



► **Formation continue**  
**L'OBÉSITÉ EXIGE**  
**UNE APPROCHE**  
**MULTIDISCIPLINAIRE**

DOSSIER  
Les plaintes  
gynéco



Profession  
**DÉCLARER**  
**LES EFFETS**  
**INDÉSIRABLES**  
**DES NUTRIMENTS**

Actualité  
**L'IRRÉSISTIBLE**  
**ASCENSION**  
**DES GUMMIES**  
**EN PHARMACIE**

Prévention  
**HPV: LES**  
**BONNES**  
**RAISONS DE SE**  
**FAIRE VACCINER**

Actualité  
**LE SEVRAGE**  
**DES BENZO-**  
**DIAZÉPINES**

# PRÉVIENT ET TRAITE LES INFECTIONS DE LA BOUCHE ET DE LA GORGE



**iso-Betadine®**  
Gargariser et désinfecter

Plus d'info sur [www.iso-betadine.be](http://www.iso-betadine.be)

## iso-Betadine® Buccale 1%

Disponible en pharmacie, non soumis à la prescription médicale. iso-Betadine® Buccale 1%, solution buccale 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. Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Mylan EPD srl (une société du groupe Viatris).



## Cancers: le nombre de cas devrait augmenter de 77% d'ici à 2050

Le nombre annuel de nouveaux cas diagnostiqués de cancers devrait augmenter de 77% entre 2022 et 2050, selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Les principales causes de cette hausse à venir sont le vieillissement et la croissance de la population mondiale ainsi que la consommation de tabac, d'alcool, l'obésité et la pollution de l'air. « En moyenne, une personne sur cinq développera un cancer durant son existence, affirme le Dr Freddie Bray du Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), qui ajoute qu'un homme sur neuf et une femme sur douze mourront de cette maladie ». Les cancers les plus communs en 2022 sont le cancer du poumon, le cancer du sein et les cancers colorectaux. La Belgique se classe au 6<sup>e</sup> rang des 27 pays de l'UE en termes d'incidence du cancer. Dans notre pays, près d'un homme sur trois et d'une femme sur quatre seront atteints d'un cancer avant l'âge de 75 ans. Et ces chiffres augmentent d'année en année. En effet, près de 75.000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Depuis 2020, le cancer est la première cause de mortalité en Belgique, devant les maladies cardiovasculaires. Malgré ce taux d'incidence élevé, de plus en plus de personnes survivent au cancer. « Grâce aux progrès de la recherche scientifique et aux diagnostics précoces, près de 70% des personnes atteintes d'un cancer sont encore en vie 5 ans après leur diagnostic. C'est 30% de plus qu'il y a 30 ans. Si de nombreux facteurs entrent en jeu en matière d'augmentation de taux de survie, soulignons l'amélioration des dépistages et des diagnostics plus précoces permettant une prise en charge du cancer meilleure et plus rapide. Les progrès de la recherche contre le cancer s'accroissent, grâce entre autres à la multidisciplinarité des travaux et aux avancées de l'informatique » explique Pierre Coullie, coprésident de la Fondation contre le Cancer. A l'officine, sensibilisons à la prévention et au dépistage. En tant que conseiller, nous pouvons jouer un rôle dans la lutte contre le cancer.

Nathalie Evrard

Sommaire FORMATION

- Actualité**
  - Quoi de neuf à la pharmacie ? 04-05
  - L'irrésistible ascension des gummies en pharmacie 07
  - Le sevrage des benzodiazépines 09-10
- Profession**
  - Déclarer aussi les effets indésirables des nutriments 12
- Formation continue**
  - L'obésité exige une approche multidisciplinaire 15-20
- Gestion d'officine**
  - Les meilleures pratiques pour fidéliser une patientèle 21
- Prévention**
  - Que de bonnes raisons pour se faire vacciner contre l'HPV 22-23
- Dossier Gynéco**
  - L'endométriose 25
  - Questions et cas fréquents 26-28
  - 29-32
- À la loupe**
  - Indispensable Magnésium 33
  - Toujours plus d'indications de la vitamine D3 35-36
- Au naturel**
  - Les meilleures ordonnances naturelles pour rester zen... 38-39
- Nutrition**
  - Quand conseiller la coenzyme Q10? 41
- Questions comptoir** 43-44
- Info Labo** 47-50



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 178 - FÉVRIER 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](mailto:info@pharmateam.be)

# Quoi de neuf à la pharmacie?

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

## Arrêt progressif des antidépresseurs

Le principal objectif d'un arrêt progressif est d'éviter les symptômes de sevrage qui surviennent avec tous les antidépresseurs lorsque ceux-ci sont arrêtés ou interrompus. Cependant, la durée optimale de la période d'arrêt progressif, la vitesse idéale de dégression, la réduction de dose maximale par étape ne sont pas connues.



### Bon à savoir

- La sensibilité aux symptômes de sevrage varie fortement d'un individu à l'autre.
- Les symptômes de sevrage peuvent être confondus avec une rechute de la dépression.
- Un arrêt sur une période de moins de 14 jours ne peut pas être considéré comme un arrêt progressif.
- Si, après une réduction de dose, les symptômes de sevrage sont trop nombreux ou si l'arrêt progressif est trop difficile, la dose peut être ramenée à la dose précédente qui n'entraînait pas de symptômes.
- Les schémas d'arrêt progressif prévoyant la prise de l'antidépresseur un jour sur deux sont à déconseiller.

Source: CBIP



## Pharmainfo

www.Pharmainfo.be est un portail web innovant accessible gratuitement en français et en néerlandais. Il fournit des informations compréhensibles, fiables et actualisées sur les médicaments et les produits de santé. Pour chaque médicament présent sur le marché belge, il s'y trouve une multitude d'informations (notice, prix, remboursement, nécessité d'une ordonnance, disponibilité, posologie, mode d'administration, arrêt du traitement, grossesse, effets secondaires...) mais aussi des informations générales utiles telles que les pharmaciens et médecins de garde, la signalisation d'effets indésirables, le devenir des médicaments périmés... et des actualités qui permettent aux patients de rester informés.

Source: AFMPS



## Tournée minérale en officine

La surconsommation d'alcool constitue un enjeu majeur de santé publique. Faire une pause dans la consommation s'avère être un levier efficace en termes de prévention. Les pharmaciens ont un rôle préventif central et sont des acteurs privilégiés pour faire passer le message.

Pour savoir si une consommation d'alcool est problématique, on peut se baser sur la notion d'« unité d'alcool standard » qui correspond à la quantité d'alcool que l'on retrouve dans un verre de vin de 10 cl, une bière pils de 25 cl, un petit verre d'alcool fort de 3 cl.

### Le conseil

Ne pas dépasser dix unités d'alcool par semaine en gardant au moins deux jours sans boire d'alcool et en ne dépassant pas les quatre unités par occasion. Plus d'infos sur [www.tournee-minerale.be](http://www.tournee-minerale.be)



## Des médicaments à prendre à jeun

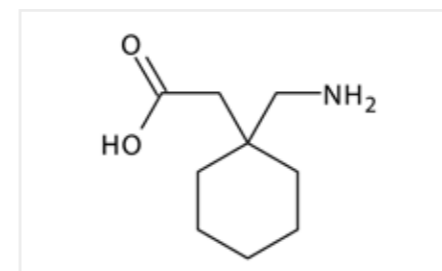
➔ **La prise des IPP** est recommandée le matin à jeun car la quantité de pompes à protons est plus grande après une période de jeûne prolongée. Il est aussi important de manger après la prise d'IPP pour activer les pompes à protons et ainsi permettre aux IPP d'être efficaces.

➔ **L'absorption du fer** est diminuée par la prise concomitante de certains aliments ou boissons (lait, café, thé...) mais également en cas de prise de calcium, antiacides ou encore produits contenant du magnésium. La prise de fer peut aussi diminuer l'absorption d'autres médicaments (biphosphonates, lévodopa, lévothyroxine, quino-

lones, tétracyclines). Un intervalle d'au moins 2-3 heures est recommandé entre la prise de fer et celle de ces médicaments.

➔ **La lévothyroxine** doit préférentiellement être prise le matin, à jeun, 30 minutes avant le petit déjeuner et certainement pas avec du lait. Si des produits laitiers ou à base de soja sont consommés, un intervalle de 60 minutes est à prévoir. Une prise le soir, au moins 3 heures après le souper est possible.

Source: CBIP



## Gabapentine : mésusage, abus et dépendance

Depuis quelques années, des usages détournés et abusifs de la gabapentine sont constatés. Ils sont généralement motivés par des fins récréatives, pour le contrôle de l'humeur ou de l'anxiété, pour renforcer l'effet d'autres substances psychotropes ou dans le cadre d'intentions autodestructrices.

L'abus de gabapentine, seule, est assez rare. Elle est plus fréquemment utilisée en polyconsommation de substances psychotropes ou sédatives (benzodiazépines, opioïdes, z-drugs, antiépileptiques, alcool...). L'abus ou le mésusage peut mener à une dépendance. Les symptômes de sevrage seraient comparables à ceux des benzodiazépines et de l'alcool: anxiété, insomnie, nausées, douleurs, transpiration excessive, tremblements, céphalées, dépression...

### Le conseil

En cas d'arrêt du traitement par gabapentine, il convient de ne pas sous-estimer le risque de symptômes liés au sevrage. Il est recommandé de pratiquer un arrêt progressif, sur au moins une semaine, quelle que soit l'indication initiale.

Source: AFMPS



## Pollens 2024

La saison pollinique 2024 est lancée. Elle commence plus tard, à contre-courant de la tendance habituelle. Les premiers pollens proviennent de l'aune et du noisetier. Il est aussi probable que des personnes allergiques au pollen de bouleau puissent ressentir des symptômes en raison de la réactivité croisée avec les allergènes de l'aune et du noisetier.

Les symptômes typiques d'allergie (écoulement nasal, toux, difficultés respiratoires en cas d'asthme) peuvent être facilement confondus avec ceux d'un rhume, d'une grippe ou d'une infection au coronavirus.

### Bon à savoir

- Il n'y a pas de période d'incubation pour les allergies.
- Une allergie ne provoque ni fièvre ni douleurs musculaires.
- Les symptômes peuvent persister plusieurs semaines. En cas de rhume ou grippe, les symptômes sont plus courts.

Source: Sciensano



## Immunothérapie et mélanome

L'immunothérapie est un traitement prometteur particulièrement pour les patients atteints de cancers de la peau à un stade avancé. Malheureusement, moins de 50% des patients y répondent favorable-

ment. Une découverte récente pourrait l'expliquer par le fait que certains types de cellules esquiveraient les attaques du système immunitaire entraînant une résistance à l'immunothérapie. Cette stratégie dépendrait d'un gène, identifié, et dont l'expression pourrait être modifiée par un médicament à l'avenir.

Source: Fondation contre le Cancer



## Comprimés d'iode pour qui, pourquoi?

En cas d'accident nucléaire, la prise de comprimés d'iode non radioactif permet de saturer la thyroïde qui ne peut dès lors plus stocker l'iode radioactif. La prise de comprimés n'est efficace que lorsqu'elle a lieu au bon moment.

Plus on est jeune, plus on est sensible aux effets de l'iode radioactif. Il est donc conseillé aux enfants, jeunes jusqu'à 18 ans, femmes enceintes et allaitantes d'aller chercher une boîte de comprimés d'iode à la pharmacie. Au-delà de 40 ans, les effets indésirables liés à la prise de comprimés d'iode peuvent être plus importants que les avantages.

### Le conseil

Attendre les recommandations officielles des autorités belges.

### Bon à savoir

Les boîtes de comprimés d'iode dont la date de production est 2011 (ou antérieure à celle-ci) peuvent être échangées gratuitement à l'officine.

Source: SPF Santé publique

Michèle Koerperich

## GUMMIES NOUVELLE GENERATION

Inspiré par la nature - Efficacité scientifiquement prouvée.

Le **choix préféré** des professionnels de santé depuis **40 ans**



Goûts délicieux



Sans sucres ajoutés



À tout moment

Vitamine B12 CNK 4748-414 | Vitamine C 4750-683 | Immunity CNK 4755-898 | Vitamine D3 CNK 4748-422

NATUREL · PURE · DÉLICIEUX

## L'irrésistible ascension des gummies en pharmacie

La présentation gourmande des gummies séduit de plus en plus et devient un nouveau paradigme nutritionnel qui inspire de nombreux laboratoires. Les plus gourmands apprécient cette galénique tendre et agréable à mâcher, une façon facile de prendre soin de sa santé. Au pharmacien de rappeler les modalités de prise et la pertinence de leur administration chez les enfants.



En matière de galénique, la gomme n'est pas révolutionnaire. Les pastilles Valda, vouées à calmer les irritations de la gorge, témoignent facilement de ce constat et, à leurs côtés, bien d'autres pâtes à visée ORL ont, par le passé, adopté cette forme aux allures de confiserie. Mais, depuis quelques années, la présentation gélifiée investit le secteur de la nutrithérapie sous le terme anglo-saxon de «gummies». Extraits de plantes, vitamines, minéraux, probiotiques et autres substances destinées à compléter l'alimentation se retrouvent donc, de plus en plus, dispensés sous une forme gélifiée à l'aspect de bonbon. Ainsi peut-on trouver à l'officine des compléments alimentaires en forme d'oursin, d'étoile ou de cône, aux couleurs vives et aux différents goûts fruités pour le stress, l'immunité, le sommeil, la beauté...

### ▢ Trop ludique ?

Composée d'ingrédients naturels, sans colorants ou conservateurs, comme elle se présente dans la majorité des cas, la gomme fruitée pose cependant quelques questions. Notamment celle de son apparence, tellement proche du bonbon qu'elle pourrait favoriser un mésusage du produit (particulièrement chez les enfants) pouvant engendrer un surdosage en nutriments. Pour répondre à cette objection, les laboratoires rappellent que les recommandations d'utilisation sont clairement indiquées sur les packs et au sein de toutes les voies de communication (site internet, publicités...) et comptent sur les équipes officielles pour rappeler les messages clés à l'usage des compléments nutritionnels.

### ▢ Une bonne observance ?

Leur look ludique, leur consistance et leur goût fruité changent des habitudes gélules et comprimés, délivrant ainsi une image du complément alimentaire moins dramatique et moins médicale. Et

leur succès s'explique, partiellement, par l'attrait qu'ils suscitent auprès d'un nouveau type de clientèle: les consommateurs qui, habituellement, ne se supplémentent pas. Selon une étude Syna-diet, 8 personnes sur dix ne vont pas jusqu'au bout de leur cure de compléments alimentaires. Or, les gummies ont l'avantage d'être agréables à consommer. De plus, ils se prennent sans eau et s'adressent, également, aux personnes qui ont du mal à avaler des comprimés, comme les personnes âgées. Autant de raisons qui peuvent inviter à une meilleure observance.

### ▢ Avec ou sans sucre ?

Plutôt sans! C'est le revirement de tendance qui s'opère actuellement sur cette catégorie de produits, sucre et santé ne faisant pas bon ménage. Les gammes commercialisées ont fait leur transition vers le sans sucre, remplacé par des substituts: fructo-oligosaccharides, maltitol, stévia.

«Tous les compléments alimentaires y compris les gummies sont des produits solidement encadrés tant au niveau juridique que scientifique. Tout complément alimentaire commercialisé en Belgique doit être notifié et respecter l'ensemble de la réglementation européenne et belge, y compris la législation relative aux allégations. Lors de la notification, les autorités belges examinent soigneusement la composition ainsi que toutes les allégations figurant sur l'emballage», rappelle Valérie Vercammen, secrétaire générale de Be-sup, fédération professionnelle de l'industrie belge des compléments alimentaires.

Nathalie Evrard

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

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

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

## Votre voie vers la détente



**Moins de stress dans l'heure**

- Calme rapidement: endéans les 40 à 60 minutes<sup>1,4</sup>
- Améliore la concentration<sup>2,3</sup>
- Pas de sédation<sup>5</sup>

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

**-Heel**

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

saire pour les ramollir, avant de les avaler. Les comprimés ne doivent pas être complètement dissous, mais plutôt morcelés pour ensuite être avalés, éventuellement avec une gorgée d'eau. Pour les enfants, il est possible d'écraser les comprimés et de les ajouter à une petite quantité d'eau avant de les administrer. **Contre-indications :** Hypersensibilité à l'une des substances actives ou à l'un des excipients. **Mises en garde spéciales et précautions d'emploi :** Les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit total en lactase ou un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose (maladies héréditaires rares) ne doivent pas prendre ce médicament. **Effets indésirables :** Dans certains cas isolés, des allergies cutanées transitoires ont été rapportées. Du fait de la nature homéopathe de Neurexan

comprimés, une dégradation temporaire des symptômes (aggravation initiale) est possible mais inoffensive. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Heel Belgium NV, Booiebos 25, 9031 Drongen (Gent) **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** HO-BE466382 **MODE DE DÉLIVRANCE** Délivrance libre. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE** Octobre 2022. Plus d'informations disponibles sur demande.

## Le sevrage des benzodiazépines dans près d'une pharmacie sur deux

Plus de 12 mois après le lancement d'un projet pilote de sevrage aux benzodiazépines et apparentés, plus de 5.000 patients ont déjà entamé le parcours. Près d'une pharmacie sur deux compte au moins un patient bénéficiant de ce service. Le ministre de la Santé a publié, dans un communiqué, les derniers chiffres des patients accompagnés dans leur sevrage et se dit satisfait de la collaboration entre médecins et pharmaciens.

« Actuellement, nous voyons que les premiers chiffres sont très positifs en termes de prise en charge des patients. Nous voyons, par ailleurs, sur le terrain une collaboration entre les pharmaciens et les médecins », explique le ministre Frank Vandenbroucke.

### Concertation médico pharmaceutique

Pour rappel, le plan de sevrage s'adresse à des patients qui ont 18 ans et plus en ambulatoire. Ces personnes doivent avoir un usage chronique (à partir de 3 mois d'utilisation) d'une benzodiazépine avec en première indication l'insomnie. Pour intégrer ce plan de sevrage, le patient ne peut utiliser qu'une seule benzodiazépine et sa consommation maximum ne peut dépasser 3DDD. Au-delà, une prise en charge spécialisée est nécessaire. Le patient signe dans un premier temps un formulaire d'accord avec son médecin généraliste pour initier un programme de sevrage progressif aux benzodiazépines. Le patient apporte ensuite ce formulaire à son pharmacien qui démarre un entretien d'initiation. En partant des spécialités prises par le patient, le médecin prescrit les préparations magistrales qui permettront le sevrage.

Différents schémas de sevrage par paliers sont possibles, sur une durée de 50 à 360 jours. Le médecin prescrit un programme individuel adapté aux besoins du patient, en fixant le nombre de paliers utilisés pour réduire progressivement le dosage (5, 7 ou 10 paliers de 10, 20 ou 30 jours). En outre, jusqu'à 2 paliers de stabilisation peuvent être ajoutés en cours de programme, en fonction des besoins du patient. Le patient ne doit rien payer de plus que le prix de sa boîte pour suivre ce plan. Dans la littérature internationale, les taux de réussite de programmes de sevrage oscillent entre 40 et 65%.



### Le succès des prises en charge en 10 paliers

Si la mise en route a pris du temps, aujourd'hui, 37% du budget prévu de 1,5 million a été utilisé. Plus de 3.121 patients ont choisi le programme en 10 paliers, 785 patients le programme en 7 paliers et 1.667 patients le programme en 5 paliers. Pour rappel, quand il y a 5 paliers, il y a une réduction de 20% des doses. Quand il y a 10 paliers, la réduction est de 10% des doses. Un palier peut durer maximum 30 jours. Le patient a droit à avoir deux "rallonges" s'il ne se sent pas bien. Il peut donc prolonger au maximum de 2 fois 30 jours. Ce qui fait que le plan de sevrage peut durer au maximum un an.

### Les entretiens d'accompagnement

Il est intéressant de constater que 1.292 personnes ont déjà eu droit à un second entretien d'accompagnement. A noter que le projet prévoit d'accompagner au maximum 9.801 patients. « Actuellement, ce sont déjà 5.573 patients qui ont entamé le programme », précise le ministre Frank Vandenbroucke.

## 3 QUESTIONS

**AU PROFESSEUR DANIEL NEU,  
CHEF DE SERVICE DU CENTRE  
DES TROUBLES DU SOMMEIL  
À L'HÔPITAL DELTA**

### 1 A quoi sert le sommeil ?

« Pour rappel, il ne faut pas confondre les insomnies avec les autres troubles du sommeil. Il existe de très nombreuses variétés de troubles du sommeil, avec des causes très diverses (neurologiques, ORL, endocriniennes, gastro-entérologiques, cardiologiques...). L'insomnie ou instabilité du sommeil, l'une des plus fréquentes de ces pathologies, se caractérise par un réveil sans raison peu après l'endormissement ou par un réveil précoce non justifié ou encore par un épisode d'éveil au milieu de la nuit. Ce peut aussi être une perception récurrente de qualité altérée du sommeil avec sensation de non-récupération diurne. Il s'agit fondamentalement d'un déséquilibre entre l'état d'éveil et la régulation de la pression de sommeil. Il faut savoir que la régulation du sommeil relève de deux fonctions. L'une est cyclique, c'est le rythme circadien. L'autre est la pression de sommeil ou pression homéostatique. Elle résulte de mécanismes biologiques qui tendent à l'équilibration d'une activité d'organe, ici le cerveau. Même si toutes les fonctions du sommeil ne sont pas encore parfaitement connues, il existe plusieurs hypothèses: fonction immunitaire, réduction de la consommation calorique, implication dans la connectivité fonctionnelle, restauration de l'énergie cérébrale, restauration des performances cognitives, consolidation de la mémoire émotionnelle et fonction lymphatique cérébrale avec évacuation des déchets métaboliques accumulés durant l'éveil, communément dénommé système glymphatique. Donc, au niveau du SNC, le catabolisme semble être essentiellement associé à l'éveil tandis que l'anabolisme semble survenir principalement lors du sommeil. »

### 2 Quelles sont les indications des benzodiazépines dans l'insomnie ?

« Pour les troubles du sommeil, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) et les techniques de relaxation sont généralement recommandées comme traitements de première ligne en combinaison avec une éducation à l'hygiène du sommeil. Les benzodiazépines constituent une solution thérapeutique, mais leur utilisation doit être limitée aux situations aiguës et pour une courte période pour réduire le risque de dépendance et l'exposition aux effets indésirables. Les patients présentant déjà une addiction comme par exemple celle à l'alcool ne devraient pas prendre de benzodiazépine pour traiter leur insomnie, le risque de dépendance est très important. Pour une utilisation comme hypnotique, les benzodiazépines à durée d'action courte ont la pharmacocinétique la plus appropriée. Pour éviter le risque de dépendance, je



les prescrire 5 jours/semaine. L'arrêt de ce traitement, qui ne peut être que transitoire, doit déjà être évoqué avec le patient dès la première prescription et les premières délivrances. Bien que les benzodiazépines augmentent de manière significative le temps de sommeil total, elles ne diminuent que légèrement la latence de sommeil, altèrent l'architecture du sommeil et rendent difficile de se rappeler des souvenirs et des rêves. »

### 3 Quelles sont les alternatives aux benzodiazépines ?

« L'utilisation prolongée de somnifères (benzodiazépines et «Z-drugs») atteint des niveaux alarmants dans notre pays. Or cet usage entraîne souvent des effets indésirables potentiellement graves, multipliant notamment par quatre le risque de chute, dont les conséquences pour les personnes âgées peuvent être extrêmement graves.

La mélatonine ne remplace nullement un traitement hypnotique, il ne s'agit pas d'un somnifère à proprement parler mais elle est prescrite comme un stabilisateur de la régulation des biorhythmes, mais aussi chez les personnes âgées de plus de 55 ans car on sait qu'avec l'âge, la sécrétion de mélatonine diminue. Néanmoins, dans ces situations, la mélatonine doit avoir la posologie de 2 mg. Les 'hypnotiques atypiques' sont des principes actifs détournés de leur classe en terme d'attribution au niveau de la pharmacopée. Sont regroupées dans cet ensemble hétérogène de principes actifs, essentiellement des molécules ayant des propriétés antihistaminiques (anti-H1 central), antagonistes 5HT2 et anti-alpha1. La valériane a montré un certain degré de preuves factuelles au niveau des études cliniques par rapport à son efficacité à des doses élevées dépassant généralement 1 g d'extrait sec au coucher. C'est à mon avis la seule option efficace et validée en phytothérapie. »

Nathalie Evrard


Fatigue intense ? Stress ? Crampes musculaires ?


# Le bon réflexe : Magnesium Quatro 900


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




## Pourquoi choisir Magnesium Quatro 900 ?

 3 sels de magnésium en synergie

 + vit. B6 pour une meilleure assimilation

 Fabriqué en Belgique, dans notre propre laboratoire

 Un packaging 100% végétal, sans plastique

  
Be-Life  
Natural products

Plus d'infos sur Magnesium Quatro 900 ?  
Scannez le QR code !



# Déclarer aussi les effets indésirables des nutriment

Nous sommes déjà familiarisés à la pharmacovigilance. Depuis ce mois de janvier, il faudra compter en plus avec la nutrivigilance comme l'a annoncé le SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement. Le principe reste le même : la déclaration des effets indésirables survenant après la commercialisation d'un nutriment ou d'un complément alimentaire.

## Avant tout, la sécurité du patient

Ces dernières années ont vu une modification significative des comportements alimentaires de la population de l'Union européenne avec, notamment, une forte croissance de la consommation de compléments alimentaires, accélérée par le développement de la vente en ligne.

« Le dispositif de nutrivigilance est un système de veille sanitaire dont l'objectif est d'améliorer la sécurité du consommateur en identifiant rapidement d'éventuels effets indésirables liés, notamment, à la consommation de compléments alimentaires et en y apportant les mesures nécessaires pour un meilleur usage explique le Dr. Philippe Mortier, directeur général Animaux, Végétaux, Alimentation, SPF Santé publique. « Certains produits mis sur le marché belge provoquent des effets secondaires malgré le fait qu'ils respectent la réglementation en vigueur. Il est important de pouvoir analyser correctement ces informations afin d'apporter une réponse sanitaire adaptée en proposant si nécessaire une modification de la réglementation ».

Si l'effet indésirable est confirmé, les conséquences peuvent être très différentes selon le type d'effet indésirable : modification de notice, obligation d'avertissements de précaution pour une population cible ou d'interactions avec d'autres traitements sur la boîte, modification de dosage, interdiction du produit, modification du statut de complément nutritionnel en médicament...

« Les objectifs d'une nutrivigilance sont d'améliorer la sécurité des consommateurs mais aussi de créer une database à partir de laquelle les compléments alimentaires pourraient être protégés d'effets indésirables bien documentés », nous explique Marc Gryseels, directeur Bachi, l'association belge qui regroupe les entreprises de l'industrie des produits de santé en vente libre.

Marc Gryseels souligne : « la mise en place d'une nutrivigilance est nécessaire, mais elle ne peut ternir l'importance des compléments nutritionnels en prévention dans le parcours de soin du patient. La majorité des produits sur le marché sont des produits de qualité répondant à des besoins étudiés afin de prévenir certaines carences et donc certaines pathologies (ostéoporose, maladies cardiovasculaires, syndrome du côlon irritable, arthrose...) ».

## Le rôle essentiel du pharmacien

Les professionnels de santé et les patients sont à la base de la signalisation des effets indésirables aux autorités réglementaires contribuant ainsi au système de pharmacovigilance et de nutrivigilance. « S'il est maintenant bien établi que le complément nutritionnel a démontré son utilité et son efficacité en prévention de certaines pathologies, on doit aussi admettre que comme le médicament, il puisse être associé, dans de rares cas, à certains effets indésirables ou contre-indications, qu'il est indispensable de connaître pour la sécurité du patient. Néanmoins, dans une période de surmédiatisation de tout ce qui touche à la santé, la nutrivigilance permettra d'apporter une réponse objective et non anecdotique », conclut Marc Gryseels.

EN SAVOIR PLUS

4 types de denrées alimentaires sont concernées :

- 1
Les compléments alimentaires
- 2
Les denrées alimentaires pour groupes spécifiques
- 3
Les aliments enrichis
- 4
Les nouveaux aliments

Toutes les informations sur la nutrivigilance sont disponibles sur le site du SPF.

B A C H I

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

CNK : 2504-405 OTRIVINE

DUO  
9,71 €

Otrivine

Duo

1 spray,  
2 actions

Nez bouché + Nez qui coule  
En cas de rhume

NOUVEL  
EMBALLAGE,  
MÊME  
FORMULE

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

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

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

**Déclaration des effets indésirables suspectés**  
La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via: Pour la Belgique Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance Boîte Postale 97 B-1000 Bruxelles Madaou Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be e-mail: adr@afmps.be Pour le Luxembourg Courriel: adversedurgreactions@afmps.be Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy- Hôpitaux de Brabois Rue du Marwan 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tel: (+33) 3 83 65 40 85 / 87 Fax: (+33) 3 83 65 61 33 E-mail: crpv@chru-nancy.fr Ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments Allée Marconi - Villa Louvigny L2120 Luxembourg Tel: (+352) 2478 5592 Fax: (+352) 2479 5615 E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu Lien pour le formulaire: http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/directionsante/div-pharmacie-medicaments/index.html **Mode de délivrance** Libre TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE Haleon Belgium Da Vincilaan 5 B-1930 Zaventem NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE BE335273 DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION 03.03.2009/07.04.2011 DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE04/2023

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

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

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

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

Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. © 2024 Haleon group of companies or its licensor, Haleon Belgium. Date of creation 10/23. PM-BE-OTRI-23-00031. Only intended for Belgian HCP.

# URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATION

## CICA DAILY

L'hydratation et la réparation des peaux fragilisées par les agressions du quotidien

RÉPARE EN 1 APPLICATION



INCONFORT  
ROUGEURS ET MARQUES  
IMPERFECTIONS



RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES



96% D'ORIGINE  
NATURELLE  
NON PARFUMÉ

#SKINBARRIERREPAIR

\*Mesure instrumentale après application unique

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

## L'OBÉSITÉ EXIGE UNE APPROCHE MULTIDISCIPLINAIRE

L'OBÉSITÉ EST UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE COMPLEXE, DONT LES CAUSES ET LES FACTEURS DE RISQUE SONT NOMBREUX. ELLE EST CARACTÉRISÉE PAR UNE ACCUMULATION EXCESSIVE DE GRAISSE CORPORELLE ASSOCIÉE À UN RISQUE POUR LA SANTÉ. LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ AUGMENTENT LA MORBIDITÉ ET LA MORTALITÉ TOUT EN RÉDUISANT LA QUALITÉ DE VIE DES INDIVIDUS CONCERNÉS. SA PRÉVENTION ET SA PRISE EN CHARGE NÉCESSITENT AVANT TOUT UNE APPROCHE MULTIDISCIPLINAIRE ET DES INTERVENTIONS À LONG TERME PLAÇANT LE PATIENT AU CENTRE DES SOINS ET LUI ÉVITANT LA STIGMATISATION.

Résumé de quelques sessions du symposium Resumes, Réseau Multidisciplinaire d'Echange Scientifique, dont le thème de cette année était l'obésité.





**DÉFINITION**

L'IMC est un outil utile dans la pratique clinique pour évaluer indirectement le degré de l'adiposité. Toutefois, les informations qu'il fournit concernant les conséquences de cette adiposité sur l'état de santé général des patients individuels ne sont pas suffisantes. Selon la valeur de l'indice de masse corporelle (IMC) sont diagnostiqués :

- ➔ le surpoids (IMC entre 25 et 29,9 kg/m<sup>2</sup>);
- ➔ l'obésité modérée (IMC entre 30 et 34,9 kg/m<sup>2</sup>);
- ➔ l'obésité sévère (IMC entre 35 et 39,9 kg/m<sup>2</sup>);
- ➔ l'obésité morbide (IMC > 40 kg/m<sup>2</sup>);
- ➔ chez l'enfant, le diagnostic repose sur la courbe d'IMC des carnets de santé.

Pour remédier aux limites de l'IMC et évaluer correctement la sévérité du problème d'obésité, des mesures supplémentaires sont nécessaires : la répartition des graisses et l'EOSS.

**EPIDÉMIE D'OBÉSITÉ**

Au cours des dernières décennies, l'obésité est devenue une pandémie préoccupante qui touche tous les groupes d'âge et toutes les ethnies, partout dans le monde. Elle est aujourd'hui considérée comme le principal problème de santé chronique chez l'adulte, et son augmentation chez l'enfant et l'adolescent est alarmante. Près de la moitié de la population mondiale (48%) se nourrit mal, soit en consommant trop (26% en surpoids, 13% en état d'obésité) soit pas assez de calories (9%), sans parler de la qualité des aliments, alerte le Rapport sur la nutrition mondiale 2021.

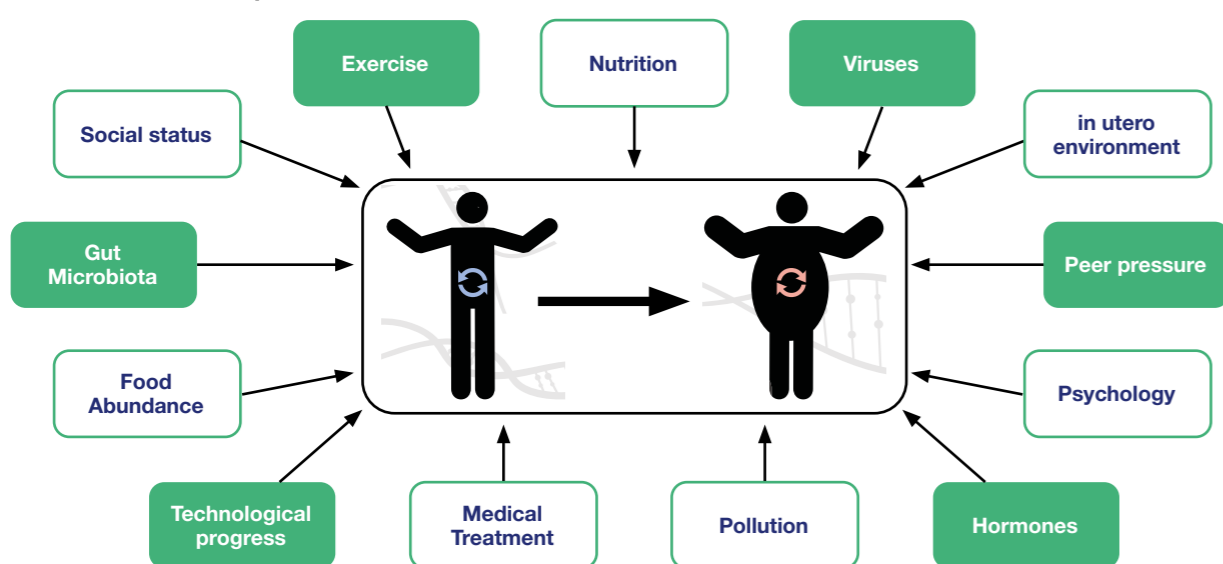
« La prévention de l'obésité passe par l'enfance, insiste le Dr Zoé Ouchinsky, pédiatre. Les courbes de poids, taille, corpulence doivent être utilisées lors de chaque visite, il est important en tant que professionnels de la santé de s'adresser à l'enfant, mais aussi

aux parents. Il faut que les parents cuisinent avec leurs enfants dès leur plus jeune âge et les éduquent au goût, un aliment doit parfois être présenté 20 fois pour être apprécié. Mais attention, insiste encore la pédiatre, tous les enfants obèses ne deviendront pas des adultes obèses. Un suivi régulier et une approche multidisciplinaire peuvent inverser la tendance. »

**FACTEURS DE RISQUES**

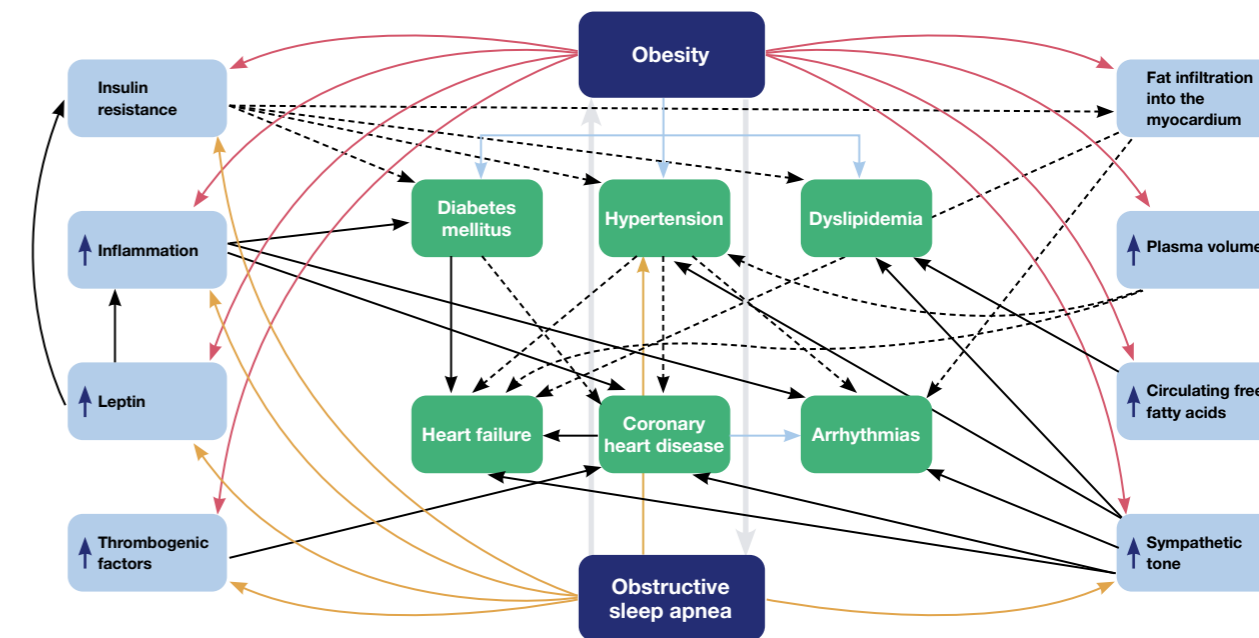
L'obésité est une maladie complexe et non le résultat d'un manque de volonté qui, dans la plupart des cas, résulte d'interactions entre des facteurs génétiques et environnementaux. « En analysant la relation entre un facteur donné et l'obésité, il peut parfois être difficile de faire la distinction entre association et véritable effet de causalité. Toutefois, certains facteurs ont déjà été reconnus comme causes ou facteurs de risque pour l'obésité : les facteurs génétiques et endocriniens, facteurs psychologiques et psychiatriques, facteurs environnementaux et mode de vie explique le docteur Michel Ponchon, endocrinologue. De nombreuses hormones influencent la prise de poids, provenant du tube digestif, du pancréas, du foie, du tissu adipeux. On peut également prendre l'exemple du cortisol dont l'élévation sera plus marquée en cas de stress et provoquera une prise de poids ». De plus en plus de travaux pointent du doigt le rôle de l'épigénétique dans l'obésité. Il s'agit de modifications chimiques de l'ADN, indépendamment du code génétique qui reste inchangé. Elles modifient l'expression des gènes et surviennent sous l'effet de facteurs internes et environnementaux. « Certaines marques épigénétiques, parfois présentes dès la naissance, sont associées au risque d'obésité. En recherchant ces marques, à quels facteurs elles sont liées (exposition à certains facteurs in utero, hygiène de vie...), l'épigénétique ouvre un champ de médecine prédictive et préventive dans l'obésité », note le docteur Ouchinsky.

**Facteurs de risques de l'obésité**



Réf: Kumanyika et al., 2002.; López-Jiménez et al. 2011

**Co-morbidités de l'obésité**



**COMORBIDITÉS ET COMPLICATIONS LIÉES À L'OBÉSITÉ**

L'obésité est associée à de nombreuses comorbidités et complications qui ont un impact sur la santé du patient et réduisent sa qualité de vie, au point d'entraîner une invalidité et de provoquer un décès prématuré. Plus les comorbidités sont nombreuses et graves chez un patient, plus les interventions mises en œuvre pour les prendre en charge doivent être intensives. Il faut noter qu'il est parfois difficile de savoir si une comorbidité associée à l'obésité est la cause ou la conséquence de l'excès de poids, car de nombreuses comorbidités peuvent être l'une ou l'autre. Ce constat reflète la nécessité de mettre en œuvre des interventions de prise en charge et de prévention de l'obésité le plus rapidement possible, afin d'éviter que les comorbidités et les risques pour la santé deviennent plus difficiles à corriger ou à prévenir.

**Comorbidités de l'obésité**

« Il faut absolument s'attaquer rapidement à l'obésité, c'est une pathologie complexe avec de nombreuses interactions cardiovasculaires et pour laquelle on manque de temps et de remboursement. Actuellement, sa prise en charge est trop tardive, par exemple les médicaments GLP1 ne sont remboursés qu'en cas de diabète, ce qui arrive assez loin dans le parcours du patient obèse », souligne le Dr Clotilde Roy, cardiologue.

**OBÉSITÉ ET NEUROLOGIE**

L'obésité prédispose à de multiples complications neurologiques, surtout liées à l'obésité abdominale, qui est un facteur de risque à part entière, plutôt que l'IMC. « Parmi les complications fréquentes, on retrouve l'AVC ischémique, la neuropathie des petites fibres (conséquence du syndrome métabolique donnant des pieds douloureux brûlants ou glacés avec un examen clinique normal, pouvant aussi découler d'une hypertriglycéridémie, carence en B1, B12 ou en cuivre suite à une gastrectomie), le pseudotumor cerebri (hypertension intracrânienne idiopathique), l'atrophie corticale (vieillessement cérébral prématuré et inflammation par cytokine produite par les tissus adipeux) avec risque de démence (amincissement dans des zones similaires à ce qu'on retrouve dans la maladie d'Alzheimer) ainsi que le syndrome des apnées obstructives du sommeil. Outre les approches sur l'apport calorique, il faut envisager une approche cognitivo-comportementale. De plus, l'avancement de compréhension des mécanismes neurologiques ouvrent la voie vers des thérapies pharmacogénétiques (ciblant par exemple le récepteur MC4R et le gène de la leptine) et des thérapies innovantes telle que la neuromodulation », note le Docteur Françoise Pieret, neurologue.

### PRISE EN CHARGE

Les traitements de l'obésité doivent être axés sur l'amélioration de la santé plutôt que sur la seule perte de poids.

- ➔ Les objectifs liés au poids doivent être personnalisés, réalistes et se focaliser sur le long terme. Chez la plupart des patients atteints d'obésité, le fait d'atteindre un « poids normal », défini par un IMC <25 kg/m, n'est pas un objectif réaliste. Une perte de poids de 5 à 10% sur une période de 6 mois est réaliste pour de nombreux patients et, surtout, apporte des bénéfices prouvés pour la santé.
- ➔ La prise en charge des comorbidités et des complications doit toujours faire partie intégrante du traitement de l'obésité, mais elle nécessite des objectifs spécifiques, tels que l'optimisation du contrôle glycémique en cas de diabète, la normalisation de la pression artérielle dans l'hypertension, l'amélioration du profil lipidique dans la dyslipidémie, la prise en charge des troubles pulmonaires, tels que le SAOS, la prise en charge de la douleur et des besoins liés à la mobilité dans l'arthrose et la prise en charge de tout trouble psychologique présent (par exemple, troubles affectifs, trouble de l'image corporelle).

« La réussite de cette approche multidisciplinaire dépend bien sûr de la qualité et de la sécurité de l'intervention mais les bénéfices à long terme ne peuvent être garantis que par des consultations fréquentes de bilan diététique et de renforcement psychologique du patient. Avant toute considération de poids et taille, de critères ou non d'acceptation, il est important d'écouter leur discours et d'en apprécier toute la détresse », note Madame Viridiana Grillo, diététicienne.



### ACCOMPAGNEMENT DIÉTÉTIQUE DE L'OBÉSITÉ

« L'objectif est l'amélioration de la santé incluant la perte de poids. On ne se focalise donc pas que sur le poids du patient, on travaille avant tout pour le bien-être et la qualité de vie. Le plaisir de manger doit être conservé, il est très important de ne pas mettre de stress sur l'alimentation. On travaille principalement sur la morphologie en augmentant la masse maigre et en diminuant la masse grasse. Le but est d'obtenir un résultat durable. Maintenir le poids est déjà un excellent premier objectif », explique Madame Stéphanie Tylleman, diététicienne.

### STÉPHANIE TYLLEMAN, DIÉTÉTICIENNE, INSISTE SUR LES MESSAGES IMPORTANTS À DONNER À NOS PATIENTS :

- ➔ La perte de poids semble souvent irréaliste ou lointaine pour le patient. Et pourtant, on observe des bénéfices sur la santé en cas de perte de 10% du poids en 6 mois. Il n'est donc pas nécessaire de perdre tout son surpoids pour que cela soit bénéfique !

La perte de poids passe par des modifications de l'hygiène de vie, une majoration de l'activité physique et du bien-être psychique. Il n'y a pas de mode alimentaire idéal pour perdre du poids mais des principes généraux existent ; ils sont repris dans les directives du BASO 2020. Parmi celles-ci :

- Diminuer la densité énergétique des aliments et des boissons en faveur d'aliments à haute densité nutritionnelle. On mange plus mais mieux en augmentant le volume des aliments à faible densité énergétique, en évitant les restrictions et en mangeant suffisamment de tout avec des aliments qui plaisent.
- Privilégier la consommation de céréales complètes, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques et graines...
- Remplacer les glucides raffinés par des céréales complètes.
- Remplacer les acides gras saturés et trans par des acides gras insaturés (poissons, huiles, noix, avocats...).
- Consommer quotidiennement des produits laitiers ou des produits alternatifs avec calcium (2x/jour).
- Boire en quantité suffisante (2 L par jour), éviter la consommation de boissons alcoolisées et sucrées.
- Manger régulièrement : il est normal d'avoir faim et de manger toutes les 3-4 heures, utiliser des collations saines.
- Utilisation de techniques de cuisson saines qui permet la préservation de la qualité des aliments.

L'Epi alimentaire est un outil simple qui montre très rapidement aux patients ce qu'il est préférable d'encourager dans l'alimentation.

### LES ANALOGUES DU GLP-1 : PERSPECTIVES ENCOURAGEANTES DANS LE PRISE EN CHARGE DES PATIENTS OBÈSES

Le traitement de première intention, à poursuivre même en cas de traitement médical ou chirurgical de l'obésité, c'est le suivi psychologique et diététique mais pour certains patients, ces mesures ne sont pas suffisantes. Les analogues

du GLP-1 ont initialement été développés dans le cadre du traitement du diabète. Outre leur effet sur le contrôle glycémique, on a constaté un effet bénéfique sur le poids. L'hypothèse serait qu'ils agissent, à l'instar de l'hormone GLP-1 naturelle, en augmentant la sensation de satiété et en réduisant la sensation de faim et les envies de manger (cravings). Chez le patient diabétique, ils sont indiqués lors de résistances aux mesures hygiéno-diététiques bien conduites pendant 1 an et d'un IMC de plus de 30 ou de plus de 27 avec comorbidité.

« On peut espérer une perte de poids en moyenne de 15 à 25% selon les molécules se rapprochant des pertes de poids de la chirurgie bariatrique de 30%. Ils nécessitent une prise en charge pluridisciplinaire car ils n'agissent pas sur la qualité de l'alimentation ni sur d'éventuels troubles alimentaires », note le professeur Audrey Loumaye.

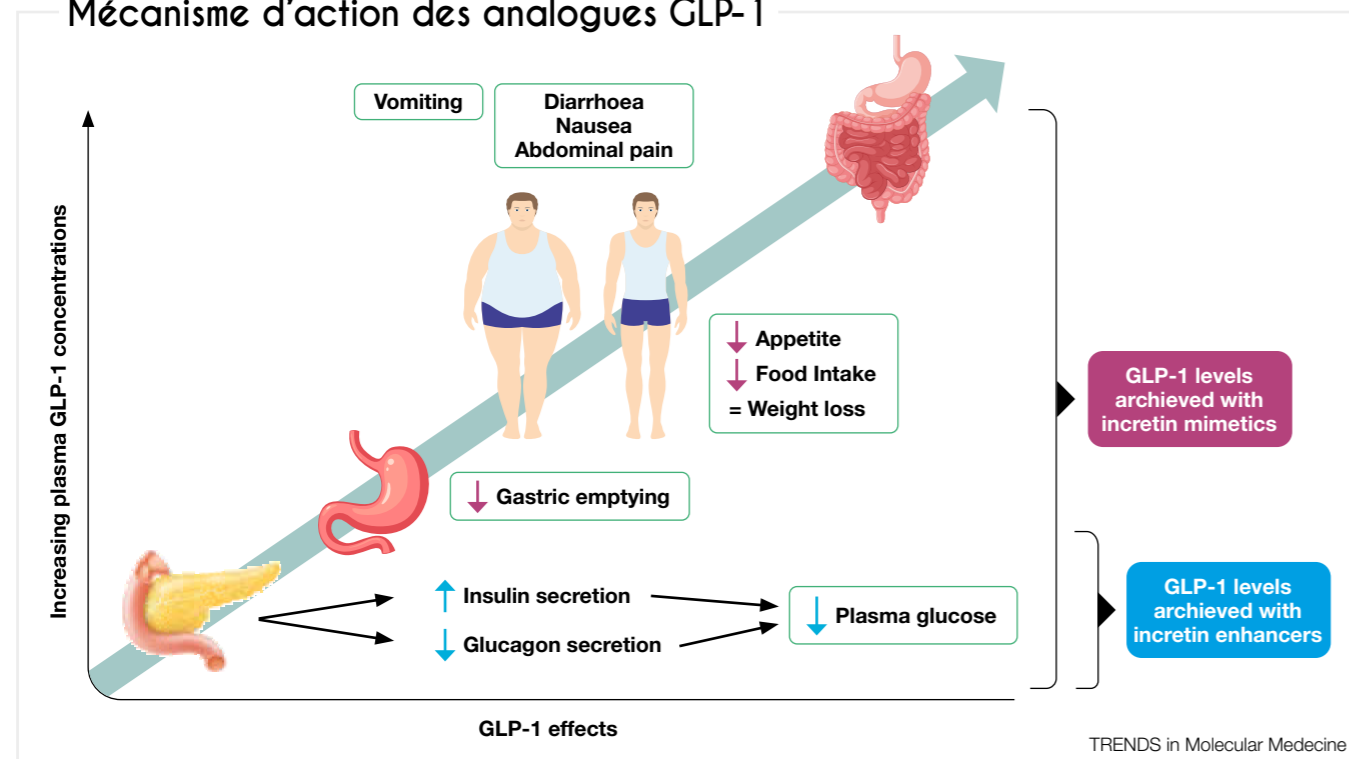
Cette perte de poids est efficace sur les complications, rémission et diminution de la prévalence du diabète de type 2, avec une réduction de 20% des événements cardiovasculaires, un effet bénéfique sur les syndromes d'apnées du sommeil, les maladies hépatiques, la qualité de vie...

Leur utilisation se fait depuis plus de 15 ans et leur sécurité est donc connue. Les effets indésirables les plus fréquemment rencontrés dans ces RCT sont d'ordre gastro-intestinal. Ils sont le plus souvent décrits comme légers à modérés et de résolution spontanée. Ces effets indésirables gastro-intestinaux sont néanmoins très souvent mentionnés comme responsables d'arrêts de traitement. Moins fréquemment, on peut observer l'apparition de lithiases biliaires ou de pancréatite aiguë. Ce traitement n'est pas remboursé par la mutuelle et ne fonctionnera pas chez 1/3 des patients sans qu'on puisse y trouver une explication. Un arrêt de traitement mène généralement à une reprise du poids.

### Les analogues du GLP-1

Le dulaglutide, l'exénatide, le liraglutide, le lixisénatide et le sémaglutide sont des analogues de l'hormone incréline glucagon-like peptide-1 (GLP-1) ; il s'agit d'une hormone intestinale qui assure le contrôle glycémique en ralentissant la vidange gastrique, en diminuant la sécrétion du glucagon par les cellules  $\alpha$  du pancréas et en stimulant la sécrétion glucose-dépendante d'insuline par les cellules  $\beta$ . Certains analogues du GLP-1 (dulaglutide, liraglutide, sémaglutide injectable) ont un effet favorable sur le critère combiné mortalité CV, infarctus non mortel et AVC non mortel chez des patients avec des antécédents cardiovasculaires et dans une moindre mesure chez des patients sans antécédents cardiovasculaires. Le liraglutide et le sémaglutide sont aussi utilisés (à une dose plus élevée) dans le contrôle du poids chez l'adulte obèse en complément d'un régime hypocalorique et d'une augmentation de l'activité physique).

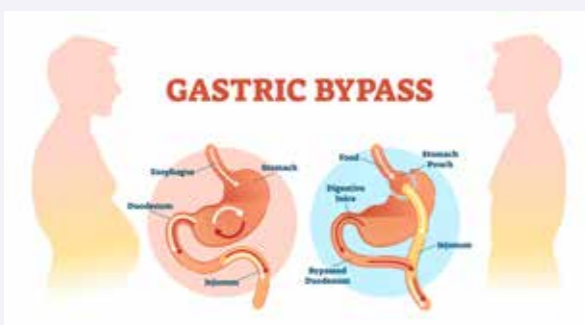
### Mécanisme d'action des analogues GLP-1



## CHIRURGIE ET OBÉSITÉ

La chirurgie bariatrique est proposée comme option de traitement de l'obésité chez les adultes avec un IMC  $\geq 35$  kg/m présentant des comorbidités associées à l'obésité, telles que le diabète de type 2, les maladies cardiorespiratoires, les maladies articulaires sévères et les problèmes psychologiques graves liés à l'obésité. Le traitement chirurgical doit, comme toute autre intervention pour la gestion du poids, être envisagé dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire comprenant un traitement diététique, de l'activité physique et une thérapie comportementale, dans l'objectif de faire évoluer le mode de vie du patient.

**PLUSIEURS TYPES DE CHIRURGIE COEXISTENT. ACTUELLEMENT, C'EST ESSENTIELLEMENT LE « SLEEVE » ET LE « BY-PASS GASTRIQUE » QUI SONT RÉALISÉS.**



Mais quelle que soit la technique proposée au patient, cette chirurgie nécessite une préparation attentive et un suivi à long terme afin de prévenir :

- les carences vitaminiques,
- dépister des complications digestives,
- adapter les traitements des comorbidités (diabète, HTA, dyslipidémies)
- accompagner les patients psychologiquement.

« Il faut donc donner des compléments à tous les patients ayant subi une chirurgie bariatrique. Il existe aujourd'hui des compléments spécifiques au bypass et au sleeve, ils ont une concentration et biodisponibilité plus élevée en différents nutriments et minéraux que les classiques multivitamines. On prêtera une attention particulière à la vitamine D », explique le professeur Bart Van der Schueren, endocrinologue.

« La prise en charge de l'obésité a longtemps été centrée sur la perte pondérale mais la prise en charge de ces patients doit également se concentrer sur la réduction des comorbidités et des facteurs de risque, ainsi que l'amélioration de la qualité de vie et de la mobilité. Le retentissement médical, le comportement alimentaire, le retentissement fonctionnel et sur la qualité de vie, l'étiologie de l'obésité, la trajectoire pondérale, les troubles psychopathologiques, cognitifs et comportementaux sont autant de facteurs dont il faut tenir compte. La prise en charge pluridisciplinaire devient donc un élément essentiel pour le suivi de ces patients », conclut le docteur Audrey Bonnelance, médecine générale.

Infographie sur les objectifs de la chirurgie bariatrique. Elle est structurée en trois points :

- BMI** : SOUVENT IRRÉALISTE (illustré avec un cadran de jauge)
- PERTE DE POIDS DE 5 À 10% EN 6 MOIS** (illustré avec une balance)
- MAINTIEN DU POIDS ET/OU PRÉVENTION DE LA (RE)PRISE DE POIDS** (illustré avec une balance)

POUR TROUVER  
UN DIÉTÉTIICIEN,  
SCANNEZ CE QR CODE



Nathalie Evraud

# Les meilleures pratiques pour créer une patientèle engagée avec votre pharmacie

La fidélisation de votre patientèle est essentielle pour garantir la longévité et le développement de votre officine. Dans un marché hautement compétitif, il est vital d'implémenter des stratégies éprouvées pour maintenir et renforcer votre relation avec vos patients.



## 5 conseils pratiques et directement applicables pour atteindre cet objectif :

**1 Instauration de programmes de fidélité**  
Il constitue un moyen efficace d'**encourager les visites récurrentes**. Par exemple, proposer des points de fidélité sur des produits régulièrement achetés, tels que les laits en poudre, peut motiver les familles à choisir votre pharmacie pour leurs besoins réguliers. Selon une étude de l'AC Nielsen, **84% des clients préfèrent fréquenter des établissements proposant un programme de fidélité**. Assurez-vous que le vôtre soit facile à comprendre, bénéfique pour le patient et clairement communiqué.

**2 Personnalisation de l'offre de soins**  
La personnalisation est la clé pour fidéliser. Exploitez les données recueillies (toujours avec le consentement de vos patients) pour fournir des **services personnalisés**, comme des **conseils de santé adaptés** ou des **rappels** pour le renouvellement des prescriptions.

**3 Communication régulière via une newsletter**  
L'envoi régulier d'une newsletter est un excellent moyen de **garder le contact avec votre patientèle**. Diffusez des **conseils de santé**, les dernières **innovations en produits de santé**, des informations sur vos événements, promotions... Cela renforce le sentiment d'appartenance et maintient votre pharmacie présente dans l'esprit des patients.

**4 Qualité du service patient**  
La qualité du service est primordiale. Assurez-vous que chaque interaction, que ce soit en personne ou en ligne, soit **positive**. **Un accueil chaleureux, une écoute attentive et une aide efficace peuvent transformer une visite routine en une expérience remarquable**. A l'inverse, une mauvaise expérience peut vite être partagée via les avis Google et nuire à votre notoriété.

**5 Promotions et offres spécifiques**  
Proposez des promotions et des offres spéciales sur des produits demandés ou saisonniers. Ces actions, ciblées avec soin, peuvent non seulement **booster les ventes** mais également **renforcer la fidélité**.

Fidéliser votre patientèle ne repose pas sur une unique action, mais sur une combinaison de mesures visant à offrir une expérience positive et sur mesure. En développant un programme de fidélité attrayant, en personnalisant vos services, en communiquant efficacement via des newsletters, en fournissant un service patient exceptionnel et en proposant des offres ciblées, vous établirez une relation durable avec vos patients. C'est cette relation de confiance et de proximité qui est la clé du succès et de la croissance de votre pharmacie.

« La visibilité de votre pharmacie est limitée ? Ne laissez pas la concurrence éclipser votre expertise. Captez l'attention avec un marketing manager qui connaît votre valeur. »



COM Pharma

# Que de bonnes raisons pour se faire vacciner contre l'HPV

Les HPV (papillomavirus humain) sont des infections virales fréquentes face auxquelles la vaccination pourrait permettre d'augmenter l'immunité collective face à ces maladies et d'éviter de lourdes conséquences, comme des verrues et des cancers aussi bien chez les hommes que chez les femmes. La Belgique peine à vacciner les adolescents contre le papillomavirus et accuse un retard important vis-à-vis des objectifs fixés.

## HPV, une très grande famille

On connaît environ 200 génotypes différents de ces virus qui présentent un tropisme pour les épithéliums malpighiens (avec une spécificité d'espèce et de tissus), dont ils stimulent la multiplication. Une quinzaine d'entre eux sont dits à haut risque oncogène, parmi lesquels les HPV 16 et 18 sont les plus fréquemment en cause dans l'apparition de cancers. Certains HPV peuvent également être à l'origine de lésions bénignes comme les verrues génitales.



Chaque année en Belgique, il y a environ 18.000 femmes et hommes chez qui on détecte des verrues génitales causées par l'HPV. 90% de ces verrues peuvent être prévenues par une vaccination contre l'HPV.

## Les HPV oncogènes sont responsables de près de:

100% des cancers du col de l'utérus

90% des cancers de l'anus

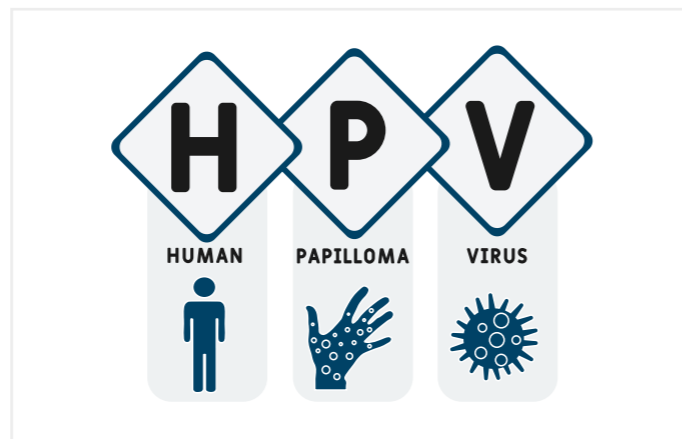
70% des cancers du vagin

50% des cancers du pénis

40% des cancers de la vulve

13 à 72% des cancers de l'oropharynx

La contagiosité des HPV est très forte et repose sur une transmission par contact intime, principalement lors des rapports, avec ou sans pénétration.



## Bon à savoir

Si dans la plupart des cas, la contamination se fait à l'occasion d'une pénétration sexuelle, ce n'est pas exclusif et tous les jeux érotiques exposent à ce risque, ce qui sous-entend que le port d'un préservatif ne met pas totalement à l'abri et n'est donc pas suffisant.

## Le saviez-vous?

± 80% de la population sexuellement active est un jour confrontée à une infection par l'HPV, dont la moitié entre 15 et 24 ans.

## Le contexte

L'élimination des cancers liés au HPV fait partie des priorités du Beating Cancer Plan, le plan européen de lutte contre le cancer. On estime que l'élimination du cancer du col de l'utérus passe par la vaccination contre le HPV d'au moins 90% de la population cible de filles dans l'UE et en augmentant sensiblement la vaccination des garçons d'ici à 2030. D'après les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), pour éliminer le cancer du col de l'utérus, tous les pays doivent atteindre et maintenir un taux d'incidence inférieur à quatre pour 100.000 femmes.

La réalisation de cet objectif repose sur trois principaux piliers et leurs cibles correspondantes. Ces trois grands axes consistent à faire en sorte que :

→ 90% des filles soient complètement vaccinées contre le papillomavirus humain à l'âge de 15 ans.

→ 70% des femmes bénéficient d'un dépistage réalisé à l'aide d'un test de haute performance à l'âge de 35 ans et de nouveau à l'âge de 45 ans.

→ 90% des femmes atteintes de lésions précancéreuses traitées et 90% des femmes atteintes d'un cancer invasif soient prises en charge.

En outre, chaque pays doit atteindre les cibles 90-70-90 d'ici à 2030 pour être sur la voie de l'élimination du cancer du col de l'utérus au cours du siècle prochain. Certains pays, comme la Suède, montrent l'exemple et ont fait de l'élimination des cancers et maladies liés au HPV une priorité de santé publique.

## La Belgique, très mauvais élève

Si le cancer du col de l'utérus est une maladie pénible, aux effets traumatisants, qui touche principalement les femmes âgées de 45 à 60 ans mais aussi les plus jeunes, son éradication est possible, comme le montrent les données en Grande-Bretagne, grâce à deux interventions efficaces et complémentaires : le dépistage et la vaccination contre les HPV. En Australie, une campagne de vaccination, lancée il y a plus de quinze ans, a permis de réduire drastiquement le nombre d'infections aux papillomavirus, responsables de la principale forme de cancer du col de l'utérus, que le pays pense éradiquer d'ici à 2035.

## AVIS D'EXPERT

Peter van Dam, oncologue à l'hôpital universitaire d'Anvers.

« Chaque année, quelque 600 femmes belges sont diagnostiquées avec un cancer du col de l'utérus, même si de nombreux cas pourraient être évités grâce au dépistage, souligne Peter van Dam. La vaccination et le dépistage sont nos armes les plus importantes dans la lutte contre les cancers liés au HPV. L'administration généralisée de la vaccination contre les HPV est une priorité. La raison en est double. Premièrement, la vaccination initiale établit une protection à long terme contre les HPV, réduisant ainsi le risque de tout cancer associé aux HPV. Deuxièmement, il est important d'administrer la vaccination de rattrapage jusqu'à l'âge de 26 ans et de vacciner les groupes immunodéprimés. Le premier est crucial pour réduire la transmission de l'infection par les HPV et le second pour modifier le fardeau du développement de cancers liés aux HPV. Cette approche s'aligne sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé belge », conclut le spécialiste.

## Disparité dans le pays

La couverture vaccinale en Belgique n'est pas semblable au nord et au sud du pays. Et de fait, on peut dire qu'il y a même de très fortes disparités.

En 2020, 89,4% des jeunes gens (92,3% des filles et 86,7% des garçons) avaient reçu la première dose de vaccin en Communauté flamande tandis qu'en Communauté française, ces chiffres étaient de 54% (et respectivement 57,5% et 50,8%).

Pour ce qui est de la dose finale, le taux s'élevait à 80,7% au nord du pays (84,3% des filles et 77,3% des garçons) contre seulement 47,6% au sud du pays (50,2% des filles et 45,4% des garçons).

## AVIS D'EXPERT

Dr Nathalie De Visscher, infectiologue au Grand Hôpital de Charleroi

« Il est important de pouvoir proposer la vaccination contre le papillomavirus le plus tôt possible dans la vie des jeunes adolescents, si possible avant les premières relations sexuelles pour préparer le système immunitaire le mieux possible à la rencontre de ce virus. Plus il est donné tôt, plus l'efficacité de ce vaccin sera pertinente. »



En Belgique, on recommande à toutes les femmes de 25 à 65 ans d'effectuer un frottis de dépistage. Ce frottis standard est remboursé à raison d'une fois tous les 3 ans.

## Corriger les idées fausses

A l'officine, en plus de sensibiliser au dépistage et à la vaccination, il n'est peut-être pas inutile de couper les ailes à certaines idées fausses qui circulent toujours à propos de ce cancer. La première est que le HPV n'est pas seulement responsable du cancer du col, il est aussi à l'origine de cancers du pénis, de la vulve, de l'anus, du larynx. Il ne touche donc pas que la femme. La transmission ne se fait pas uniquement lors de relations sexuelles, tout contact intime peut entraîner une contamination par l'HPV. Le préservatif ne protège donc pas toujours. Il faut aussi savoir qu'il existe différents types de papillomavirus humains et tous ne sont pas oncogènes. De plus il est important de rassurer : les vaccins contre l'HPV n'ont aucune influence sur la santé générale. Ils sont généralement bien tolérés. Parfois, une légère douleur ou irritation au lieu d'injection ou des maux de tête peuvent être ressentis.

Nathalie Evrard

30GR CNK : 4415-139 PP : 8, 27 €	Voltaren Emulgel Forte 2% gel 100gr CNK : 4230-132 PP : 23,99 €	150 gr CNK : 4230-124 PP : 31,29 €
--	--	--

Soulage les douleurs articulaires et musculaires suite à une inflammation

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



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

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

INFORMATION UNIQUEMENT DESTINÉE AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2024 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00004 Date of preparation : 02/2023.



# LES PLAINTES GYNÉCOLOGIQUES

Au comptoir des officines, les patientes abordent plus ou moins facilement leurs soucis intimes. Le conseil officinal vise à répondre aux questions, à détecter des pratiques non appropriées, à proposer un traitement si une infection ou une irritation est rapportée et peut bénéficier d'un traitement OTC ou à référer certaines plaintes qui ne peuvent être prises en charge à l'officine. Il n'est jamais inutile de rappeler la prévention de certaines pathologies comme les IST et certains conseils généraux, tels que la réalisation quotidienne d'une toilette intime.





# L'endométriose, une approche multidisciplinaire est indispensable

En Belgique, l'endométriose toucherait au moins 10% des femmes en âge de procréer. Difficile à diagnostiquer, cette maladie peut altérer significativement la qualité de vie des personnes atteintes avec un impact aux niveaux sexuel, social, professionnel et psychologique.

L'endométriose requiert une prise en charge multidisciplinaire dans un centre expert. Explications d'une pathologie qui ne doit pas être vécue comme une fatalité.

Maladie hormono-dépendante, l'endométriose se caractérise par la présence anormale de tissu semblable à de l'endomètre en dehors de la cavité utérine, généralement associée à un processus inflammatoire. Ce tissu peut se situer sur les ovaires, le péritoine, les organes pelviens ou même extra-pelviens. L'évolution naturelle de la maladie est mal connue en raison de multiples facteurs qui peuvent la modifier. Exceptionnellement, les lésions profondes peuvent se compliquer d'occlusion digestive ou d'obstruction d'un uretère. Les récurrences sont fréquentes après arrêt des traitements médicamenteux ou après la chirurgie.

Ces douleurs sont dues aux saignements des lésions endométriosiques lors des règles, entraînant hémorragies, puis inflammation et fibrose réactionnelle. Ces douleurs sont à l'origine d'une véritable altération de la qualité de vie et une fatigue chronique peut s'installer. L'infertilité est quelquefois la circonstance de découverte de l'endométriose. Chaque étape de la reproduction est susceptible d'être atteinte. En pratique, l'infertilité ne concerne qu'une minorité de patientes et l'intensité de la symptomatologie douloureuse ne présage pas de ce risque.

## Symptoms of endometriosis



Pain, especially excessive menstrual cramps



Painful urination and/or painful bowel movements during menstrual periods



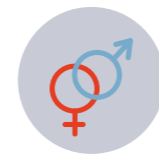
Diarrhea, constipation and/or nausea lower back pain



Abnormal or heavy menstrual flow



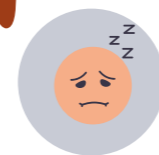
Infertility



Pain during intercourse



Vaginal bleeding between periods



Fatigue

### ASYMPTOMATIQUES OU POLY-SYMPTOMATIQUES

Les symptômes sont caractérisés par «les 5 D»

→ Douleurs pelviennes chroniques

→ Dysménorrhées

→ Dyspareunies

→ Dysurie

→ Dyschésie

### Plusieurs facteurs de risques

Avant tout, les antécédents familiaux: le risque de développer une endométriose est accru chez les apparentées du premier degré. Ensuite, l'obésité et certaines caractéristiques du cycle menstruel augmentent les risques: des cycles courts, des règles longues ou encore une puberté précoce. Enfin, les femmes n'ayant pas eu d'enfant sont plus à risque, sans doute en raison d'un effet protecteur de la grossesse.

### Prise en charge de l'endométriose

Les objectifs thérapeutiques sont doubles: provoquer une aménorrhée et stopper la prolifération de l'endomètre ectopique pour éviter les complications et la chirurgie ou prévenir les récurrences postchirurgicales. L'utilisation de la contraception O/P en continu, sur trois mois, est recommandée. Les estroprogestatifs ont quatre points d'impacts complémentaires: blocage de la FSH et de la LH; inhibition de la croissance folliculaire; atrophie de l'endomètre le rendant impropre à la nidation.

Le diénoGEST agit sur l'endométriose en réduisant la production endogène d'estradiol et en inhibant ainsi les effets trophiques de ce dernier sur l'endomètre tant eutopique qu'ectopique. Administré en continu, le diénoGEST génère



L'endométriose est la cause la plus fréquente de dysménorrhée secondaire. Sa prise en charge mobilise les mêmes produits qu'en ce qui concerne les dysménorrhées d'autres origines, auxquels s'ajoutent les analogues de la GnRH qui sont prescrits pour une durée maximale d'un an.

### Et à l'officine, quels conseils?

- Le paracétamol est l'antalgique de premier choix utilisable au long cours, mais il a en pratique peu d'efficacité sur les douleurs de l'endométriose.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), qui inhibent les COX (cyclo-oxygénases), exercent tous une action antalgique à faible dose. Du fait de leur action anti-prostaglandine, ces molécules représentent un choix de première intention; certains disposant d'ailleurs d'une indication spécifique dans la prise en charge des dysménorrhées. Du fait de leurs effets indésirables, ils ne sont pas recommandés au long cours mais seront conseillés en traitement aigu, associés si besoin au traitement hormonal.
- Des thérapeutiques non médicamenteuses peuvent être proposées.



L'application de chaud (bouillotte, gel pack, coussin d'argile..) agit au niveau vasculaire, favorisant le flux sanguin et l'oxygénation des tissus avec un effet utérorelaxant. Le yoga, l'acupuncture et l'ostéopathie ont fait l'objet d'études (sur un petit nombre de patientes) montrant une amélioration de la qualité de vie. L'hypnose ou la méditation pleine conscience («mindfulness») n'ont pas été spécifiquement évaluées dans l'endométriose mais ont montré un bénéfice dans d'autres situations de douleurs chroniques ou de dysménorrhées en général.



Des consultations multidisciplinaires sont maintenant mises en place dans différents hôpitaux, elles proposent une prise en charge adaptée à chaque femme et à chaque situation, du diagnostic au traitement.

### Physiopathologie de la dysménorrhée

Les dysménorrhées désignent des douleurs pelviennes ressenties avant ou après le début des menstruations, se manifestant par des crampes pouvant irradier dans le dos, l'abdomen ou le haut des cuisses et parfois associées à d'autres symptômes : nausées, vomissements, perte d'appétit, maux de tête, vertiges, insomnies, irritabilité.

### On distingue :

- ➔ **Les dysménorrhées primaires**, qui apparaissent dès le début des règles, touchent jusqu'à 70% des adolescentes. Elles sont le plus souvent essentiellement liées à la libération excessive de prostaglandines pro-inflammatoires, notamment la PGF2.
- ➔ **Les dysménorrhées secondaires**, qui apparaissent chez des femmes présentant jusqu'alors des règles peu douloureuses, sont le plus souvent organiques, liées à une pathologie pelvienne sous-jacente (endométriose, fibrome...).

Sous l'effet de la progestérone, la synthèse des prostaglandines pro-inflammatoires augmente au cours du cycle jusqu'à une concentration maximale lors des règles. Utérotoniques, elles participent à l'élimination de la muqueuse. Des taux anormaux entraînent une hypercontractilité du myomètre, une vasoconstriction, une hypoxie et la libération de substances nociceptives. D'autres facteurs interviennent comme les cytokines pro-inflammatoires, l'interleukine-6 (IL-6) et le facteur de nécrose tumorale alpha (TNF- $\alpha$ ) ou l'arginine vasopressine, hormone hypothalamique dont les taux sont 2 à 5 fois plus élevés chez les femmes souffrant de dysménorrhées.



### Notre conseil aroma

- ➔ **L'huile essentielle de petit grain bigaradier** (*Citrus aurantium*, feuilles) est utilisée pour son action antispasmodique attribuée à sa teneur en acétate de linalyle et en linolol.

**En application locale :** 2 gouttes mélangées à de l'huile de calendula (anti-inflammatoire), plusieurs fois par jour en massage sur le bas-ventre.

- ➔ **L'huile essentielle de basilic tropical** (*Ocimum basilicum*, parties aériennes) renferme du méthylchavicol (estragole) à action antispasmodique.

**Par voie orale :** 1 goutte sur 1 comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant 3 jours au maximum.

### « Ça me brûle, ça me chatouille lors des rapports sexuels »

Les vulvovaginites sont des inflammations le plus souvent d'origine infectieuse, à l'origine de prurit et d'irritations vulvaires, périanales et vaginales. Les plus fréquentes sont les mycoses vaginales suivies par la vaginose bactérienne, toutes deux liées principalement à un déséquilibre de la flore vaginale. Elles ne sont pas des IST.

### CANDIDOSES VULVOVAGINALES



Bénigne mais gênante et parfois récurrente (5% des cas), l'infection se manifeste par un prurit au niveau de la vulve, qui devient rouge et cuisante, et par des leucorrhées semblables à du lait caillé, inodores. Des douleurs au moment des rapports et des brûlures à la miction sont possibles.

Les facteurs favorisants sont les situations qui modifient la flore vaginale comme des variations hormonales (grossesse, contraception hormonale), la prise d'antibiotiques, les douches vaginales, l'hygiène intime excessive, les bains répétés en piscine ou au spa ou une baisse d'immunité (diabète mal équilibré, corticothérapie, traitement immunosuppresseur...).

### Gênantes, mais le plus souvent bénignes, ces infections relèvent généralement d'une prise en charge à l'officine, sauf lors d'une grossesse.

- ➔ Les traitements azolés (imidazolés d'action locale) fongistatiques, sous forme d'ovules et crèmes, sont disponibles sans prescription pour le traitement local de la mycose vaginale. Les ovules sont administrés le soir au coucher, même pendant les règles.

Attention, pendant le traitement, il existe un risque de rupture des préservatifs en latex.

En cas de prurit intense, il est conseillé d'appliquer une crème sur la muqueuse génitale, 2 fois par jour jusqu'à disparition des lésions (environ huit jours). Si les symptômes persistent après sept jours de traitement, il peut s'agir de la résistance aux traitements azotés nécessitant une prise en charge médicale.

- ➔ Eviter les tampons qui peuvent absorber le principe actif.
- ➔ Des récurrences fréquentes (plus de 4 par an) malgré un traitement bien conduit nécessitent un avis médical.
- ➔ La prolifération de candida étant favorisée par un pH acide, il est recommandé d'utiliser un produit d'hygiène intime de pH neutre.
- ➔ Une consultation s'impose chez la femme enceinte, chez la petite fille ou en cas de mycose récidivante.

### Traitement des candidoses vaginales chroniques

La plupart des épisodes de candidose vulvovaginale récurrente causés par *C. albicans* répondent bien à un traitement azolé oral ou topique de courte durée. Cependant, pour maintenir le contrôle clinique et mycologique, il est recommandé de prolonger la durée du traitement initial pour tenter d'obtenir une rémission mycologique, avant d'initier un régime antifongique d'entretien. Le fluconazole par voie orale, administré à la dose hebdomadaire de 100 mg, 150 mg ou 200 mg pendant 6 mois est le régime d'entretien recommandé.

### Bon à savoir

- ➔ Les mycoses vaginales ne sont pas des infections sexuellement transmissibles. Un traitement du partenaire n'est justifié (crème antifongique durant 8 jours) qu'en présence de symptômes (balanite). Indiquer systématiquement à la patiente que les ovules antifongiques doivent être introduits au fond du vagin et altèrent l'efficacité des spermicides et celle des préservatifs en latex.
- ➔ Certaines femmes sont sujettes aux mycoses vaginales après une antibiothérapie. La prise systématique d'un antifongique à la fin de l'antibiothérapie prévient alors la survenue de l'infection : la patiente doit penser à l'indiquer au médecin ou au pharmacien.
- ➔ Un diabète mal équilibré ou une immunodépression favorisent la survenue d'une mycose vaginale. Un avis médical s'impose pour une prise en charge adaptée de l'infection. Dans ce cas, il peut être aussi nécessaire d'optimiser le traitement antidiabétique.
- ➔ La grossesse favorise les mycoses vaginales qui sont parfois prolongées ou peuvent plus facilement récidiver. Un traitement adapté, parfois de plus longue durée, peut être nécessaire. Mieux vaut orienter vers une consultation médicale.



### VAGINOSE BACTÉRIENNE

Liée le plus souvent à la prolifération de *Gardnerella vaginalis*, elle a pour origine une augmentation du pH vaginal à la suite d'une diminution de la flore lactique protectrice de Döderlein. Les symptômes caractéristiques sont des leucorrhées fluides, grisâtres et surtout malodorantes (odeur de poisson) associées à une irritation et un prurit vulvaire. L'infection est bénigne — et parfois asymptomatique — sauf durant la grossesse: risque d'accouchement prématuré ou d'avortement, de faible poids de l'enfant à la naissance, voire d'infections génitales hautes après l'accouchement. Après un premier épisode, des récurrences sont fréquentes, souvent juste après les règles. Les facteurs favorisants sont les situations qui augmentent le pH vaginal: rapports sexuels fréquents (non par transmission de l'infection mais par action mécanique ou chimique, le sperme étant alcalin), des règles abondantes (pouvant être favorisées par le port d'un DIU au cuivre), des spotting fréquents, une hygiène intime excessive (douches vaginales). La vaginose bactérienne est traitée par un antibiotique (tel que le métronidazole ou la clindamycine).

### AUTRES VULVOVAGINITES

D'autres germes peuvent entraîner un prurit et des pertes vaginales comme *E. coli* ou le streptocoque B, systématiquement recherché au 8<sup>e</sup> mois de grossesse. Une infection sexuellement transmissible (IST) à *Trichomonas vaginalis* (trichomonase) peut entraîner des symptômes proches de la vaginose bactérienne avec un prurit intense et des leucorrhées mousseuses jaunes à verdâtres. Des causes non infectieuses induisent également des atteintes vulvaires: psoriasis, eczéma, irritations liées à certains produits d'hygiène...

### Le saviez-vous?

Ni la mycose vaginale ni la vaginose ne sont des IST. Le partenaire, s'il ne présente pas de symptôme, ne doit pas être traité!

### Les infections génitales basses liées à une dysbiose

Alors qu'un nombre élevé de communautés microbiennes signe la bonne santé de nombreux microbiotes (digestifs...), le microbiote vaginal est équilibré lorsque sa diversité est faible et dominée par une ou quelques espèces de lactobacilles au sein de la communauté bactérienne du vagin. Chez la femme en âge de procréer, les hormones favoriseraient la prolifération des lactobacilles: les niveaux d'œstrogènes induisent le dépôt sur les parois vaginales d'importantes quantités de glycogène, principale source d'énergie des lactobacilles. Ainsi, de l'adolescence à la ménopause, les niveaux élevés d'œstrogènes favorisent la colonisation vaginale par

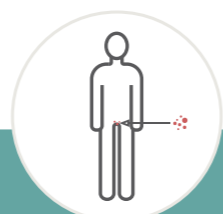
les lactobacilles qui métabolisent le glycogène, produisent de l'acide lactique et maintiennent une santé intravaginale en y abaissant le niveau de pH. L'administration de probiotiques locaux ou oraux permet de prévenir ou traiter certaines infections vaginales dues à une dysbiose. En termes de souches, 4 souches (sur 127 lactobacilles vaginaux étudiés) se distinguent, in vitro, par leur capacité à acidifier le milieu, inhiber la croissance de *G. vaginalis* et de *C. albicans* et à survivre au transit gastro-intestinal: *L. crispatus*, *L. gasseri*, *L. jensenii* et *L. rhamnosus*.

### À bannir lors de la toilette intime

- > Les douches vaginales
- > Les toilettes trop fréquentes
- > L'usage d'antiseptiques
- > L'utilisation de savons ou déodorants intimes
- > Le port de protège-slips ou tampons hors règles

### LE CHIFFRE

Près d'1 femme sur 2 indique qu'elle prend des douches vaginales (45%) alors qu'il s'agit d'une mauvaise chose pour le microbiote vaginal.



« Je souffre d'herpès génital, j'ai peur de transmettre cette maladie à mon nouveau compagnon »

L'herpès génital fait partie des infections bénignes sexuellement transmissibles (IST) les plus fréquentes dans l'immense majorité des cas. Cependant, les conséquences psycho-sexuelles altèrent parfois sérieusement la qualité de vie des sujets atteints. Concernant l'origine de la transmission, il est à rappeler que les délais d'apparition de lésions herpétiques après une contamination peuvent se chiffrer en mois (voire années). L'une des craintes majeures des patients atteints d'herpès est le risque de contaminer leur partenaire. Le premier des conseils est d'éviter les rapports sexuels au cours des récurrences cliniques jusqu'à cicatrisation complète. Mais nous savons qu'il existe des excréments viraux asymptomatiques (EVA), par définition imprévisibles et non identifiables.



Des études ont permis de mieux cerner ce risque de transmission. En premier lieu, la durée des EVA est généralement courte: 24% durent moins de 6 heures et 49% durent moins de 12 heures. Leur fréquence diminue avec le temps: au-delà de la première année, elle est estimée à 13,1% du temps chez les sujets symptomatiques et 8,8% du temps chez les sujets asymptomatiques. Ainsi, un sujet porteur d'un herpès génital ne présente aucun risque de contamination dans environ 90% du temps. Enfin, la transmission virale se fait quel que soit le type de rapport sexuel: génito-génital, ano-génital ou oro-génital. Il n'y a aucun traitement définitif de l'infection. Les récurrences herpétiques se traitent par une prise d'antiviral (valaciclovir) pendant 5 jours. La primo-infection nécessite généralement un traitement plus long. En cas de récurrences fréquentes (plus de 6 par an soit plus d'une fois tous les 2 mois), un traitement suppressif de valaciclovir (500 mg per os tous les jours à heure fixe) peut être prescrit pour une durée de 6 à 12 mois. Ce traitement entraîne une réduction spectaculaire (voire une disparition chez certains patients) des récurrences herpétiques ainsi qu'une diminution des EVA et, bien entendu, du risque de transmission. Il est utile d'interrompre de temps à autre le traitement pour faire le point sur le rythme actuel des récurrences. En cas de traitement dépassant 1 an, un bilan sanguin des fonctions rénales et hépatiques est indispensable.



« Ma fille, âgée de 2 ans, a des démangeaisons vaginales, peut-elle avoir une mycose ? »

Une **vulvite** simple est très fréquente chez la petite fille âgée de 2 à 6 ans. Elle est due, le plus souvent, à des erreurs d'hygiène ou à une oxyurose (présence d'un prurit anal associé). Les mycoses sont exceptionnelles avant la puberté. Une bandelette urinaire élimine une infection urinaire, principal diagnostic différentiel. Le traitement est symptomatique (gel nettoyant doux, lotion ou crème apaisante).

### LE CHIFFRE

En Belgique, 1 jeune fille sur 20 est infectée par la chlamydia, surtout entre 15 et 29 ans.

La **chlamydia** est en forte augmentation, c'est l'IST la plus fréquemment diagnostiquée. Avec l'utilisation du préservatif, seul moyen de prévention, le dépistage chez les jeunes représente une solution efficace pour la prise en charge de cette infection, et ce, d'autant plus que, diagnostiquée tôt, elle se

soigne bien. **L'infection génitale basse** (vulvovaginite, cervicite) se traite par azithromycine orale ou doxycycline orale. En cas d'**infection génitale haute non compliquée** (salpingite, endométrite), l'association ofloxacin et métronidazole pendant 14 jours est proposée en première intention. Si un traitement prolongé sur plusieurs jours a tendance à être privilégié chez la personne infectée, une prophylaxie par azithromycine en dose unique sera systématiquement instaurée chez le ou les partenaires. Après traitement, un contrôle à 2 mois sera effectué.



« J'ai un fibrome utérin, mon médecin m'a prescrit du fer »

Les fibromes utérins sont des tumeurs bénignes constituées de cellules musculaires lisses. Ces nodules se forment par la prolifération anormale de cellules musculaires de la paroi de l'utérus. Les fibromes se développent suite à un déséquilibre hormonal de l'estrogène et de la progestérone. Uniques ou multiples, ils peuvent varier d'une taille de quelques millimètres à plus de 20 centimètres de diamètre. Les symptômes les plus fréquents dont se plaignent les femmes sont des pertes de sang très abondantes au moment des règles (ménorragies) et/ou entre les règles (ménométrorragies ou métrorragies), des douleurs pelviennes avec la perception d'une masse au bas du ventre, des rapports sexuels douloureux. D'où l'importance de vérifier le statut marital. Le traitement vise à réduire ou à supprimer les symptômes, à éviter la compression des organes autour et à favoriser une grossesse en cas d'infertilité. La stratégie thérapeutique dépend de sa taille et des symptômes. Malheureusement, il n'existe, encore aujourd'hui, aucun traitement médical permettant la disparition des fibromes ou limitant leur évolution. Les traitements médicaux ont pour seul objectif de traiter les symptômes (médicaments hormonaux ou non hormonaux diminuant le volume des saignements, antalgiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, prescription de fer).



« Certaines femmes sont-elles prédisposées aux IST ? »





Des scientifiques ont voulu savoir si le microbiote vaginal de certaines femmes les prédisposait aux IST. Un microbiote vaginal en bonne santé est composé de micro-organismes divers, en général très majoritairement dominés par les lactobacilles. Mais les progrès en biologie moléculaire ont permis de constater que les lactobacilles offrent un degré de protection variable : *Lactobacillus crispatus*, par exemple, est associé à un profil anti-inflammatoire et semble protéger les femmes contre les germes pathogènes. Au contraire, *Lactobacillus iners* favoriserait un déséquilibre du microbiote vaginal (dysbiose). En outre, les dysbioses et les vaginoses fragilisent la barrière que constitue la muqueuse vaginale et entraînent une inflammation cervicovaginale, favorisant les infections comme celle du VIH. Le risque d'infections sexuellement transmissibles repose donc, en partie, sur la santé du microbiote vaginal. En préservant leur flore microbienne, les femmes limiteraient leur risque de contracter des IST.



« Depuis que je suis ménopausée, je souffre de sécheresse vaginale »

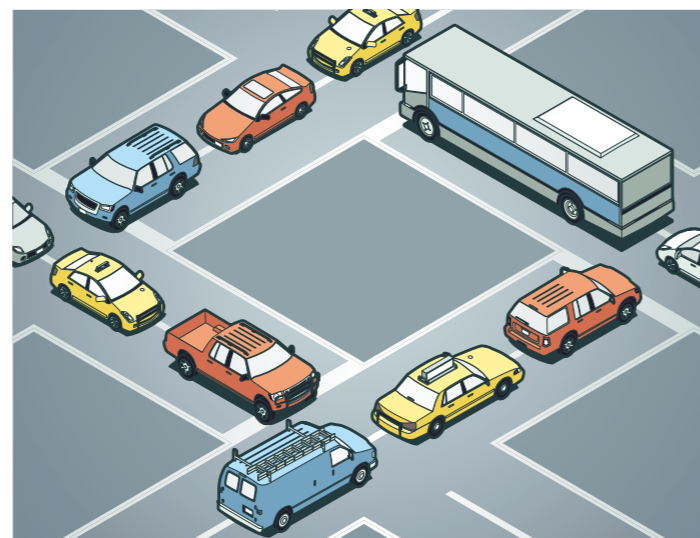
L'atrophie vulvovaginale touche jusqu'à 50% des femmes ménopausées. La diminution des hormones qu'elle libère localement entraîne un amincissement des parois vaginales, une moindre élasticité des muqueuses et des niveaux de lubrification. Ces modifications se manifestent par des symptômes d'ordre génital et sexuel tels que la sécheresse, l'irritation et l'endolorissement dans la région génitale et la douleur durant l'activité sexuelle.

Le traitement topique des troubles trophiques vulvovaginaux avec des dérivés estrogéniques est à préférer au traitement systémique pour les femmes qui se plaignent uniquement de sécheresse vaginale et de dyspareunie. Ils sont contre-indiqués en cas de cancer du sein ou de l'endomètre, d'hyperplasie de l'endomètre non traitée, ou d'accident thromboembolique veineux ou artériel.

Les solutions non hormonales disponibles actuellement sont des hydratants en traitement de fond ou des lubrifiants qui soulagent ponctuellement.

Des acides hyaluroniques en injectable ont été formulés spécifiquement pour la zone vulvovaginale. Ce type d'injection contribue à l'augmentation de l'épaisseur de la muqueuse qui va se reconstruire à partir des cellules épithéliales les plus profondes. De plus, la synthèse des fibres de collagène et d'élastine est relancée, ce qui permet d'améliorer la qualité des tissus.

Ann Daelemans



Même si certaines situations sont à désespérer... la sécheresse vaginale n'est pas une fatalité.

MADE IN  
BE  
BELGIUM



**LUBRILAN**

Lubrilan, lubrifiant intime vaginal, apporte une solution aux situations difficiles.

La sécheresse vaginale est courante, un simple lubrifiant peut apporter un soulagement. Cependant, il y a souvent un tabou à l'achat.

La présence de Lubrilan sur votre comptoir, peut-être une solution pour briser ce tabou et solutionner la sécheresse vaginale.

A commander via votre représentant Axone pharma ou via [info@pannoc.eu](mailto:info@pannoc.eu)

[www.pannoc.eu](http://www.pannoc.eu) Belgium-Olen

## Indispensable Magnésium

Le magnésium étant indispensable à l'ensemble des métabolismes et notamment les processus énergétiques et de biosynthèse des protéines, son déficit va entraîner un affaiblissement général du potentiel de fonctionnement et d'adaptation.

Cet affaiblissement ne se traduit généralement pas par des signes spécifiques, mais une fatigue générale, un état tendu musculaire et nerveux et une tendance accrue au stress.

### Physiologie

Le magnésium joue un rôle majeur en biologie, avec trois types de fonctions liées à des formes spécifiques dans l'organisme. Chacune de ces fonctions conduit à des conséquences différentes en cas de déficit :

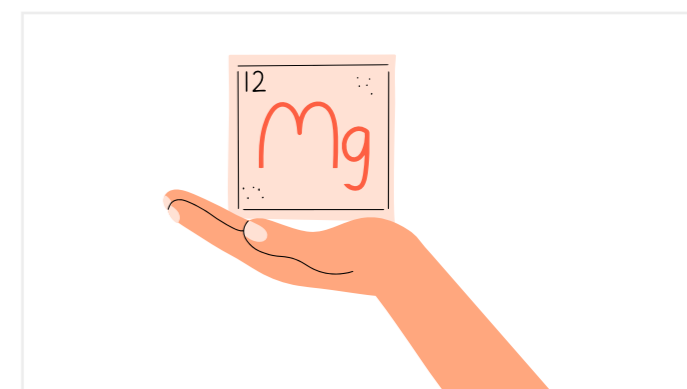
- Rôle plastique** avec une participation active aux structures minérales de l'organisme telles que l'os et l'émail dentaire, ainsi qu'à la structure des membranes cellulaires. Le magnésium impliqué est incorporé dans les structures. Les conséquences d'un déficit sont peu apparentes et se manifestent à très long terme.
- Rôle catalytique** du fait que les ions  $Mg^{2+}$  sont un cofacteur indispensable à de nombreuses réactions métaboliques. Leur disponibilité conditionne le niveau général du métabolisme. C'est le magnésium intracellulaire qui est concerné. Les conséquences d'un déficit sont chroniques. Elles peuvent cependant évoluer assez rapidement, dans le sens d'une aggravation ou d'une amélioration, en fonction des pertes ou des apports.
- Régulateur neuromusculaire**, avec une action antagoniste du calcium dans de nombreux processus activés ou excités par celui-ci. C'est le magnésium extracellulaire qui est concerné. Le déficit en magnésium accroît la sensibilité aux excitations neuromusculaires. Des mouvements internes rapides peuvent générer des manifestations immédiates, de type tension ou contraction.

### Déficience en magnésium

Elle est difficile à déterminer par des tests simples. Aucun examen courant ne donne une information fiable sur le stock magnésien de l'organisme.

#### Plusieurs facteurs peuvent expliquer les déficiences en magnésium :

- Les facteurs génétiques donnent des capacités plus ou moins grandes à assimiler le magnésium, à le fixer dans les cellules et à l'économiser par une restriction de l'élimination rénale.
- La déficience en magnésium est fréquente dans les sociétés occidentales, par effet combiné d'un apport alimentaire limité et d'une consommation accrue liée au mode de vie. Les régimes restrictifs ou déséquilibrés, une alimentation moderne de type snack, sans fruit et légumes et la cuisson inadaptée entraînant une fuite des minéraux sont autant de situations à risque.
- Certaines pathologies : hypoparathyroïdie, hyperparathyroïdie, hyperthyroïdie, hyperoestrogénie absolue ou relative (grossesse, traitement œstro-progestatif, syndrome prémenstruel), pathologies intestinales chroniques (maladie cœliaque, maladie de Crohn...).



- Le stress met en jeu divers mécanismes nerveux et métaboliques qui conduisent à un accroissement de la fuite magnésienne, avec un cercle vicieux puisque dans l'autre sens, le manque de magnésium accroît le stress.
- Divers médicaments favorisent le déficit magnésien : traitements diurétiques, cortisone à forte dose, antibiotiques de la famille des aminoglycosides (gentamicine, amikacine), chimiothérapies anticancéreuses (notamment le cisplatine), cyclosporine, traitements hormonaux œstrogéniques.
- L'alcoolisme chronique provoque ou aggrave un déficit en magnésium, notamment en accroissant son élimination.

L'optimisation du statut en magnésium commence par une alimentation qui fournit un apport suffisant par sa diversité et la qualité des produits consommés. La complémentation est souvent nécessaire pour combler un déficit dont les conséquences sont manifestes.



**Le mode alimentaire des pays industrialisés est insuffisant en magnésium pour la majorité de la population.**

#### Augmentation des besoins

- Grossesse, allaitement.
- Croissance ou période de réparation osseuse.
- Sport intense.
- Excès de chaleur ou de froid.

Virginie Villers



## LE RAYON DE SOLEIL DE VOTRE IMMUNITÉ ET DE VOS OS<sup>(1)</sup>

**Comprimés orodispersibles  
pour une  
assimilation rapide**



**1 comprimé  
par jour  
=  
3000 UI<sup>(2)</sup>**

**Bon goût  
menthe**

Retrouvez-nous sur [fortepharma.com](http://fortepharma.com)  

<sup>(1)</sup>La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien d'une ossature normale. <sup>(2)</sup>3000 UI de vitamine D correspondent à 75 µg. Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain.

## Toujours plus d'études pour confirmer les indications **de la vitamine D3**

La vitamine D occupe une place particulière dans le monde de la nutrition. Synthétisée majoritairement au niveau de la peau sous l'influence des rayons ultraviolets, mais peu présente dans l'alimentation, elle a été et reste l'objet de nombreuses carences dans les pays où l'exposition solaire est insuffisante.

La mise au point du dosage plasmatique du métabolite hépatique de la vitamine D, la 25 hydroxyvitamine D [(25 (OH) D)], a permis d'établir des normes qui ont conduit à des suppléments.



**La vitamine D est essentielle à la santé humaine, en particulier pour les os, la contraction musculaire, la conduction nerveuse et la fonction cellulaire générale.**

Parmi eux citons : les cellules bêta des îlots de Langerhans, les lymphocytes, les fibres myocardiques, le côlon, le système nerveux, la peau... C'est ainsi que la vitamine D a été proposée dans la prévention de certains cancers, de certaines maladies cardiaques et de certaines affections auto-immunes parmi lesquelles il convient de citer le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis, la maladie de Crohn. Toutes ces données sont importantes pour comprendre pourquoi les suppléments en vitamine D sont recommandés dans de nombreuses affections.

### ▣ Métabolisme et sources de la vitamine D

La vitamine D est essentiellement synthétisée au niveau de la peau pendant l'exposition à la lumière solaire. Elle est ensuite libérée dans le torrent circulatoire. Au niveau du foie, elle subit une première hydroxylation qui conduit à la 25 (OH) D. Ce métabolite ne devient biologiquement actif qu'après avoir subi au niveau du rein une deuxième hydroxylation pour donner la 1,25 dihydroxyvitamine D [(1,25 (OH) 2D)]. Cette hydroxylation, qui est réalisée par la 1 $\alpha$  hydroxylase rénale, est fortement altérée en cas d'insuffisance rénale. Les aliments sont en général très pauvres en vitamine D et ne suffisent pas à assurer un apport vitaminique correct. C'est pour cette raison que l'exposition solaire est particulièrement importante. En cas de sous-exposition à la lumière solaire, il convient de recommander des apports plus élevés. Dans tous les cas, ils doivent être modulés en fonction de l'âge du patient.

### ▣ Mécanisme d'action de la vitamine D

Elle agit par l'intermédiaire de son métabolite actif 1 $\alpha$  1,25 (OH) 2D qui régule l'expression de près de 500 gènes. La 1,25 (OH) 2D peut être considérée comme une véritable hormone stéroïdienne dérivant d'une prohormone qui est la vitamine. La 1,25 (OH) 2D agit au niveau des tissus par l'intermédiaire d'un récepteur spécifique intranucléaire (le VDR pour Vitamin D Receptor). La majorité de la 1,25 (OH) 2D est fabriquée dans l'organisme au niveau du rein. Elle est ensuite déversée dans le torrent circulatoire. À l'instar d'une hormone, elle va agir à distance sur les organes cibles qui sont extrêmement nombreux. En dehors de l'os, du cartilage et de l'intestin, qui sont les cibles privilégiées de la 1,25 (OH) 2D, de nombreux autres tissus sont concernés.



**Les données récemment publiées suggèrent une association inverse entre le statut en vitamine D et certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.**

### AVIS D'EXPERT

« Si nous examinons les taux de vitamine D dans le sang des personnes qui la mesurent, nous constatons que 80% d'entre elles, voire plus, sont déficientes » explique le professeur Chantal Mathieu, Prof. Endocrinologue, KUL.

### Obésité et vitamine D

De nombreuses études ont démontré que les concentrations de 25 (OH) D sont inversement corrélées avec les différents indices qui permettent d'évaluer les surcharges pondérales : le poids, l'indice de masse corporelle, le tour de taille. Chez les obèses, l'augmentation des taux plasmatiques de 25 (OH) D après une dose orale de vitamine D ou après exposition solaire est plus faible que chez les sujets en poids normal. Ces différences sont vraisemblablement dues au fait que chez les individus obèses, le tissu adipeux capte la vitamine D qui se trouve piégée en son sein, sans pouvoir être ultérieurement libérée dans la circulation générale.



### Diabète de type 1 et vitamine D

Étant donné que le diabète de type 1 est une maladie auto-immune et que la 1,25 (OH) 2D a une action immunomodulatrice, les carences en vitamine D pourraient être responsables ou faciliter l'apparition d'un diabète de type 1 chez des individus prédisposés. De même, la vitamine D pourrait réduire le risque de développer un diabète de type 2 chez les sujets déjà en prédiabète selon une méta-analyse qui portait sur des études comparant des sujets en prédiabète supplémentés en vitamine D et d'autres avec un placebo. L'explication donnée par les chercheurs invoquerait le rôle de la vitamine D sur la fonction pancréatique et la sensibilité à l'insuline. L'incidence de la supplémentation montrait une réduction de 11% de risque de diabète de type 2 chez les patients supplémentés en vitamine D3. Une analyse par sous-groupes a montré que la réduction de risque était significative chez les sujets non obèses seulement. Ce qui corrobore le fait que l'obésité est reconnue comme étant un facteur perturbant du métabolisme de la vitamine D.



**En comparant l'effet de doses orales équivalentes de vitamine D3, une dose quotidienne est plus efficace qu'une dose hebdomadaire, et la dose mensuelle est la moins efficace.**

### Vitamine D et cancer

Plusieurs essais cliniques randomisés ont suggéré que la vitamine D apportait un bénéfice en termes d'amélioration de la survie spécifique et de la mortalité liée au cancer plus que sur l'incidence propre des tumeurs malignes. Cette vitamine pourrait inhiber la carcinogénèse et ralentir la progression tumorale, via des effets anti-tumoraux, anti-inflammatoires, immunomodulateurs, apoptotiques et anti-angiogéniques. Elle s'opposerait également à l'envahissement tumoral et à la dissémination métastatique, d'où un impact favorable sur la mortalité spécifique. De fait, des taux sériques élevés de 25-OH vitamine D, lors du diagnostic d'un cancer, ont été associés à une survie plus longue.

### Vitamine D et cerveau

La vitamine D joue un rôle important dans le développement du cerveau, pour les fonctions cognitives et la santé mentale. Les jeunes enregistrent de meilleures performances dans des tests cognitifs difficiles, leur santé mentale est améliorée et ils signalent moins de problèmes comportementaux, lorsque leur niveau sanguin de vitamine D est élevé. Une étude récente de l'Université d'Australie-Méridionale montre un lien direct entre la démence et la carence en vitamine D. L'augmentation des niveaux de vitamine D à des niveaux physiologiques normaux (25µg/ml) pourrait prévenir jusqu'à 17% des cas de démence dans certaines populations. L'étude actuelle est basée sur les données de 294.514 participants.



**Il n'y a pas d'allégation de santé officielle pour la vitamine D et la santé mentale. Pourtant, les recherches scientifiques ont trouvé des récepteurs dans pratiquement tous les tissus du corps, y compris le cerveau. On peut donc en déduire qu'une bonne santé cérébrale dépend de quantités adéquates de ce nutriment, tout comme c'est le cas avec les os, les dents, les muscles et d'autres tissus.**

### Dose hebdomadaire, mensuelle ou journalière

D'après diverses publications comparant l'administration de mégadoses de vitamine D3 à des doses quotidiennes, on peut conclure qu'en termes de concentrations de 25 (OH) D, la prise d'une dose quotidienne est plus efficace.

Nathalie Evrard



*Coup de mou, baisse de moral, blues de l'hiver?*

## Safran PLATINUM

pour une attitude positive, un meilleur équilibre émotionnel et la paix de l'esprit.

- avec des pistils de safran de la meilleure qualité supérieure iranienne (grade 1)
- contient tous les composants actifs dans une synergie harmonieuse: 2% safranal, 3% crocins et 12% saframotivines
- des effets calmants et stimulants sur l'humeur, confirmés par de nombreuses études: SAFR' INSIDE
- combiné à un extrait spécial de melon, riche en superoxyde dismutase ou SOD, un antioxydant primaire, qui a prouvé son effet calmant dans des études (EXTRAMEL®)

### SAFRAN PLATINUM de Mannavital:

est la meilleure combinaison de deux extraits de plantes standardisés pour une humeur sereine et une attitude calme.



# Les meilleures ordonnances naturelles pour rester zen...

« Je suis stressé », « je suis épuisé », « je dors mal » : ainsi s'ouvre parfois le dialogue au cours duquel vos patients vous exposent ces maux fréquents et souvent bénins. Conseils nutritionnels et phytothérapiques sont autant de solutions qui peuvent aider à booster le moral et doper les niveaux de dopamine et sérotonine.



## ❏ A ne pas confondre : stress, déprime, dépression, burn-out

- ➔ **L'état d'anxiété** est un état émotionnel qui se caractérise par un sentiment d'insécurité indéfinissable ou d'appréhension. Elle est naturelle lors d'événements particuliers (changement de vie important comme un déménagement ou un divorce...) mais devient problématique lorsqu'elle dure, qu'elle n'est pas liée à un événement ou qu'elle entrave la vie au quotidien. L'anxiété est caractérisée par des symptômes corporels (tremblements, « boule à l'estomac », sueurs froides, pâleur...) et cognitifs (pensées ou images négatives, difficultés d'attention et de concentration...).
- ➔ **L'angoisse** est une forme d'intensité élevée d'anxiété; le sujet ressent un sentiment de menace, a peur de mourir et souffre d'étourdissements, de vertiges et éprouve une sensation d'étouffement.
- ➔ **L'humeur** est un état d'esprit dominé par une émotion telle que la colère, la tristesse, la joie. Lorsqu'une personne souffre de troubles de l'humeur, elle ne contrôle plus ses émotions: dépression, trouble bipolaire, dysthymie (signes de dépression atténuée qui durent dans le temps). Les troubles de l'humeur sont toujours corrélés à des modifications neuro-hormonales (dopamine, sérotonine, noradrénaline), et doivent être pris en charge par un médecin!



**A l'officine, il convient d'abord de faire la différence entre un moment de déprime et une véritable dépression. Il arrive à tout le monde d'avoir le blues mais ce qui différencie fondamentalement la simple déprime de la véritable dépression, c'est la durée, l'intensité des symptômes et leur impact sur votre vie personnelle, familiale, conjugale ou encore professionnelle.**

- ➔ **Le stress** est une réaction d'adaptation de l'organisme face à un stimulus pour maintenir l'homéostasie physiologique et psychologique. Il peut être responsable d'anxiété, d'irritabilité, de baisse de mémoire et de concentration, de troubles du sommeil, de palpitation...



**A l'officine, la prise en charge du stress se fera uniquement en phase aiguë. Si le stress s'intensifie et devient chronique, il faut référer vers le médecin. Une mauvaise prise en charge du stress peut conduire à différents troubles psychiatriques dont la dépression.**

- ➔ **Le burn-out** se traduit quant à lui par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

## ❏ Avant tout, rappeler les règles d'hygiène de vie

- ➔ Prendre le temps de bien manger et respecter la part des apports conseillés pour éviter les carences et les excès.
- ➔ Diminuer ou arrêter la consommation d'alcool, d'excitants comme le café, le thé ou les boissons énergisantes, de tabac.
- ➔ Dormir suffisamment. C'est pendant la phase de sommeil paradoxal principalement que se fait la récupération psychique. Cette phase occupe une place plus importante dans les cycles

de fin de nuit.

- ➔ Pratiquer de l'exercice physique tous les jours. Le sport, grâce à la production d'endorphines ou d'adrénaline, permet de se sentir mieux et également d'avoir une meilleure confiance en soi.

## ❏ Des vitamines ?

- ➔ Les **vitamines du groupe B** permettent d'avoir une meilleure capacité d'adaptation. Par exemple, la vitamine B6 intervient dans le métabolisme des acides aminés et du glycogène, et contribue au fonctionnement normal du système nerveux. La vitamine B5 contribue à maintenir des performances intellectuelles normales.
- ➔ Le **magnésium**, en agissant dans les échanges cellulaires, sur le système musculaire et nerveux, permet d'agir sur le stress, la fatigue psychique, l'irritabilité.
- ➔ Le **zinc** contribue au maintien des fonctions cognitives (vigilance, concentration, apprentissage, mémorisation).
- ➔ Les **carences en vitamine D** ont été associées à un risque accru de dépression.

## Le manque de lumière est responsable du mal-être

Quand la luminosité d'une belle journée d'été atteint les 100.000 lux, celle des jours d'hiver peut ne pas dépasser 2.000 lux, soit cinquante fois moins ! Or la lumière règle notre rythme veille/sommeil (jour/nuit) et contribue à la production de certaines hormones et neurotransmetteurs qui jouent sur notre humeur. La luminothérapie est très efficace pour se sentir mieux, ce traitement consiste à s'exposer minimum une demi-heure par jour devant une lampe de luminothérapie, de préférence dans les deux heures suivant le réveil.

## ❏ Les plantes pour mieux gérer les états émotionnels

- ➔ Grâce à leurs qualités reconnues, certaines plantes permettent de lutter contre l'angoisse. Les flavonoïdes de la passiflore entrent également en compétition avec le GABA au niveau du récepteur GABAergique (même site d'action que l'oxazepam). La passiflore est donc indiquée contre l'anxiété, l'insomnie légère et les manifestations somatiques fonctionnelles du stress: céphalées, névralgies, hypertension artérielle labile stade I, palpitations, spasmes gastriques... Elle peut être associée à la mélisse, à la valériane, à l'aubépine.
- ➔ D'autres sont adaptogènes (éleutérocoque, ginseng, rhodiola...), elles aident à mieux résister au stress. **Elles sont à conseiller en cure.**
- L'Ashwagandha (*Withania somnifera* L.) est communément connue en tant que ginseng indien. Cette plante est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles, son rôle dans la relaxation optimale et le maintien de l'énergie a fait l'objet d'études récentes.
- Le Rhodiola rosea dont l'un des principes actifs est la rosavine. Rhodiola rosea est un actif qui aide l'organisme à s'adapter pour améliorer sa résistance au stress physique et mental, cette plante a une action régulatrice sur les hormones du stress.

- Si la dépression se soigne classiquement à l'aide d'antidépresseurs, le millepertuis peut représenter une alternative en cas de manifestations dépressives légères et transitoires. Le principe actif (l'hyperforine) figure dans les recommandations dans le cadre de la prise en charge d'un passage dépressif isolé de l'adulte. Prudence, cette plante est contre-indiquée avec certains médicaments (vérifier dossier patient).
- Le safran est traditionnellement utilisé dans le traitement des dépressions légères à modérées. Cet effet bénéfique s'explique en partie par l'action de ces différents principes actifs sur les neurotransmetteurs. Ainsi, le safran augmente le niveau de sérotonine dans le cerveau, la crocine quant à elle, contribue également à une humeur positive, cette fois en augmentant les niveaux des neurotransmetteurs dopamine et norépinéphrine.

## Des études cliniques confirment l'efficacité du safran

Des patients souffrant de dépression modérée (Score d'Hamilton > 18) ont pris 30 mg / jour d'extrait de safran pendant 6 semaines. L'expression de leur dépression s'est significativement améliorée sans la présence d'effets indésirables. De même, les bénéfices du safran sont comparables à la fluoxétine, un inhibiteur de la recapture de la sérotonine, dès 20 mg/jour. Cet effet bénéfique s'explique en partie par son action sur les neurotransmetteurs.

## A dire au patient

Le safran ne peut en aucun cas remplacer un traitement antidépresseur prescrit par un médecin.



Saffron

# RETINAL INTENSE : Nouveau sérum de nuit à base de rétinaldéhyde pour tous types de peaux



## RÉTINAL INTENSE :

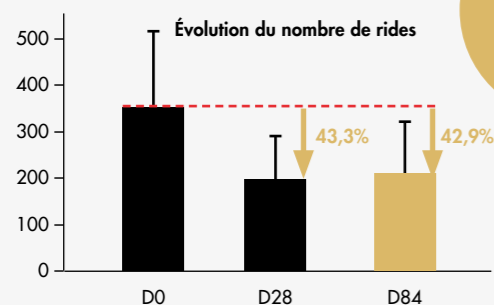
Chez des sujets présentant des dommages causés par le soleil modérés à sévères, Retinal Intense a pu démontrer :

La réduction du nombre et du volume des rides

L'amélioration de la fermeté et l'élasticité

Une uniformisation du teint de la peau

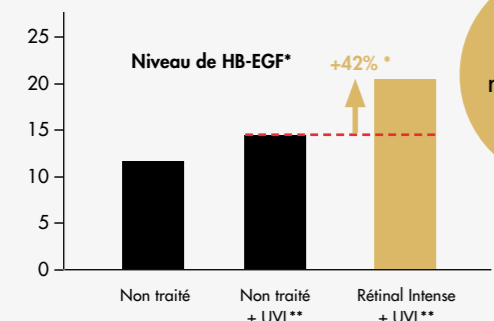
### Évaluation du nombre et du volume des rides



**-43%**  
de réduction du nombre de rides en 4 semaines

Évolution du nombre et du pourcentage des rides au cours de l'étude. Valeurs moyennes pour tous les sujets (J28 et J84)

### Preuve scientifique : études précliniques

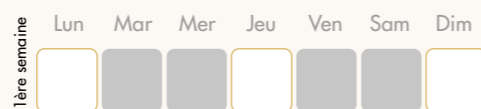


**+42%**  
renouvellement de l'épiderme

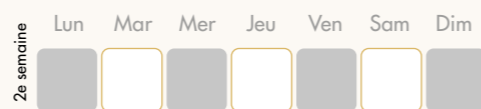
Stimulation épidermique dans les explants de peau du facteur de croissance épidermique (HB-EGF).

### PROTOCOLE D'UTILISATION RECOMMANDÉ

Le rétinaldéhyde est très bien toléré mais il est recommandé de commencer à l'utiliser progressivement pour minimiser le risque d'irritation. Schéma conseillé :



**3 soirs/semaine**  
(1 soir oui, 2 non)



**3 à 4 soirs/semaine**  
(1 soir oui, 1 non)



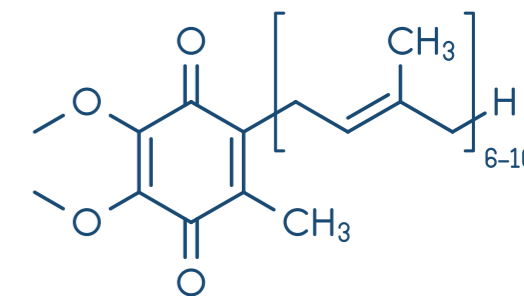
Si elle est bien tolérée, l'utilisation quotidienne le soir peut être commencée.

## Quand conseiller la coenzyme Q10 ?

En raison de son puissant effet anti-oxydant et de son implication dans de nombreux cycles cellulaires, la CoQ10 présente plusieurs indications qu'il est intéressant de connaître afin d'optimiser notre conseil officinal.

### ■ Mais pourquoi peut-on manquer de coenzyme Q10 ?

Plus nous vieillissons, moins notre corps fabrique de coenzyme Q10. La concentration dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint son maximum à l'âge de 20-25 ans pour diminuer jusqu'à 25% dès l'âge de 50 ans. La prise de certains médicaments : certains anti-dépresseurs tricycliques, anti-psychothiques, antihypertenseurs (clonidine, méthildopamine, propranolol, métoprolol, alprénolol... et les statines), et certaines maladies (comme la cardiopathie, une maladie du muscle cardiaque) diminuent également le taux de coenzyme Q10.



coenzyme Q<sub>10</sub>

“  
L'organisme est capable de synthétiser la coenzyme Q10 en fonction de ses besoins. Avec l'âge, l'organisme en produit de moins en moins.

### ■ CoQ10 et énergie

La CoQ10 joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries. Lorsqu'une cellule a besoin d'énergie, elle fend la molécule d'ATP libérant ainsi l'énergie contenue. La totalité de ce processus se déroule à l'intérieur des mitochondries. Les cellules musculaires sont particulièrement dépendantes de l'énergie. Le muscle cardiaque est un bon exemple de tissu corporel comportant une forte densité de mitochondries, simplement du fait de son fort besoin en énergie.

Une méta-analyse récente (avec un total de 1.126 participants) a conclu que la CoQ10 est un supplément nutritionnel efficace et sûr pour réduire les symptômes de la fatigue. Les résultats de ce travail démontrent également que le dosage et la durée du traitement sont corrélés à une plus importante réduction de la fatigue.

Ref: Effectiveness of Coenzyme Q10 Supplementation for Reducing Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. I-Chen Tsai et al. Frontiers in pharmacology. 24 August 2022. doi: 10.3389/fphar.2022.883251

### ■ CoQ10 et maladies cardiaques

Plusieurs études ont pu démontrer un lien conséquent entre certaines maladies cardiovasculaires ou troubles cardiaques et un déficit en coenzyme Q10. Et tout particulièrement chez le patient souffrant d'insuffisance cardiaque. Cette pathologie est associée à un stress oxydatif et peut s'accompagner d'un déficit en coenzyme Q10, particulièrement dans les stades plus sévères de l'affection.

### ■ CoQ10 et myopathies liées aux statines

La prise de médicaments à action hypocholestérolémiante, comme les statines, entraînent une réduction significative de la concentration plasmatique en CoQ10. Le taux plasmatique en CoQ10 chez des sujets ne prenant pas ce type de médicaments. Cet effet s'explique par le fait que les statines, en tant qu'inhibiteurs de la HMG-CoA-réductase, bloquent la biosynthèse du cholestérol et de la coenzyme Q10, ce qui pourrait expliquer les effets indésirables comme la fatigue, la myalgie et la faiblesse musculaire qui apparaissent lors de la prise d'hypocholestérolémiants. L'administration d'un supplément en coenzyme Q10 en association à la prise de statines permet de neutraliser de façon significative ces effets indésirables.

### ■ CoQ10 et immunité

Les tissus et les cellules impliqués dans la fonction immunitaire ont d'importants besoins énergétiques. Ils exigent donc un approvisionnement important en CoQ10.

### Bon à savoir

Dans l'organisme, la coenzyme Q10 est disponible sous deux formes chimiques, proches l'une de l'autre, chimiquement parlant : la forme standard dite aussi oxydée (ubiquinone) et la forme réduite (ubiquinol). Une fois absorbée, l'organisme convertit constamment la forme oxydée (ubiquinone) en forme réduite (ubiquinol) et vice versa.

Nathalie Evrard



## Le stress provoque-t-il la chute des cheveux ?

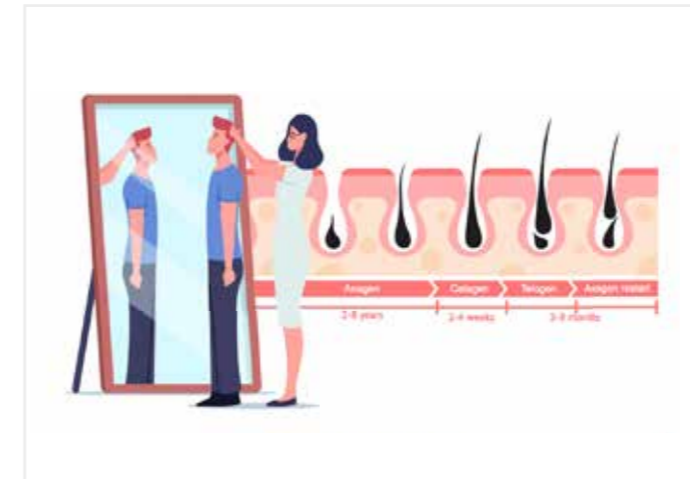
Les causes de la chute des cheveux sont multiples. Parmi celles-ci : le stress. Seule une perte diffuse, aiguë, modérée et d'apparition récente peut faire l'objet d'une prise en charge officinale. La prise en charge associe conseils, traitement topique et compléments alimentaires ciblés.

### ❏ Pas un seul stress

Plusieurs niveaux d'interaction entre stress psychoaffectif et perte des cheveux existent :

- le stress aigu ou chronique peut être la cause première d'une alopecie diffuse ;
- le stress aigu ou chronique peut être un facteur aggravant à une alopecie déjà présente, dont la pathogenèse primaire est de nature endocrinienne, toxique, métabolique ou immunologique ;
- le stress peut être un problème secondaire, déclenché par la perte de cheveux. Il peut également contribuer à entretenir ou à aggraver la chute de cheveux et entraîner un cercle vicieux qui s'autoalimente.

- La méthionine et la cystéine sont également des acides aminés essentiels indispensables à la synthèse de kératine.
- L'arginine est indispensable à la synthèse de la trichohyaline (protéine du cheveu). Elle a un effet vasodilatateur et favorise la microcirculation périlbulbaire et donc la kératogenèse.
- Le zinc régule aussi la production de sébum.
- Le fer participe à l'oxygénation des racines.
- La vitamine B6 intervient dans le métabolisme des acides aminés et du glycogène, et contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Elle est donc particulièrement utile dans la chute des cheveux associée au stress.
- Certains compléments alimentaires sont également formulés avec des extraits de plantes pour inhiber l'action de certaines enzymes (5 alpha-réductase), responsables de la chute capillaire.



### Notre conseil

- Il est important de conseiller la prise de ces acides aminés pendant le repas, et pendant minimum 3 mois.
- Pour le lavage des cheveux, préférer un shampoing anti-chute ou shampoing doux qui s'utilise au maximum trois fois par semaine.
- Rappeler d'éviter tout facteur de fragilisation et de traumatisme des cheveux : permanentes, colorations, certaines méthodes de coiffage, brossage trop énergique, méchage, rinçage ou séchages trop chauds, mauvaise alimentation...

# PRENEZ LE PROBLÈME À LA RACINE



## CYSTIPHANE

Le plus haut dosage en cystine\*

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

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

### ❏ Stress et chute de cheveux : quels liens ?

Des études scientifiques récentes ont démontré que le stress provoque une sécrétion de cytokines, qui entraînent une réaction inflammatoire périfolliculaire ; celle-ci modifie le cycle pileux, en abrégant la phase anagène de croissance et en déclenchant prématurément la phase catagène. C'est pourquoi les cheveux commencent à tomber 4 à 6 mois après un stress.

### ❏ Apporter des nutriments ciblés

De nombreux compléments alimentaires sont proposés en cure de 3 mois en association avec les lotions ou les shampoings. On retrouve dans leurs formulations différents nutriments :

- La cystine joue un rôle essentiel dans la kératogenèse et dans la maturation de la structure capillaire ; elle aide à augmenter le diamètre du cheveu et protège la gaine capillaire. C'est l'élément incontournable de toute formulation ciblant la chute des cheveux.

### ❏ En solution topique

La solution de minoxidil (2 à 5%) prolonge la phase de croissance des cheveux et freine l'évolution de la calvitie chez l'homme et la femme. Elle sera appliquée régulièrement une à deux fois par jour sur un cuir chevelu propre. Le minoxidil a une efficacité réelle pendant toute la durée du traitement mais elle cesse dès que l'on arrête son application. Le risque d'hypertrichose est plus marqué avec le minoxidil 5% mais il est possible de prévenir cet effet indésirable en espaçant les applications. Des recherches sont actuellement en cours pour confirmer l'efficacité du minoxidil en voie orale.

Virginie Villers

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

\*2000 mg de cystine pour 4 comprimés par jour.

Baileul  
DERMATOLOGIE

### J'ai le nez bouché, je crois que j'ai un gros rhume....

Les rhinites aiguës sont des pathologies bénignes et ne requièrent pas de consultation en l'absence de complications ou de facteurs de risque.

À l'officine, leur prise en charge a pour but de stopper la rhinorrhée, rétablir la perméabilité nasale et prévenir une surinfection bactérienne. L'utilité des lavages de nez n'est plus à prouver. Ils doivent être exécutés plusieurs fois par jour, notamment avant les repas et le coucher chez les plus petits.

Il peut être nécessaire d'en rappeler la technique aux patients : debout, la tête inclinée au-dessus du lavabo et penchée sur un côté pour les adultes afin d'instiller la solution dans la narine du dessus. Puis tourner la tête et refaire le même geste dans l'autre narine ; allongé sur le côté pour les plus jeunes, toujours en instillant la solution dans la narine du dessus, puis changer de côté.

Les lavages de nez peuvent être effectués à l'aide de sérum physiologique ou de solutions d'eau de mer. Celles qualifiées d'hypertoniques permettent de décongestionner la muqueuse nasale par effet osmotique mais sont à éviter chez les tout-petits et les femmes enceintes. Les vasoconstricteurs en usage topique sont indiqués dans les rhinites aiguës et les sinusites. Ils ont une action alpha-adrénergique décongestionnante et soulagent la sensation de nez bouché lors d'une obstruction sévère. Si au bout d'une semaine, les symptômes ne se sont pas améliorés, ou si un autre symptôme se manifeste, il faut rediriger le patient vers son médecin.

## Questions comptoir



### Peut-on prendre des antipsychotiques pendant la grossesse, n'y a-t-il pas de risques liés à cette exposition pour l'enfant ?

Quand le traitement antipsychotique est la seule option thérapeutique possible, comme dans la schizophrénie, sa poursuite limite les possibles conséquences négatives des rechutes pour la mère et l'enfant. Il est conseillé de le conserver en priorisant les molécules dont la sécurité est la mieux documentée. Pendant la grossesse, le risque principal est lié aux effets métaboliques des antipsychotiques. La fréquence du diabète gestationnel est plus élevée avec l'olanzapine, la quétiapine et la clozapine, même en prenant en compte le poids de la mère.

Si ces traitements sont nécessaires et efficaces, il vaut mieux les poursuivre (surtout la clozapine), avec une surveillance rapprochée. Le métabolisme de certains antipsychotiques est accéléré pendant la grossesse, notamment l'aripiprazole, pouvant nécessiter une augmentation des doses. L'allaitement est possible pendant un traitement antipsychotique, si la concentration du médicament dans le lait est très faible.

- ▶ L'olanzapine est le produit dont la sécurité est la mieux documentée.
- ▶ La rispéridone et la quétiapine ont aussi un faible passage dans le lait.
- ▶ L'allaitement est déconseillé avec l'aripiprazole et l'amisulpride, et contre-indiqué avec la clozapine.

Concernant le risque malformatif, les études récentes conduites sur de grandes cohortes sont rassurantes pour la quasi-totalité des molécules. A l'exception d'un signal montrant une faible augmentation de ce risque avec la rispéridone, à confirmer, mais à garder en mémoire.



# Approche nutritionnelle complémentaire Pour plus d'énergie



CNK 4657-698

### BioActive Q10 100 mg\*

- 100 mg coenzyme Q10 active
- Coenzyme Q10 bien documentée
- Coenzyme Q10 dissoute dans une solution huileuse 100% homogène pour une absorption optimale
- Sans effets stimulants

BioActive Q10 100 mg et BioActive Q10 50 mg disponibles en pharmacie en emballages de 20, 60+20 et 150 gélules.

\* Contient de la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal.



a le plaisir de vous annoncer la  
**PLATEFORME E-LEARNING PIERRE FABRE**



- Regardez des "snapvidéos" sur nos produits ou suivez des webinaires "en direct" !
- Retrouvez des informations sur nos gammes pour enrichir vos conseils en pharmacie !
- Et bien plus encore...



**AVEZ-VOUS DÉJÀ UN  
COMPTE PERSONNEL ?  
OU PAS ENCORE ?  
SCANNEZ CE CODE QR !**

## Medipartner et Vésale Pharma s'associent pour une distribution exclusive

La société pharmaceutique Vésale Pharma est pionnière dans le domaine des probiotiques. Depuis 1996, elle développe, produit et vend des solutions probiotiques basées sur les dernières découvertes scientifiques. Vésale Pharma possède plusieurs souches et brevets et commercialise une très large gamme de produits ciblant la santé digestive, pédiatrique, immunitaire et féminine.



Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, Medipartner assure la distribution exclusive des produits de Vésale Pharma en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg. Explication de ce choix stratégique par **Titouan Vesters, COO de Vésale Pharma**.

*Il y a trois ans, la société s'est concentrée sur la fabrication de probiotiques, de produits de santé féminine, de grossesse et de santé pédiatrique. Nous sommes parmi les leaders en Belgique pour ces deux derniers produits.»*

### Pourquoi Vésale a choisi de mettre l'accent sur le développement international ?

Ce partenariat stratégique nous permettra de développer davantage nos marques à l'échelle mondiale et d'étendre notre portée, ce qui nous permettra d'explorer de nouvelles opportunités et de nouveaux marchés. Nous pourrions ainsi continuer à consolider notre réputation d'entreprise leader de l'industrie pharmaceutique. Ainsi par exemple, la vente de souches en vrac ou en prémix (en vrac, mais avec plusieurs souches), répond à une demande croissante du marché. Elle reste confidentielle pour l'instant, mais devrait représenter une belle partie du chiffre d'affaires à l'avenir. Si l'on veut attaquer des régions émergentes comme l'Asie, où les prix sont très bas, il est quasiment impossible de rentrer avec des produits finis. La fabrication en Belgique ou ailleurs coûte trop cher, sans même parler de la législation. Et dans certains pays, ce sont les taxes d'importation qui posent problème, elles peuvent atteindre 800%. D'où notre volonté de vendre nos souches comme base de probiotiques à des fabricants locaux qui vont les façonner.

### Pourquoi ce partenariat pour la distribution de vos produits en pharmacie avec Medipartner ?

Notre partenariat avec Medipartner est riche d'une histoire qui remonte au tout début de Medipartner en 2016. En effet, Vésale Pharma a été le tout premier client bénéficiant des services de Medipartner. Au fil des années, les deux entreprises ont appris à se connaître parfaitement, ce qui a conduit à une confiance mutuelle profondément enracinée. Les équipes ont multiplié les visites auprès des médecins généralistes, des spécialistes et récemment des pharmacies pour faire connaître nos produits et y présenter nos études scientifiques. L'étendue du réseau de Medipartner et sa connaissance approfondie du marché en font le partenaire idéal pour la distribution de tous nos produits chez tous les professionnels de la santé concernés. Je suis persuadé que cet accord marque un tournant décisif à la croissance future de Vésale Pharma.

### Pourquoi déléguer la distribution de vos produits ?

En déléguant la promotion commerciale et médicale de nos produits, nous dégageons du temps et du budget pour nous concentrer encore plus sur le marché international. Notre objectif est également de continuer à développer nos marques et d'étendre nos projets de recherche et développement.

*« J'aimerais donner un coup de fouet aux ventes, qui ont déjà enregistré une hausse de plus de 27% pour 2021 et 2022, surtout à l'international. C'est une croissance que nous n'avons jamais eue. Après la revente de la gamme cosmétique AxiTrans & AxiDeo*

Notre société compte par ailleurs donner un coup d'accélérateur à différents projets de recherche fondamentale et clinique. Ainsi par exemple nous pouvons annoncer la commercialisation mondiale en 2026 de probiotiques à destination de la femme enceinte pour booster l'immunité des nouveaux-nés contre les infections respiratoires virales. C'est l'aboutissement du projet de recherche Immupromat avec l'Institut d'Immunologie Médicale (IMI) de l'ULB - Université libre de Bruxelles.



Nathalie Evrard





# LE RENDEZ-VOUS DES ÉQUIPES OFFICINALES

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

**FORMATION-OFFICINE.BE**

## NOUVELLE FORMATION



### Gastroparésie

Comment améliorer le fonctionnement de l'estomac des patients en officine ?

• Isabelle Janssens, pharmacienne



**Rendez-vous le 8 février 2024 à 20h**

Formation disponible à la demande dès le 9 février sur la plateforme



Avec le soutien de **Tilman**

# GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER !<sup>1</sup>

## Antimetil®

- ▶ Extrait de gingembre hautement dosé
- ▶ Pour toute la famille
- ▶ Dosage optimal



Idéal pour les enfants +6Y

Goût menthe léger & agréable  
Sans sucres



Existe aussi en comprimés faciles à avaler et gommes à sucer.

<sup>1</sup>Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif



Quelle est la quantité de sucre pour 2 Gummies **ARKOROYAL®** ?

Dans 2 gummies, il y a 3 g de sucre (seulement 14 kcal).

Est-ce que **ARKOROYAL® Gummies** peut être pris par les personnes diabétiques ?

Chez les personnes diabétiques, il faut tenir compte de la présence de miel et de l'apport en sucre: 3 g pour 2 gummies.

Est-ce que **ARKOROYAL® Gummies** contient de la gélatine animale ?

Non. Nous utilisons de la pectine de fruit à la place de la gélatine animale. La pectine est extraite de Citrus.

A partir de quel âge peut-on prendre les Gummies **ARKOROYAL®** ?

Elles peuvent être conseillées dès 3 ans en respectant la posologie.

- De 3 à 11 ans: 1 à 2 gummies par jour.
- A partir de 12 ans et adulte: 2 à 3 gummies par jour.

Peut-on prendre le complément alimentaire **ARKOROYAL® Gummies** si on est enceinte ou si on allaite ?

Oui. Il n'y a pas de contre-indication pendant la grossesse ou l'allaitement.

Les Gummies **ARKOROYAL®** contiennent peu de gelée royale par rapport à d'autres produits de la gamme, sont-elles moins efficaces ?

L'efficacité des Gummies **ARKOROYAL®** est démontrée dès 200 mg/jour. Etant donné que les consommateurs ne se limitent pas toujours à la posologie conseillée, pour éviter les surdosages qui pourraient arriver avec ce type de produit, nous avons choisi de limiter la quantité de gelée royale dans 1 gummy, pour allier plaisir et efficacité.

Les adultes prennent-ils des gummies ?

Notre ancienne formule était autant plébiscitée par les enfants que par les adultes, c'est pour cela que nous avons décidé d'élargir notre offre à toute la famille. Une forme nomade de gelée royale facile à emporter et à prendre en toute circonstance.

## VINALAC, une gamme complète, dès le désir de grossesse jusqu'à l'allaitement.

**4 produits belges pour 4 moments clés !**

**VinaFolic by Vinalac - New!**  
Dès l'envie d'être enceinte

**Contient:**  
un acide folique de dernière génération, le Quatrefolic®, 100% biodisponible!



**Vinalac Prenatal**  
Dès le désir de grossesse

**Contient:**  
Acide folique de dernière génération, le Quatrefolic® 3 milliards LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS LA - 14.



**Vinalac**  
Dès le début de la grossesse

**Contient:**  
12 vitamines et 9 minéraux. Acide folique de dernière génération, le Quatrefolic® Du gingembre pour une meilleure digestion L. rhamnosus HN001 5 milliard CFU.



**Vinalac + DHA/EPA**  
Dès le 3<sup>e</sup> mois de grossesse et pendant l'allaitement

**Contient:**  
12 vitamines et 9 minéraux. Acide folique de dernière génération, le Quatrefolic® Du gingembre pour une meilleure digestion L. rhamnosus HN001 5 milliard CFU.



- + DHA/EPA
- ▶ goût neutre
- ▶ un omega 3 sans relent (de poisson)



## CAMPAGNE BIOACTIVE Q10 DANS VOTRE PHARMACIE

PLUS D'INFOS



**GAGNEZ\* UN WE PLEIN D'ÉNERGIE** pour une valeur de 495€ ou 40 autres prix.

Comment participer?

Scannez le code QR ou visitez: [www.pharmanord.be/q10](http://www.pharmanord.be/q10)



\* A l'achat d'un produit Q10 Pharma Nord



## Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité!

LA 24<sup>E</sup> JOURNÉE DU SOMMEIL AURA LIEU LE 15 MARS PROCHAIN. CETTE JOURNÉE EST L'OCCASION DE SIGNALER À VOS PATIENTS QUE DES SOLUTIONS EXISTENT.

Peu informés, beaucoup de ceux qui sont atteints de troubles du sommeil les considèrent comme une fatalité, une situation à laquelle il faut s'habituer. Plus de la moitié des personnes concernées n'ont jamais parlé de ce problème à un professionnel de santé.

Avec la **JOURNÉE DU SOMMEIL**, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance s'est donné un triple objectif:

- ▶ **Sensibiliser le public.**
- ▶ **Favoriser le dépistage** et rappeler que **des structures de soins existent** lorsque le sommeil devient pathologique.
- ▶ **Poursuivre la reconnaissance** engagée des troubles du sommeil comme élément de **santé publique**.

Afin de vous accompagner dans votre conseil, le laboratoire Tilman a conçu un autocollant électrostatique que vous pouvez placer à votre convenance sur votre plexiglas ou votre comptoir.



SCAN ME

Cet autocollant est pourvu d'un QR code permettant un accès instantané aux 10 bonnes habitudes à adopter pour favoriser une bonne hygiène du sommeil.



Be-Life talk

le podcast qui met la santé en action

Découvrez notre épisode dédié au magnésium!



# NUTRICIA Fortimel Jucy Plus

NOUVEAU

## DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEL ASSORTIMENT JUCY!

50% de protéines en plus (vs l'ancienne formule)

Pauvre en lactose

Sans matière grasse

Texture légère

3 arômes fruités

▶ Meilleure observance<sup>1</sup>



Arôme mangue-ananas

Arôme framboise sensation fraîcheur

Arôme poire-fleur de sureau



SAP : 185085  
CNK : 4756177

SAP : 185087  
CNK : 4756185

SAP : 185088  
CNK : 4756193

<sup>1</sup> Volkert D et al, 2022, Espen practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr ESPEN: 41, 958-989.

Fortimel® Jucy Plus est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition liée à une maladie. À utiliser sous contrôle médical. Information uniquement destinée au corps (para)médical.

Vous désirez davantage d'informations? Contactez les diététiciennes de Nutricia Medical Careline : +32 (0)800 99 486 (gratuit) [www.nutricia.be](http://www.nutricia.be)



**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Sedistress Sleep comprimés pelliculés ■ **COMPOSITION**

28 comprimés	11,00 €
56 comprimés	18,58 €

**QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé pelliculé contient **500 mg d'extrait sec de Valeriana**

**officinalis L., radix (équivalent à 2 g – 3 g de racines de valériane).** ■ **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimés pelliculés de

18 x 7 mm, bleu pâle, oblongs, biconvexes. ■ **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :** Médicament à base de plantes utilisé pour le soulagement de la tension nerveuse légère et de troubles du sommeil. ■ **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Adolescents, adultes et personnes âgées : Pour le soulagement de la tension nerveuse légère, un comprimé jusqu'à trois fois par jour.

**Pour le soulagement des troubles du sommeil,** un comprimé une demi-heure à une heure avant le coucher, précédé si nécessaire par la prise d'un comprimé au cours de la soirée. Dose journalière maximale : 4 comprimés. Population pédiatrique : L'utilisation



**Adultes et adolescents de plus de 12 ans :**

**1 à 2 comprimés** le soir ½ heure avant le coucher

Une prise continue pendant 2 à 4 semaines est recommandée.

# Insomnies

## Troubles du sommeil

# Sedistress<sup>®</sup> Sleep

comprimés pelliculés

Usage  
bien établi



✓  
**Amélioration  
significative de  
la qualité du sommeil<sup>1</sup>  
chez 80%  
des patients**

Dès 12 ans

Médicament sans accoutumance

500 mg d'extrait natif de Valériane

n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans. Mode d'administration : Voie orale. Les comprimés sont à avaler entiers avec un peu d'eau, sans les croquer. Durée du traitement : Etant donné que son effet débute de manière graduelle, la racine de valériane ne convient pas pour le traitement aigu de la tension nerveuse légère et des troubles du sommeil. Pour obtenir un effet optimal du traitement, une prise continue pendant 2 à 4 semaines est recommandée. Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 2 semaines d'utilisation continue, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. ■ **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. ■ **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des manifestations gastro-intestinales (par ex. nausées, crampes abdominales)

peuvent survenir après l'ingestion de produits à base de racine de valériane. Leur fréquence n'est pas connue. En cas d'apparition d'autres effets indésirables non mentionnés ci-dessus, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. ■ **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. ■ **NUMÉRO DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** BE468195 ■ **MODE DE DÉLIVRANCE :** Médicament non soumis à prescription médicale. ■ **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 10/2021.

**Tilman<sup>®</sup>**