutritives et thérapeutiques du miel sont de plus en plus recherchées par les consommateurs. Miel, propolis, gelée royale et pollen s'invitent dans les formules des produits cosmétiques, des compléments alimentaires et bien au-delà. Mais, les vertus des produits de la ruche diffèrent en fonction de leur composition, exigeant un conseil pointu que l'équipe officinale est tout à fait à même de délivrer.

Le miel

« Le miel est la substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce *Apis mellifera* à partir du nectar de plantes ou des sécrétions, provenant de parties vivantes des plantes ou des excréments laissés sur celles-ci par des insectes suceurs, qu'elles butinent, transforment en les combinant avec des matières spécifiques propres, déposent, déshydratent, entreposent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. A l'exception du miel filtré, aucun pollen ou constituant propre au miel ne doit être retiré, sauf si cela est inévitable lors de l'élimination de matières organiques et inorganiques étrangères » (J.O.R.F. du 02/07/2003).

Selon la législation européenne, le miel est, par définition, un produit naturel qui ne peut contenir ni colorant, ni conservateur, ni additif d'aucune sorte. Il ne peut y avoir ni ajout ni retrait de quelque substance que ce soit.

Indications

- Effet prébiotique en grande partie attribuable aux oligosaccharides. Le miel stimule la croissance, l'activité des lactobacilles, bifidobactéries de la microflore intestinale humaine.
- Les caractéristiques physico-chimiques du miel, son acidité (pH 3 à 5), sa forte osmolarité (capacité à extraire l'eau des cellules vivantes), sa grande viscosité, ses enzymes en font un antibactérien efficace.
- De nombreuses autres propriétés sont reconnues au miel. En particulier, le miel est une source alimentaire d'antioxydants, majoritairement des flavonoïdes. La quantité et le type de flavonoïdes trouvés dans le miel varient selon l'origine florale.

“ Cette activité contribue aux propriétés cicatrisantes du miel sur les plaies, les nécroses pariétales, les brûlures. Appliqué sur les brûlures, ulcères, plaies ou cicatrices chirurgicales infectées, le miel se révèle d'une rapide et réelle efficacité thérapeutique.

Dans la pharmacopée traditionnelle, chaque miel a des vertus spécifiques.

➔ Le miel d'oranger est calmant.

➔ Le miel de tilleul de goût mentholé favorise le sommeil.

➔ Le miel de lavande est un excellent antiseptique pour les bronches et les poumons.

➔ Le miel de bruyère est diurétique, antalgique et améliore le prostatisme.

➔ Le miel d'eucalyptus calme la toux et soulage les voies urinaires.

➔ Le miel de pin et sapin sont des classiques dans les affections hivernales des bronches.

➔ Le miel d'acacia est recommandé pour la prévention ou le traitement de troubles ou d'ulcères gastriques.

La gelée royale

C'est une substance gélatineuse, blanc jaune pâle, acide, à peine sucrée, sécrétée entre le cinquième et le quatorzième jour de leur existence par les glandes hypopharyngiennes et mandibulaires céphaliques des jeunes abeilles nourricières. La gelée royale sert à l'alimentation de toutes les larves les trois premiers jours de leur développement et jusqu'au 5^e jour pour les larves destinées à être reine. La gelée royale constitue le régime alimentaire exclusif des reines durant toute leur existence.

Indications

- La gelée royale a des propriétés immunomodulatrices : elle agirait sur l'immunité innée et sur l'immunité acquise (en influençant la production d'anticorps), notamment via le 10H2DA (acide 10-hydroxy-2-décénoïque).
- Elle est aussi testée pour son côté tonifiant ou encore ses propriétés anti-infectieuses, en lien avec certains de ses peptides (la royalisine et les jelleines notamment) et le 10H2DA.

La gelée royale à quelle dose ?

La dose de gelée royale à conseiller dépend de sa présentation, voire de sa provenance.

Elle existe sous deux formes :

- **forme fraîche** : en pot, à conserver au réfrigérateur.
- **transformée** : en ampoules, gélules, comprimés, gummies, sirops...

En ampoules (et parfois en gummies ou sirops), elle est fraîche, mais associée à du miel, à du sirop ou à des jus de fruits qui masquent son goût.

En gélules et en comprimés (et parfois en gummies ou sirops), elle est lyophilisée, ce qui lui fait perdre sa teneur en eau, soit les deux tiers de son poids. Ainsi, 300 mg de gelée royale fraîche correspondent à 100 mg sous forme lyophilisée. La gelée royale ne dispose d'aucune allégation. Ses propriétés « fortifiantes », qui découlent de sa composition (protéines dont la quasi-totalité sont des acides aminés essentiels, glucides, lipides, vitamines et minéraux), la font proposer en période de fatigue et de convalescence. De fortes doses de gelée royale ne semblent pas nécessaires lorsqu'elle est de qualité.



L'Association Francophone d'Apithérapie recommande des doses comprises entre 0,5 et 1 g, voire 1,5 g par jour de gelée royale fraîche (soit 150 à 500 mg sous forme lyophilisée environ), sans dépasser 2 g par jour.

La propolis

La propolis est une substance résineuse produite par les abeilles. Elle est un mélange de leurs enzymes salivaires avec des composants de plantes, de sécrétions d'arbres, de résines, de mucilages, des jus végétaux et des bourgeons. Les abeilles produisent de la propolis pour protéger la ruche contre différents virus, bactéries... La propolis se compose d'environ 50% de résine, 30% de cire, 10% d'huile essentielle, 5% de pollen et 5% de composants organiques, dont les plus importants sont les polyphénols tels que les flavonoïdes, les acides phénoliques, les esters, les aldéhydes et les alcools.

Indications

- Activité antioxydante avec la présence des nombreux polyphénols.
- Activité antibactérienne, antifongique, antivirale contre plusieurs bactéries, virus et champignons.
- Activité anti-inflammatoire.
- Activité sur le système immunitaire.



L'efficacité de la propolis ne dépend pas d'un seul principe actif, mais de la synergie de tous ses composants. Elle augmente la résistance naturelle.

Le pollen

Le pollen, élément reproducteur mâle des fleurs, est récolté par les abeilles qui le transportent sous forme de « pelotes » dont la couleur varie en fonction des fleurs butinées. Récoltées directement de la ruche par les apiculteurs, les pelotes sont ensuite triées, séchées et vendues telles quelles. Elles peuvent également être réduites en poudre (vrac, capsules ou comprimés).

Certains fabricants récoltent le pollen directement au niveau des fleurs. Le produit obtenu présente l'avantage de ne renfermer que le pollen d'une espèce végétale particulière ou d'un groupe d'espèces choisies.

Le pollen d'abeille est composé de 30% à 50% de glucides, de 25% à 30% de protéines et d'acides aminés, de 1% à 20% de lipides. S'y ajoutent des vitamines (C, D, E, groupe B et provitamine A) et des minéraux (calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, silicium, soufre...), ainsi que des antioxydants (caroténoïdes, polyphénols, lutéine, zéaxanthine, rutine) et de substances immunostimulantes. Les pelotes renferment également des enzymes : amylases, invertases...

Indications

- Il réduit la fatigue et le stress.
- Il agit sur les défenses immunitaires.



Il est important de rester prudent chez les personnes sensibles aux allergies saisonnières, ainsi que chez la femme enceinte ou qui allaite (par manque d'études)

Virginie Villers

LA NATURE BOOSTE VOTRE ÉNERGIE

ARKOROYAL

BOOSTER BIO

EFFET COUP DE FOUET⁽¹⁾, DYNAMISANT⁽²⁾

STIMULANS⁽¹⁾, DYNAMISEREND⁽²⁾

KICK-EFFEKT⁽¹⁾, DYNAMISIEREND⁽²⁾

Guarana⁽¹⁾, Ginseng⁽²⁾, Acerola,
Gelée Royale - Koninginnenbrij - Gelee Royal



10 jours/dagen/Tage - 10

80%

DE SATISFACTION*



**PIONNIER
EN APITHÉRAPIE
EN PHARMACIE**

iso-Betadine® Buccale 1%

Infections de la bouche et de la gorge

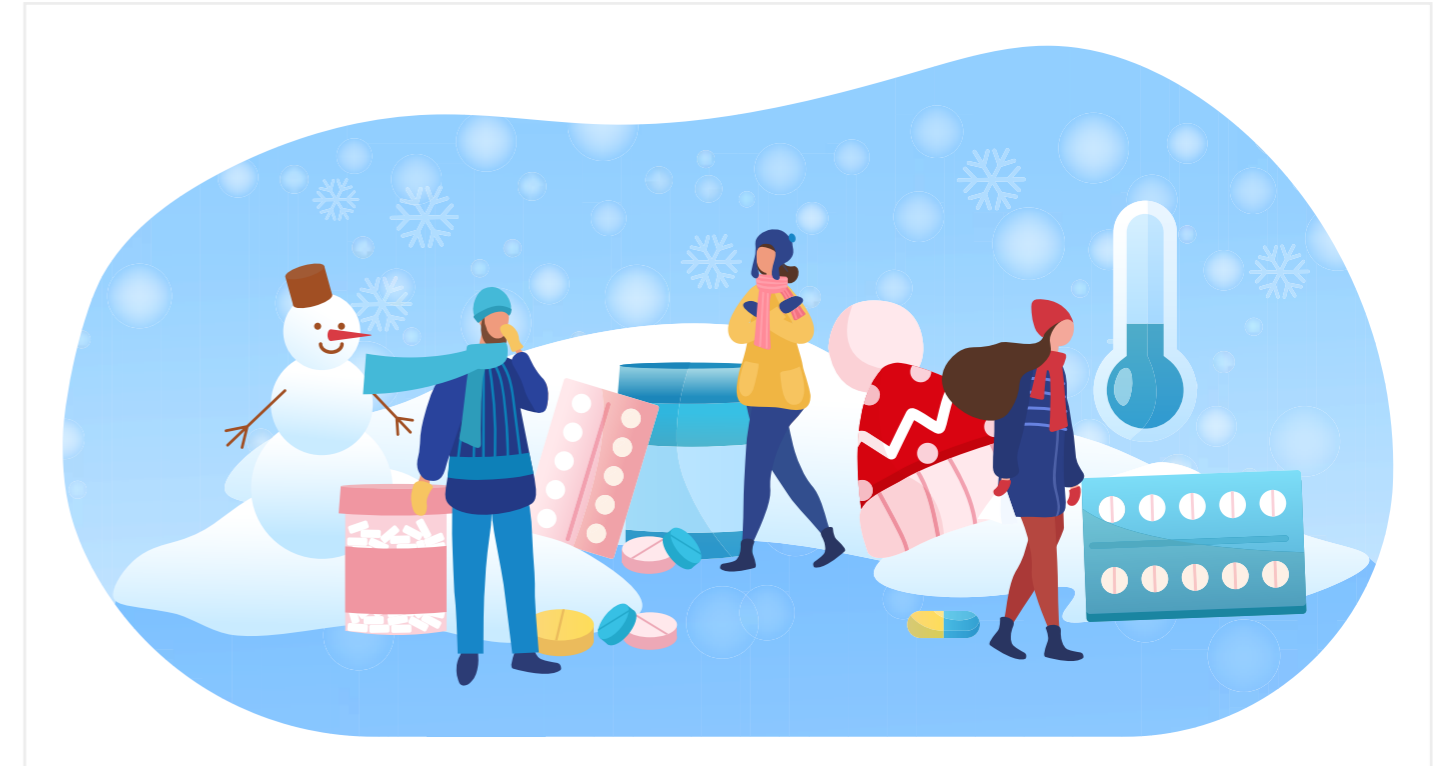


Plus d'info sur www.iso-betadine.be

GARGARISER ET C'EST RÉGLÉ !



Disponible en pharmacie, non soumis à la prescription médicale. iso-Betadine® Buccale 1% est un médicament à base de polyvidone iodée. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 30 mois. Ne pas utiliser chez les enfants entre 30 mois et 5 ans sans avis médical. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché d'iso-Betadine® Buccale 1% : Mylan EPD srl
ISOB-2021-0040_F- Date of creation 07/2021



Le grand retour des **viroses hivernales**

Les maux d'hiver sont nombreux et variés. Le plus fréquent ? La rhinopharyngite, très contagieuse grâce à la transmissibilité des virus en cause : rhinovirus, virus influenzae, para-influenzae et adénovirus pour les plus courants.

Avant tout, éviter la transmission

Les personnes âgées, les nourrissons et les enfants y sont particulièrement sensibles. Les virus du rhume se transmettent par voie aérienne ou par manuportage, d'où l'importance de rappeler certains conseils :

- Insister sur le lavage des mains et le port du masque afin de limiter la contagion.
- Les mouchoirs à usage unique doivent être favorisés aux mouchoirs en tissu.
- La maison ne doit pas être surchauffée et les chambres humidifiées pour éviter l'irritation des voies aériennes supérieures.
- L'habitation doit être régulièrement aérée.
- Les changements de température brutaux, l'exposition au tabac ou la poussière sont à éviter.

Direction le médecin

Le conseil officinal ne suffira pas devant les symptômes suivants : fièvre élevée ou persistance d'une fièvre de plus de 48 heures, douleur nasale importante, signes d'otite (surtout chez l'enfant) et présence de sang dans les sécrétions.

UNE INFECTION ORL EN 3 PHASES

1. PHASE D'INSTALLATION

Picotement, prurit nasal, éternuement ; sans fièvre excepté chez les plus jeunes.

2. PHASE DE PRODUCTION

Obstruction nasale uni- ou bilatérale, rhinorrhée claire, éternuements en salve, toux sèche.

3. PHASE DE MATURATION

Épaississement des sécrétions devenant muqueuses puis mucopurulentes de couleur jaune vert. Cette étape est normale et n'indique pas le recours à un antibiotique. Parfois, d'autres symptômes peuvent s'ajouter : fièvre, frissons, toux, maux de gorge, céphalées...

Dans la plupart des cas, un rhume est bénin et guérit spontanément en 7 à 10 jours. Parfois, des complications peuvent survenir : otite, sinusite, conjonctivite, bronchite, pneumonie..., favorisées chez les personnes fragiles.

Bon à savoir

Une rhinopharyngite débute habituellement par de la rhinorrhée et de la congestion nasale, avec ou sans éternuements, et une toux. Dans la majorité des cas, cette affection guérit spontanément dans les huit jours. Fièvre et écoulement purulent ne sont pas synonymes d'infection bactérienne. Rien ne justifie une prescription d'antibiotique.

Les bonnes questions

L'interrogatoire doit également permettre de détecter des symptômes présumant d'une complication - nécessitant une consultation médicale -, des contre-indications, des interactions médicamenteuses...

« Depuis quand êtes-vous enrhumé ? »

Un rhume qui s'« éternise » doit faire l'objet d'une consultation médicale.

« Votre nez coule-t-il ? Est-il plutôt bouché ? »

Les réponses à ces questions orientent la stratégie thérapeutique.

« Avez-vous de la fièvre ? Depuis quand ? »

Une température supérieure à 38,5 °C durant plus de 48 heures nécessite une consultation.

« Avez-vous d'autres signes (frissons, toux, maux de tête, mal de gorge, douleurs au niveau des oreilles) ? »

Il s'agit de mettre en évidence les signes associés au rhume pour proposer un traitement complet et de détecter les facteurs de gravité afin d'orienter vers un médecin si nécessaire.

« Etes-vous sujet aux rhinites allergiques ? »

Si la rhinite est d'origine allergique, la stratégie thérapeutique diffère : lavage de nez, antihistaminique de deuxième génération, spray nasal antiallergique.

Quels traitements ?

Les traitements de la rhinopharyngite ne sont que symptomatiques. Ils visent à diminuer son intensité et sa durée, donc à apporter plus de confort au patient. L'hydratation doit être abondante, notamment avec des boissons chaudes et l'usage d'infusions à base d'eucalyptus ou de thym.



Nez qui coule, nez bouché ?

Afin de désencombrer le nez, le traitement oral s'accompagne toujours du lavage du nez et d'un mouchage soigneux.

Les vasoconstricteurs par voie orale (pseudoéphédrine) peuvent soulager et limiter la congestion, mais attention aux effets secondaires (céphalées, palpitations, tachycardie, insomnie, sécheresse buccale...) et aux contre-indications (HTA sévère ou mal équilibrée, antécédents d'AVC ou de convulsions, IMAO non sélectifs, insuffisance coronarienne sévère, glaucome à angle fermé, allaitement, grossesse, adénome prostatique). Les antihistaminiques (cétirizine...) arrêtent les sécrétions nasales, mais peuvent provoquer somnolence, sécheresse buccale, rétention urinaire... Ils sont contre-indiqués en cas de glaucome à angle fermé, d'adénome prostatique, de grossesse et d'allaitement.

Les vasoconstricteurs locaux décongestionnent rapidement, leur utilisation doit se limiter à 5 jours maximum afin de limiter le risque de rhinite médicamenteuse. Des inhalations ou inhalateurs de poche permettent d'aseptiser et de dégager le nez.

Bon à savoir

Les irritations dues aux mouchages fréquents sont calmées avec une crème à base de sulfate de cuivre ou zinc ou en enduisant le pourtour des narines d'émollient.

« J'ai mal de tête »

De la fièvre et/ou des maux de tête s'ajoutent très souvent à un rhume. C'est pourquoi, en l'absence de contre-indication, un antalgique antipyrétique peut être conseillé : paracétamol ou ibuprofène.

Attention ! De nombreux médicaments contiennent déjà l'un de ces principes actifs. Prévenez des risques de surdosage.

« J'ai mal de gorge »

Les différents traitements locaux (pastilles, collutoires, bain de bouche...) permettent selon leur formulation de lubrifier les muqueuses et ont une action antiseptique. Les pastilles sont généralement déconseillées avant l'âge de 4 ans en raison du risque de fausse route. Ils sont formulés avec des antiseptiques locaux (chlorhexidine, povidone iodée...), des anesthésiques locaux (lidocaïne, tétracaïne). L'ambroxol est un anti-inflammatoire et anesthésique local à début d'action rapide.

Différentes plantes peuvent également être conseillées : les plantes à mucilage (guimauve, mauve, bouillon blanc) pour leur action adoucissante, des plantes à action antiseptique actives par leur huile essentielle (origan, pin sylvestre, sapin argenté, serpolet, thym) et des plantes astringentes à tanins (sureau noir, plantain...).

Les parties aériennes de l'Erysimum officinale sont employées contre l'enrouement ou l'aphonie, au cours des laryngites, pharyngites. C'est la plante préférée des avocats et des chanteurs...

Quelle galénique faut-il conseiller ?

Les **collutoires** assurent une bonne imprégnation des amygdales, des voies pharyngées et laryngées. Ils procurent une désinfection et un soulagement rapide mais ponctuel. Il faut renouveler les pulvérisations plusieurs fois dans la journée à distance des repas.

Les **formes à sucer** réalisent, par l'action de la succion, la mise en jeu de la salive et de ses vertus microbienne et immunitaire. La libération des actifs est progressive.

Les **formes orales à avaler** sont conseillées pour les gorges rouges et douloureuses lorsqu'une action antalgique et anti-inflammatoire est recherchée.

Les **gargarismes** apportent également un soulagement local appréciable. La durée du traitement devrait idéalement être limitée à 5 jours. Un traitement de longue durée expose à un risque de déséquilibre de la flore microbienne buccale. Si un anesthésiant est présent dans la formulation, les patients doivent être mis en garde contre un risque de fausse route par anesthésie de la zone oropharyngée.

Pourquoi est-il déconseillé de sortir à l'extérieur dans l'heure qui suit la réalisation d'une inhalation ?

Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées en fumigation pour traiter une congestion nasale. Le système de thermorégulation de l'organisme est composé de détecteurs thermiques générant des signaux nerveux qui activent des réactions physiologiques (vasomotricité, sudation, frissons), variables en fonction de la température. L'inhalation de vapeurs chaudes entraîne une vasodilatation des capillaires présents dans les muqueuses de l'appareil respiratoire permettant la diffusion des huiles essentielles. En revanche, le fait de s'exposer au froid, après une inhalation, provoque une vasoconstriction des capillaires qui empêche la diffusion du médicament et conduit à un échec thérapeutique.

« Je tousse »

TOUX SÈCHE	TOUX GRASSE
<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de production de mucus. • Elle est irritative. • Elle est quinteuse. • Généralement toux aiguë (durée < à 3 semaines). 	<ul style="list-style-type: none"> • Productive : provoquée par une hypersécrétion de mucus provoquant les expectorations. • Elle est utile pour évacuer ces excréments bronchiques des voies respiratoires.

Le saviez-vous?

Tous les antitussifs sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 6 ans et sont à déconseiller chez les enfants jusqu'à l'âge de 12 ans.



OPIACÉS NON NARCOTIQUES :	MUCOLYTIQUES :
<ul style="list-style-type: none"> > Dextrométhorphan : 10 à 30 mg 3X/jour chez les adultes. > Noscapine : 15 à 30 mg 3X/jour chez les adultes. 	<ul style="list-style-type: none"> > Dérivés de la cystéine > Bromhexine > Dornase alfa > Guaifénésine > Médicaments contre-indiqués chez les enfants en-dessous de 2 ans.
EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES :	<ul style="list-style-type: none"> > Etant donné les incertitudes quant à l'efficacité de ces médicaments en cas de toux et d'expectorations et dans la prévention des exacerbations de BPCO, aucune posologie n'est mentionnée.
<ul style="list-style-type: none"> > Excitation, confusion et dépression respiratoire en cas de surdosage. 	

CONSEILS COMPTOIR - IL FAUT TRAITER LA TOUX SI :

<ul style="list-style-type: none"> > Elle est sèche et aiguë. > Sans pathologie respiratoire chronique. > Cause identifiée. > Gêne significative pour le patient, douloureuse et perturbant le sommeil. > Toujours limiter les antitussifs dans le temps => consulter le médecin après 5 à 7 jours de traitement. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ne pas conseiller d'expectorants le soir. > Hydrater les voies respiratoires : boire, humidifier l'air, inhalation de sérum physiologique. > Exceptionnellement, un antitussif peut être conseillé au coucher pour soulager une toux productive perturbant le sommeil.
--	---

QUID DE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

<ul style="list-style-type: none"> > Droséra > Mauve > Sureau > Plantain > Marrube blanc > Primevère > Lierre grimpant 	<ul style="list-style-type: none"> > Bouillon blanc > Thym > Guimauve > Lierre > Sapin > Coquelicot
--	---

Nathalie Evraud

DENOMINATION DU MEDICAMENT Otrivine Duo 0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml, solution pour pulvérisation nasale **COM POSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml contient 0,5 mg de chlorhydrate de xylométazoline et 0,6 mg de bromure d'ipratropium. 1 pulvérisation (environ 140 microlitres) contient 70 microgrammes de chlorhydrate de xylométazoline et 84 microgrammes de bromure d'ipratropium. **FORME PHARMACEUTIQUE** Solution pour pulvérisation nasale Solution limpide, incolore. **DONNEES CLINIQUES** Indications thérapeutiques Traitement symptomatique des congestions nasales accompagnées de rhinorrhée liée à un rhume. Posologie et mode d'administration Posologie Adultes: 1 pulvérisation dans chaque narine, maximum 3 fois par jour. Il y a lieu de respecter un intervalle d'au moins 6 heures entre deux doses. Ne pas pratiquer plus de 3 pulvérisations dans chaque narine par jour. La durée du traitement ne devrait pas dépasser 7 jours. Ne dépassez pas la dose indiquée. La plus faible dose nécessaire pour atteindre l'efficacité doit être utilisée pendant la durée de traitement la plus courte. Il est recommandé d'arrêter le traitement lorsque les symptômes se sont atténués, même avant la fin de la durée maximale de traitement de 7 jours, afin de réduire au minimum le risque d'effets indésirables. Population pédiatrique L'utilisation d'Otrivine Duo n'est pas recommandée chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans, du fait de données insuffisantes. Gériatrie Il n'existe qu'une expérience limitée de l'utilisation chez des patients de plus de 70 ans. Mode d'administration Avant la première application, amorcez la pompe en l'actionnant 4 fois. Une fois amorcée, la pompe restera normalement chargée pendant les périodes régulières de traitement quotidien. 1. Mouchez-vous. 2. Tenez le flacon à la verticale avec le pouce sous la base et l'embout entre deux doigts. 3. Penchez-vous légèrement vers l'avant et insérez l'embout dans une narine. 4. Vaporisez et inspirez doucement par le nez en même temps. 5. Répétez cette procédure dans l'autre narine. 6. Nettoyez et séchez l'embout avant de replacer le capuchon juste après utilisation. Si le spray n'est pas éjecté pendant l'actionnement complet, ou si le produit n'a pas été utilisé pendant plus de 6 jours, la pompe devra être réamorcée avec 4 actionnements comme initialement effectué. Si le spray complet n'est pas administré, la dose ne doit pas être répétée. Pour éviter la propagation possible de l'infection, le spray ne doit être utilisé que par une seule personne. Veillez à ne pas vaporiser dans les yeux. Contre-indications Otrivine Duo ne doit pas être administré aux enfants en dessous de 18 ans en raison de données insuffisantes. Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Hypersensibilité à l'atropine ou aux substances similaires à l'atropine comme l'hyoscyamine et la scopolamine. Après des interventions chirurgicales avec pénétration éventuelle de la dure-mère, p.ex. hypophysectomie transphénoïdale ou autres interventions transnasales. Glaucome. Rhinite sèche ou rhinite atropique. Effets indésirables Résumé du profil de sécurité Les effets indésirables les plus fréquemment rapportés sont une épistaxis, chez 14,8 % des patients, et une sécheresse nasale, chez 11,3 % des patients. Bon nombre des effets indésirables rapportés sont également des symptômes d'un rhume normal. Liste des effets indésirables Les effets indésirables sont repris par classe de système d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit: Très fréquent (≥1/10) Fréquent (≥1/100, <1/10) Peu fréquent (≥1/1.000, <1/100) Rare (≥1/10.000, <1/1.000) Très rare (<1/10.000) Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles)

Xylométazoline et Ipratropium
Les effets indésirables suivants pour l'association de xylométazoline et d'ipratropium ont été rapportés dans deux études cliniques randomisées et une étude post-commercialisation non interventionnelle avec le produit ainsi que dans le cadre de la surveillance post-commercialisation.

MeDRA SOC	Effets indésirables	Fréquence
Troubles du système immunitaire	Réaction d'hypersensibilité (angio-œdème, éruption, prurit)	Très rare
Troubles psychiatriques	Insomnie	Peu fréquent
Troubles du système nerveux	Dysgueusie	Fréquent
	Parosmie, tremblements	Peu fréquent
Troubles oculaires	Irritation des yeux, sécheresse oculaire	Peu fréquent
	Photopsie	Fréquence indéterminée
Troubles cardiaques	Palpitations, tachycardie	Peu fréquent
	Epistaxis	Très fréquent
	Congestion nasales, rhinologie	Fréquent
Troubles respiratoires, thoraciques et médiastinaux	Ulcère nasal, dysphonie, douleur oropharyngée, étourdissements	Peu fréquent
	Rhinorrhée	Rare
	Inconfort des sinus paranasaux	Fréquence indéterminée
Troubles gastro-intestinaux	Dyspepsie	Peu fréquent
	Dysphagie	Fréquence indéterminée
Troubles généraux et anomalies au site d'administration	Fatigue, inconfort	Peu fréquent
	Inconfort thoracique, soif	Fréquence indéterminée

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: Pour la Belgique Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance Boîte Postale 97 B-1000 Bruxelles Madou Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be e-mail: adr@afmps.be Pour le Luxembourg Courriel: adversesdrugreactions@afmps.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy- Hôpitaux de Brabois Rue du Marwan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tel: (+33) 3 83 65 40 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 L2120 Luxembourg Tel: (+352) 2478 5592 Fax: (+352) 2479 5615 E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu Lien pour le formulaire: http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/directionsante/div-pharmacie-medicaments/index.html **Mode de délivrance: Libre TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Haleon Belgium Da Vincilaan 5 B-1930 Zaventem NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE BE335273 DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION 03.03.2009/07.04.2011 DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE04/2023

Xylométazoline
Les effets indésirables suivants ont été rapportés lors des essais cliniques et de la surveillance post-commercialisation avec la xylométazoline.

MeDRA SOC	Effets indésirables	Fréquence
Troubles du système nerveux	Maux de tête	Fréquent
Troubles oculaires	Déficience visuelle	Très rare
	Sécheresse nasale, inconfort nasal	Fréquent
Troubles respiratoires, thoraciques et médiastinaux	Epistaxis	Peu fréquent
Troubles gastro-intestinaux	Nausée	Peu fréquent
Troubles généraux et anomalies au site d'administration	Brûlure au site d'application	Fréquent

Bromure d'ipratropium
Les effets indésirables suivants ont été identifiés à partir de données obtenues lors d'essais cliniques et de la pharmacovigilance lors de l'utilisation post-approbation du médicament.

MeDRA SOC	Effets indésirables	Fréquence
Troubles du système immunitaire	Réaction anaphylactique, hypersensibilité	Fréquence indéterminée
Troubles du système nerveux	Etourdissements, maux de tête	Fréquent
Troubles oculaires	Œdème cornéen, hyperémie conjonctivale	Peu fréquent
	Glaucome, augmentation de la pression intraoculaire, trouble de l'accommodation, vision trouble, vision avec halo, mydriase, douleur oculaire	Fréquence indéterminée
Troubles cardiaques	Tachycardie supraventriculaire, palpitations Atriale fibrillatoire	Peu fréquent
	Fibrillation auriculaire	Fréquence indéterminée
Troubles respiratoires, thoraciques et médiastinaux	Bouche sèche	Fréquent
	Nausée	Peu fréquent
Troubles de la peau et des tissus sous-cutanés	Eruption, urticaire, prurit	Fréquence indéterminée
Troubles rénaux et urinaires	Rétention urinaire	Fréquence indéterminée

Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. © 2023 Haleon group of companies or its licensor, Haleon Belgium. Date of creation 10/23. PM-BE-OTRI-23-00031. Only intended for Belgian HCP.

La fièvre chez l'enfant

Le premier réflexe d'une jeune maman désespérée par la fièvre de son enfant est bien souvent de venir à la pharmacie. À vous de lui rappeler les conseils de base.

Explication en 5 points clés.



1 La fièvre est définie par une élévation de la température centrale au-dessus de 38 °C, en l'absence d'activité physique intense, chez un enfant normalement couvert, dans une température ambiante tempérée. La fièvre n'est généralement pas dangereuse. L'enfant fébrile peut présenter un changement de comportement (apathie, anorexie, céphalées, diminution des activités...) qui témoigne, au même titre que la fièvre, de sa réponse immunitaire. Cette situation peut être inconfortable et justifie alors un traitement. L'objectif du traitement est la suppression de cet inconfort et non la normalisation de la température.

Les signes de gravité doivent être recherchés :

- ➔ âge de moins de 3 mois,
- ➔ difficulté respiratoire ou fréquence respiratoire élevée,
- ➔ conscience altérée,
- ➔ absence de réponse aux stimulations,
- ➔ renflement de la fontanelle,
- ➔ pâleur ou cyanose,
- ➔ cris faibles ou grognements,
- ➔ raideur de la nuque, conduisant généralement à un transfert vers des urgences hospitalières.

2

3

Trois mesures simples sont à privilégier, associées à un traitement médicamenteux :

- ➔ Proposer fréquemment à boire.
- ➔ Ne pas trop couvrir l'enfant.
- ➔ Ne pas augmenter la température de la pièce.

Il n'y a pas lieu d'utiliser les mesures suivantes : bain frais ou enveloppement frais, dont l'effet est modeste et transitoire, et qui peuvent majorer l'inconfort de l'enfant.

Les règles de prescription des antipyrétiques sont les suivantes :

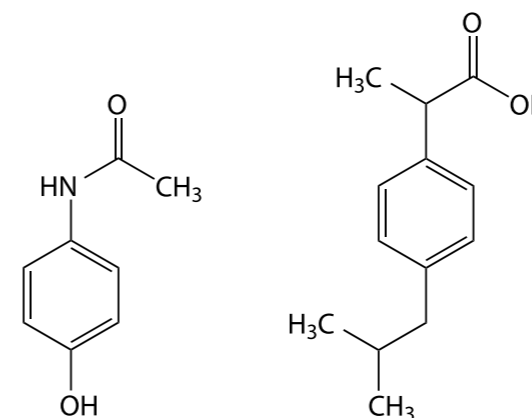
- ➔ Choisir le médicament de première intention en fonction des contre-indications,
- ➔ Donner les mises en garde et précautions d'emploi,
- ➔ Utiliser une seule molécule en monothérapie pendant les 24 premières heures.

4

Le saviez-vous ?

Le **paracétamol** et l'**ibuprofène** sont tout aussi efficaces dans le traitement de la fièvre, mais le profil d'innocuité du paracétamol est meilleur. Le paracétamol par voie orale a une balance bénéfice-risque très favorable pour le traitement de la fièvre.

Chez les enfants fébriles, à risque de déshydratation (secondaire aux vomissements ou à des diarrhées, fréquents chez les enfants fébriles), il est préférable de ne pas donner d'anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène vu le risque d'insuffisance rénale aigüe.



Conseils comptoir

En cas d'utilisation d'ibuprofène chez un enfant, il faudra être particulièrement attentif à l'hydratation. Un intervalle de 6 heures doit généralement être respecté entre deux prises.

5

A SAVOIR LORS DE LA DÉLIVRANCE

➔ **Avant tout traitement de la fièvre, on recherchera l'étiologie, qui est très souvent virale chez les enfants.**

➔ **Il n'existe aucun traitement préventif des convulsions fébriles.**

➔ **L'ibuprofène, et probablement d'autres AINS, peuvent masquer les symptômes d'une infection sous-jacente, notamment dans le contexte d'une pneumonie bactérienne acquise communautaire ou de complications bactériennes de la varicelle.**

➔ **Il n'est pas recommandé de prescrire de l'acide acétylsalicylique en cas de fièvre chez l'enfant, en raison d'un risque très rare mais potentiellement mortel de syndrome de Reye.**

➔ **Vérifier que les parents ne donnent pas plusieurs fois le même antipyrétique sous des noms ou formes différents.**

➔ **Seul un inconfort persistant, malgré un traitement bien conduit pendant au moins 24 à 48 heures selon l'âge de l'enfant, nécessite une réévaluation médicale. Ce délai peut être raccourci chez le nourrisson de moins de 3 mois.**

DOULEUR*
& FIEVRE

BRUFEN®

40 mg/ml
suspension buvable
200 ml

Arôme fraise

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

DENOMINATION DU MEDICAMENT Brufen 40 mg/ml suspension buvable **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml de suspension buvable contient 40 mg d'ibuprofène. Excipients : solution de maltitol 0,5 mg/ml et 5,32 mg de sodium par 1 ml de suspension buvable. **FORME PHARMACEUTIQUE** Suspension buvable. **Suspension visqueuse blanche ou blanc cassé.** **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Brufen est utilisé comme traitement symptomatique à court terme de : la douleur légère à modérée, p. ex. douleur dentaire, céphalées - la fièvre Brufen est destiné à être utilisé chez les enfants pesant au moins 10 kg (1 an), les adolescents et les adultes. **Posologie et mode d'administration** Posologie. Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire au contrôle des symptômes. La posologie est conforme aux détails fournis ci-dessous. Chez les enfants et les adolescents, la dose de Brufen est déterminée en fonction du poids corporel (PC), généralement 7 à 10 mg/kg de PC sous la forme d'une dose unique, avec une dose quotidienne totale maximale de 30 mg/kg de PC. Déterminer la fréquence d'administration en fonction de la symptomatologie et de la dose quotidienne maximale. L'intervalle entre les prises ne doit pas être inférieur à 6 heures. Ne pas dépasser la dose quotidienne maximale recommandée. Si l'utilisation de ce médicament chez des enfants de 1 an ou plus ou chez les adolescents est nécessaire durant plus de 3 jours ou si les symptômes s'aggravent il faudra consulter un médecin. Chez les adultes, si la prise de ce produit est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours en cas de traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, consulter un médecin. L'emballage contient une seringue à usage oral destinée à l'administration orale de Brufen. La seringue est graduée jusqu'à 5 ml avec des marques de 0,25 ml. 5 ml de suspension buvable cor- pondent à 200 mg d'ibuprofène. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. **Poids corporel (âge)** : 10 kg - 15 kg (nourrissons/ enfants de 1 à 3 ans) **Dose par prise** : 100 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 300 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 16 kg - 19 kg (enfants de 4 à 5 ans) **Dose par prise** : 150 mg d'ibupro- fène **Dose quotidienne totale** : 450 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 20 kg - 29 kg (enfants de 6 à 9 ans) **Dose par prise** : 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 600 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 30 kg - 39 kg (enfants de 10 à 11 ans) **Dose par prise** : 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 800 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : ≥ 40 kg (Adolescents ≥ 12 ans et adultes) **Dose par prise** : 200 à 400 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 1200 mg d'ibuprofène **Populations particulières Popula- tion âgée** Aucun ajustement spécifique de la dose n'est nécessaire chez les patients âgés. En raison du profil d'effets indésirables éventuels, les patients âgés doivent faire l'objet d'une surveillance particulièrement attentive. **Insuffi- sance rénale** Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction rénale, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients atteints d'insuffi- sance rénale sévère). **Insuffisance hépatique** Chez les pa- tients ayant une altération légère à modérée de la fonction hépa- tique, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients ayant une dysfonction hépatique sévère). **Popu- lation pédiatrique** L'utilisation de Brufen est déconseillée chez les enfants de moins de 1 an ou pesant moins de 10 kg. **Mode d'administration** Pour administration orale et uniquement pour une utilisation à court terme. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. La suspension buvable peut se prendre indépendamment des repas. Il est recommandé aux personnes ayant un estomac sensible de prendre pendant les repas. **Contre-indi- cations** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Antécédents de bronchospasme, d'asthme, de rhinite, d'angio-œdème ou d'urticaire secondaires à la prise d'acide acétylsalicylique (AAS) ou d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Troubles hématoopoi- étiques non clairs. Hémor- ragie/ulcère gastro-duodénal) actif/ive ou antécédents d'hémorragie/ ulcère gastroduodé- nal(e) récurrent(e) (au moins deux épisodes distincts d'hémorragie ou d'ulcère confirmé). Antécé- dents d'hémorragie ou de perforation gastro-intestinale associée à une thérapie antérieure par AINS. Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hé- morragie active. Insuffisance hépatique sévère, insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NYHA Classe IV). Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou à une prise insuffisante de liquide). Patientes en- ceintes, pendant le dernier trimestre de la grossesse. **Effets indésirables** La liste des effets indésirables mentionnés ci-des- sous inclut tous les effets secondaires rapportés pendant le traitement par ibuprofène, y compris ceux rapportés pendant une thérapie à long terme avec des doses élevées chez des patients atteints d'affections rhumatismales. À l'exception de très rares cas, ces fréquences concernent l'utilisation à court terme de doses quotidiennes allant jusqu'à maximum 1200 mg d'ibuprofène (= 30 ml de Brufen 40 mg/ml suspension buvable, soit la dose quotidienne maximale pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans) pour les formulations orales et jusqu'à un maximum de 1800 mg pour les suppositoires. L'évaluation des effets indésirables se base sur la classification suivante des fréquences : **Très fréquent** : (≥ 1/10) **Fréquent** : (≥ 1/100, < 1/1000) **Peu fréquent** : (≥ 1/1000, < 1/10000) **Rare** : (≥ 1/10000, < 1/100000) **Fréquence indéterminée** : (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre. Les effets indésirables les plus fréquents sont de nature gastro-intestinale. Des ulcères gastroduodénaux, des perforations ou des hémorragies GI, parfois fatales, peuvent survenir, en particulier chez les patients âgés. Des nausées, des vomissements, une diarrhée, une flatulence, une constipation, une dyspepsie, une douleur abdominale, un méléna, une hématemèse, une stomatite ulcéreuse, une exacerbation d'une colite et une maladie de Crohn ont été rapportés suite à l'administration. Moins fréquemment, une gastrite a été observée. Un œdème, une hypertension et une insuffisance cardiaque ont été rapportés en association avec le traitement par AINS. Les études suggèrent que l'utilisation d'ibuprofène, en particulier à dose élevée (2400 mg/jour) est susceptible d'être associée à un risque légèrement accru d'événements thrombotiques artériels (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, par exemple). **Classe de systèmes d'organes/ Fréquence/ Effets indésirables** *Infections et*

infestations Peu fréquent : Rhinite Très rare : Méningite aseptique Signes de méningite aseptique tels que : céphalées, nau- sées, vomissements, fièvre, raideur de la nuque ou diminution de la conscience. Les patients atteints de certaines affections du système immunitaire (lupus érythémateux disséminé ou connectivite mixte) semblent présenter un risque accru. Une exacerbation d'inflammations liées à l'infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante) a été décrite et présentait une association temporelle avec l'utilisation systémique de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Il est possible que cet effet soit associé au mécanisme d'action des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Si des signes d'in- fection apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de Brufen, il est donc recommandé au patient de consulter immé- diatement un médecin. Il faut établir si une thérapie anti-infectieuse/antibiothérapie est indiquée. **Affections hématalogiques et du système lymphatique** Très rare : Pancytopenie, anémie, leucopénie, thrombocytopénie, neutropénie, agranulocytose, anémie aplasique et anémie hémolytique. Les premiers signes de ces affections sont : fièvre, mal de gorge, ulcères superfé- ciaux au niveau de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, époussément sévère, saignements inexpliqués et ecchymoses. Dans ces situations, conseiller au patient d'interrompre immédiatement le traitement, d'éviter toute automédication avec des analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter un médecin. Contrôler régulièrement la formule sanguine pendant une thérapie à long terme. **Affections du système immunitaire** Peu fréquent : Réac- tions d'hyper- sensibilité se manifestant par des éruptions cutanées et un prurit, ainsi que des crises d'asthme (pouvant s'accompagner d'une chute de la tension arté- rielle). Dans ce cas, conseiller au patient d'avertir immédiatement un médecin et de ne plus prendre Brufen. Très rare : Réactions d'hypersensibilité sévère dont les symptômes potentiels sont : œdème du visage, de la langue et du larynx s'ac- compagnant d'un rétrécissement des voies respiratoires, dyspnée, tachycardie, hypotension (anaphylaxie, œdème angioneu- rotique ou choc sévère). Si l'un de ces symptômes survient, même au cours de la première utilisation, des soins médicaux urgents sont nécessaires. **Affections psychiatriques** Peu fréquent : Insomnie, anxiété Rare : Dépression, état confusionnel Très rare : Réactions psychotiques **Affections du système nerveux** Fréquent : Étourdissements Peu fréquent : Céphalées, paresthésies, somnolence, agitation, irritabilité Rare : Névrite optique **Affections oculaires** Peu fréquent Troubles de la vision. Dans ce cas, conseiller au patient d'informer le médecin et d'interrompre le traitement par ibuprofène. Rare : Neuropathie optique toxique **Affect- ions de l'oreille et du labyrinthe** Peu fréquent : Troubles de l'audition Rare : Acouphènes, verti- ges **Affections cardiaques** Très rare : Insuffi- sance cardiaque, infarctus du myocarde, palpitations. **Affec- tions vasculaires** Très rare : Hy- pertension, vasculite **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales** Peu fréquent : Asthme, bronchospasme, dyspnée Fré- quence indéterminée : Irritation de la gorge **Affections gastro- intestinales** Fréquent : Pyrosis, légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant causer une anémie dans des cas exceptionnels. Dyspepsie, diarrhée, nausées, vomissements, douleur abdominale, flatulence, con- stipation. Peu fréquent : Gastrite, ulcè- res au niveau de l'estomac ou de l'intestin s'accompagnant parfois d'une hémorragie et d'une perforation, stomatite ulcéreuse, exacerbation d'une colite et d'une maladie de Crohn. Très rare : Œsophagite, formation de structures de type diaphragme dans l'intestin, pancréatite. Fréquence indéterminée : Inconfort buccal. L'utili- sation de Brufen doit être interrompue si le patient présente une douleur significative dans la région abdominale supérieure, en cas d'hématemèse, de méléna ou de selles noires. **Affections hépa- to- biliaires** Très rare : Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, en particulier durant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** Peu fréquent : Eruption cutanée (de divers types), urticaire, prurit, purpura, réactions de photosensibilité. Très rare : Réactions bulleuses, notamment un syndrome de Stevens- Johnson, une nécrolyse érydemi- que toxique (syndrome de Lyell) et un érythème polymorphe, alopecie. Dans des cas ex- ceptionnels, des infections cutanées sévères et des complications au niveau des tissus mous peu- vent survenir pendant une varicelle. Fréquence indéterminée : Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systé- miques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité) Pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG) **Affections du rein et des voies urinaires** Rare : Atteinte du tissu rénal (nécrose papillaire), particulièrement en cas de thérapie à long terme, augmen- tation des concentrations sanguines d'acide urique. Très rare : Réduction du débit urinaire et formation d'œdèmes, en particu- lier chez les patients ayant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite intersti- tielle qui peut s'accompagner d'une insuffisance rénale aiguë. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** Fréquent : Fatigue Rare : Œdème Arrêter l'utilisation de Brufen si ces symptômes apparaissent ou s'aggravent. **Déclaration des effets indésirables suspectés** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Belgique : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance EUROSTATION II Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be e-mail: adverse- drugreactions@fagg-afmps.be Luxembourg : Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louigny – Allée Marconi L-2120 Luxembourg Site internet: http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicam- ent/index.html **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Mylan EPD bvba/srl Terhulps- steenweg, 6A B-1560 Heilaart NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ Belgique : BE441847 Luxembourg : 2014040014 **DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUELEMENT DE L'AUTORISATION** Date de première autorisation :06 août 2013 Date de dernier renouvellement :27 avril 2017 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date de dernière mise à jour du résumé des caracté- ristiques du produit : 09/2020. Date de l'approbation du résumé des caractéristiques du produit: 01/2022 Médicament non soumis à prescription médicale.

VIATRIS

Identifier et traiter les dermatites du siège de l'enfant

La peau du bébé à la naissance est encore immature : le film hydrolipidique assure mal sa fonction barrière face aux frottements, les glandes sudoripares fonctionnent de façon irrégulière et les glandes sébacées se mettent au repos après la naissance. Il existe une séborrhée physiologique qui dure quelques mois après l'accouchement (acné du nouveau-né) puis la peau se déshydrate et se dessèche plus facilement. Ces particularités physiologiques exigent des soins spécifiques.

Des soins sur-mesure

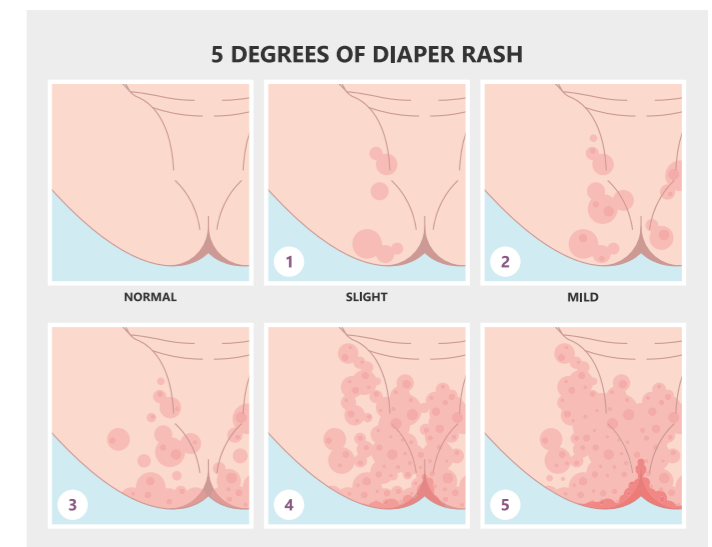
- ➔ **Les produits pour le bain** : le bain quotidien sera pris à une température inférieure à 37°C pendant environ 5 à 10 minutes. Le soin utilisé sera doux et non délipidant, il pourra être appliqué sur le corps ainsi que sur les cheveux.
- ➔ **Les émoullients** apportent souplesse et douceur à la peau, ils sont toujours de bon conseil même sans pathologie particulière. Il est nécessaire de protéger quotidiennement la peau d'un bébé surtout sur les zones exposées aux agressions extérieures.
- ➔ **Le cold cream** est le soin adapté aux enfants dont la peau est sèche et très sèche. Il reconstitue le film protecteur déficient.
- ➔ Pour **les shampoings**, la base lavante associe généralement des tensioactifs anioniques parmi les plus doux, parfois même des amphotères (meilleure tolérance). Elle est moins détergente que celles utilisées chez les adultes. Des surgraisants y sont ajoutés pour contrecarrer la faible production de sébum. C'est pour cette raison que les shampoings bébé ne conviennent pas du tout à l'adulte.

Malgré une hygiène correcte, certaines petites pathologies peuvent apparaître parmi celles-ci : les dermatites du siège qui constituent une pathologie fréquente chez le nourrisson. Les dermatites du siège les plus fréquentes sont de cause irritative, liées à la macération de la peau en contact prolongé ou fréquent avec les couches souillées. D'autres causes existent : infectieuses, inflammatoires, gé- nérales (proliférative ou carencielle).

L'érythème fessier, la plus fréquente des dermatites du siège irritative

L'érythème fessier est une dermatose de contact non allergique qui doit être différenciée d'une allergie, d'un psoriasis, d'une dermite séborrhéique voire d'une histiocytose. Mais l'aspect clinique est habituellement très évocateur : érythème rouge vif des zones convexes, les plis restant indemnes, justifiant la dénomination de dermite en W. Le port des couches est le premier responsable de l'apparition de ces dermatites, la friction et l'entretien de l'humidité liée à l'émission d'urines et de selles, altérant le stratum corneum. La perméabilité accrue de celui-ci aux enzymes de l'urine et des selles (uréases, enzymes protéolytiques) rend compte de l'alté- ration de la fonction barrière de l'épiderme, condition qui est encore aggravée par l'utilisation de produits d'hygiène irritants. Comme conséquence de cette altération, il peut se produire une colonisa-

tion par le Candida albicans, qui se traduit cliniquement par l'exis- tence de pustules satellites.



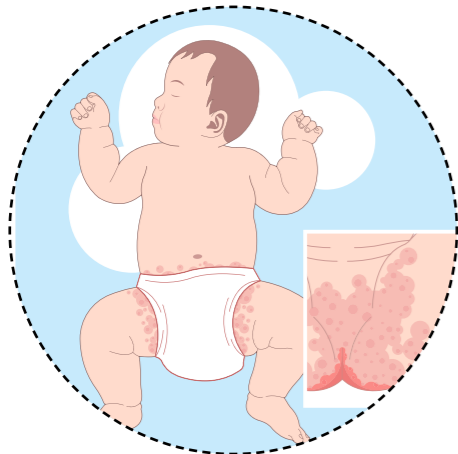
Quelle prise en charge ?

Pour prévenir l'érythème fessier, il convient d'utiliser le même net- toyant que celui utilisé pour la toilette, ou un nettoyant sous forme de lait. Le séchage qui va suivre le rinçage doit être soigneux, en particulier dans les plis. Les crèmes protectrices sont utiles. Il faut conseiller des E/H car elles sont hydrophobes. On trouve dans leur formulation de l'oxyde de zinc, de l'oxyde de titane, des vitamines, des huiles végétales, du sulfate de cuivre. Attention aux produits contenant des huiles essentielles responsables d'une sensibilisa- tion de la peau.

La prise en charge des dermatites fessières reste mal codifiée si ce n'est au niveau de la prévention qui consiste à un change fréquent des couches (8 fois par jour pour un jeune enfant, surtout après les selles), à proscrire les couches super absorbantes et à procéder à un nettoyage doux. Certains soins cicatrisants formulés par des laboratoires de dermocosmétique ont une action antiseptique et réparatrice des lésions.

En cas de dermite fessière, la fréquence de la colonisation par le Candida albicans rend opportune l'utilisation d'un antifongique (nystatine, azolés).

Rappelons que l'éosine n'est PAS efficace et qu'il faut définitivement éviter les poudres.



Diagnostic différentiel :

LES DERMATOSES INFLAMMATOIRES DU SIÈGE

Le **psoriasis des langes** débute dans les plis et peut diffuser sur toute la zone des couches. L'aspect typique est celui d'un érythème fessier bien limité, vernissé, peu squameux, prédominant sur les convexités. La localisation au siège s'observe aussi chez l'enfant plus grand. Il se localise alors au niveau des organes génitaux externes. Le psoriasis des langes pose des problèmes thérapeutiques spécifiques.

Quel traitement ?

Il faut limiter les facteurs de contact : laisser tant que possible les fesses à l'air, changer plus fréquemment l'enfant pour éviter les macérations, traiter les surinfections par des antifongiques.

Le traitement repose sur les dermocorticoïdes de classe faible ou modérée, en cures courtes.

La **dermatite séborrhéique** du siège est généralement associée à une atteinte du cuir chevelu, des sillons rétro-auriculaires, parfois de l'ombilic et des creux axillaires. Elle est précoce, débutant dans les trois premiers mois de vie. Le fond des plis est occupé par des plaques bien délimitées, recouvertes de squames grasses.

Quel traitement ?

Il repose sur les antiseptiques, antifongiques et/ou corticoïdes locaux.

A rappeler aux parents !

➔ **La douche et le bain** sont indispensables mais trois règles doivent déterminer le choix du produit : simplicité, prudence, et méfiance. Il est recommandé d'éviter le savon normal, de préférer un savon surgraisant, un pain sans savon ou une huile nettoyante et de bien rincer l'enfant. Présentant idéalement un pH neutre respectueux des composants cutanés, le soin lavant sélectionné peut contenir de préférence des principes actifs hydratants permettant ainsi de limiter les nombreux risques de déshydratation et d'irritations cutanées. Il est important que la toilette soit suivie d'un séchage minutieux de tous les plis du bébé.

➔ **La miliaire sébacée** se manifeste à la naissance par des petits kystes blancs gorgés de sébum au niveau du nez, du menton et du front.

Notre conseil :

Rassurez les parents, ces petits boutons disparaissent spontanément.

➔ **Les dartres** sont des plaques rouges et sèches, se situant autour de la bouche ou le plus souvent sur les joues (salivation).

Notre conseil :

Appliquer une crème hydratante, à base de cuivre et de zinc, ou un cold cream.

➔ **Les croûtes de lait** se manifestent par des croûtes blanches, épaisses, le plus souvent au niveau du cuir chevelu.

Notre conseil :

On proposera un soin sous forme de shampooing, de gel ou de crème à base de kératolytiques ou kératoréducteurs (esters d'acide lactique, acide salicylique, lactamide), anti-irritants, antifongiques et émollients (glycérine, beurre de karité, huile d'amande douce).+

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

➤ Le massage régulier des voies lacrymales limite l'inflammation et l'installation de germes provoquant la conjonctivite. Le geste est simple et ne prend que quelques secondes : avec le pouce, masser délicatement l'angle interne de l'œil vers le nez. Les petites pressions ainsi exercées sur la valve vont permettre de l'entrouvrir et de libérer le liquide stagnant.

➤ Avant chaque massage, ne pas oublier de mettre quelques gouttes de sérum physiologique ou une solution ou compresse avec de la camomille afin de nettoyer l'œil.

Nathalie Evraud

QUI DIT maux de l'hiver DIT PEDIAKID

Les indispensables pour bien affronter l'hiver !

PEDIAKID® TOUX SÈCHE & GRASSE

Destiné à soulager la toux en particulier lorsque celle-ci est associée à une infection des voies respiratoires supérieures.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage.

PEDIAKID® NEZ-GORGE

Aide à dégager et apaiser les voies respiratoires

PEDIAKID® BAUME PECTORAL

Procure une sensation de bien-être et aide à l'apaisement



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

LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.

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

INELDEA
LABORATOIRES

NOUVEAU

FRONTPRO®

COMPRIMÉS À CROQUER



**UNE PROTECTION SAVOUREUSE
ET PRATIQUE CONTRE
LES PUCES ET LES TIQUES**

FRONTPRO®, le premier comprimé à croquer pour chiens disponible sans ordonnance.

Un comprimé savoureux qui protège votre chien contre les puces et les tiques pendant 30 jours.

5% des puces se trouvent sur votre chien et 95% se trouvent dans son habitat. FRONTPRO® tue les puces avant qu'elles ne puissent pondre des œufs, pendant un mois entier. FRONTPRO® est savoureux et facile à donner et agit de l'intérieur vers l'extérieur, pour que votre chien soit prêt à recevoir des câlins à tout moment.



FRONTPRO® 11 mg comprimés à croquer pour chiens 2-4 kg (afoxolaner 11,3 mg) - FRONTPRO® 28 mg comprimés à croquer pour chiens >4-10 kg (afoxolaner 28,3 mg) - FRONTPRO® 68 mg comprimés à croquer pour chiens >10-25 kg (afoxolaner 68 mg) - FRONTPRO® 136 mg comprimés à croquer pour chiens >25-50 kg (afoxolaner 136 mg). **Indications :** Chez les chiens, traitement des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) pendant au moins 5 semaines et traitement des infestations par les tiques (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Un traitement élimine les tiques jusqu'à un mois. Les puces et les tiques doivent s'attacher à l'hôte et commencer leur repas pour être exposés à la substance active. **Précautions :** consulter un vétérinaire avant le traitement des chiots âgés de moins de 8 semaines et/ou des chiens pesant moins de 2 kg de poids corporel et avant tout traitement pendant la gestation et la lactation ou sur les chiens reproducteurs. EU/2/19/240/001-003 - EU/2/19/240/005-007 - EU/2/19/240/009-011 - EU/2/19/240/013-015. Plus d'information : lisez la notice (mise à jour du texte 09/2021) ou disponible chez Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - Avenue Arnaud Fraiteuraan 15-23 - 1050 Bruxelles. hr202922. © Marque déposée. © 2022. Tous droits réservés.

E.R.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0027-2023 - 01/2023

Boehringer Ingelheim Animal Health

Quel est le spectre d'action des différents produits antiparasitaires externes pour chiens et chats (disponibles en pharmacie, hors prescription) ?

PRODUITS À BASE DE FIPRONIL*

- ▶ **Fipronil seul** (spot-on ou spray pour chiens & chats) :
 - insecticide et acaricide : tue les puces, les tiques et les poux broyeurs.
- ▶ **Fipronil + S-méthoprène** (spot-on pour chiens & chats) :
 - insecticide et acaricide : tue les puces, les tiques et les poux broyeurs.
 - IGR (Insect Growth Regulator) = régulateur de croissance des insectes : inhibe la ponte des œufs de puces et le développement en larves et cocons de puces (effet sur l'environnement).
- ▶ **Fipronil + perméthrine**** (spot-on pour chiens) :
 - insecticide, acaricide et répulsif : tue les puces, les tiques et les insectes volants et repousse les tiques et les insectes volants.

* toxique pour le lapin / ** toxique pour le chat

AFOXOLANER (COMPRIMÉ POUR CHIENS) :

- ▶ Insecticide et acaricide : tue les puces et les tiques

PRODUITS À BASE D'IMIDACLOPRIDE.

- ▶ Imidaclopride seul (spot-on pour chiens et chats) : tue les puces.
- ▶ Imidaclopride + perméthrine** (spot-on pour chiens) : tue les puces, les tiques et les poux broyeurs et repousse les insectes volants et les tiques.
- ▶ Imidaclopride + fluméthrine (collier pour chiens et chats) : tue les puces et les tiques et activité répulsive et insecticide variable contre les phlébotomes.

Arkopharma

Les formes pharmaceutiques destinées à la voie orale sont multiples et ont des caractéristiques variées. Les laboratoires ARKOPHARMA ont développé 3 galéniques pour répondre aux besoins des patients : des ampoules, un spray et des gummies pour rester en forme tout au long de l'hiver.



Arkoroyal Booster BIO est un complément alimentaire sous forme d'ampoules à base de plantes et de Gelée Royale BIO pour booster l'énergie. Il contient du guarana aux propriétés stimulantes et du ginseng aux propriétés fortifiantes pour diminuer la sensation de fatigue.

Conseils d'utilisation

- Cure flash de 10 jours.
- Prendre 1 ampoule (le matin au petit-déjeuner, de préférence diluée dans un verre d'eau ou de jus de fruit - 200 ml).
- À partir de 15 ans.



Arkorelax SOS Stress est un complément alimentaire réservé à l'adulte, sous forme de spray sublingual, sans effet contraire, indiqué en cas de stress passager¹ et qui favorise une relaxation immédiate². Sans THC.

Conseils d'utilisation

- 2 pulvérisations sous la langue
- 3 fois par jour (réservé à l'adulte).



Arko Gummies Coquelicot est un complément alimentaire. Le coquelicot facilite naturellement l'endormissement et favorise un sommeil de qualité et réparateur, pour un sommeil apaisé dès 3 ans. 100% d'origine végétale, sans sucre, sans colorants, sans gluten, sans lactose et vegan. Arôme naturel de framboise.

Conseils d'utilisation

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

1. Les feuilles de thé vert, source de L-théanine, aident à se détendre. 2. La fleur de matricaire favorise la relaxation.

Votre bébé souffre de coliques et de crampes intestinales ? INFACOL PEUT SOULAGER !

Comment ?

Infacol aide à éliminer l'air emprisonné dans l'estomac et les intestins. L'action d'Infacol permet de fusionner les petites bulles de gaz en plus grosses bulles, plus faciles à évacuer. Si vous utilisez Infacol pendant une longue période, il peut aussi aider à prévenir l'accumulation de gaz. Le principe actif d'Infacol est la siméthicone (40mg/ml), un composé de silicone qui agit comme un tensioactif topique pour abaisser la tension superficielle des bulles de gaz et les éliminer.

Source : Pieńkowska, Krystyna. (2015). Review of Current Pharmaceutical Applications of Polysiloxanes (Silicones). 10.1002/9781119041412.ch13

Les avantages d'Infacol

- ▶ Soulage les coliques
- ▶ Facile à administrer grâce à sa pipette pratique
- ▶ N'est pas assimilé par l'organisme
- ▶ Ne contient ni sucre ni alcool ni colorants
- ▶ Goût orange
- ▶ Peut être utilisé dès la naissance



Une efficacité prouvée !*

- ▶ Disparition des symptômes chez 9 bébés sur 10
- ▶ Diminution de la douleur chez 9 bébés sur 10
- ▶ Meilleur sommeil pour 8 bébés sur 10
- ▶ Plus de vents pour 8 bébés sur 10
- ▶ Résultats le jour même chez 7 bébés sur 10
- ▶ Moins de pleurs pour 97% des bébés

*Source: ICORE Study – Real world evaluation of an oral treatment for infant colic. 1.892 parents ont utilisé Infacol pour traiter des coliques suspectées

BE-ARPHA-OTC-0068-10-2023

Plus d'infos sur www.infacol.be

Comment conseiller Bactiol® Complete au comptoir ?

Bactiol® Complete est un complément alimentaire révolutionnaire qui contient aussi bien un postbiotique que des microbiotiques. Il apporte un soutien tout au long du tractus intestinal et constitue ainsi une nouvelle approche pour soulager les désagréments comme, les gaz, les ballonnements, un transit irrégulier. La composition innovante repose sur des bases scientifiques pour optimiser le confort intestinal.

Qu'est-ce qui rend Bactiol® Complete unique ?

- ▶ Formule innovante avec un postbiotique ET des microbiotiques, une exclusivité Metagenics.
- ▶ Contient 15 milliards d'*Akkermansia muciniphila* pasteurisée et 2 milliards de bonnes bactéries *B. Lactis B420™* pour un effet synergique.
- ▶ Sans lactose, soja, ni gluten.
- ▶ Convient aux végétariens.
- ▶ À conseiller lors de désagréments intestinaux persistants : 1 gélule par jour.

Effet constaté endéans les 2 semaines.



Contient de la vitamine B2, qui contribue au maintien de muqueuses normales, en particulier dans l'intestin.



Brochure patients : « vivre avec la goutte »

Selon les recommandations de l'EULAR, il est impératif que chaque patient souffrant de la goutte soit informé sur la physiopathologie de la maladie, l'existence de traitements efficaces ainsi que des conseils et astuces pour améliorer son quotidien. Afin d'aider les patients goutteux, une brochure patients a été rédigée en collaboration avec le Professeur Lioté, rhumatologue et expert en gestion de la goutte à l'hôpital Saint Joseph à Paris et les laboratoires Mayoly.

« Suivez Alan, un patient goutteux, pendant 24h et découvrez avec lui les bons comportements à adopter ». Découvrez cette brochure patients avec ce magazine Pharmassistante.



Quand et comment conseiller le Vista Vegatabs ?

Vista Vegatabs est un supplément de vitamines et minéraux vraiment unique. Vista Vegatabs offre en effet un large éventail de vitamines et minéraux essentiels dans une formule 100% végane, sous forme d'un comprimé de petite taille, facile à avaler, le tout à prix très abordable.

Coup d'œil sur la formule

La composition se focalise sur 2 objectifs.

- ▶ Apporter les vitamines et minéraux qui contribuent au métabolisme énergétique et au fonctionnement normal du système immunitaire.
- ▶ Tenir compte des besoins spécifiques des personnes qui consomment moins ou pas de produits d'origine animale, y compris les végétaliens stricts qui exigent une formule 100% végane.

A qui conseiller le Vista Vegatabs ?

- ▶ A toute personne qui cherche un bon complexe de vitamines et minéraux pour favoriser énergie et résistance : périodes de fatigue, surmenage...
- ▶ Aux personnes à la recherche d'un complexe de vitamines et minéraux
 - sans colorant synthétique
 - ou très facile à avaler, même pour les enfants d'une dizaine d'années
 - ou à prix très abordable.
- ▶ Aux personnes qui adoptent la tendance actuelle de consommer moins d'aliments d'origine animale.
- ▶ Aux végétaliens à la recherche d'un complexe végan qui contient de la vitamine D d'origine végétale et une dose suffisante de vitamine B12.

Points forts

- ▶ Formule très complète 100% vegan
- ▶ 1 petit comprimé par jour, très facile à avaler
- ▶ Prix très abordable : 11,95€ pour 2 mois (60 comprimés)
- ▶ Utilisable par un large public

Les réflexes des laboratoires Pranarom pour se protéger naturellement des virus et faire face aux maux de l'hiver.



L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA IMMUNITÉ

Action antivirale, anticatarrhale, expectorante et antibactérienne.

- ▶ Dès qu'une infection virale se déclare.
- **Voie cutanée** : 2 gouttes sur les poignets chaque matin 5 jours sur 7.
- **En diffusion** : 10 à 15 gouttes max. dans un diffuseur ultrasonique (10 à 20 min. 3 fois par jour).

L'HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS RADIÉ

Propriétés antivirales et antiseptiques respiratoires.

- ▶ Pour désencombrer les voies respiratoires.
- **Voie cutanée** : 4 à 6 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié sur le thorax.
- **Voie orale** : dès 6 ans, ingérer 1 goutte sur un support neutre 3 fois par jour et dès 12 ans, 2 gouttes sur un support neutre, 3 fois par jour.
- **En diffusion** : 10 à 15 gouttes max. dans un diffuseur ultrasonique (10 à 20 min. 3 fois par jour).

L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM VULGAIRE A THUJANOL

Propriétés anti-infectieuses, antivirales immuno-stimulantes et fongicides.

- ▶ Pour toute les affections liées à la gorge et l'ORL.
- **Voie cutanée** : dès 6 ans, 2 gouttes d'HE sur les ganglions 3 à 4 fois par jour dès le début du mal de gorge.
- **Voie orale** : dès 12 ans, 1 goutte d'HE au début ou pendant le repas 1 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7.
- **Pour l'adulte** : 3 gouttes d'HE au début ou pendant le repas 1 à 2 fois par jour. A avaler avec un peu d'eau.

L'HUILE ESSENTIELLE TEA TREE ANTIVIRALE

Propriétés antivirales, antibactériennes et également antifongiques.

- ▶ Pour les infections virales ou microbiennes (pour traiter les maux de gorge et la toux).
- **Voie cutanée** : 1 à 2 gouttes d'HE à l'intérieur des poignets. Renouveler 3 à 4 fois par jour.
- **Voie orale** : 2 gouttes d'HE sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours maximum.

TOPICREM LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE Pour apporter un **soulagement quotidien** aux personnes souffrant de **dermatite atopique**, rien de tel qu'une **routine de soins** bien établie.

Hygiène



DA PROTECT Gel nettoyant surgras **NEW** OU DA PROTECT Huile lavante relipidante

Soin visage



DA PROTECT Crème émoullissante visage

Soin corps



DA PROTECT Baume émoullissant OU DA PROTECT Huile émoullissante

DA PROTECT : LA GAMME ANTI-GRATTAGE ET ANTI-IRRITATIONS QUI RELIPE ET APAISE LES PEAUX SENSIBLES, TRÈS SÈCHES ET ATOPIQUES DE TOUTE LA FAMILLE*

✓ Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique sur peaux atopiques

*hors DA visage : dès 3ans



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

- Retinaldehyde: 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, 50 ml : 69,95€

EN CAS DE ROUGEURS ET D'IRRITATIONS DE LA PEAU



Numéro 1 contre **LES FESSES ROUGES** en pharmacie*

Une crème. Deux spécificités.



Protège

Retient l'humidité présente et forme une couche qui protège la peau contre les facteurs d'irritation (urine, selles), tout en la laissant respirer.



Adoucit

Adoucit la peau rugueuse et irritée.

CONCOURS

APIVITA SHAMPOOING

À GAGNER :
5 X 1 SHAMPOOING
3 X 1 PACK : SHAMPOOING, APRÈS-SHAMPOOING, MASQUE

KERATIN REPAIR

- ▶ Shampooing Nourrissant & Réparateur
- OU**
- ▶ Masque Capillaire Nourrissant & Réparateur
- ▶ Après-Shampooing Nourrissant & Réparateur
- ▶ Shampooing Nourrissant & Réparateur



POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à info@pharmateam.be (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 DÉCEMBRE 2023**

*Source : Reddata sell out data PE88.02.B Baby creams and paste - MAT300623



FERTILIA® Grossesse des laboratoires INELDEA Supplémentation Grossesse

FERTILIA® Grossesse est un complément alimentaire destiné à accompagner la femme enceinte tout au long de sa grossesse et lui apporter en 1 seule capsule tous les nutriments essentiels et adaptés aux besoins spécifiques, nécessaires au bon développement du bébé mais aussi au bien-être de la maman.

Formule

- Nutriments essentiels et recommandés pour la femme enceinte.
- Acide folique, Vitamines B et D, Iode, Sélénium, Magnésium, Fer (haute tolérance digestive).
- Riche en oméga-3 (EPA et DHA) hautement concentrés et purifiés.

Sans oxyde de fer – sans gélatine bovine – sans gluten – Sans OGM

Conseils d'utilisation

FERTILIA® Grossesse peut être recommandé dès le 1^{er} trimestre et tout au long de la grossesse.
1 capsule par jour, à prendre au cours d'un repas, avec un verre d'eau, ou demander conseil à votre professionnel de santé.

Prix

Etui de 90 capsules
(cure de 3 mois) : 39,00€

Vibovit Junior Dino distribué par AREGA

Une vitamine spécialement conçue pour les enfants en pleine croissance et en plein développement.

Formule

10 vitamines et minéraux importants adaptés aux besoins quotidiens des enfants de 4 à 12 ans dont de la :

- **Vitamine D.** La vitamine D favorise la croissance et le développement des os des enfants et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **vitamines C, B3, E, A, Acide folique, H, B12, zinc & sélénium.**

Utilisation

1 gomme par jour, enfants (à partir de 4 ans)

Prix

15,99€

Arega BV / SPRL

Laarstraat 16 bus 15 - 2610 Wilrijk

info@arega.be - www.vibovit.be

Goût
fruité, sans
conservateur,
sans gluten et
sans lactose



BE-ARPHA-OTC-0067-10-2023

Les Laboratoires BAILLEUL sont reconnus pour leur expérience dans la lutte contre la chute des cheveux, depuis plus de 70 ans

Grâce à leurs formules uniques, complètes et ciblées, les produits Cystiphane agissent à la racine et redonnent ainsi force et vitalité aux ongles et aux cheveux.

CYSTIPHANE COMPRIMÉS

Le complément alimentaire qui associe le plus haut dosage en cystine par jour du marché (2000 mg /j) à de la vitamine B6, de l'arginine et du zinc pour une activation optimale de la kératine naturellement présente dans les cheveux.

Posologie

4 comprimés par jour en 1 ou 2 prises à prendre au cours des repas, en cure de 3 mois renouvelable.

Prix

Boîte de
120 comprimés : 28€



CYSTIPHANE SHAMPOING ANTI-CHUTE

Ce shampoing doux à base d'acide hyaluronique, n-acétyl cystéine et vitamine B6 est le complément idéal à notre traitement Cystiphane pour lutter contre la chute de cheveux.

Posologie

A utiliser 3 fois par semaine, seul ou en association avec Cystiphane Lotion Anti-Chute pour plus d'efficacité.

Prix

Flacon de 200 ml :
14,50€



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

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 !

NOUVEAU!

Bactiol[®] Complete

**UN NOUVEAU
DÉPART**
pour votre intestin.



**EFFET
RESSENTI
ENDÉANS LES
2 SEMAINES!**

Bactiol[®] Complete est un complément alimentaire qui soutient le trajet intestinal entier. La formule innovante repose sur des bases scientifiques pour optimiser le confort intestinal.²

- ✓ **Formule innovante :**
15 milliards d'*Akkermansia muciniphila* pasteurisée
& 2 milliards de *B. lactis B420*TM
- ✓ Soutient le trajet intestinal entier
- ✓ Si **désagréments continus**
- ✓ 1 gélule par jour



CNK 4738-662 – PP: €42

www.bactiol.eu

¹ Study: Pasteurised *Akkermansia muciniphila* 30 billion bacteria. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05348642>

² Bactiol[®] Complete contient de la vitamine B2 qui contribue au maintien de muqueuses normales comme dans l'intestin.

 **Metagenics[®]**