



► **Formation continue**
BONNE ADHÉRENCE
AU TRAITEMENT
DE LA BPCO



DOSSIER
Syndrome
du côlon
irritable

Actualité
COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES VENDUS
EN PHARMACIE

Prévention
3 VACCINATIONS
PENDANT
LA GROSSESSE

Cosméto
LE RETINOL,
L'ICÔNE
ANTI-ÂGE

Gestion officine
RÉINVENTEZ
L'AMÉNAGEMENT DE
VOTRE PHARMACIE

Bactiol® Complete

UN NOUVEAU DÉPART pour votre intestin.

EFFET RESENTI 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™
- ✓ **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.



NOUVEAU!



S'informer sur les réseaux sociaux nuit à la santé

En matière de santé, s'informer sur les réseaux sociaux peut nuire... à la santé. C'est, en substance, le paradoxe pointé par une enquête de la Fondation Descartes, spécialisée sur les enjeux liés à l'information et la désinformation. Chercher des informations de santé sur Facebook, Twitter, WhatsApp ou TikTok plutôt qu'auprès d'un médecin ou d'un média généraliste accroît les comportements à risque, conclut cette étude menée en partenariat avec l'Académie nationale de médecine.

Pour arriver à ces conclusions, 4.000 Français ont été interrogés afin d'établir le lien entre leurs sources d'information sur l'actualité médicale et leurs connaissances en santé ainsi que les comportements comme le refus vaccinal ou le renoncement à un traitement médical conventionnel.

Un certain nombre d'assertions ont été soumises aux sondés. Certaines vraies, c'est-à-dire conformes à la connaissance médicale actuelle, d'autres fausses, non conformes donc, et circulant sur les réseaux sociaux, "consommer du citron congelé aide à combattre le diabète et certaines tumeurs", ou "le chocolat soigne la dépression" par exemple.

L'enquête menée par Laurent Cordonnier, sociologue et directeur de la recherche de la Fondation Descartes, montre que les Français, privilégiant les réseaux sociaux, YouTube ou des groupes WhatsApp pour s'informer sur ces sujets, ont un niveau de connaissances médicales plus faible que les autres. Une sensibilité aux croyances complotistes ou un intérêt pour les thérapies alternatives sont aussi des facteurs associés à une moins bonne connaissance, ont observé les chercheurs.

Au-delà de leurs connaissances en santé, la manière de s'informer a aussi une influence sur le comportement de santé des personnes interrogées. Par exemple, ceux qui s'informent "souvent" à "très souvent" sur des sujets de santé via YouTube sont 2,9 fois plus nombreux que les autres à avoir déjà renoncé à un traitement médical en faveur d'une thérapie alternative.

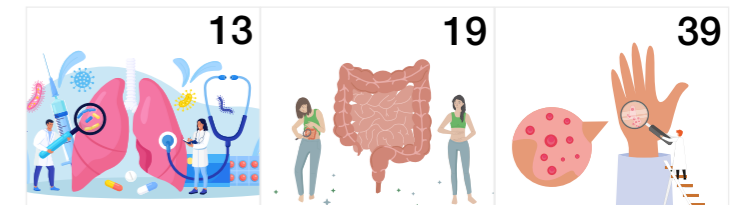
Les personnes qui s'informent en priorité sur TikTok sont pour leur part deux fois plus nombreuses à refuser un vaccin pour elles ou leur enfant (hors vaccin COVID) que celles qui choisissent un autre moyen d'information.

Cette étude nous rappelle à quel point le conseil qui accompagne toute délivrance est essentiel afin de guider nos patients dans leurs soins de santé.

N.Evrard

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie?	04-05
	64% des compléments alimentaires sont vendus en pharmacie	06
Gestion officine	Réinventez l'aménagement de votre pharmacie	09-10
Formation continue	Bonne adhérence au traitement de la BPCO	13-17
Dossier SII	Syndrome de l'intestin irritable	19
	Les options thérapeutiques	20-21
	Quelle est la prise en charge du SII ?	22-23
	Le rôle du régime FODMAPs	24-25
		26
Le chiffre	Tabac & BPCO	27
Santé	L'enzymothérapie	29-30
Naturel	La détoxification : mode d'emploi	31-32
Prévention	3 vaccinations recommandées pendant la grossesse	34-35
Cosmète	Le rétinol : l'icône cosméto anti-âge	37-38
Dermato	Dermatite atopique	39-41
Vétérinaire	Puces et tiques	43
Questions comptoir		45
Info Labo		47-49
Concours		49
News		50



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 177 - DÉCEMBRE 2023/JANVIER 2024 - 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 Koerperich, 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.

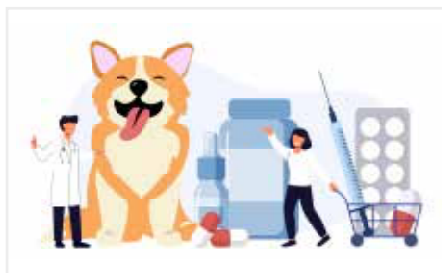


Z-drugs

Les comportements anormaux pendant le sommeil, tel que le somnambulisme, sont un effet indésirable connu des Z-drugs, la plupart des cas rapportés impliquant le zolpidem. Le traitement au zolpidem doit être immédiatement arrêté si le patient développe des comportements du sommeil inhabituels. Le risque est majoré lorsque le zolpidem est pris simultanément avec de l'alcool ou d'autres médicaments déprimeurs du système nerveux central.

Des comportements anormaux pendant le sommeil (comme par exemple le somnambulisme alimentaire) peuvent s'observer avec d'autres médicaments tels que la quétiapine, l'aripiprazole, la duloxétine, venlafaxine, trazodone....

Source : cbip décembre 2023



Médicaments vétérinaires de 2013 à 2023

En mai 2023, environ 1.450 médicaments vétérinaires étaient disponibles sur le marché belge, pour environ 1.100 en 2013. Les antibiotiques, les antiparasitaires et les vaccins constituent les catégories majoritaires à savoir 65% des médicaments dis-

ponibles en 2023. Ce sont les chiens qui bénéficient du nombre le plus important de médicaments et de la diversité pharmacothérapeutique la plus grande en termes de principes actifs. Viennent ensuite les bovins, les porcs, le chat et, dans une moindre mesure, le cheval. Une exception toutefois pour les vaccins pour lesquels les poules et les porcs constituent les cibles majeures.

Source : cbip vetcompendium novembre 2023



Opioides, abus et dépendance

Le taux de signalement des cas d'abus et de dépendance des opioïdes dans l'UE est relativement élevé et en augmentation.

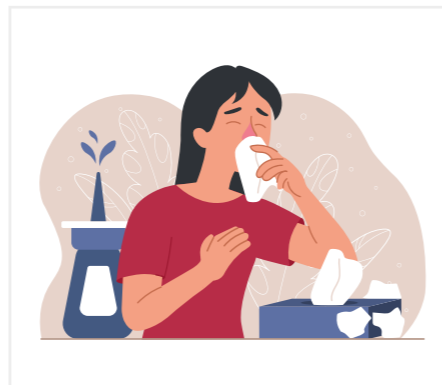
La plupart des RCP et notices des opioïdes ont été ou vont être adaptés pour inclure certaines recommandations et avertissements :

- Nécessité, à l'instauration du traitement, d'en définir la durée et un plan d'arrêt.
- Adapter régulièrement les doses si nécessaire et évaluer la nécessité de poursuivre le traitement.
- Avertir sur les risques de tolérance et de dépendance.
- Surveiller les signes éventuels de comportements de recherche compulsive du produit.

Bon à savoir

Le CBIP a mis en ligne plusieurs e-learning concernant l'usage des opioïdes.

Source : Afmps



Vasoconstricteurs oraux et rhinite

L'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé française (ANSM) déconseille formellement le recours aux vasoconstricteurs oraux en cas de rhume. Des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux peuvent se produire après utilisation de pseudoéphédrine et phényléphrine destinés à soulager les symptômes du rhume. Le risque est très faible mais ces événements peuvent se produire quelles que soient la dose et la durée du traitement. Le centre belge d'information pharmacothérapeutique soutient que le rapport bénéfice/risque de ces substances est défavorable.

Conseil comptoir

La place de ces médicaments n'est pas indispensable dans les rhinonites qui guérissent spontanément en quelques semaines. Pour soulager l'inconfort lié aux symptômes :

- humidifier l'intérieur du nez avec des solutions de lavage adaptées,
- boire suffisamment,
- dormir la tête surélevée,
- maintenir une atmosphère fraîche (18-20°C) et aérer régulièrement les pièces.



Otite moyenne aiguë chez l'enfant

Un traitement antalgique adéquat constitue la base de la prise en charge. Le paracétamol peut être envisagé en premier lieu en raison de sa bonne tolérance et de son profil de sécurité favorable. Il ne semble pas y avoir de preuve de supériorité de l'ibuprofène sur le paracétamol.

Les antibiotiques ne sont généralement pas recommandés sauf dans des situations spécifiques comme l'otite moyenne aiguë bilatérale chez les enfants de moins de 2 ans ou d'écoulement dû à la perforation spontanée du tympan. Ils peuvent être indiqués en cas de risque élevé de complications (< 6 mois, antécédent de chirurgie de l'oreille...) ou encore d'amélioration insuffisante après 3 jours de traitement au paracétamol.

Source : cbip novembre 2023



VIH encore et toujours

En 2022, outre les 597 personnes ayant reçu un nouveau diagnostic de VIH en Belgique, 455 personnes ont reçu la confirmation d'un diagnostic de VIH préexistant. Un quart d'entre elles étaient des personnes de nationalité ukrainienne qui ont fui la guerre dans leur pays.



Pour rappel, une personne vivant avec le VIH qui est sous traitement et qui a une charge virale indétectable ne transmet plus le VIH.

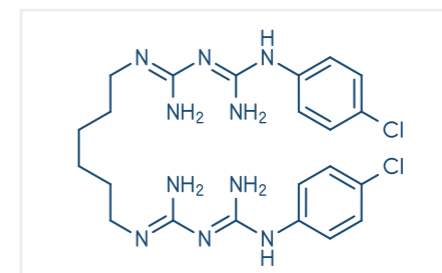
Conseil comptoir

Le préservatif est l'outil le plus accessible pour la protection contre le VIH et les IST. Il doit être conservé dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Conserver un préservatif dans un portefeuille ou dans une poche risque de l'abîmer car il sera comprimé.



Chien et chat en sécurité à Noël

Les noix de macadamia ne conviennent pas aux chiens et chats qui pourraient, quelques heures après ingestion, présenter des vomissements et des tremblements musculaires. Les oignons, l'ail ou encore les poireaux sont toxiques pour eux. Ils peuvent en effet entraîner des symptômes gastro-intestinaux et une anémie grave. De même, une ingestion importante de raisins (frais ou secs) peut provoquer des vomissements, de la diarrhée et même une insuffisance rénale chez le chien.



Chlorhexidine et allergie

En France, on observe une augmentation constante du nombre de déclarations de réactions allergiques graves associées à la chlorhexidine. Il peut s'agir d'un gonflement du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge, d'une éruption cutanée accompagnée de rougeurs et de démangeaisons, d'une respiration sifflante ou d'une difficulté à respirer, d'une sensation de faiblesse et d'étourdissement, d'un étrange goût métallique dans la bouche,

d'un évanouissement. De telles réactions qui restent cependant rares surviennent généralement dans l'heure qui suit l'utilisation de la chlorhexidine.

Bon à savoir

Le lavage à l'eau claire et au savon est le geste à effectuer en priorité pour nettoyer une plaie superficielle.

Source : ANSM

Le remboursement des autotests dans les officines publiques sera supprimé à partir du 1/1/2024.

L'arrêté royal abrogeant l'arrêté royal du 2 avril 2021 portant exécution de l'article 10/2 de la loi du 22 décembre 2020 portant diverses mesures relatives aux tests antigéniques rapides et concernant l'enregistrement et le traitement de données relatives aux vaccinations dans le cadre de la lutte contre la pandémie de COVID-19 a été signé récemment et sera publié le 20/12/2023.

En bref

- Progressivement au cours des semaines et mois à venir, Mylan devient Viatrix. Le code CNK des produits reste inchangé. Chaque molécule aura un code couleur unique ainsi que chaque dosage.
- Le trihydrate d'amoxicilline est désormais disponible comme matière première autorisée. Il peut être préparé sous forme de gélules ou de sirop comme solution d'urgence lorsqu'aucune autre alternative n'est disponible.

Bon à savoir

Le sirop doit être conservé au frais. La matière première et la préparation ne sont pas remboursées actuellement. L'acide clavulanique n'est pas disponible comme matière première.

- Isasi.be est le premier site internet médical en langue des signes destiné à rendre accessible l'information sur la santé aux personnes sourdes et malentendantes.

Michèle Koerperich

64% des compléments alimentaires sont vendus en pharmacie

L'industrie des compléments nutritionnels est en croissance régulière depuis son origine. La crise du COVID n'a fait qu'accélérer la prise de conscience individuelle quant à la nécessité de se préoccuper de sa santé de façon préventive, par exemple en renforçant notamment ses défenses naturelles avec des probiotiques, des vitamines et des plantes. Le nombre de personnes en demande de solutions naturelles pour les aider à mieux digérer, dormir, supporter le stress, lutter contre les sensations de douleur..., continue d'augmenter.

Tout récemment, l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA) a diffusé un communiqué indiquant qu'après analyse, 1 complément alimentaire sur 2 envoyé par la poste depuis un pays hors de l'Europe, s'avère non conforme et rappelant aux consommateurs que les compléments alimentaires qui peuvent être achetés en ligne ne sont pas tous sûrs.

l'amélioration du sommeil et des plaintes digestives, correspondant aux principaux maux dont se plaignent les Belges. Avec la fin des gestes barrières et le retour de certaines affections, le marché actuel voit également une hausse de certaines indications de santé en recul l'année précédente comme par exemple les voies respiratoires.

Valérie Vercammen, secrétaire générale de Be-Sup, fédération professionnelle de l'industrie belge des compléments alimentaires, nuance ce communiqué avec quelques chiffres. « L'évolution de la réglementation en matière de complément nutritionnel est de plus en plus stricte, mais il s'agit d'un « mal » nécessaire pour obliger les industriels à améliorer leurs produits tant d'un point de vue qualité que sécurité. Notre industrie a énormément progressé depuis 20 ans, mais une de nos problématiques est que la législation reste très différente selon les pays, avec des niveaux d'exigence qualité très variables que la plupart des consommateurs ignorent lorsqu'ils achètent des produits sur des sites internet basés à l'étranger par exemple. D'où l'importance de sensibiliser l'internaute à vérifier l'origine du site et à encourager les sites reliés aux pharmacies. »

64% Environ 64% des compléments alimentaires sont vendus en pharmacie, souvent après avis d'un professionnel de la santé.

15% « Les achats sur Internet ne représentent qu'environ 15 % du total des achats de compléments alimentaires. De plus, la majorité de ces 15% d'achats en ligne (soit 80%) sont effectués par l'intermédiaire de pharmacies en ligne belges. Ancrée dans les habitudes de consommation depuis les confinements, la vente à distance continue sa progression. »

Vous ou votre patient pensez avoir trouvé un produit alimentaire douteux sur internet ? Signalez-le à l'AFSCA !

L'AFSCA dispose d'un point de contact qui est à votre service. Il y a plusieurs façons de nous joindre. Le formulaire en ligne est le moyen le plus rapide et le plus efficace. Vous pouvez également nous joindre par téléphone les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h00 à 12h30 et les mercredis de 13h00 à 16h30 au numéro gratuit **0800 13 550**.

Nathalie Evrard

2% Un marché dynamique qui reflète l'intérêt des Belges pour leur santé. Ces demandes des consommateurs pour les compléments alimentaires se confirment dans les chiffres du marchés publiés. Le marché a connu une croissance de 2% en Belgique (août 2022- août 2023) pour atteindre ½ milliard d'euros de chiffre d'affaires (506 MIO €). Reflets de la place accordée aux professionnels de santé dans la prescription de compléments alimentaires, les pharmacies restent le premier circuit de distribution.

Cette consommation de compléments nutritionnels s'est concentrée sur le renforcement de la vitalité, le système immunitaire et

IMMUNITÉ × ÉNERGIE GÉNÉRATIONS QUATRAL

NOUVEAU

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



POUR QUI ?

- Adultes
- Personnes atteintes d'infection virale
- Végétariens



POUR QUOI ?

Renforcement du système immunitaire*



PRIX PUBLIC

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



FORMULE

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



FORMULE

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



POUR QUI ?

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



POUR QUOI ?

Besoin en énergie° et en renforcement immunitaire*



PRIX PUBLIC

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

UTILISATION PROLONGÉE MAINTENANT PERMISE !

BE-QUAT-2300009 05/2023

Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée ni d'un mode de vie sain.

* contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce à la Vitamine C, au Sélénium et au Zinc. ** AR : Apport de référence
° contribue à un métabolisme énergétique normal grâce à la Vitamine C.





Réinventez l'aménagement de votre pharmacie

Pour imaginer sa nouvelle pharmacie, une observation de ses patients et une analyse de l'environnement permettent en première ligne d'identifier les grandes tendances qui permettront de concevoir et d'aménager un espace santé qui répond à vos besoins locaux de manière innovante et durable.



Aménagement intérieur et artisanat belge

Des concepts d'intérieur innovants et durables pour votre pharmacie, votre cabinet médical, votre bureau ou votre magasin.

Une personnalisation pure, de la conception à la réalisation, fabriquée dans notre propre atelier.

www.studioclement.be

sc studio
clement
inspiring interiors



Tendance, oui mais ...

Ce ne sont pas tant les tendances qui sont importantes. Il faut prendre du recul. La toute première question, qui va orienter l'ensemble des choix d'aménagement, de couleurs, de matières, de lumières... est « Quel est le message que je veux faire passer ? À quelle cible ? » Ce qui implique que le pharmacien connaisse sa clientèle actuelle et aussi sa nouvelle clientèle potentielle. « Lorsque l'on rénove sa pharmacie, on se repositionne, on repense ses objectifs. C'est important pour se démarquer de la concurrence et dire quelque chose de nouveau sur sa vision du soin. Ce message vient du pharmacien et de son équipe et doit le refléter. Actuellement, le besoin premier du patient est d'être accueilli dans un endroit où il sera rassuré, accueilli et entendu. Mais la pharmacie est aussi un commerce et ce message doit être corrélé aux tendances de consommation et cela, avant les tendances esthétiques », nous explique Ruben Raedt, General Manager, Studio Clement.

Rester cohérent avant tout

Avant tout aménagement, une pré-étude est importante afin de tenir compte de l'environnement, du budget et de l'envie du pharmacien. L'architecte d'intérieur qui prendra en charge le projet aura l'intelligence de créer un fil rouge sur l'ensemble de l'espace. Il suffit ensuite d'un petit élément scénographique pour marquer l'entrée

dans chaque zone, mais il faut qu'il y ait une cohérence globale. Les paramètres liés aux sens sont primordiaux dans la création d'un tel espace. Ainsi, l'harmonie des matériaux, le volume des espaces, la température de la pièce ou encore la lumière sur les objets sont autant de paramètres à étudier.

« Nous examinons avec vous quel est le meilleur flux des clients (entrée et sortie obligatoires, par exemple). Où est-il préférable de placer quels produits ? Comment signaler les catégories de produits pour faciliter au maximum la recherche et optimiser les ventes ? Nous mettons au point les solutions les plus efficaces et évaluons ensemble leur fonctionnement, afin de les adapter si nécessaire », note encore Ruben Raedt.

« L'intégration des différents postes doit être fluide et claire du robot dans la zone de préparation à l'espace de déballage, le flux de travail faisant l'objet d'une grande attention. Le merchandising et les indications des catégories de produits doivent faire l'objet d'une réflexion approfondie. La signalétique doit être claire et efficace pour identifier la distribution de vos produits de manière intuitive, visuellement attractive et évidente pour le pharmacien et le client. L'éclairage pourra mettre en valeur l'exposition de vos produits et améliorer l'expérience du client au sein de votre pharmacie. »

Une évolution du métier inscrite dans l'aménagement

Cette volonté de rapprocher équipe officinale et patient est mise en place depuis quelques années avec l'exercice de l'éducation thérapeutique et la réalisation des entretiens pharmaceutiques.

La création d'espaces de santé (entretiens, diagnostic, orthopédie...) est aussi un point clé.

« L'accès à ces espaces doit être signalé et accessible dès le point de vente. Nous sommes passés du terme « espace de confidentialité » à « espace de rendez-vous santé », espace qui se veut chaleureux, accueillant, aux couleurs pastel, avec une décoration épurée, et sans téléphone si possible. Tous les pharmaciens qui décident d'un nouvel aménagement de pharmacie passent à cet espace », souligne Ruben Raedt.

La pharmacie de demain sera durable

Autre critère devenu incontournable en qualité, l'écoresponsabilité va influencer le métier de demain, prévient encore Ruben Raedt.

« À l'officine, la démarche écoresponsable a des répercussions dans tous les domaines : le choix des matériaux de construction et d'isolation, les options d'éclairage, mais également l'évolution des méthodes d'achats. »

Rénovation totale, réagencement ou simple relooking, toute transformation des lieux peut être, pour l'officine, l'occasion d'initier ou renforcer une démarche RSE. Des petits gestes ou grandes manœuvres qui visent inévitablement à faire des économies. Autant d'objectifs qui, pour être atteints, nécessitent une certaine anticipation dès qu'un projet de transformation se décide à l'officine, qu'il s'agisse d'une rénovation du construit ou d'un simple rhabillage de l'espace intérieur. Les matériaux utilisés pour habiller l'espace peuvent aussi répondre à un engagement durable. Pour chaque matériau, il existe une alternative écoresponsable : peinture ou papier peint sans composé organique volatil (COV), faux plafond en bois recyclé... L'éclairage, pour sa part, ne relève plus d'une démarche volontaire mais encadrée par les normes, tout éclairage sur un lieu de vente doit viser à favoriser les économies d'énergie.

« Chaque choix à faire lors d'un réagencement doit être envisagé sous un angle écoresponsable, l'ameublement est un poste important. Le mobilier choisi doit pouvoir durer dans le temps, donc faire preuve d'une certaine qualité et flexibilité. Il doit s'adapter aux différentes zones mais aussi aux différents types de produits. Le mode de production et de fabrication des meubles est également concerné », poursuit l'agenceur.

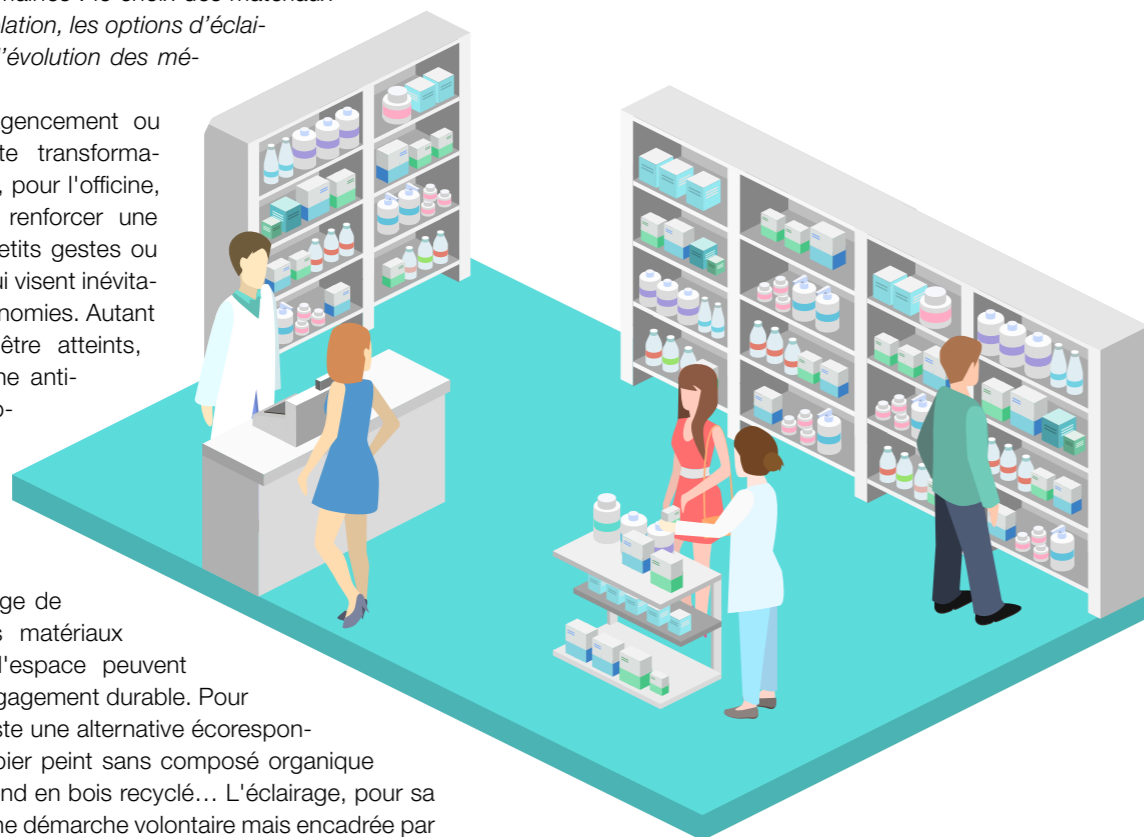
L'importance de l'esthétique

Dans un milieu toujours plus concurrentiel, un axe de différenciation, outre les services rendus, est l'esthétique de la pharmacie.

« Il faut réfléchir et développer une image et une identité cohérente et pertinente, qui s'exprime par le design intérieur de la pharmacie. Notre réflexion est centrée sur l'amélioration de leur expérience : visibilité, accessibilité, accueil, fluidité de circulation, signalétique, zones claires, positionnement optimal des produits, espaces de confidentialité, de conseil, service en dehors des heures d'ouverture... »



Nos clients le confirment : l'aménagement d'un espace permet systématiquement d'améliorer le chiffre d'affaires (20-30%) et la rentabilité de la pharmacie.



Les patients sont plus nombreux, ils multiplient leurs achats et profitent d'un espace plus spacieux grâce à la diminution de la surface du back-office. L'important sera de maintenir cette croissance par l'implication de toute l'équipe dans ce nouvel espace.

Virginie Villers

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 info@ineldea.be ou au +33 4 23 36 07 00



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



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

de l'organisme au stress, le système HHS. Le produit a également des effets antioxydants et il améliore la production cellulaire d'énergie, via l'augmentation des taux d'ATP, par exemple. Propriétés pharmacocinétiques Non requis, suivant l'Article 16c(1)(a)(iii) de la Directive 2001/83/EC. Données de sécurité préclinique Les données non cliniques n'ont pas révélé de risque particulier pour l'homme. Ces données proviennent d'études de toxicologie en dose unique et en administration répétée limitées et d'études de mutagenicité. Il n'y a pas de données sur la toxicologie en administration répétée à long terme, la cancérogénicité, la génotoxicité complète et la toxicité reproductive. Données pharmaceutiques Liste des excipients Cellulose microcristalline, croscarmellose sodique, dioxyde de silice, stéarate de magnésium, hypromellose, acide stéarique, oxyde de fer (III) (E 172), dioxyde de titane (E 171), émulsion antimousse. Incompatibilités Sans objet. Durée de conservation 5 ans. Il est déconseillé d'utiliser Rodizen après la date de péremption mentionnée sur la boîte en carton et la plaquette thermoformée. Précautions particulières de conservation Ce médicament ne nécessite pas de précautions particulières de conservation. Nature et contenu de l'emballage extérieur Les comprimés pelliculés sont présentés en plaquettes thermoformées (PVC/PVDC et feuille d'aluminium) emballées dans une boîte en carton, qui contient également une notice. Rodizen est présenté en boîtes de 10, 15, 20, 25, 30, 50, 60, 90 et 100 comprimés. Il se peut que toutes les présentations ne soient pas commercialisées. Précautions particulières d'élimination Pas d'exigences particulières. Tout médicament non utilisé ou déchet doit être éliminé conformément à la réglementation en vigueur. Titulaire de l'enregistrement de mise sur le marché Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG Willmar-Schwabe-Str. 4 D-76227 Karlsruhe Allemagne Numéro d'enregistrement de mise sur le marché. BE-TU459306 Date de premier enregistrement/de renouvellement de l'enregistrement : 05/06/2014 Date de dernière autorisation : 12/12/2019 Date de mise à jour du texte 06/2021. Références : 1. RCP Rodizen® ; 2. 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

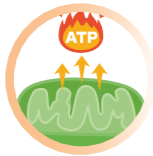
Fatigue Irritabilité **Stress** Sentiment de perdre le contrôle
Épuisement Onychophagie **Manque d'énergie**
Myalgies Maux de tête



Rodizen®

Plus d'énergie et moins de stress

Rodizen® soulage les symptômes physiques et mentaux du stress ¹



Plus d'énergie



Moins de stress

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

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



2 x 1 comprimé par jour ¹



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

BONNE ADHÉRENCE AU TRAITEMENT DE LA BPCO

LES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LA PRISE EN CHARGE DE LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO) MONTRENT TOUT L'INTÉRÊT D'UN TRAITEMENT BRONCHODILATEUR PRÉCOCE ET OPTIMAL POUR LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS. LES INHALATEURS JOUENT UN RÔLE FONDAMENTAL. LEUR FONCTIONNEMENT CONDITIONNE À LA FOIS L'ADHÉRENCE THÉRAPEUTIQUE ET LA BONNE DÉLIVRANCE DU OU DES MÉDICAMENTS. UNE DES PRINCIPALES RAISONS AU MAUVAIS CONTRÔLE DE LA BPCO EST LA MAUVAISE UTILISATION DES DISPOSITIFS D'INHALATION. UNE COLLABORATION MULTIDISCIPLINAIRE, INCLUANT TOUTE L'ÉQUIPE OFFICINALE, FOCALISÉE SUR UN USAGE EFFECTIF DES DISPOSITIFS MÉDICAUX EST UNE STRATÉGIE GAGNANTE POUR OPTIMALISER LA PRISE EN CHARGE DES PATIENTS SOUFFRANT DE BPCO.



LA BPCO, UNE MALADIE ÉVOLUTIVE

La BPCO est une maladie pulmonaire fréquente, évitable et traitable, caractérisée par une obstruction irréversible des voies respiratoires et des symptômes respiratoires persistants. La limitation persistante du débit respiratoire est due à des anomalies des voies respiratoires ou des alvéoles pulmonaires, généralement causées par une exposition à des particules nocives ou des gaz. Le tabagisme en est la première cause.

Les patients BPCO sont engagés dans un cercle vicieux où la limitation des débits respiratoires entraîne une dyspnée, qui limite à son tour la capacité d'exercice et donc les activités de la vie quotidienne. Cette diminution des activités de la vie quotidienne s'installe tôt dans le décours de la maladie. D'où l'importance d'intervenir tôt dans la maladie, au moment où les effets potentiels d'une régression de l'obstruction sont maximaux avec l'objectif de stabiliser la maladie et de minimiser son impact. L'insuffisance respiratoire chronique avec des épisodes d'exacerbation est la principale complication. Cette évolution progressive peut être associée à des épisodes d'exacerbation brutale liés à une infection bronchique ou pulmonaire.

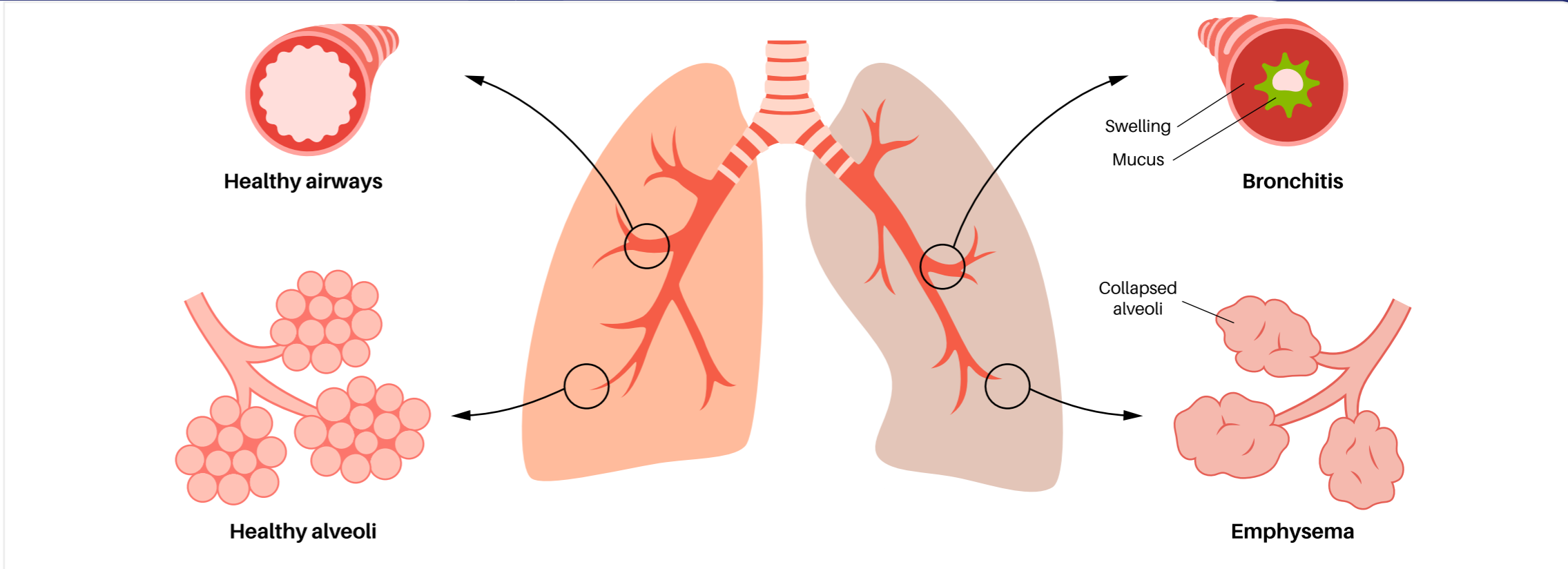
DIAGNOSTIC

Un diagnostic de BPCO doit être évoqué chez un patient de 45 ans ou plus, présentant une toux chronique, un essoufflement, une dyspnée et ce tout particulièrement dans un contexte de tabagisme. Le diagnostic sera confirmé par une spirométrie.

L'impact de la BPCO sur la vie et l'autonomie des personnes qui en sont atteintes est généralement sous-estimé. La BPCO entrave pourtant peu à peu les activités quotidiennes les plus banales et entraîne une altération profonde de la qualité de vie, avec fatigue, anxiété, voire dépression.



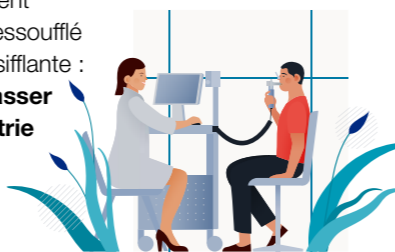
Les patients atteints de BPCO sont habituellement diagnostiqués lorsque la fonction pulmonaire est déjà sensiblement altérée et qu'un traitement d'entretien est nécessaire. Ils souffrent de symptômes comme l'essoufflement et la toux qui les empêchent souvent d'être actifs. Cette symptomatologie peut conduire à une spirale descendante d'aggravation des symptômes renforçant l'inactivité, et contribuant ainsi à un risque accru d'invalidité et de décès.



En Belgique, environ 800.000 personnes souffrent de BPCO. Mais la moitié d'entre elles l'ignorent, faute de diagnostic.

Conseil comptoir

A l'officine, votre patient tousse souvent, est essoufflé ou a une respiration sifflante : **encouragez-le à passer un test de spirométrie chez son médecin.**

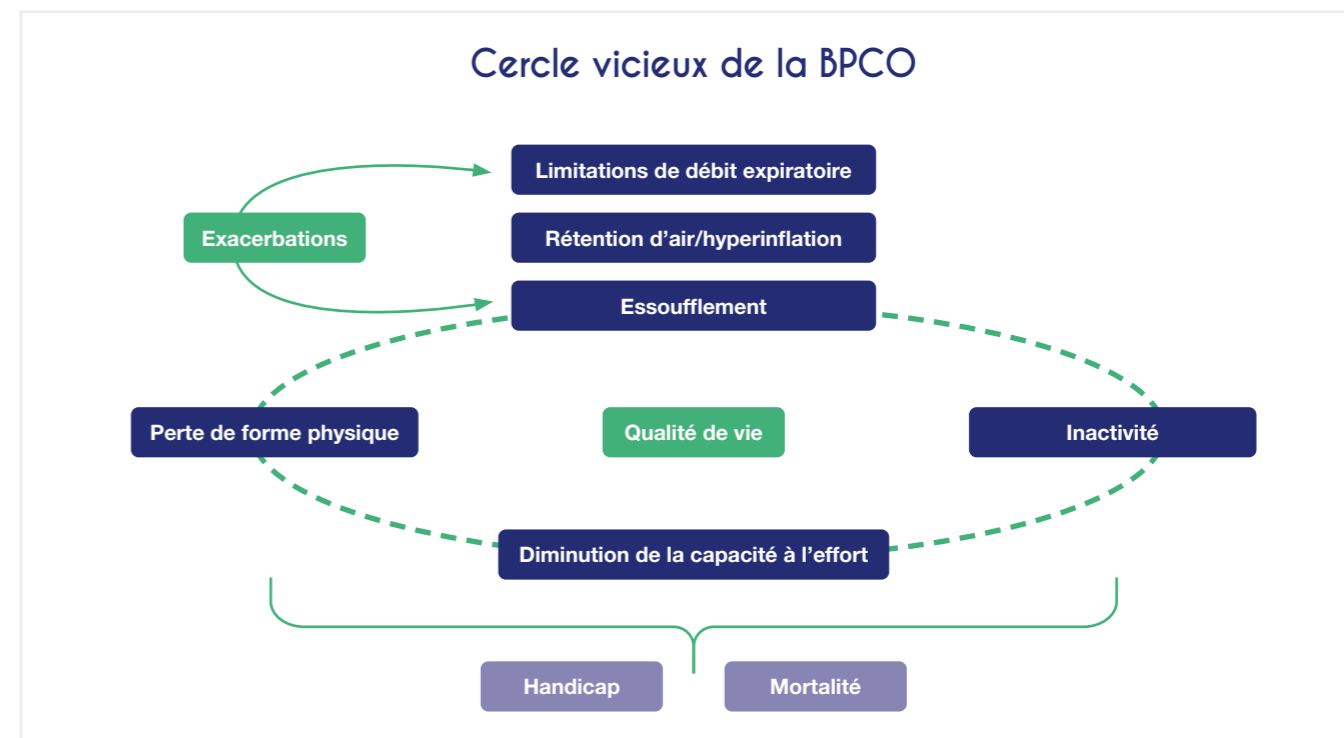


PRIORITÉ AUX MESURES NON PHARMACOLOGIQUES

Le diagnostic de BPCO est fondé sur les épreuves fonctionnelles respiratoires et l'anamnèse du patient. Tout diagnostic impose de mettre en œuvre au plus tôt les mesures non pharmacologiques. Le sevrage tabagique, les vaccinations (grippe, pneumonie, COVID), l'activité physique, la réhabilitation en cas de limitation des activités sont recommandés chez tous les patients. Ces mesures constituent la première ligne de traitement associée aux bronchodilatateurs de courte durée d'action à la demande en cas de dyspnée non quotidienne. Les objectifs du traitement de la BPCO sont de réduire et traiter les symptômes et la fréquence des exacerbations, d'améliorer la qualité de vie et la tolérance à l'effort, enfin de réduire la mortalité.

Les piliers de la prise en charge de la BPCO sont la cessation tabagique, l'activité physique et la revalidation, des traitements pharmacologiques et le dépistage de comorbidités (cardiovasculaire, ostéoporose).

Pour aucun médicament, il n'est clairement prouvé qu'il empêche la détérioration de la fonction respiratoire à long terme dans la BPCO; l'arrêt du tabagisme est la seule mesure pour laquelle un tel effet a été démontré. Le traitement médicamenteux de la BPCO améliore toutefois la qualité de vie et réduit le risque d'exacerbations. L'effet sur la fonction pulmonaire est limité.



TRAITEMENT SYMPTOMATIQUE ET TRAITEMENT D'ENTRETIEN DE LA BPCO

La mise à jour des recommandations GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) 2017 a introduit une révision de la prise en charge de la BPCO ; les patients sont divisés en 4 groupes A, B, C, D, ces derniers sont déterminés sur base des symptômes et de leurs antécédents d'exacerbations. Pour chaque groupe, des algorithmes sont fournis pour orienter les stratégies d'escalade et de désescalade thérapeutiques.

- ➔ Les β 2-mimétiques à courte durée d'action (SABA) et les anticholinergiques à courte durée d'action (SAMA) peuvent être utilisés dans les formes légères de BPCO lorsque les symptômes l'exigent (à la demande), en monothérapie ou en association.
- ➔ Les β 2-mimétiques à longue durée d'action (LABA) et les anticholinergiques à longue durée d'action (LAMA) sont utilisés comme traitement d'entretien chez les patients présentant des symptômes sévères et/ou un risque élevé d'exacerbations. Le choix entre un LAMA ou un LABA se fait de préférence individuellement, entre autres en fonction du profil d'effets indésirables. Les LAMA semblent légèrement plus efficaces que les LABA sur le risque d'exacerbations.
- ➔ Une association LAMA + LABA est proposée lorsque l'effet d'un seul bronchodilatateur s'avère insuffisant. Par rapport à une monothérapie, cette association semble apporter une plus-value sur les symptômes, mais le bénéfice sur les exacerbations est moins clair.
- ➔ Dans la BPCO, les LABA ne doivent pas être systématiquement utilisés en association à un corticostéroïde inhalé (CSI), contrairement à ce qui est établi dans l'asthme.
- ➔ Les effets des CSI sur les symptômes et sur la fonction pulmonaire sont beaucoup plus faibles dans la BPCO que dans l'asthme. Les CSI associés à un LABA ou un LAMA gardent une place chez les patients BPCO à haut risque d'exacerbation (minimum deux exacerbations modérées à sévères durant l'année précédente), surtout en cas d'éosinophilie sanguine. L'association LAMA + LABA a cependant une plus grande efficacité sur le risque d'exacerbation. Les CSI exposent à un risque accru de pneumonie.
- ➔ En cas d'exacerbation sévère, des corticostéroïdes par voie systémique sont indiqués à une dose suffisamment élevée : 30 à 40 mg de (méthyl)prednisolone par jour pendant 5 jours (ce qui est aussi efficace que 7 à 14 jours).
- ➔ La décision d'ajouter des antibiotiques dépendra de la sévérité de l'exacerbation et de son caractère infectieux bactérien (dyspnée, fièvre, quantité et couleur des glaires, valeur de CRP, infiltrat à la radiographie...), de la gravité de l'affection chronique et des caractéristiques du patient, telle que la présence de broncheectasies ou d'une colonisation bactérienne.

Bon à savoir

L'utilisation de CSI à long terme dans la BPCO va de pair avec un risque important au niveau de la sécurité : augmentation du nombre de pneumonie, de diabète, de fractures osseuses. D'où l'importance d'utiliser les CSI exclusivement dans leur indication.

On retiendra dans le traitement

La mise à jour des recommandations GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) 2017 positionne désormais l'association d'un LAMA (antagoniste antimuscarinique à longue durée d'action) et d'un LABA (bêta-2-agoniste à longue durée d'action) en tant que pilier thérapeutique de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) dans les groupes B, C et D selon les critères GOLD. Les schémas contenant un CSI ne sont pas recommandés comme traitement d'entretien initial pour les patients souffrant de BPCO.

Algorithme de traitement pharmacologique pour la BPCO

CONCLUSION

LABA ou LAMA

Symptômes persistants

LABA + LAMA

Exacerbations persistantes

LABA + LAMA + CSI

INHALER



BPCO : L'IMPORTANCE D'UNE UTILISATION CORRECTE DES INHALATEURS

L'inhalation est la voie d'administration de premier choix pour les traitements des voies respiratoires. Les traitements inhalés pour la BPCO agissent directement au niveau des voies aériennes garantissant une efficacité et une rapidité d'action, ainsi qu'une concentration locale élevée en principes actifs. Cette voie d'action offre un profil bénéfice-risque très favorable, en effet les doses efficaces sont relativement faibles et la concentration systémique faible. Selon les résultats d'une enquête Delphi en deux étapes, menée en Belgique et au Grand-Duché du Luxembourg, le choix de l'inhalateur et celui de la substance active sont considérés comme « d'égale importance ». L'une des raisons les plus importantes du contrôle insuffisant de la BPCO est la mauvaise adhérence des patients à leur traitement. Ce défi d'adhérence est sans doute favorisé par une connaissance insuffisante de l'emploi des inhalateurs, qui mène également à une mauvaise délivrance, et donc à une activité insuffisante. Dans le choix de l'inhalateur, trois facteurs essentiels sont pris en compte : la coordination du mouvement, la capacité inspiratoire et l'état de conscience.

30% Il convient d'être particulièrement attentif aux caractéristiques des dispositifs d'administration, à leur compatibilité avec la chambre d'expansion, à la technique d'inhalation ainsi qu'au nettoyage du matériel réutilisable. Il est souhaitable de vérifier régulièrement la technique d'inhalation, en particulier chez les personnes âgées et les enfants. Une démonstration avec un dispositif placebo, combinée à l'explication de la maladie et des conseils sur la façon de traiter les exacerbations réduit le nombre d'exacerbations liées à la BPCO ou à l'asthme de près de 30%.

L'IMPORTANCE DE LA CHAMBRE D'EXPANSION

L'ajout d'une chambre d'expansion à un aérosol doseur a l'avantage de requérir moins de synchronisation entre le moment de libération de la dose et celui de l'inhalation et diminue la déposition oropharyngée. Il est recommandé de nettoyer les chambres d'expansion en plastique ou en métal à l'aide d'un détergent, initialement et ensuite chaque semaine; il est préférable de ne pas rincer les chambres d'expansion en plastique et de les laisser sécher à l'air afin de minimiser la présence d'électricité statique sur leurs parois. Chez les nourrissons, les jeunes enfants et chez certaines personnes âgées, tout médicament à inhaler devrait être administré avec un aérosol doseur combiné à une chambre d'expansion. Chez les enfants de moins de 4 ans, on utilise généralement aussi un masque. Certaines chambres d'expansion émettent un signal auditif lorsque l'usage est correct.

CONSEIL LORS DE LA LOCATION D'AÉROSOL

La déposition pulmonaire est plus faible avec le nébuliseur qu'avec l'aérosol doseur combiné à une chambre d'expansion; l'utilisation chronique d'un nébuliseur est seulement indiquée lorsque l'usage correct d'un aérosol doseur combiné à une chambre d'expansion n'est pas possible.

- ➔ Pour obtenir une nébulisation efficace, il est préférable d'utiliser un volume total de 3 à 4 ml, éventuellement en diluant avec une solution saline physiologique et un nébuliseur validé.
- ➔ Il est important que les bronchodilatateurs entrent le moins possible en contact avec les yeux, vu le risque de crise de glaucome chez des patients atteints d'un glaucome à angle fermé. Dans ce cas, l'utilisation d'un embout buccal est préférable au masque.
- ➔ Les nébuliseurs provoquent un risque de dissémination de pathogènes. Il est important de nettoyer le nébuliseur pour minimiser le risque de contamination par des pathogènes tels que le Pseudomonas.

My puff

Ce nouveau moyen éducatif est destiné aux patients et au personnel médical et paramédical. Il a pour but d'améliorer la connaissance des techniques d'inhalation et offre des informations sur tous les inhalateurs disponibles sur le marché belge.

Télécharger sur
Apple store :
<https://apps.apple.com/be/app/my-puff/id1278926891>

Télécharger sur
Google Playstore :
<https://play.google.com/store/apps/details?id=be.sanmax-projects.mypuff&pli=1>

Nathalie Evraud



LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Le syndrome de l'intestin irritable a longtemps été considéré comme relevant de la vie privée et corrélié au stress et aux émotions davantage qu'à un ensemble de manifestations organiques facilement identifiables. Le regard a positivement évolué dans les années 1960 grâce aux progrès techniques et scientifiques : des travaux sur l'étiologie et la physiopathologie ont apporté les fondements d'une compréhension physiopathologique. Actuellement, les scientifiques se sont détachés d'une vision « tout physiologique » et d'approfondir les processus psychosociaux connexes avant d'aboutir au modèle biopsychosocial moderne de référence.

Le confort intestinal¹ des personnes sensibles

Maintenir une muqueuse saine²

Soutien du microbiote intestinal²

ERGYPROTECT confort

- Inconforts digestifs¹
- Apport de glutamine
- Sans gluten

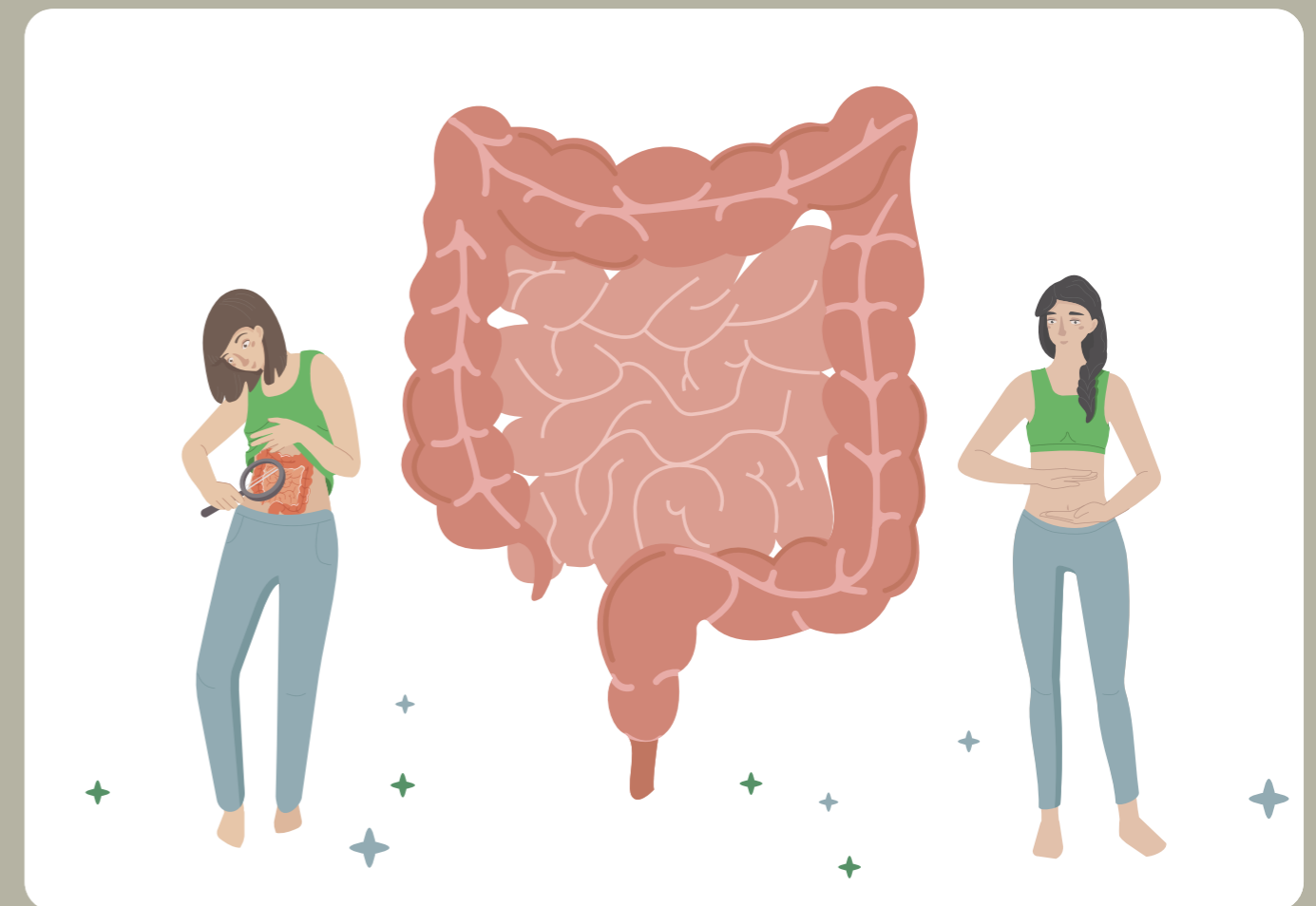


GLUTAMINE
+
SYNERGIE DE
4 PLANTES
+
VITAMINE B2

ERGYPHILUS[®] confort

- Résistance à l'acidité gastrique[#]
- Revivification[#]
- Adhésion à la muqueuse intestinale[#]
- Inhibition de *Candida albicans*[#]

SYNERGIE
5 SOUCHES
VIVANTES
+
VITAMINE B3



[1] La mélisse contribue à une fonction intestinale normale et au confort digestif. [2] La vitamine B2 et la vitamine B3 contribuent au maintien des muqueuses saines, dont celle de l'intestin. # Tests in vitro réalisés sur produit fini par un laboratoire indépendant. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical. BE 12-23



Syndrome de l'intestin irritable ?

Syndrome du côlon irritable, SII ou IBS ?

Ventre noué, contractions violentes à droite, à gauche, voire des deux côtés, ballonnements, diarrhée et/ou constipation, peut-être votre patient souffre d'un de ces symptômes. Ce sont les signes habituels de ce que l'on appelle « syndrome du côlon irritable (SII) ». D'évolution bénigne, il a néanmoins un fort retentissement sur la qualité de vie.

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est l'une des affections les plus fréquentes en médecine générale et en gastro-entérologie. Selon le Consensus international de Rome IV, il se définit par la présence de douleurs abdominales associées à une modification du profil des selles (modification de la fréquence ou de la consistance) au début de la douleur, avec une amélioration (ou rarement une aggravation) par la défécation. Des études épidémiologiques récentes, utilisant ces critères stricts de Rome IV, montrent que 3,3% de la population belge présente des symptômes pouvant être décrits comme un SII. Dans un récent consensus belge, l'inconfort abdominal lié à l'aspect des selles est également considéré comme un SII. Lorsque ces critères moins rigides (la définition de Rome III) sont utilisés, le pourcentage concerné parmi la population adulte s'élève même à 7,5%. Dans tous les cas, environ un tiers des adultes atteints de SII présentent des douleurs abdominales associées à de la diarrhée (SII-D), à de la constipation (SII-C) ou à une modification du transit intestinal. Le SII peut survenir à tout âge, mais il

est plus fréquent dans la vingtaine et la trentaine, avec une prédominance de femmes (environ 2 sur 3). Pour tous les patients, le SII a un impact important sur la qualité de vie, avec des visites fréquentes chez le généraliste ou le gastro-entérologue.

Mécanismes physiopathologiques du SII

Le SII est considéré comme une affection de l'axe intestin-cerveau, avec des perturbations pertinentes de la motilité intestinale, une hypersensibilité viscérale, une perméabilité accrue des muqueuses avec activation immunitaire et une altération du microbiote intestinal.

En tant que facteurs déclenchants, citons : les prédispositions génétiques, les infections gastro-intestinales aiguës, le stress et les réactions allergiques locales aux composants alimentaires. Il existe des arguments dans la littérature pour chacun de ces types d'anomalies et de déclencheurs, et on peut supposer qu'ils constituent des éléments distincts d'une physiopathologie multifactorielle complexe et variant individuellement.

1
Ballonnements

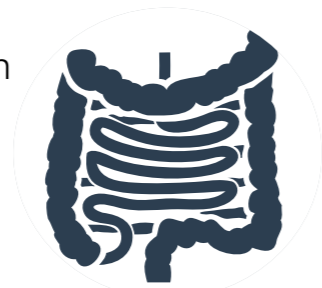
2
Douleurs abdominales récurrentes

3
Troubles du transit

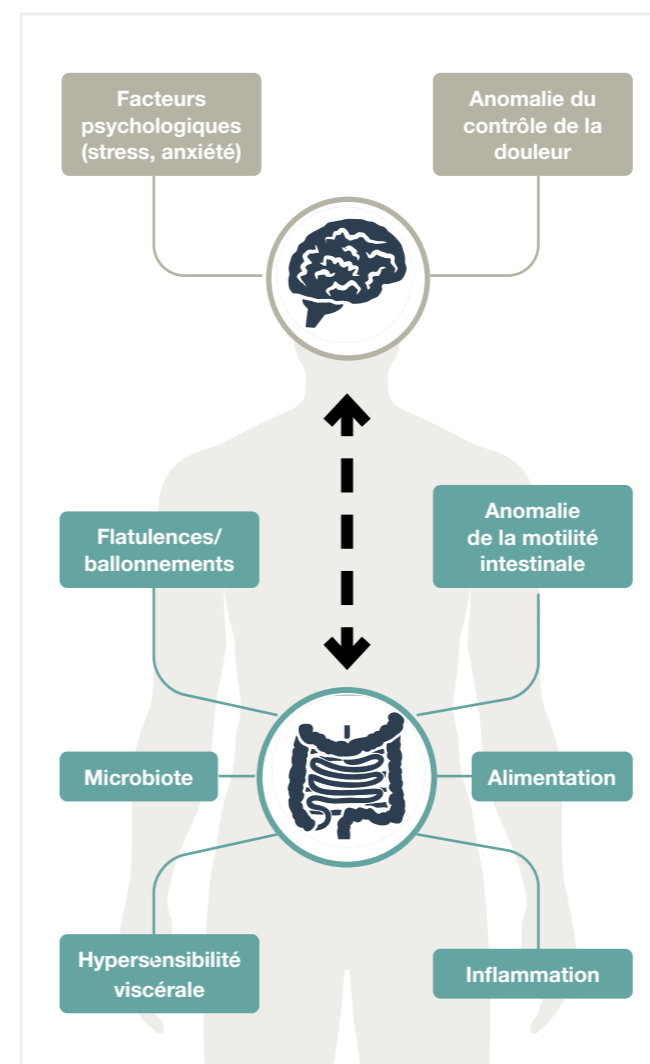


Souvent accompagnés de niveaux d'anxiété ou de dépression plus élevés

Son apparition peut être liée à un déséquilibre du microbiote intestinal



Prévalence de **4 à 10%** Selon la zone géographique et les critères d'évaluation utilisés



Le microbiote, un acteur essentiel

Le microbiote intestinal a une influence complexe sur le métabolisme, la nutrition et les fonctions immunitaires de l'hôte. Son altération joue un rôle central dans le syndrome du côlon irritable. La dysbiose a particulièrement été étudiée dans le SII et les études chez l'animal ont montré que ce déséquilibre serait impliqué dans l'hypersensibilité viscérale observée, ainsi que dans les troubles moteurs intestinaux par l'expression d'enzymes impliquées dans la synthèse de neuromodulateurs et des produits de fermentation colique (gaz ou acides gras à courte chaîne AGCC). Enfin, la dysbiose favoriserait notamment l'altération de la barrière intestinale : une perméabilité intestinale accrue faciliterait ainsi le passage des antigènes bactériens à l'origine d'une inflammation de bas grade conduisant à une sensibilisation des afférences sensibles du système nerveux entérique.

Diagnostic

Le consensus belge et international recommande que le diagnostic de SII soit posé sur la base de symptômes typiques (tels que contenus dans la définition), de l'absence de symp-

tômes d'alarme ou de facteurs de risque, et d'un examen clinique normal.

La coloscopie est indiquée en cas d'examen clinique anormal, de taux élevé de calprotectine et en présence de symptômes d'alarme ou de facteurs de risque: perte de sang dans les selles, anémie, perte de poids, symptômes nocturnes, sang dans les selles et âge > 50 ans, ou antécédents familiaux de cancer colorectal ou de maladie intestinale inflammatoire. En cas d'antécédents familiaux d'allergie au gluten également, des tests sérologiques (anticorps contre la transglutaminase tissulaire) et éventuellement une coloscopie sont indiqués.

75% des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable (SII) ne seraient pas diagnostiquées. En effet, le diagnostic du SII peut être difficile à établir et incertain pour plusieurs raisons : c'est une maladie complexe dont les symptômes sont souvent difficiles à quantifier de façon objective, et qui est compliquée à expliquer au patient lors d'une consultation ordinaire.

Critères de diagnostic du SII

- ✓ Présence de douleurs abdominales chroniques/récurrentes > 1 jour/semaine au cours des 3 derniers mois
- ✓ Ballonnements
- ✓ Modification de la consistance des selles
- ✓ Modification de la fréquence des selles

En l'absence de signes d'alerte ou de facteurs de risque

SOUS-TYPE	CARACTÉRISTIQUES
SII avec constipation Prédominante (SII-C)	Bristol 1-2 > Bristol 6-7 constipation > diarrhée
SII avec diarrhée Prédominante (SII-D)	Bristol 6-7 > Bristol 1-2 diarrhée > constipation
SII mixte (SII-M)	Bristol 1-2 & Bristol 6-7 Diarrhée et constipation



Quelles sont les options thérapeutiques du SII ?

Lorsque le diagnostic de SII est posé par le médecin sur des bases cliniques, avec éventuellement des résultats confirmés par des examens complémentaires, il est important de communiquer ce diagnostic au patient.

Le diagnostic doit s'accompagner d'une explication de la nature **bénigne** de l'affection et des options thérapeutiques. Sur la base d'un diagnostic, d'une explication, de l'identification des facteurs déclenchants et de conseils généraux sur le mode de vie, certains patients peuvent déjà obtenir une nette amélioration des symptômes et des préoccupations associées. Dans un groupe plus important de patients, un traitement symptomatique est indiqué. Les objectifs raisonnables du traitement peuvent être : une diminution de la fréquence, de l'intensité des épisodes symptomatiques (et notamment douloureux) ; une diminution de la sévérité de la maladie ; une amélioration de la qualité de vie. Plusieurs options thérapeutiques sont possibles et le choix est guidé par les symptômes du patient.

Une discussion avec le patient peut aider à identifier d'éventuels facteurs déclenchants tels que des facteurs liés au mode de vie, à certains composants alimentaires ou au stress.



Options de traitement médicamenteux du SII, en fonction du symptôme prédominant.

La distinction entre le traitement de 1^{ère} et de 2^{ème} ligne (plus coûteux ou plus susceptible de provoquer des effets secondaires) est indiquée.

		Symptômes prédominants			
		Douleur abdominale	Diarrhée	Constipation	Ballonnements
Traitement de 1 ^{ère} ligne		<ul style="list-style-type: none"> Spasmolytiques Lopéramide 	<ul style="list-style-type: none"> Lopéramide Probiotique 	<ul style="list-style-type: none"> Fibres Laxatifs osmotiques 	<ul style="list-style-type: none"> Spasmolytiques Huile de menthe poivrée Probiotiques
	Traitement de 2 ^{ème} ligne	<ul style="list-style-type: none"> Antidépresseurs Linaclotide (SII-C) Plécanatide (SII-C) 	<ul style="list-style-type: none"> Rifaximine Alosétron, ramosétron Éluxadoline 	<ul style="list-style-type: none"> Lubiprostone Linaclotide Tégasérod Plécanatide Ténapanor 	<ul style="list-style-type: none"> Antidépresseurs Rifaximine

Tous les traitements de 1^{ère} ligne ont peu d'effets indésirables, sont sans danger à court et à long terme et sont depuis longtemps largement utilisés dans la pratique clinique.

- ➔ **Pour les douleurs abdominales**, et en partie pour l'inconfort ou les ballonnements, les spasmolytiques musculotropes (tels que le bromure d'otilonium et le citrate d'alvérine) et la mébévérine constituent le traitement de 1^{ère} intention le plus recommandé dans les rapports de consensus européens, sur la base de multiples études et de méta-analyses positives. Des effets similaires ont été rapportés pour le mécanisme d'action de l'huile de menthe poivrée.
- ➔ **Pour les troubles du transit**, les fibres hydrosolubles et les laxatifs, de préférence des agents osmotiques, peuvent améliorer la constipation en cas de SII-C, tandis que le lopéramide peut réduire la diarrhée en cas de SII-D, mais il n'y a pas d'effet prouvé sur les douleurs abdominales associées au SII.



Pour les modulateurs de l'humeur, la revue proposée par l'UEG/ESNM rappelle que les SSRI agissent surtout en cas d'anxiété, de dépression et de trouble phobique, les antidépresseurs tricycliques en cas de douleur, les tétracycliques en cas de nausées, vomissements, sensation rapide de satiété et perte de poids ou de sommeil, et les SNRI en cas de prédominance de la douleur chez les patients ne supportant pas les tricycliques.

Lorsque le traitement de 1^{ère} ligne ne permet pas d'obtenir le contrôle souhaité des symptômes :

- ➔ Les antisérotoninergiques (alosétron, ondansétron, ramosétron) améliorent la consistance des selles et la douleur abdominale par le biais du récepteur 5-HT₃. Au cours des 15 dernières années, plusieurs nouvelles molécules pour le traitement du SII ont été développées et approuvées par la Food and Drug Administration américaine. Il s'agit notamment de l'alosétron, du tégasérod, du lubiprostone, du linaclotide, du plécanatide et du ténapanor, qui ont tous pour cible thérapeutique des aspects spécifiques de la physiologie intestinale et ne présentent donc aucun effet indésirable central. Seul le linaclotide est disponible en Europe pour le traitement du SII-C.
- ➔ Par conséquent, l'utilisation de neuromodulateurs est plus appropriée en Europe, y compris en Belgique. Il s'agit de médicaments, développés pour le traitement de troubles psychiatriques ou neurologiques, qui par leur profil pharmacologique peuvent influencer le contrôle neuronal de la motilité, de la sécrétion et de la sensibilité des intestins. Ils peuvent donc influencer favorablement les symptômes du SII, souvent à des

doses thérapeutiques plus faibles que pour les indications centrales, mais ne sont pas exempts d'effets secondaires en raison de leurs effets sur le système nerveux central. Les applications les plus connues sont celles des antidépresseurs tricycliques à faible dose pour le SII-D et des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine à dose normale pour le SII-C.

Rassurer les patients

Les patients sont souvent réticents à utiliser des produits psychopharmaceutiques pour les symptômes abdominaux ; il est donc important de les rassurer et de leur expliquer l'intérêt de cette classe pharmacologique dans le SII.

- ➔ Les probiotiques et les produits phytothérapeutiques (curcuma...) sont également souvent utilisés pour traiter le SII. Les méta-analyses montrent l'efficacité des probiotiques en tant que groupe, mais au niveau des préparations individuelles, seule une poignée de probiotiques ou de préparations combinées a des effets cliniques prouvés en cas de SII.

LES PROBIOTIQUES : UNE APPROCHE PROMETTEUSE

L'efficacité des probiotiques est liée aux effets concernant les voies d'actions sur la motilité et l'hypersensibilité viscérale, l'inflammation et l'activité immunitaire locale, l'intégrité de la barrière intestinale, la composition du microbiote et l'axe intestin-cerveau. Chez l'adulte, une méta-analyse confirme, sans désigner de souche en particulier, l'efficacité des probiotiques sur les symptômes liés au SII (davantage SII avec symptômes avec diarrhée). Pour réduire les douleurs abdominales, les ballonnements et normaliser le transit, la World Gastroenterology Organisation recommande l'utilisation de *B. infantis*, *Bifidobacterium longum* 35624 et *Bifidobacterium lactis* B420TM ont également montré une capacité supérieure à améliorer les symptômes du SII.

Indication d'*Akkermansia muciniphila* et SII

Akkermansia muciniphila est une bactérie commensale présente dans le microbiote humain. Il a été démontré que les niveaux d'*Akkermansia muciniphila* sont inversement corrélés avec plusieurs troubles intestinaux tels que les maladies inflammatoires de l'intestin (MICI), le syndrome de l'intestin irritable, l'obésité, le diabète et l'appendicite. De par son mécanisme d'action sur la muqueuse intestinale, il est suggéré qu'*Akkermansia muciniphila* présente des propriétés anti-inflammatoires justifiant son intérêt dans la prise en charge de l'hypersensibilité viscérale. De plus, elle augmente la production endogène de lipides bioactifs spécifiques impliqués dans la régulation de la barrière intestinale.

Nathalie Evrard



Quelle est la prise en charge du SII ?

La prise en charge s'articule autour de 4 concepts généraux

1

Régime alimentaire

Alimentation saine

Limiter la consommation des facteurs alimentaires déclenchant potentiellement des symptômes (FODMAP, lactose, gluten...)

Probiotiques, fibres, prébiotiques



2

Mode de vie

Mode de vie sain & sommeil

Pratique d'une activité physique régulière



3

Gestion de la communication intestin-cerveau

Intervention psychothérapeutique

Thérapie comportementale et cognitive (TCC), hypnose, thérapie psychodynamique, relaxation... pour un soutien



4

Traitement médical symptomatique

Ciblage pharmacologique

Fonction intestinale – douleur – ballonnement antispasmodiques, antidiarrhéiques, laxatifs...



1 L'alimentation est une préoccupation majeure des patients souffrant de SII. Le patient décide souvent arbitrairement de ne pas manger certains aliments.



Le rôle de l'équipe officinale est donc de tenter de diminuer ces comportements d'évitement car ils peuvent avoir une influence sur le pronostic et même créer des carences nutritionnelles.

- Conseiller des repas à heures régulières, un apport hydrique suffisant, une activité physique suffisante peut avoir un effet bénéfique, mais il n'existe pas de preuve formelle d'une influence sur le SII.
- Un grand nombre de régimes médiatisés ont été proposés, la plupart ne sont pas basés sur des travaux scientifiques probants (régime anti-candida, régime paléolithique, régime anti-lait, régime anti-gluten...).
- Un régime pauvre en FODMAPs (présents dans les fibres alimentaires de certains végétaux) paraît bénéfique.

2 L'activité physique modérée fait partie des outils à la gestion du syndrome de l'intestin irritable. Elle aide à la gestion du stress et à un sommeil de qualité, facilite l'évacuation des gaz, a un impact sur le transit intestinal et le moral.

3 Des facteurs psychologiques peuvent jouer un rôle dans la persistance et la sévérité des symptômes perçus par le patient et contribuer à la détérioration de sa qualité de vie.

Il n'a cependant pas été démontré que des facteurs psychologiques peuvent initier ou influencer la survenue du SII. L'hypnose peut contribuer à réduire les symptômes digestifs et l'anxiété. Les autres techniques de relaxation (yoga, sophrologie) pourraient aussi être efficaces, mais elles n'ont pas encore été évaluées par des études.

4 Vu l'absence de consensus sur les causes du SII et la diversité des symptômes du SII, il n'est pas surprenant qu'on ne puisse envisager qu'un seul traitement puisse être applicable à tous les patients.

Etant donné également la relation fréquente qui existe entre les symptômes du SII et des facteurs tels que l'alimentation, le stress et les facteurs psychologiques, il est important d'y porter une attention particulière, en adoptant toutes les mesures susceptibles de diminuer voire de supprimer les facteurs déclenchants. Une relation de confiance entre le patient et le pharmacien est primordiale afin d'augmenter les chances de succès du traitement et d'encourager la compliance.

Bon à savoir

Il convient de prêter attention au développement d'une pathologie du comportement alimentaire. La plupart des patients souffrant de SII essaient de nombreux régimes, parfois très fantaisistes et sélectifs. Ce comportement peut conduire à un régime alimentaire inadéquat du point de vue nutritionnel ou à l'ingestion d'une quantité anormale de fruits, caféine, produits laitiers et fibres alimentaires. Les femmes souffrant d'un SII ont un risque augmenté de développer une pathologie du comportement alimentaire.

A L'OFFICINE, ON TIENDRA COMPTE DES FACTEURS DE LA PRISE EN CHARGE POUVANT AVOIR UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LE TRAITEMENT :

Reconnaissance de la maladie.

Information au patient sur le SII.

Rassurance du patient : le SII n'évolue pas en cancer ou pathologies inflammatoires comme la maladie de Crohn, la rectocolite...

Discussion avec le patient de ses craintes, ce qui a pour effet de diminuer ses plaintes et d'éliminer des inquiétudes inutiles.

Ann Daelemans



Quel est l'intérêt d'un régime FODMAPs dans le SII?

Un grand nombre de régimes médiatisés ont été proposés pour remédier aux différents symptômes du SII, la plupart ne sont pas basés sur des travaux scientifiques probants (régime anti-candida, régime paléolithique notamment). Le lactose est également souvent suspecté en première intention, certainement parce que l'intolérance au lactose est bien connue et étudiée depuis longtemps même si sa fréquence est largement surestimée.

Pour une meilleure prise en charge des personnes atteintes de troubles fonctionnels intestinaux, suivre un régime pauvre en FODMAPs permettrait d'atténuer les symptômes chez certains patients.

Un régime exigeant

L'effet bénéfique d'un régime évitant les glucides denses ou fermentescibles (appelés FODMAPs : oligo-, di- et monosaccharides fermentescibles, et polyols) a été publié pour la première fois il y a plus de 10 ans. Le régime pauvre en FODMAPs repose sur l'élimination, pendant environ 6 semaines, des principaux groupes d'aliments FODMAPs (notamment les fructanes, les galactanes, le fructose, le lactose, les polyols tels que le sorbitol et le mannitol) du régime alimentaire. Si cela a un effet favorable sur les symptômes, un groupe d'aliments est à nouveau ajouté au régime dans une phase de réintroduction, tandis que l'évolution des symptômes est surveillée. Cela devrait permettre de reconnaître les composants alimentaires déclenchants et d'aboutir à un régime individualisé avec moins de restrictions. Ce régime classique pauvre en FODMAPs est donc un processus intensif et long, qui nécessite un suivi étroit par un diététicien expérimenté. Entre-temps, son efficacité a été prouvée dans plusieurs études contrôlées ou comparatives.

Une app pour aider les patients

Le groupe de recherche sur la motilité et les troubles gastro-intestinaux fonctionnels de l'UZ Leuven a mis au point une application pour smartphone dont l'utilisation permet de suivre un régime simplifié pauvre en FODMAPs. L'application DOMINO explique clairement à l'utilisateur comment suivre le régime et quels sont les éléments nutritionnels à éviter. L'application comprend des listes de menus complètes avec des substituts et une centaine de recettes comme source d'inspiration pour commencer le régime. En outre, les patients peuvent créer leur propre menu hebdomadaire et leur liste de courses sur la base des recettes pour faciliter les achats. Les patients peuvent utiliser l'application pour smartphone de manière autonome après un diagnostic initial de SII posé par le médecin généraliste. L'étude DOMINO a évalué l'efficacité de cette application, celle-ci s'est révélée supérieure au traitement médicamenteux standard par un spasmolytique après 4, 8 et 16 semaines, et l'effet thérapeutique a persisté jusqu'au terme de l'étude, à 24 semaines. L'application diététique DOMINO, qui semble être le traitement de choix pour le SII en médecine générale, peut être téléchargée par le patient à un prix unique peu élevé.

La liste des aliments pourvoyeurs de FODMAPs.

TYPE DE SUCRE	SUCRES VISÉS	SOURCES
Oligosaccharides	FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides)	Blé, orge, seigle, oignons, poireaux, ail, échalote, artichaut, betterave, fenouil, petits pois, chicorée, pistache, noix de cajou, légumineuses, lentilles et pois chiches.
Disaccharides	Lactose	Lait, fromages frais non affinés.
Monosaccharides	Fructose (lorsqu'il est en excès par rapport au glucose)	Pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre de table, pois mange-tout, miel, sirop de glucose-fructose.
Polyols	Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol	Pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, champignon, chou-fleur, chewing-gums et sucreries diverses.

Virginie Villers

40%

Près de 40% des patients avec une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) continuent de fumer. Quelles solutions peuvent être proposées à ces patients ?

Dans 85% des cas, le tabac a un rôle central dans la BPCO. Plus une personne a fumé, plus elle risque de développer une BPCO. On estime qu'à partir de 1 paquet par jour pendant 15 ans, le risque devient significatif. Même pour une exposition moindre, le tabagisme, y compris le tabagisme passif, constitue un risque dont il faut tenir compte. Et pourtant différentes études épidémiologiques ont montré que le tabagisme est loin d'avoir disparu chez les patients avec une BPCO. De 20% à 48% des patients enrôlés dans des études cliniques sont des fumeurs et pourtant le bénéfice de l'arrêt du tabac est démontré. Dans la Lung Health Study, la mortalité de toutes causes est plus faible chez les participants fumeurs (avec une BPCO modérée) qui ont bénéficié d'un plan de cessation du tabagisme comparé à ceux qui n'en ont pas bénéficié.

BPCO et tabac

- ➔ En continuant à fumer, un fumeur a une chance sur deux de développer une BPCO.
- ➔ Parmi les patients atteints de BPCO, 9 sur 10 sont fumeurs ou ex-fumeurs.
- ➔ Un diagnostic précoce accompagné d'un sevrage tabagique est la seule manière de lutter contre la BPCO.
- ➔ Le risque d'infections des poumons est plus élevé chez le patient BPCO fumeur.
- ➔ L'exposition au tabac et les poussées infectieuses fréquentes aggravent encore l'état des poumons.
- ➔ L'âge et la modification du système immunitaire chez le fumeur augmentent son risque de développer une BPCO.

Sevrage tabagique

L'arrêt tabagique est la première étape d'une thérapie efficace de la BPCO avec une amélioration de la santé des patients à tous les stades de la BPCO et une augmentation de l'espérance de vie. Chaque fumeur est différent : la stratégie de sevrage doit être adaptée à son degré de dépendance physique, psychologique et comportementale au tabac. Sa motivation peut être évaluée par un modèle (Prochaska-DIClemente). Un autre outil de motivation est la spirométrie.

Quels conseils à l'officine ?

Après un repérage simple au comptoir en demandant au patient s'il fume, l'équipe officinale peut entreprendre un traitement sans tarder. Les recommandations privilégient l'association entre formes transdermiques et orales. Il faut également un dosage adapté, avec pour base 1 mg de nicotine pour 1 cigarette manufacturée (ce dosage peut changer en fonction des cigarettes fumées par le patient).



Une méta-analyse a montré que toutes les thérapies de substitution (NRT) excepté la nortriptyline, augmentent les chances de cessation du tabagisme versus placebo. Les taux d'abstinence prolongée sous NRT vont de 14 à 27% versus 5 à 9% sous placebo. L'abstinence est 5 fois plus durable en cas de conseil associé à la NRT (HR=5,08, p < 0,0001), 3 fois plus durable en cas de conseil seul et 1,5 fois en cas de conseil associé à un antidépresseur (HR=1,53).

AVIS D'EXPERT

Docteur Lustygier, psychiatre, Hôpital Brugmann.

« Tout se joue à l'initiation du traitement, il faut donc un vrai suivi du patient dès l'initiation du traitement. La gestion du craving matinal peut être aidée par la délivrance d'un patch sur 24 heures, tandis que la gestion des signes de manque (augmentation de l'appétit, changement d'humeur, manque de concentration, troubles du sommeil) doit induire des conseils associés. Il faut une durée d'accompagnement suffisante, de trois à six mois et il faut envisager le sevrage sur un an, sachant que l'arrêt du tabac n'est pas le sevrage de la nicotine », souligne le docteur Lustygier.

Par ailleurs, chaque fois que le patient vient à l'officine, le renouvellement de l'ordonnance doit être un moment clé pour explorer la non-observance : contraintes d'utilisation, effets secondaires, moment de prise...

Ann Daelemans

Réf : M Montes de Oca, ME laucho-Contreras. Smoking cessation and vaccination. European Respiratory Review Mar 2023, 32 (167) 220187; DOI: 10.1183/16000617.0187-202



Crampes, ballonnements ou flatulences ? Continuez à profiter d'une alimentation saine grâce aux enzymes.



PROBLÈMES DIGESTIFS

DIGEST-OK®

Contient diverses enzymes qui facilitent la digestion du lactose, les hydrates de carbones complexe, les matières grasses et les protéines.



INTOLÉRANCE AU LACTOSE

LACTOSE-OK®

La lactase améliore la digestion du lactose des produits laitiers chez les individus ayant des difficultés à le digérer.



FLATULENCES

PREFLATINE-OK®

L'alpha-galactosidase est une enzyme qui aide à décomposer les hydrates de carbone complexes des aliments tels que les céréales, les légumes, les légumineuses ou les fruits.



GLUTEOSTOP®

Contient l'enzyme digestive propyl-oligopeptidase.

L'enzymothérapie : de l'inconfort au traitement de pathologies graves

L'enzymothérapie est une option nutritionnelle visant à soulager certains troubles digestifs. C'est aussi une option thérapeutique dans certaines pathologies génétiques où la substitution a pour but de prévenir l'apparition des symptômes qui résultent de l'absence de l'enzyme naturelle dans l'organisme.

Les enzymes ont démontré leurs bienfaits dans de nombreux domaines. Ces protéines particulières sont des biocatalyseurs indispensables au bon déroulement de tous les processus vitaux. Le corps humain en contient plus de 2.700 différentes. Pour assurer leurs fonctions, les enzymes nécessitent la présence d'oligoéléments (catalyseurs) et de vitamines du groupe B (cofacteurs). Les enzymes participent à tous les processus vitaux de l'organisme, mais le capital enzymatique s'épuise avec le temps, les carences en micronutriments, les traumatismes ou les processus chroniques qui sollicitent exagérément le métabolisme augmentent ; dans ces différents cas, une supplémentation enzymatique peut être intéressante.

Focus sur les enzymes digestives

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



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

ENZYMES des glandes salivaires	des amylases capables de dégrader l'amidon en maltose.
ENZYMES de l'estomac	le pepsinogène sécrété par l'estomac est transformé en pepsine qui dégrade les protéines en peptides.
ENZYMES du pancréas	sont contenues dans le suc pancréatique : <ul style="list-style-type: none"> • l'amylase pancréatique dégrade l'amidon en maltose ; • la lipase pancréatique dégrade les lipides en acides gras et glycérol ; • les protéases pancréatiques (trypsine, chymotrypsine, carboxypeptidase) dégradent les protéines en acides aminés.
ENZYMES de l'intestin grêle	sont produites par la paroi intestinale : <ul style="list-style-type: none"> • la maltase dégrade le maltose en glucose ; • l'invertase dégrade le saccharose en glucose et fructose ; • la lactase dégrade le lactose en glucose et galactose ; • l'aminopeptidase dégrade les protéines et les peptides en acides aminés ; • la dipeptidase dégrade les peptides en acides aminés...

Quels symptômes ?

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

Causes

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

- ➔ L'âge : avec le temps, la digestion peut être plus difficile en raison de la diminution de certaines enzymes.
- ➔ Une dysbiose intestinale qui peut être causée, entre autres, par une alimentation très restrictive et peu diversifiée ou un apport trop faible en fibres alimentaires, notamment en fibres prébiotiques.
- ➔ Des atteintes aux parois de l'intestin grêle induisant des difficultés à digérer le lactose, le gluten,...
- ➔ Des maladies chroniques : l'insuffisance pancréatique exocrine2 (IPE) résultant d'un dommage au pancréas pouvant être causé notamment par une pancréatite chronique, l'abus d'alcool, un cancer du pancréas, des maladies génétiques (comme la fibrose kystique et le syndrome de Shwachman-Diamond), l'inflammation associée à des maladies digestives comme la maladie de Crohn...

Au cours du repas, la supplémentation en enzymes protéolytiques renforce les activités enzymatiques digestives insuffisantes, en particulier pour la digestion et l'assimilation des protéines.

Conseil comptoir

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

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

Les lysosomes : nouvelles cibles thérapeutiques

L'enzymothérapie de substitution est un traitement qui consiste à administrer une enzyme fabriquée artificiellement (par génie génétique) pour remplacer l'enzyme naturelle manquante du fait d'une maladie génétique.

Les lysosomes sont des organites intracellulaires vésiculaires de quelques centaines de nanomètres de diamètre, avec une seule membrane qui appartient au système endomembranaire caractérisé par la présence d'une pompe à protons, qui conserve

dans ce compartiment un pH acide de 4 à 5. Il est caractérisé également par des protéines solubles majoritaires, des glycoprotéines transmembranaires enzymatiques et des glycoprotéines transmembranaires non enzymatiques. Ces enzymes dégradent toutes les familles de molécules biologiques comme des acides gras, des glycérols, des nucléosides, des acides aminés, des oses et dérivés phosphates... Les produits ou métabolites ainsi obtenus (petites molécules) servent à la nutrition de la cellule. De nombreuses maladies sont liées à ces enzymes, pour la plupart causées par des mutations touchant les lipases et les glycosidases. En revanche, on commence seulement à connaître quelques maladies liées aux protéases et aux nucléases. Du fait de l'existence de nombreux déficits spécifiques, les maladies de surcharge sont habituellement regroupées biochimiquement, selon le métabolite accumulé. Les sous-groupes comprennent les mucopolysaccharidoses, les (sphingo)lipidoses (maladies de Gaucher, de Fabry, de Krabbe, de Niemann-Pick, de Pompe, de Tay-Sachs, de Wolman...), les mucopolipidoses... Les lysosomes étant également à la croisée de plusieurs voies de signalisation cellulaire, certaines pathologies auto-immunes (lupus érythémateux systémique, dermatomyosite et psoriasis, arthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, sclérose latérale amyotrophique...) ou neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, de Parkinson et de Huntington) sont susceptibles d'être liées aux dysfonctionnements de ces lysosomes.

Depuis plusieurs années, des enzymothérapies de substitution ont été utilisées : imiglucérase (maladie de Gaucher), agalsidase (maladie de Fabry), alfa alglucosidase (maladie de Pompe), sébélipase alfa (maladie de Wolman)... Aujourd'hui, de nombreuses petites molécules sont sur le marché ou en développement pour moduler pharmacologiquement les fonctions lysosomales altérées : l'éliglustat (maladie de Gaucher de type 1), le miglustat (maladie de Niemann-Pick de type C), le migalastat (maladie de Fabry).



La maladie de Gaucher est la maladie lysosomiale la plus fréquente parmi les maladies rares, elle affecte le métabolisme des sphingolipides par déficit enzymatique de la β -glucocérébrosidase lysosomiale. Côté traitement, la splénectomie a perdu beaucoup de ses indications depuis l'introduction de l'enzymothérapie substitutive.

Nathalie Evrard

La détoxification : mode d'emploi

Fatigue chronique, mauvaise haleine, nausées, teint pâle...
Différents symptômes peuvent révéler un besoin de détoxification.
Quels conseils pouvons-nous donner à nos patients ?



Avant tout, bien expliquer ce que signifie "détox"

Lorsque les émonctoires (reins, intestins, poumons, peau) ne parviennent plus à éliminer les toxines, celles-ci perdurent dans l'organisme, pénètrent les cellules et perturbent les rouages biologiques avec plusieurs conséquences : dyspepsie, fatigue, système immunitaire affaibli. Le but d'une cure détox n'est donc pas de maigrir comme on peut souvent l'entendre au comptoir, mais de débarrasser l'organisme des toxines, accumulés suite par exemple à des excès alimentaires.

Rappeler les conseils de bons sens !

Si votre patient décide de suivre une cure détox, il faut lui rappeler qu'il n'est pas question de se priver de tout ou de jeûner comme un moine, mais qu'il doit retrouver une hygiène de vie saine :

- ➔ Favoriser une alimentation en fruits et légumes crus ou cuits à basse température.
- ➔ Réduire la quantité de protéines animales à 150 g par jour en privilégiant les œufs, les viandes maigres et les poissons.
- ➔ Cuisiner à l'huile d'olive, penser également aux huiles de noix, de lin, de chanvre, de sésame, pour leur bonne teneur en acides gras polyinsaturés.
- ➔ Boire suffisamment, de préférence de l'eau mais aussi des boissons vitaminées telles que les jus de fruits et de légumes. Les adeptes de la forme ne jurent que par les élixirs riches en antioxydants.
- ➔ Dormir suffisamment.
- ➔ Pratiquer une activité physique.

Une règle importante à rappeler : mélanger au moins 40% de légumes aux fruits pour un apport calorique réduit. Les aliments à privilégier : la pomme, la grenade, le cranberry, le chou kalé, le concombre et le fenouil.

40%

- ➔ Miser sur les super aliments ; ils se distinguent par leur teneur exceptionnelle en nutriments indispensables : les baies de goji ou d'açaï, les graines de chia, le ginseng, le curcuma, la spiruline ou la chlorella, une algue d'eau douce originaire d'Asie, riche en chlorophylle qui piège les métaux lourds contenus dans l'organisme.
- ➔ L'alimentation détox doit également permettre à l'intestin de fonctionner de manière efficace et contribuer à une restauration du microbiote intestinal.

A dire aux patients

Il faut au moins 30 jours pour entamer un régime santé qui facilitera le bon fonctionnement des organes et pour se libérer des symptômes qui sont liés à un corps saturé. Et, pour ce faire, il n'existe pas un aliment ou un produit miracle mais un programme global fait d'une suite de mesures hygiéno-diététiques.

Conseiller une cure de phytothérapie

Le choix de la plante est guidé par la plainte du patient et sa constitution. Elles seront conseillées seules ou en association et ont plusieurs fonctions :

- ➔ **augmenter la production de bile**, avec des actifs aux propriétés cholagogues (facilitant l'évacuation de la bile) et cholérétiques (facilitant la production de sels biliaires) : boldo, artichaut, curcuma et fumeterre ;
- ➔ **augmenter la motricité digestive** ;
- ➔ **drainer le rein** : chicorée, bruyère, bouleau et pissenlit.

La racine de **radis noir** (Raphanus sativus) contient des glucosinolates, principes actifs soufrés, cholagogues et antispasmodiques. Elle favorise le drainage hépatique et biliaire ainsi que l'élimination des déchets et des toxines, et améliore la lenteur digestive ou la pesanteur après les repas. Elle peut être recommandée après un excès alimentaire ou lors des modifications de régime liées au changement de saison. Cette plante est contre-indiquée en cas de calculs biliaires.

La **feuille d'artichaut** renferme de la cynarine, composé phénolique amer et aromatique, actif cholérétique, qui augmente la sécrétion biliaire. Des stérols, du magnésium et du potassium agissent également en synergie. Son efficacité dans le traitement des dysfonctionnements hépato-biliaires et digestifs (lourdeurs, dyspepsie, nausées) est établie. La feuille semble par ailleurs jouer un rôle protecteur sur les cellules hépatiques exposées à diverses toxines. Du fait de leur action sur la vésicule, elle ne doit pas être prise en cas de calculs biliaires.

En plus d'être diurétique, la **fumeterre** (parties aériennes fleuries) aide à régulariser les troubles intestinaux d'origine biliaire. La plante est amphocholérétique, c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion biliaire uniquement lorsque celle-ci est insuffisante, et est sans effet lorsque la sécrétion est normale. Elle agit également sur la bonne évacuation de la bile, cette action est également complétée par une action spasmolytique.

La silymarine du fruit de **chardon-Marie** protège le foie par trois mécanismes d'action : inhibition de la pénétration des toxines dans la cellule hépatique, action anti-radicalaire et inhibition de la peroxydation des lipides membranaires. Le chardon-Marie est traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique.

La feuille de **boldo**, riche en boldine, est à la fois cholérétique et cholagogue. Son utilisation permet une meilleure digestion des repas copieux et une accélération du transit.

La racine de **pissenlit** est un dépuratif global dont l'action diurétique permet de nettoyer l'ensemble de l'organisme, sans effet indésirable.

Les graines d'**Angélique**, les graines de **fenouil** et les feuilles de **mélisse** sont anti-aérophagiques et antispasmodiques.

Tonique et anti-infectieux, le **romarin** soulage les digestions difficiles, stimule la vésicule biliaire et régénère le foie. Cette polyvalence en fait une plante idéale pour accompagner les excès et la fatigue.



LES HUILES ESSENTIELLES INCONTOURNABLES DE LA DÉTOX

➔ **Très polyvalente et parfaitement tolérée, l'HE de citron bio est un excellent stimulant hépatopancréatique, parmi d'autres propriétés. A conseiller à la posologie de 2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, sucre de canne, huile végétale). Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 3 ans.**

➔ **L'HE de romarin verbénone stimule les émonctoires. A conseiller à la posologie de 2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, sucre de canne, huile végétale). Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 3 ans.**

➔ **L'HE de carotte cultivée participe à la régénération du foie. Par voie orale, chez les adultes : 2 gouttes dans 1 cuillère à café de miel, le matin pendant 20 jours au maximum.**

Le saviez-vous?

Le jus de pamplemousse renferme des substances qui paralysent une enzyme impliquée dans la première phase de métabolisation de nombreux médicaments (CYP3A4 intestinale). En ralentissant l'élimination des médicaments, le jus de pamplemousse favorise la présence de ceux-ci dans l'organisme et cela peut engendrer des effets indésirables : surdosage, toxicité rénale, dégradation des cellules musculaires...

Virginie Villers

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

INULAC



COMPOSITION UNIQUE:

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



CNK:1726942

¹L'ananas favorise une digestion normale.

CYRASIL

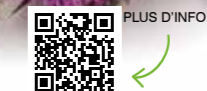
NOUVELLE FORMULE

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

extraits concentrés liquides de:

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

- La choline, le radis noir, l'artichaut et le desmodium favorisent une **fonction hépatique normale**¹
- Le radis noir contribue à une **fonction biliaire normale**²
- L'artichaut et le chardon-Marie contribuent à une **fonction d'élimination normale**³
- Le zinc contribue au **métabolisme normal des acides gras**⁴



15 vials (cnk: 4352076)



Seulement disponible en pharmacie.

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

3 vaccinations recommandées pendant la grossesse

Pour protéger les femmes enceintes et leur bébé contre certaines maladies, trois vaccinations sont principalement recommandées pendant la grossesse : celle contre la coqueluche, celle contre la grippe (saison automnale et hivernale) et celle contre la COVID (saison automnale et hivernale).



d'augmentation des avortements ou des menaces d'accouchement prématuré en comparaison avec les femmes non vaccinées. L'administration du vaccin antigrippal inactivé tétravalent peut se faire quel que soit le stade de la grossesse pendant la saison hivernale. Il s'injecte par voie intramusculaire dans le deltoïde.

“ Dans les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé concernant la vaccination contre la grippe, les femmes enceintes qui en sont au deuxième ou troisième trimestre de grossesse au moment de la saison grippale, sont mentionnées depuis plusieurs années comme étant l'un des groupes-cibles prioritaires de la vaccination contre la grippe. Cette année, la campagne de vaccination contre la grippe de l'Agence flamande Soins et Santé accorde une attention particulière à la vaccination des femmes enceintes.

COVID et grossesse

Compte tenu des conséquences graves relevées ainsi qu'un risque d'accouchement prématuré multiplié par trois en cas de COVID, les scientifiques se sont prononcés en faveur de la vaccination de toute femme enceinte. De manière générale, la grossesse doit être considérée comme facteur de risque de forme grave en cas d'infection par le SARS-CoV-2 et chaque femme enceinte doit être protégée de toute source potentielle de contamination. Le risque d'avortement spontané après vaccination par ARNm peu avant ou au cours de la grossesse n'est pas plus élevé que dans la population générale. Les taux d'anomalies survenues pendant la grossesse ou chez le nouveau-né des femmes vaccinées sont identiques aux incidences publiées chez les femmes enceintes avant la pandémie. Les femmes vaccinées ou ayant contracté la COVID pendant leur grossesse peuvent allaiter. En effet, les anticorps transmis par le lait maternel ont un effet protecteur pour le nouveau-né. Aucune transmission du virus par le lait maternel n'a été démontrée. Elle reste rare et sans conséquence par voie intra-utérine.



Recrudescence de coqueluche

La coqueluche, maladie des voies respiratoires causée par Bordetella pertussis, présente des cycles épidémiques tous les 2 à 5 ans, même dans les pays dont la couverture vaccinale est élevée. Une augmentation des cas de coqueluche dans la population générale a été observée dans la plupart des pays industrialisés, y compris en Europe dans plusieurs pays comme le Royaume-Uni, l'Espagne et le Portugal, entraînant une augmentation des cas chez les nourrissons. La coqueluche chez les enfants de moins de 1 an et surtout chez les nourrissons de moins de 3 mois provoque des formes graves nécessitant souvent une hospitalisation, avec une mortalité importante. Les complications de la coqueluche chez le nourrisson sont essentiellement pulmonaires (apnée, cyanose, bronchopneumopathies), neurologiques (encéphalopathie coquelucheuse aiguë) et nutritionnelles. Les adolescents et les adultes sont des sources de transmission de Bordetella pertussis aux nourrissons non vaccinés.

“ Comme la vaccination contre la coqueluche n'est possible qu'à partir de l'âge de 6 semaines et que plusieurs doses sont nécessaires pour conférer une protection contre la maladie, la protection des jeunes nourrissons doit reposer sur des stratégies de prévention qui dépassent la seule vaccination de l'enfant.

Vaccination de la femme enceinte contre la coqueluche

Pendant la grossesse, il existe un passage transplacentaire des anticorps anticoquelucheux naturels ; ce transfert est cependant insuffisant pour protéger les nouveau-nés pendant les premiers mois de vie, à moins que la mère n'ait été récemment (re-) vaccinée.

La vaccination contre la coqueluche pendant la grossesse est conseillée pour améliorer la protection des nourrissons durant les premiers mois de leur vie, jusqu'à l'administration de leurs propres vaccinations. L'administration d'un vaccin contenant une composante coquelucheuse pendant la grossesse augmente la quantité d'anticorps chez la femme enceinte, qui sont transmis au fœtus à travers le placenta et au nouveau-né à travers le lait maternel. En Belgique, la vaccination anticoquelucheuse est actuellement recommandée entre les semaines 24 et 32 de toute grossesse, quel que soit l'intervalle entre deux grossesses. Ces dernières années, il a déjà été démontré que la vaccination contre la coqueluche pendant la grossesse constitue une stratégie de vaccination sûre, efficace et immunogène qui protège le nouveau-né.

Au cas où la vaccination de la femme enceinte n'a pas été réalisée, on recommande de protéger indirectement le bébé en vaccinant son entourage direct, à commencer par ses parents et grands-parents. On parle alors de « vaccination cocoon » ou « familiale ».

LE CHIFFRE

En Belgique, le nombre de cas de coqueluche est en augmentation ces 20 dernières années. Depuis 2010, on recense chaque année **1 à 5 décès de bébés** liés à cette maladie.

Bon à savoir

Certaines vaccinations ne sont pas compatibles avec un état de grossesse. Il est recommandé aux femmes ayant un projet de grossesse d'en tenir compte dans la planification de leur vaccination si elles souhaitent se protéger contre certaines maladies, par exemple en prévision d'un voyage. Les vaccins vivants (fièvre jaune, rougeole, oreillons, rubéole, ...) ne sont pas recommandés pendant la grossesse en raison du risque de virémie chez le fœtus. Si une grossesse est découverte après la vaccination, il n'y a pas de nécessité d'interrompre la grossesse. Il faut rassurer la mère quant aux risques embryofœtaux et surveiller la grossesse.

Avant la grossesse

La rubéole entraîne un risque de graves malformations chez le fœtus, surtout si la maman l'attrape en début de grossesse. C'est une maladie contre laquelle il est primordial d'être vacciné. La rubéole, une fois qu'on l'a eue, confère une bonne immunité. Beaucoup de femmes enceintes sont protégées par les anticorps qu'elles ont fabriqués auparavant. Si une femme n'a pas ou trop peu d'anticorps contre le virus de la rubéole (à vérifier via une prise de sang), elle doit impérativement être vaccinée.

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

Nathalie Evrard

RETINAL INTENSE, un nouveau soin anti-âge à la texture inédite

Dans le monde trépidant de la beauté, où l'innovation est reine, Isdin se démarque avec le lancement d'un tout nouveau cosmétique, petit bijou de technologie : le sérum Retinal Intense d'IsdinCeutics.



Ce sérum de nuit biphasé n'est pas seulement un produit de beauté. Il représente une vraie innovation promettant de réduire visiblement les rides et ridules et d'offrir un teint plus éclatant en quelques jours seulement.

Conçu par un laboratoire renommé pour son expertise dermatologique, le Retinal Intense contient 0,1% de rétinaldéhyde, un dérivé de la vitamine A réputé pour sa capacité à accélérer le renouvellement cellulaire. La promesse est séduisante : une peau plus lisse, visiblement rajeunie et un teint plus éclatant et uniforme. On parle donc d'un soin anti-âge qui ne se contente pas de corriger mais de transformer.

UN RÉEL PLAISIR D'APPLICATION

La texture du sérum Retinal Intense est là où le produit prend toute sa dimension : une biphasé légère qui marie l'efficacité à la douceur. Son fini non-gras et son absorption rapide sont ses principaux atouts. Grâce à des ingrédients tels que le niacinamide, connu pour ses propriétés apaisantes et réparatrices, le sérum travaille pendant que vous vous reposez, pour un réveil avec une peau renouvelée et rajeunie.

MAIS CE N'EST PAS SEULEMENT ISDIN QUI LE DIT

La dizaine de pharmaciennes interrogées après avoir testé le produit confirment l'efficacité de ce nouveau soin. Elles qui voient passer des centaines de produits sur leurs étagères ont été impressionnées par la sensorialité du produit et les résultats visibles. Une large majorité témoignent d'une texture très agréable qui pénètre parfaitement, d'un confort immédiat, d'un parfum séduisant, d'une bonne tolérance cutanée (sans sécheresse ou irritations), y compris sur les peaux sèches et sensibles, et d'une amélioration visible de la qualité de la peau.

ISDIN, avec Retinal Intense, ne propose pas simplement un sérum de plus, mais un allié de choix pour celles et ceux en quête d'une peau visiblement plus jeune jour après jour.

Le rétinal : l'icône cosméto de l'anti-âge

Dans le conseil d'un soin anti-âge, le choix des actifs est large. Mais un ingrédient a révolutionné cette catégorie de produits : le rétinal. La raison est simple : le rétinal, qu'on connaît aussi sous forme de rétinaldéhyde, est en réalité une molécule surdouée, agissant aussi bien en surface qu'en profondeur de la peau. Elle booste la production de collagène et d'élastine pour lutter contre le vieillissement de la peau (elle retarde notamment les rides d'expression et raffermit), stimule la régénération des cellules en exfoliant afin de diminuer l'apparence des taches et des cicatrices des peaux abîmées. Les peaux sujettes aux imperfections l'apprécient aussi pour son rôle purifiant (elle désobstrue les pores et accélère la cicatrisation des anciens boutons).

D'APRÈS UNE PRÉSENTATION DU DOCTEUR **CLÉMENT LENOIR**, DERMATOLOGUE

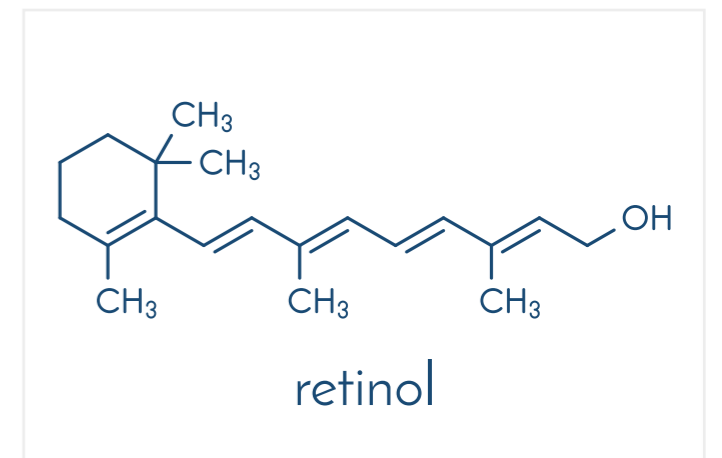
Un peu d'histoire

L'utilisation topique de la vitamine A acide, l'acide rétinoïque, remonte à 1962, lorsque les Allemands Stuttgart et Bär l'ont étudiée pour le traitement de maladies dermatologiques. Quelques années plus tard, c'est à Albert Kligman, dans le cadre d'un programme d'étude sur les effets anti-acné, que l'on doit la mise en évidence de son rôle réparateur sur les nombreux signes du photo-vieillessement. La vitamine A acide est enregistrée comme médicament et est la molécule la plus efficace face au vieillissement cutané. L'acide rétinoïque est un médicament puissant. Ses effets secondaires principaux sont de fortes irritations et elle ne peut donc s'utiliser que sous surveillance dermatologique. C'est pour cette raison que les laboratoires de cosmétologie se sont intéressés aux composés de la famille des rétinoïdes, capables de jouer ce rôle de régénérant cellulaire et sans entraîner ces effets indésirables.

Métabolisme du rétinal

Reconnu par un récepteur spécifique des parois cellulaires, le rétinal rentre dans la cellule, où il s'attache à une protéine spécifique (cellular retinol binding protein, CRBP). Il est alors métabolisé en rétinaldéhyde, puis en acide rétinoïque tout-trans (RA). Ce dernier s'attache alors à sa propre protéine spécifique (cellular retinaldehyde binding protein, CRABPA) qui lui permet d'intégrer le noyau cellulaire grâce à des récepteurs de deux classes. L'impact rapide sur l'expression des gènes entraîne la synthèse des protéines constitutives de l'épiderme et du derme (collagène, élastine...), permettant ainsi de nombreuses actions superficielles (prolifération cellulaire, meilleure desquamation) et profondes (inhibition de la collagénase, accroissement des facteurs de croissance...).

Le rétinal est facilement absorbé par l'épiderme. Des études pharmacologiques cliniques ont montré qu'il stimule le renouvellement cellulaire au niveau de la couche basale de l'épiderme, normalise la différenciation cellulaire et régule le processus de kératinisation. Le rétinal est donc capable d'accroître l'élasticité de la peau et de réduire la profondeur des rides.



Les effets mis en évidence par l'application de rétinal sur l'épiderme sont : une augmentation de son épaisseur, une activation de la division des cellules basales de l'épiderme, une augmentation de la synthèse de collagène et une capacité à dissocier des cellules de la couche cornée.

La famille des rétinoïdes

→ L'acide rétinoïque ou vitamine A acide a été pendant bien longtemps la seule molécule reconnue pour son efficacité clinique antirides par les dermatologues, qui constatent cependant ces effets indésirables irritatifs. Actuellement, c'est un actif de référence pour traiter le photo-vieillessement, l'acné, ou les hyperpigmentations. Elle est interdite dans l'usage des cosmétiques.

- ➔ Le **rétninol** est mieux toléré que la vitamine A acide. Il est facilement absorbé par l'épiderme, il augmente le renouvellement cellulaire au niveau de la couche basale de l'épiderme, normalise la différenciation cellulaire et régule le processus de kératinisation. Physiologiquement, le rétninol est capable d'accroître l'élasticité de la peau et de réduire la profondeur des rides. Le rétninol est particulièrement irritant.
- ➔ Le **rétnaldéhyde** apparaît également comme un choix judicieux d'actifs cosmétiques, il a été formulé pour améliorer la tolérance du rétninol. Converti en ester ou en acide par les kératinocytes, il entraîne également des actions régénérantes. En surface, il relance la différenciation des kératinocytes en profondeur, il stimule l'action des fibroblastes et relance la néosynthèse du collagène et de l'élastine. De tous les dérivés, c'est lui qui génère le moins d'irritation.

“

La nouveauté dans le domaine consiste surtout à rechercher une meilleure tolérance du rétninol pour les peaux sensibles.

Bon à savoir

Le terme rétninoïde englobe les rétninoïdes naturels qui comprennent la vitamine A ou rétninol, le rétnaldéhyde et l'acide rétnoïque sous différentes formes. Ce terme englobe aussi les rétninoïdes synthétiques comme par exemple l'isotrétinoïde. En cosmétique, seuls le rétninol et ses esters (palmitate de rétninol, rétninal..) sont utilisés, l'acide rétnoïque est interdit.

Conseils comptoir

- ➔ Il est recommandé d'appliquer le soin une première fois sur une petite partie du corps pour observer comment la peau réagit. Aussi, il n'est pas inhabituel que la peau démange ou tiraille temporairement, lorsque l'épiderme n'est pas encore habitué. Autre vigilance : rappelons que le rétninol est photosensibilisant, il vaut mieux donc appliquer sa crème le soir, avant le coucher.
- ➔ L'inconvénient des rétninoïdes est qu'ils se conservent très mal, ils s'oxydent facilement au contact de l'air ambiant. Leur concentration diminue au cours du temps dans les émulsions. Il est donc important d'avoir dans la formule contenant du rétninol des agents antioxydants et/ou de formuler le soin dans des flacons pompes pour pallier cette oxydation.

“

Attention, le rétninol et ses dérivés ne conviennent pas aux peaux réactives, irritées, sensibles ou sensibilisées ainsi qu'aux futures mamans.

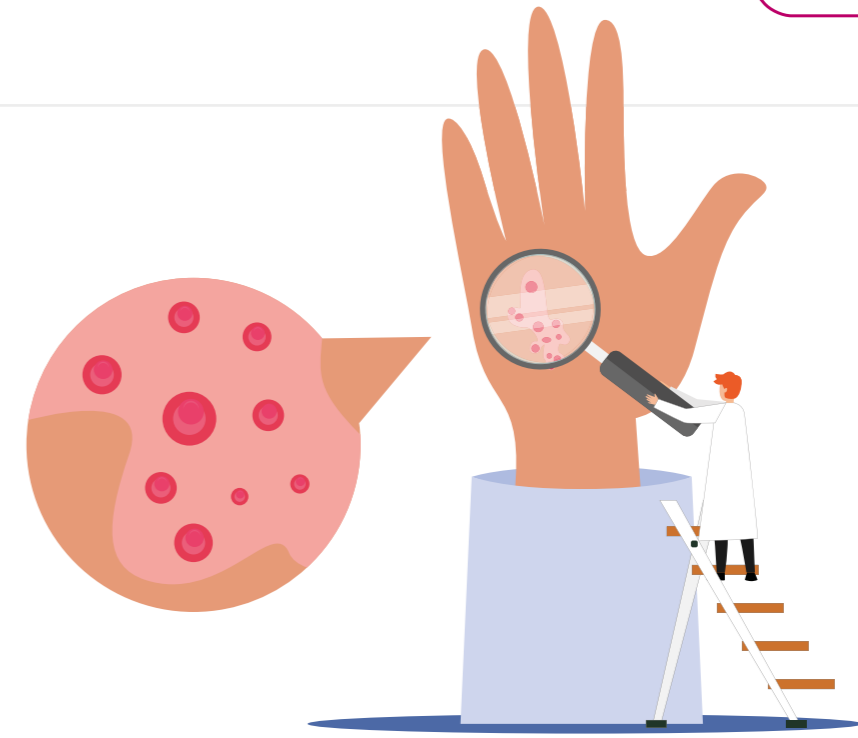
A DIRE AUX PATIENTS

- 1 Insister sur l'étape du démaquillage.
- 2 Proposer une crème de jour hydratante (avec de l'acide hyaluronique, de la glycérine par exemple), riche en actifs anti-radicalaires, stimulant la dynamique cellulaire.
- 3 Recommander une crème de nuit. Le jour, la peau se défend contre les multiples agressions. La nuit, par contre, elle se régénère. La nuit est donc un moment privilégié pour offrir à sa peau des actifs raffermissants.
- 4 Associer un sérum en cure. Hautement concentré, le sérum dynamise et booste les effets du soin. Appliquer quelques gouttes matin et/ou soir sous la crème de jour ou de nuit.
- 5 Indiquer les formules spécialement élaborées pour le contour de l'œil (gel-crème) à la fois protectrices et raffermissantes. Tapoter avec le doigt pour répartir le produit et lisser par effleurages de l'intérieur vers l'extérieur sans jamais tirer, ni frotter.
- 6 Proposer lorsque le teint est terne, le duo « gommage-masque ». Il éclaircit le teint et réactive la circulation.

“

La photoprotection quotidienne, tout au long de la vie, est certainement le meilleur moyen de limiter le photo-vieillessement et ses conséquences.

Nathalie Evard



La dermatite atopique : l'espoir de nouveaux traitements

La dermatite atopique est une dermatose inflammatoire chronique. Elle concerne entre 4 et 5% de la population belge, débute généralement pendant la première année de vie, et plus rarement à l'âge adulte. L'évolution de l'eczéma atopique est imprévisible. Le plus souvent, il disparaît dans l'enfance, mais dans 10 à 15% des cas, il persiste après la puberté. Des nouveaux traitements, reposant notamment sur des biothérapies ou sur les petites molécules, mis récemment sur le marché, ont transformé la prise en charge et le pronostic des formes modérées et sévères de la dermatite atopique.

D'APRÈS UN EXPOSÉ DU **DOCTEUR BLOUARD**, DERMATOLOGUE, NAMUR

Des lésions typiques

La maladie se caractérise par des démangeaisons, des plaques inflammatoires, érythémateuses. Le diagnostic est clinique, généralement facile et aucun examen complémentaire n'est nécessaire dans la majorité des cas. La localisation des lésions dépend de l'âge du patient. Ainsi, chez les nourrissons, elles apparaissent de manière symétrique essentiellement sur le visage (joues et front) et le cuir chevelu puis s'étendent aux bras, sur le devant des jambes et au tronc. Le nez et les fesses sont en général épargnés. Par contre, les plis derrière et sous les pavillons d'oreille sont souvent suintants et fissurés. Chez les enfants de plus de 2 ans, les lésions prennent souvent un aspect blanchâtre et épais (aspect du lichen) et siègent préférentiellement au niveau des plis (cou, pli sous les oreilles, coudes, genoux, fesses, cou), des mains, des poignets et des chevilles.

Pour 60% des patients, la dermatite atopique est légère avec un impact peu important sur la qualité de vie, 30% des patients présentent une forme modérée nécessitant un traitement régulier et 10% des patients souffrent d'une forme sévère qui peut être très handicapante et nécessite une prise en charge spécialisée.

Une maladie plurifactorielle

Certains facteurs peuvent permettre de prédire la sévérité de la dermatite atopique : apparition précoce dans la vie, association à d'autres maladies atopiques, antécédents familiaux d'atopie... La maladie est multifactorielle. Elle serait due notamment à une altération de la barrière épidermique qui devient perméable aux

agressions de l'environnement, ainsi qu'à une stimulation anormale du système immunitaire, avec activation de la voie Th2 cytokines inflammatoires (IL4, IL13), en lien avec des facteurs génétiques et environnementaux, comme l'exposition à la pollution ou à des agents microbiens.

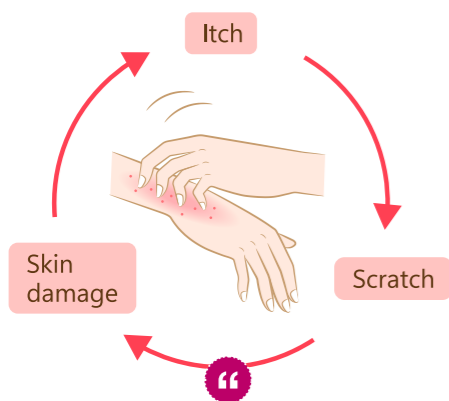
Le saviez-vous?

50 à 70% des parents d'enfants atopiques présentent eux-mêmes un signe d'atopie (eczéma dans l'enfance par exemple) et 70% des vrais jumeaux souffrent tous deux de la dermatite atopique. Les patients présentant une dermatite atopique sont porteurs de mutations génétiques, affectant notamment le gène codant pour la fillagrine (gène FLG codant la flg).

Les complications de la dermatite atopique

Ayant un fort impact sur la qualité de vie, les démangeaisons intenses de la dermatite atopique peuvent être à l'origine de troubles du sommeil chez le nourrisson, de troubles de l'attention ou encore de dépression. Des lésions chroniques dues au grattage peuvent également être observées : épaissement de la peau (lichénification), prurigo (papules qui peuvent être surmontées de vésicules, légèrement écorchées ou croûteuses, voire ulcérées). Lors des poussées, les complications les plus fréquentes sont les surinfections d'origine bactérienne, via un staphylocoque doré pouvant être responsable d'un impétigo. La surinfection peut également être d'origine virale, essentiellement par l'HSV-1 (Herpès simplex virus de type 1). Tout contact étroit d'un enfant en poussée d'eczéma atopique avec une personne présentant un herpès labial doit être évité.

La prise en charge dépend de la sévérité de la maladie.



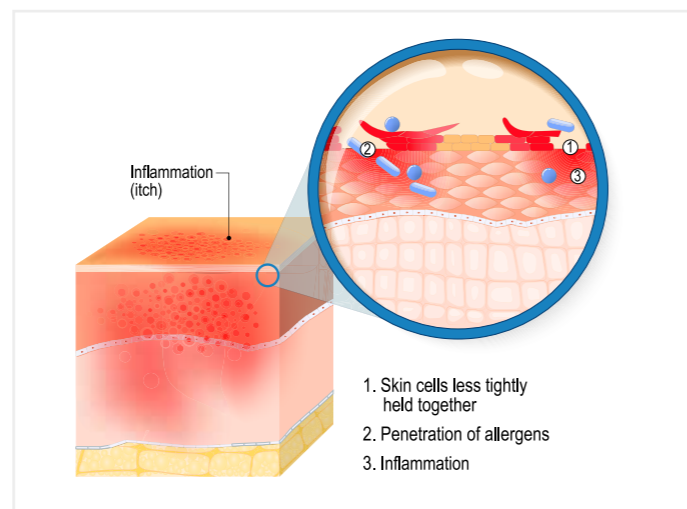
Lorsque le traitement local est bien conduit, il permet en général de contrôler la dermatite atopique dans les formes légères. Dans tous les cas, les soins locaux sont toujours recommandés, y compris pour les formes sévères, mais ne sont pas toujours suffisants.

On distingue le traitement d'attaque, destiné à réduire les poussées inflammatoires, du traitement de fond, quotidien, ayant pour objet de prévenir les poussées.

Le traitement de la dermatite atopique en poussée repose sur la corticothérapie locale. Les dermocorticoïdes permettent de traiter les poussées inflammatoires et de calmer le prurit. Leur activité anti-inflammatoire découle de leur effet vasoconstricteur et immunosuppresseur.

L'activité du corticoïde est choisie suivant la zone à traiter et l'âge du patient. La puissance du dermocorticoïde est choisie en fonction de la gravité de l'eczéma, du site des lésions et de l'âge du patient. Le choix de l'excipient et de la forme galénique est important et s'effectue selon le type de lésions.

En absence de réponse de traitement, chez l'enfant de plus de deux ans et les adultes présentant une dermatite atopique modérée à sévère, il est possible d'utiliser un immunomodulateur topique.



Indispensable les émoullients

Une peau atopique doit faire l'objet de soins quotidiens par l'utilisation de soins émoullients qui permettent de restaurer la barrière cutanée, de limiter le passage des irritants et allergènes et de prévenir les pertes hydriques. Ils représentent le traitement de fond de la dermatite atopique. Ils doivent être appliqués quotidiennement, ou plus fréquemment en cas de temps froid et sec, et sur tout le corps pendant les phases de rémissions mais aussi pendant les crises (en évitant les zones ayant des plaques inflammatoires et/ou suintantes). Ils sont appliqués après légère humidification ou, mieux, immédiatement après le bain, sur toutes les zones sèches du corps, y compris le visage.

L'espoir des médicaments biologiques

Si malgré des soins locaux bien conduits, la maladie reste sévère et active, d'autres médicaments de fond, suspensifs, peuvent être nécessaires. Le traitement systémique repose sur la ciclosporine, chez l'adulte. L'efficacité de la ciclosporine est souvent rapide mais le profil de tolérance est généralement limitant, avec un risque d'infections, d'insuffisance rénale, d'hypertension, de paresthésies, de troubles digestifs, d'hirsutisme...

En cas d'échec, intolérance ou contre-indication à la ciclosporine, des nouveaux traitements ciblés basés sur des biothérapies ou des anti-JAK (Janus-Kinase) peuvent être utilisés. Deux biothérapies ont reçu une autorisation de mise sur le marché dans la dermatite atopique, le dupilumab (à partir de 6 ans) et le tralokinumab. Ces médicaments sont administrés par voie sous-cutanée tous les 14 jours, avec un bon profil de tolérance. Les anti-JAK sont des médicaments administrés par voie orale. Trois molécules au total ont obtenu récemment une autorisation de mise sur le marché : le baricitinib, l'upadacitinib et l'abrocitinib. Un bilan biologique pré-thérapeutique est nécessaire avant leur prescription.

Le choix entre ces différentes nouvelles thérapies dépend du profil du patient, de son âge, des comorbidités éventuelles, de ses préférences pour un mode d'administration et du délai d'action. Les résultats obtenus avec ces nouveaux traitements dans les formes sévères de dermatite atopique sont vraiment intéressants. Entre 60 et 70% des patients recevant ces molécules vont nettement mieux, avec plus de 75% d'amélioration du score EASI (eczema area severity index).

Si une biothérapie apparaît insuffisamment efficace, il est possible de « switcher » vers une autre biothérapie ou un anti-JAK. Enfin, ces traitements sont très onéreux, entre 800 et 1.200 euros par mois et par patient.

« Les biothérapies et les anti-JAK ont révolutionné la prise en charge des formes modérées et sévères de dermatite atopique. Néanmoins, les médicaments topiques et les émoullients restent la pierre angulaire du traitement. Et pour favoriser l'adhésion au traitement, l'éducation thérapeutique est indispensable », conclut Bernadette Blouart, dermatologue.

Conseils comptoir

- Afin d'apaiser les démangeaisons des plaques d'eczéma, proposer d'utiliser de l'eau thermale en pulvérisations ou en compresses humidifiées ou encore d'appliquer du froid.
- Pour éviter les lésions de grattage et leur surinfection chez les enfants, leurs ongles doivent être coupés régulièrement.

Alliance thérapeutique

Il est important d'avoir le même discours que le médecin. En effet, beaucoup de patients ont une mauvaise image des dermocorticoïdes, qui peut aller jusqu'à la corticophobie, et doivent donc être rassurés afin de les utiliser correctement et en quantité suffisante. L'unité phalange correspond à la quantité de crème que l'on applique sur la partie distale de la phalange de l'index d'un adulte. Cette unité permet de traiter la surface cutanée équivalente à 2 paumes de mains. C'est un repère facilement compréhensible pour les patients. De plus, il peut être très utile de quantifier le nombre de tubes utilisés sur une période de poussée afin de détecter une éventuelle sur- ou sous-consommation de dermocorticoïdes.



QUELS CONSEILS DONNER AU COMPTOIR ?

La prévention a un rôle majeur dans la prise en charge de la dermatite atopique. L'équipe officinale peut conseiller sur le choix de l'émollient en fonction de la galénique et expliquer les bons gestes à suivre au quotidien pour optimiser l'efficacité du traitement.

➔ **Les douches à l'eau tiède doivent être préférées au bain (ou pour les tout-petits un bain tiède de courte durée), en utilisant des pains ou gels sans savon, sans parfum et surgras.**

➔ **La peau doit être séchée en tamponnant, sans frotter.**

➔ **Les vêtements les plus adaptés sont ceux en coton.**

➔ **En dehors des poussées, les patients peuvent aller à la piscine à condition de bien se rincer et d'appliquer une crème émoulliente après.**

➔ **Les pièces de vie doivent être régulièrement aérées, et une température fraîche doit être maintenue dans la chambre.**

Quid des probiotiques ?

Ils représentent actuellement un vaste domaine de recherche pour la prévention primaire de la dermatite atopique, d'autant plus que l'on sait que le microbiote cutané des patients est modifié. Mais pour l'instant, il n'existe pas de consensus pour leur utilisation, que ce soit en termes de posologies, de temps d'administration ou de souches à utiliser. Plusieurs facteurs pourraient d'ailleurs avoir un impact sur la colonisation des souches probiotiques : le mode d'accouchement (par voie basse ou par césarienne), l'alimentation pré- et postnatale, l'environnement allergène (urbain, rural, présence d'animaux domestiques...).

FRONTLINE

COMBO LINE® CAT



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

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



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

Puces et tiques : pas de saison pour la prévention

La période de prédilection des puces et des tiques se situe d'avril à octobre. Ces parasites sont plus nombreux à cette saison car ils aiment la chaleur et l'humidité, ce qui n'exclut pas que les tiques et les puces soient également présentes le reste de l'année. Il est donc important de traiter les chats et chiens toute l'année.

La faute au climat

La hausse des températures s'accompagne d'une augmentation de l'activité des puces, des tiques, des phlébotomes et des moustiques ainsi qu'une extension de leur répartition géographique. Les pièces chauffées offrent un environnement optimal aux puces, ce qui explique leur présence toute l'année, quel que soit le climat extérieur.

Selon les récentes données publiées cette semaine par le Centre américain de contrôle et de prévention des maladies, les visites aux urgences pour des piqûres de tiques, qui avaient diminué depuis le pic de l'été, sont en augmentation dans certaines régions des États-Unis, en particulier dans le nord-est.

« Aujourd'hui, nous avons fréquemment des périodes anormalement chaudes. Dans le même temps, les journées d'hiver étant plus agréables, les gens sortent davantage pour se promener avec leur chien ou leur famille. Les tiques sont là et cela contribue à augmenter le nombre de cas de Lyme en hiver », a expliqué Rafal Tokarz, épidémiologiste à l'université de Columbia. Une situation qui ne devrait pas aller en s'améliorant. Les études menées sur les tiques à Long Island, dans l'État de New York, ont par exemple révélé qu'environ 60 à 75% des individus adultes étaient porteurs de la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

Le même constat est également fait en Europe où des chercheurs de l'Université de Zurich ont par ailleurs trouvé des virus ou des bactéries dans presque toutes les tiques qu'ils ont examinées.

« Presque chaque tique peut donc potentiellement vous rendre malade », a déclaré le virologue Cornel Fraefel, qui a participé à l'étude. « Dans de nombreuses tiques, nous avons trouvé plusieurs agents pathogènes en même temps ».

Environ 77% des tiques observées par l'Université de Zurich ont été testées positives à au moins un agent pathogène non viral. Parmi les tiques collectées dans les zones urbaines, 83,9% contenaient au moins un agent pathogène non viral.

Puces et tiques : de sérieux vecteurs de maladies

Les tiques et surtout les puces peuvent être à l'origine de démangeaisons. Certains animaux sont allergiques et peuvent développer une DAPP (dermatite par allergie aux piqûres de puces). Cette maladie se manifeste par d'importantes démangeaisons, des croûtes, des pertes de poils localisées et d'autres symptômes dermatologiques.



De plus, les puces et les tiques peuvent être des vecteurs de maladies graves. Les puces peuvent notamment transmettre la bartonnellose (*Bartonella henselae*) principalement aux chats, qui est la cause de la maladie des griffes du chat chez l'homme. Les puces peuvent transmettre d'autres maladies graves, telles que l'hémobartonnellose (anémie infectieuse féline). Les tiques, quant à elles, peuvent être responsables de la maladie de Lyme, la leishmaniose, la piroplasmose, l'ehrlichiose et d'autres encore, principales maladies transmises par les tiques aux chiens.

« Les risques engendrés par les piqûres de puces et de tiques sont les mêmes toute l'année. En effet, quelle que soit la saison, les maladies et vers transmissibles par ces parasites sont identiques. »

Prévention égale protection

La prévention d'une infestation de l'animal et d'une transmission d'agents pathogènes à l'animal ou indirectement à l'homme passe par le traitement insecticide et acaricide adapté à l'animal.

Lorsqu'une infestation par les puces est présente, il est également important de passer par le traitement de l'environnement à l'aide de produits insecticides pour éliminer les œufs, larves et nymphes de puces qui pourraient y loger. Ces produits sont tous efficaces quelle que soit la saison.

D'autres mesures, comme le passage très régulier de l'aspirateur et le lavage de la literie à 60°C aident à réduire le nombre de formes immatures dans l'environnement. Le peignage du pelage à la recherche de puces adultes peut faciliter la surveillance du niveau d'infestation.

Ann Daelemans

Dénomination du médicament : Laseaxan 80 mg capsules molles. Composition qualitative et quantitative : Substance active : Une capsule molle contient 80 mg de Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (huile de lavande). Excipient à effet notoire : sorbitol, environ 12 mg/capsule molle. Forme pharmaceutique : Capsules molles. Capsule ovale molle opaque de couleur bleu mauve. Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes pour le traitement d'une période d'état d'anxiété. Laseaxan est indiqué chez les adultes. Posologie et mode d'administration : Posologie : Adultes : une capsule molle prise une fois par jour à peu près à la même heure. La durée de traitement ne doit pas dépasser 3 mois. Si les symptômes restent inchangés après un mois de traitement ou si les symptômes s'aggravent, il faut consulter un médecin. Population pédiatrique : L'utilisation de Laseaxan chez les enfants et adolescents âgés de moins de 18 ans n'est pas recommandée en raison de l'absence de données. Mode d'administration : Les capsules molles doivent être prises avec suffisamment de liquide, de préférence un verre d'eau, sans être mâchées ou croquées. Laseaxan ne doit pas être pris en position allongée. Contre indications : Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Insuffisance hépatique. Effets indésirables : L'évaluation des effets indésirables est basée sur les données de fréquence suivantes : Très fréquent (> 1/10) ; Fréquent (> 1/100, < 1/10) ; Peu fréquent (> 1/1000, < 1/100) ; Rare (> 1/10 000, < 1/1 000) ; Très rare (< 1/10 000) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) ; Affections du système immunitaire : Fréquence indéterminée : des réactions d'hypersensibilité graves avec gonflement, troubles circulatoires et/ou troubles respiratoires ont été rapportées. Dans un tel cas, il faut consulter immédiatement un médecin. Si des réactions d'hypersensibilité surviennent, il faut arrêter la prise de Laseaxan. Affections gastro-intestinales : Fréquent : éructations. Fréquence indéterminée : autres symptômes gastro-intestinaux. Affections de la peau et du tissu sous cutané : Fréquence indéterminée : réactions cutanées allergiques. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Allemagne. BE542604. Délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. Date de mise à jour du texte : 05-2021



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. Woelke 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

Tension nerveuse

Agitation intérieure

Irritabilité



Laseaxan®

Efficacité naturelle dans le trouble anxieux

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

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

Laseaxan® améliore les symptômes comorbides :

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

Laseaxan® a un bon profil de sécurité.



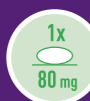
Pas d'interactions avec d'autres médicaments ^{1,10}



Pas d'effet sédatif ^{1,3,5,11}



Pas de risque de dépendance ^{1,5,9}



1 capsule molle par jour ¹²



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



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

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Allemagne. BE542604. Délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. Date de mise à jour du texte : 05-2021

tion 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



Mon traitement oncologique me fatigue énormément, pouvez-vous m'aider ?

« Tous les éléments associés à la fatigue qui peuvent être pris en charge doivent l'être », a souligné Christina Ruhlmann, oncologue lors du dernier congrès de l'ESMO, European Society for Medical Oncology, avant d'insister sur le rôle central de l'activité physique pour contrer la sensation d'épuisement.

Selon les recommandations de l'ESMO, d'après les résultats d'essais cliniques randomisés et de revues systématiques de la littérature, l'exercice physique peut être recommandé chez les patients cancéreux non atteints de cachexie. Les types d'activité physique recommandés sont l'exercice modéré, les exercices aérobiques et les exercices de résistance fonctionnelle. La marche et les exercices de résistance sont recommandés pour améliorer la fatigue liée au cancer et la qualité de vie. « Ils agissent à la fois sur la fatigue mais aussi sur les effets indésirables comme la dépression, l'anxiété, la douleur et la force musculaire », a précisé la spécialiste.

En parallèle, avec un moindre niveau de preuves, les traitements pharmacologiques peuvent parfois être utilisés dans certaines circonstances.

A noter qu'une utilisation à court terme de dexaméthasone ou de méthylprednisolone est recommandée pour le contrôle de la fatigue liée au cancer métastatique sauf lors de l'utilisation de l'immunothérapie.

Les interventions psychosociales de type information, conseil, psychoéducation, TCC sont des outils à ne pas négliger.

Autre piste actuellement explorée, celle du microbiote intestinal. « Les recherches concernant le microbiote et son rôle dans l'inflammation systémique sont en cours et pourraient déboucher sur de futures stratégies pour prendre en charge la fatigue liée au cancer », a tenu à souligner Christina Ruhlmann avant de conclure : « La fatigue est une expérience subjective, qui est comparable aux autres symptômes. Elle est ce que les personnes qui en font l'expérience disent qu'elle est ! ».



Nous sommes tous végétariens dans la famille, y a-t-il un risque pour ma fille de 5 ans ?

Une revue de littérature réalisée par un pédiatre français fait le point sur cette question en se basant sur le contenu de 122 articles scientifiques publiés entre 1980 et 2023. Plus le régime alimentaire des enfants est restrictif en aliments d'origine animale, plus le risque de carences en micronutriments est élevé. Si les régimes macrobiotiques ou végétaliens ne sont pas recommandés, le régime lacto-ovo-végétarien varié, équilibré et riche en produits laitiers est l'option la moins risquée dans le spectre de ces régimes. L'auteur indique que les principaux micronutriments concernés par le risque de carence chez les enfants suivant un régime restrictif en aliments d'origine animale sont : la vitamine B12, le fer, le zinc, l'iode, et la vitamine D. Il est cependant difficile de mettre en évidence des associations claires entre le suivi d'un régime spécifique et un risque de carence pour différentes raisons méthodologiques : effectifs faibles des études et sur la base du volontariat, utilisation de compléments alimentaires souvent peu spécifiée dans les enquêtes, inconstance dans les définitions des régimes ou encore difficulté à mettre en évidence une carence, car les tests sanguins ou urinaires sont peu souvent mis en place.

Les régimes les plus à risque de mener à des carences en ces micronutriments (en particulier en vitamine B12) sont le régime macrobiotique et le régime végétalien. Aussi, ils ne sont pas recommandés pendant la grossesse et pendant l'enfance. En conclusion, le pédiatre insiste sur le fait que, d'un point de vue éthique, il est important de respecter les choix alimentaires des parents, pour eux-mêmes et pour leurs enfants. Il souligne par ailleurs la nécessité de l'éducation et du suivi nutritionnels. La question de la supplémentation en micronutriments spécifiques doit être considérée de façon individuelle par un professionnel de santé.

En conclusion, le pédiatre insiste sur le fait que, d'un point de vue éthique, il est important de respecter les choix alimentaires des parents, pour eux-mêmes et pour leurs enfants. Il souligne par ailleurs la nécessité de l'éducation et du suivi nutritionnels. La question de la supplémentation en micronutriments spécifiques doit être considérée de façon individuelle par un professionnel de santé.

En conclusion, le pédiatre insiste sur le fait que, d'un point de vue éthique, il est important de respecter les choix alimentaires des parents, pour eux-mêmes et pour leurs enfants. Il souligne par ailleurs la nécessité de l'éducation et du suivi nutritionnels. La question de la supplémentation en micronutriments spécifiques doit être considérée de façon individuelle par un professionnel de santé.

Réf : CHOURAQUI, JP. Risk assessment of micronutrients deficiency in vegetarian or vegan children: not so obvious. Nutrients, 2023, 15, 2129, doi: 10.3390/nu15092129

Questions comptoir

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, le 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 !

L'équipe Pharmassistante

REFROIDISSEMENTS ET DÉSAGRÈMENTS HIVERNAUX : QUELLES AIDES NATURELLES CHOISIR ?

A base de quelques plantes dûment sélectionnées. Il existe des compléments alimentaires spécialement conçus avec des formules complètes. Arkopharma dispose d'une large gamme destinée à couvrir tous les besoins dans ce domaine :

ACTIVOX® COMPRIMÉS À SUCER ET ARKOTUS® SIROP, DEUX DISPOSITIFS MÉDICAUX

Activox® Comprimé à sucer est un dispositif médical spécialement formulé pour :

- Protéger la muqueuse ;
- Soulager les maux de gorge, la toux sèche, les irritations et allergies.

Son association innovante d'actifs muco-adhésifs forme un film protecteur adhérent sur la muqueuse de la gorge, ce qui procure un soulagement des maux de gorge.

Arkotus® Sirop est spécialement conçu à partir d'ingrédients 100 % d'origine naturelle, recommandé pour chaque type de toux (sèche ou productive/grasse), et convient à toute la famille.

Il aide à :

- Soulager la toux notamment la nuit ;
- Faciliter l'expectoration grâce à l'hydratation du mucus des voies respiratoires supérieures ;
- Diminuer l'irritation et protéger la gorge durablement.

Découvrez également les bienfaits des produits de la ruche, grâce à nos **Activox Propolis Comprimés** et **Activox Propolis Spray**, qui contribuent tous deux à soulager les maux de gorge et à renforcer les défenses immunitaires grâce à la Propolis.

Enfin, les **pastilles à sucer Activox®** miel-citron ou menthe-eucalyptus sont connues pour leur action adoucissante au niveau de la gorge et sont conseillées en cas de fatigue des cordes vocales ou enrouement.

TOPICREM
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE

Ultra-Hydratant Lait Corps

Une **expérience sensorielle** unique pour toute la famille. **Parfum** iconique et **texture légère**, spécialement conçue pour les **peaux sensibles**.

- ✓ Hydrate intensément pendant 48h
- ✓ Relipide et renforce la barrière cutanée
- ✓ Lait onctueux, non collant, non gras, pour une pénétration instantanée
- ✓ Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique



Le Saviez-vous? La Clé de l'Expérience Sensorielle Exceptionnelle du Lait Ultra-Hydratant Topicrem

La texture légère du lait, résultat d'une harmonie précise (10% de glycérine pure à 99,5%, 2% d'urée pure à 98,5%, et Cire d'Abeille naturelle), permet une absorption rapide. Associer la Glycérine et l'Urée permet de capter l'eau de façon globale dans la couche cornée, garantissant une hydratation complète. Les pourcentages spécifiques de Glycérine et d'Urée procurent un juste équilibre entre efficacité et sensorialité, éliminant les sensations lourdes et collantes associées à des pourcentages plus élevés.

L'OLIVIER DE LEOS : LA BEAUTÉ PAR L'OLIVIER

Le Domaine de Leos, situé sur les hauteurs de L'Isle-sur-la-Sorgue en Provence, cultive des oliviers d'exception dans le respect du biotope naturel existant, sans engrais chimique ni pesticide. Ce terroir unique a inspiré la gamme de soins cosmétiques L'Olivier de Leos qu'il est possible de découvrir dans nos officines.

Au coeur de la formule : la quintessence d'une l'huile d'olive couplée aux pouvoirs exceptionnels des feuilles d'olivier. Pour son arrivée sur le marché officinal, la marque haut de gamme propose des soins naturels et sensoriels allant du savon parfumé ou de Marseille, version solide ou liquide, à l'huile sèche pour le corps, en passant par les soins exfoliants ou les baumes.

Tous les soins naturels de L'Olivier de Leos pour le visage, le corps et les mains, répondent aux critères d'exigence de la marque : une **naturalité** la plus élevée possible (toujours supérieure à 95%), une charte de formulation qui exclut les ingrédients indésirables ou controversés (formules sans parabène, sans phénoxyéthanol, sans sulfates, sans silicones, etc.), et une extrême **sensorialité** (parfums et textures sont véritablement addictifs !).

La marque défend un engagement d'**écocorresponsabilité**, avec un parti pris pour le verre, matériau recyclable à l'infini, et l'utilisation de matériaux recyclables ou recyclés.

Enfin, L'Olivier de Leos est une marque totalement locavore qui travaille exclusivement avec des partenaires situés en Provence, de la conception à la production, pour proposer avec fierté un authentique « **made in Provence** ».

Le design qualitatif et décoratif apporte la touche finale à ces produits de soins.... aussi beaux à regarder que bons à utiliser !

Pour plus d'information :

Vivre au Sud SRL
info@vivreausud.com - 0475/777.312

SÉRUM PERLÉ SUBLIMATEUR POUR LE VISAGE

Un sérum pour le visage à la formule innovante et ultra-sensorielle, parsemée de micro-perles qui protègent les principes actifs jusqu'au dernier moment. Enrichi des extraits d'olivier du Domaine de Leos, en huile d'argan et en extrait de rose centifolia, ce sérum offre des propriétés hydratantes et lissantes.



Une avancée majeure dans le développement de l'immunité

Vésale Pharma, en partenariat avec la professeure Flamand, et son équipe de recherche de l'Institut d'Immunologie Médicale (ULB), obtient des résultats très prometteurs pour le développement de l'immunité chez de très jeunes individus.

Il a été mis en évidence que l'administration de bactéries probiotiques – *Lactobacillus rhamnosus Imupronat*® propriété de Vésale Pharma, permet de limiter l'apparition des réactions allergiques dans la vie future de l'individu.

Les études pré-cliniques sont extrêmement positives comme l'a démontré la première publication scientifique parue au 1^{er} semestre 2023.

« Les bienfaits des probiotiques apportés directement de la mère à sa progéniture porte à penser que nous pourrions limiter de nombreuses pathologies respiratoires dans les prochaines années soit dans environ 5 ans après les études cliniques nécessaires », nous explique Titouan Vesters, COO de Vésale Pharma, convaincu que cette découverte brevetée est le début de nouveaux traitements.

« L'étude du mode d'action des probiotiques maternels sur le développement de l'immunité du nouveau-né avec les résultats positifs obtenus en phase pré-clinique inaugure de bienfaits importants et de perspectives sérieuses pour l'utilisation de probiotiques afin d'améliorer les défenses anti-infectieuses et contrôler les réactions allergiques durant la petite enfance », déclare la professeure Véronique Flamand.

LES BIENFAITS D'UNE CURE DETOX

Savez-vous qu'en Europe, 30%¹ de la population présente une surcharge en graisse u niveau du foie ?

En éliminant les toxines accumulées dans notre corps, nous pouvons améliorer le fonctionnement de nos organes vitaux, comme le foie, les reins et les intestins. En Belgique, les maladies du foie sont en augmentation. Pourtant, le foie joue un rôle vital en filtrant le sang, en éliminant les toxines, en sécrétant la bile (qui aide à éliminer les graisses et à réguler le cholestérol). Pour soutenir un foie en difficulté, une cure détoxifiante et drainante peut s'avérer d'une grande utilité, à condition d'adopter en parallèle un mode de vie sain. L'élimination des toxines de notre corps peut également contribuer à un regain d'énergie, ce qui est particulièrement bénéfique en hiver, période où le manque de lumière naturelle peut entraîner de la fatigue et de la léthargie.

Be-Life propose un assortiment de produits qui convient à différents types de profils. La durée de la cure varie entre 2 à 6 mois en fonction de l'effet escompté.

- Phytodrene, pour rebooster les foies fatigués
- Artichaut 2400 BIO, l'artisan de votre bien-être digestif et hépatique
- Desmodium 1000, pour un fonction hépatique apaisée
- La sève de bouleau BIO, l'atout pour une détox au printemps et en hiver

1 Source : Stéatose et diabète de type 2 : journée mondiale de la NASH | Cliniques universitaires Saint-Luc (saintluc.be)



CONCOURS

APIVITA SHAMPOOING

KERATIN REPAIR

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

À GAGNER :

5 X 1 SHAMPOOING

3 X 1 PACK : SHAMPOOING,
APRÈS-SHAMPOOING, MASQUE

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 JANVIER 2024**

NOUVEAU!
FORMULE COMPLÈTE
COMPRIMÉS À
MÂCHER AU GOÛT
D'ORANGE



Renforcez vos os avec CALCIUM+, des laboratoires SOLIDPHARMA

La dernière génération de supplémentation en calcium avec les synergistes clés de calcium (magnésium, zinc, vitamine C, D3 & K2).

Formule

Le calcium, le magnésium, le zinc, la vitamine K2 et la vitamine D3 contribuent au maintien d'os solides.

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages et des os.

Destiné aux :

- Femmes ménopausées
- Personnes âgées
- Femmes enceintes
- Enfants
- Adolescents

Posologie

- 1 à 2 comprimés à mâcher par jour.
- À prendre après les repas.

Prix

Boîte de 30 comprimés :
11,95€
Boîte de 60 comprimés :
22,95€
Boîte de 90 comprimés :
32,95€

HEPATOBIL® des laboratoires INELDEA Détoxification du Foie

HEPATOBIL® est un complément alimentaire à base de Desmodium, extrait de Chardon-Marie titré en silymarine, extrait d'Artichaut titré en cynarine, Phosphatidylcholine et Glutathion.

Sans gluten – Sans ingrédients d'origine animale – Sans OGM

Indications

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

Conseils d'utilisation

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

Prix

Etui de 90 gélules végétales : 20,00€



Kombucha Platinum de MANNAVITAL, pour un foie et un métabolisme purifiés

Ce complément alimentaire de haute qualité agit pour une meilleure détoxification du foie et une protection cellulaire maximale, en prévention des maladies dégénératives. Il favorise la purification de l'organisme et le métabolisme, contribue à la protection contre les radicaux libres en tant que source d'antioxydants. Bon pour la flore intestinale, il favorise la digestion, donne plus d'énergie et de vitalité et contribue au maintien d'une apparence fraîche et jeune.

Formule

Obtenu en soumettant du thé noir biologique avec du sucre de canne brut non raffiné à un processus de fermentation approprié (FERMBUCHA®), sous l'influence de ce que l'on appelle le "champignon kombucha". Ce processus permet non seulement de créer, avec l'acide glucuronique et le glucaro-1,4-lactone, des substances spéciales qui soutiennent l'action dépurative du foie et favorisent le métabolisme, mais aussi de créer des antioxydants extra-puissants et facilement absorbables qui contribuent à une large protection contre les radicaux libres.

Utilisation

2 à 4 gélules par jour en dose d'entretien, réparties dans la journée, au cours ou en dehors des repas, avec un verre d'eau. Dose intensive : 5 à 6 gélules par jour.

Prix

Boîte de 60 comprimés : 17,95€



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

LA NATURE SOULAGE NOTRE TOUX & NOS MAUX DE GORGE



CE Dispositif médical

À L'EXTRAIT
DE RACINE
DE **GUIMAUVE**
À PARTIR DE
6 ANS