



► Formation continue LE PIED D'ATHLÈTE

DOSSIER
Perturbateurs
endocriniens



Actualité
LE CONSEIL EN
APPLI SANTÉ

Santé
LA DYSFONCTION
ÉRECTILE

Santé
OSEZ PROPOSER DES
BUM À VOS PATIENTS

À la loupe
LE DÉFICIT
EN ZINC

OTRIVINE ANTI-ALLERGIE CNK: 3622-487 PP: 9,26 €

rhume des foins?

Soulagez vos yeux et votre nez.

Jusqu'à 24h! Otrivine Anti-Allergie soulage les symptômes tels que les éternuements, les démangeaisons et le larmolement des yeux, le nez qui coule, bouché ou irrité jusqu'à 24h.



Otrivine Anti-Allergie Spray nasal

DENOMINATION DU MEDICAMENT Otrivine Anti-Allergie 50 microgrammes/dose, suspension pour pulvérisation nasale **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Suspension aqueuse de 0,5 mg (500 microgrammes) / mL de propionate de fluticasone. Chaque pulvérisation délivre 100 mg de suspension contenant 50 microgrammes de propionate de fluticasone, comme dose délivrée. Excipient(s) à effet notoire : Ce médicament contient 0,02 mg de chlorure de benzalkonium par pulvérisation équivalent à 0,2mg de chlorure de benzalkonium par ml de solution. **FORME PHARMACEUTIQUE** Suspension pour pulvérisation nasale. Suspension aqueuse opaque de couleur blanche. **DONNEES CLINIQUES** Indications thérapeutiques Otrivine Anti-Allergie est indiqué chez les adultes âgés de 18 ans et plus. Ce médicament est indiqué dans le traitement symptomatique de la rhinite allergique due au rhume des foins ou autres allergènes aéroportés (tels que les acariens, les spores de moisissures ou les squames animales). **Posologie et mode d'administration** Posologie : Adultes âgés de 18 ans et plus : La posologie recommandée est de deux pulvérisations dans chaque narine, une fois par jour (200 microgrammes de propionate de fluticasone), de préférence le matin. En cas de symptômes très marqués, deux pulvérisations dans chaque narine deux fois par jour, peuvent être nécessaires mais uniquement pour une utilisation à court terme. Une fois le contrôle des symptômes obtenu, un traitement d'entretien d'une pulvérisation dans chaque narine une fois par jour peut être utilisé. Si les symptômes réapparaissent, la posologie peut être augmentée en conséquence. La dose doit être ajustée à la dose minimale efficace permettant de maintenir un contrôle des symptômes. La dose quotidienne maximale ne doit pas dépasser quatre pulvérisations dans chaque narine. Chez certains patients, l'efficacité du traitement peut ne pas être obtenue dans les premiers jours. Par conséquent, le traitement des patients ayant un antécédent de rhinite allergique saisonnière peut être initié quelques jours avant le début de la saison pollinique afin d'aider à prévenir l'apparition des symptômes. Pour obtenir l'effet thérapeutique optimal, une utilisation régulière est recommandée. La durée du traitement devra être limitée à la période d'exposition aux allergènes. Chez certaines personnes, 3 à 4 jours de traitement continu peuvent être nécessaires pour obtenir l'efficacité maximale. **Patients âgés** : Aucun ajustement posologique n'est nécessaire dans cette population. **Population pédiatrique** : Otrivine Anti-Allergie ne doit pas être utilisé chez les enfants et adolescents âgés de moins de 18 ans en raison du manque d'expérience. **Mode d'administration** Administration par voie nasale uniquement. Ne pas utiliser dans les yeux ou dans la bouche. Agiter légèrement le flacon avant emploi. Lors du premier usage ou si la pompe est restée inutilisée pendant plusieurs jours, il est nécessaire d'amorcer la pompe et de presser la collerette jusqu'à l'obtention d'une fine giclée. Pour utiliser le pulvérisateur, placer l'applicateur dans une narine en maintenant la deuxième fermée et à distance de la cloison nasale. Pulvériser ensuite dans la narine tout en inspirant puis expirer par la bouche. **Contre-indications** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Mises en garde spéciales et précautions d'emploi. Les patients doivent arrêter leur traitement ou consulter un médecin en l'absence d'amélioration dans les 7 jours. En cas d'amélioration mais contrôle inadéquat des symptômes, les patients doivent consulter un médecin. Ce médicament ne doit pas être utilisé en continu pendant plus de trois mois sans l'avis d'un médecin. Il est conseillé au patient de prendre un avis médical avant d'utiliser ce médicament dans les cas suivants : • utilisation concomitante d'autres produits corticostéroïdes tels que des comprimés, des crèmes, des pommades, des médicaments dans le traitement de l'asthme, des pulvérisateurs nasaux similaires ou des gouttes pour les yeux ou le nez. • une infection des voies nasales ou sinusales. • un traumatisme ou une intervention chirurgicale récente au niveau du nez ou des problèmes d'ulcérations nasales. Un traitement par corticostéroïdes par voie nasale à des doses supérieures à celles recommandées peut entraîner une insuffisance surrénalienne cliniquement significative. S'il s'avère nécessaire d'utiliser des doses supérieures aux doses recommandées, une corticothérapie de supplémentation par voie systémique devra être envisagée lors des périodes de stress ou lorsqu'une intervention chirurgicale est prévue. Des interactions significatives peuvent se produire entre le propionate de fluticasone et des inhibiteurs puissants du cytochrome P450 3A4 comme par exemple le kétoconazole et les inhibiteurs de la protéase tels que le ritonavir, et le cobicistat. Cela peut entraîner une augmentation de l'exposition systémique au propionate de fluticasone. Des effets systémiques peuvent apparaître lors de traitement au long court avec des doses élevées de corticostéroïdes par voie nasale. Le risque de retentissement systémique reste

néanmoins moins important qu'avec les corticostéroïdes oraux et peut varier en fonction de la susceptibilité individuelle et de la composition de la spécialité corticoïde utilisée. Les effets systémiques possibles sont syndrome de Cushing ou symptômes cushingoides, insuffisance surrénalienne, retard de croissance chez les enfants et les adolescents et plus rarement, diminution de la densité minérale osseuse, effets sur le métabolisme glucidique et différents troubles psychologiques et du comportement comprenant hyperactivité psychomotrice, troubles du sommeil, anxiété, dépression ou agressivité (en particulier chez l'enfant). Des troubles visuels peuvent apparaître lors d'une corticothérapie par voie systémique ou locale. En cas de vision floue ou d'apparition de tout autre symptôme visuel apparaissant au cours d'une corticothérapie, un examen ophtalmologique est requis à la recherche notamment d'une cataracte, d'un glaucome, ou d'une lésion plus rare telle qu'une chorioretinopathie séreuse centrale, décrits avec l'administration de corticostéroïdes par voie systémique ou locale. Le chlorure de benzalkonium peut provoquer des irritations ou un gonflement à l'intérieur du nez, surtout s'il est utilisé sur une longue période. **Effets indésirables** L'effet indésirable le plus fréquent après administration est l'épistaxis. Cependant, la plupart des cas ne sont pas de nature grave et sont spontanément résolus. Les effets indésirables les plus graves rapportés sont l'anaphylaxie/réactions anaphylactiques, des bronchospasmes et des perforations de la cloison nasale. Les effets indésirables sont listés ci-dessous par classe de systèmes d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit : très fréquent (≥ 1 / 10), fréquent (> 1/100 et < 1/10), peu fréquent (> 1/1000 et < 1/100), rare (> 1 / 10.000 et < 1/1000) et très rare (< 1 / 10.000) y compris les cas isolés. Les effets indésirables très fréquents, fréquents et peu fréquents ont généralement été déterminés à partir des données issues des études cliniques. Les effets indésirables rares et très rares ont généralement été déterminés à partir de notification spontanée. En assignant des fréquences aux effets indésirables, les taux retrouvés dans les groupes placebo ne sont pas pris en compte. **Affections du système immunitaire** Réactions d'hypersensibilité, anaphylaxie/réactions anaphylactiques, bronchospasmes, éruption cutanée, œdème du visage ou de la langue : très rare. **Affections du système nerveux** Céphalées, goût et odeur désagréables : fréquent. **Affections oculaires** Glaucome, augmentation de la pression intraoculaire, cataracte : très rare. Vision floue : fréquence indéterminée. **Affections respiratoires, thoraciques et médastinales** Epistaxis : très fréquent. Sécheresse nasale, irritation nasale, sécheresse de la gorge, irritation de la gorge : fréquent. Perforation de la cloison nasale : très rare. Ulcération nasale : fréquence indéterminée. Les effets systémiques liés aux corticostéroïdes administrés par voie nasale peuvent apparaître, en particulier en cas de fortes doses prescrites sur des périodes prolongées. Déclaration des effets indésirables suspects. La déclaration des effets indésirables suspects après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration : Pour la Belgique: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles Madou, site internet: www.notifieruneffetindesirable.be, e-mail: adr@afmps.be. Pour le Luxembourg 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, tel: (+33) 3 83 65 60 85 / 87, fax: (+33) 3 83 65 61 33, e-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg 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** BE502924. **DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION** 25 Novembre 2016. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date d'approbation : 04/2023.

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 licensors. Haleon Belgium. PM-BE-OTRI-24-00010. Date of preparation: 02/2024.



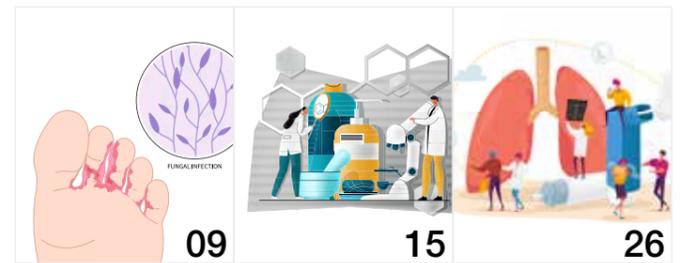
L'importance de la vaccination pendant toute la vie

Du 21 au 27 avril s'est déroulée la Semaine européenne de la vaccination. Celle-ci sensibilise à l'importance de la vaccination dans la prévention des maladies. La vaccination est un véritable succès en termes de santé et de développement dans le monde, sauvant des millions de vie chaque année. Depuis 2010, 116 pays ont introduit des vaccins qu'ils n'utilisaient pas auparavant, notamment ceux contre les grandes maladies tueuses comme la pneumonie à pneumocoque, la diarrhée, le cancer du col de l'utérus, la typhoïde, le choléra et la méningite. En outre, le développement des vaccins a connu de nombreuses innovations. Il existe maintenant des vaccins pour protéger contre le paludisme, la dengue et la maladie à virus Ebola, et des vaccins prometteurs contre le virus respiratoire syncytial, la tuberculose et toutes les souches du virus de la grippe sont en développement. Les nouveaux travaux de recherche sur les anticorps neutralisants à large spectre et les vaccins thérapeutiques ouvrent de nouveaux horizons. Essentiels pour la prévention et la maîtrise de nombreuses maladies transmissibles, les vaccins sont aussi considérés comme indispensables à la lutte contre les maladies infectieuses émergentes, par exemple en permettant de contrôler ou de limiter les flambées de maladies infectieuses ou de lutter contre la propagation de la résistance aux antimicrobiens. Malheureusement, les flambées de rougeole que nous vivons actuellement rappellent que d'importants défis persistent. De solides programmes de vaccination et une surveillance des maladies efficace sont nécessaires pour maintenir des taux élevés de couverture et éradiquer les maladies. La rougeole étant hautement infectieuse, sa présence est un indicateur d'une couverture vaccinale insuffisante et de failles dans le système de santé. La détection de cas de rougeole par les systèmes de surveillance révèle des communautés et des groupes d'âge qui ne sont pas vaccinés ou sous-vaccinés ainsi que des programmes de vaccination et des systèmes de soins de santé primaires qui sont inadéquats, et mettent en évidence les domaines nécessitant une attention et des interventions particulières.

Nathalie Evrard

SOMMAIRE

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie?	04-05
	mHealth Belgium : le conseil en appli santé	06-07
Formation continue	Le pied d'athlète	09-12
Dossier	Perturbateurs endocriniens	
	Sensibiliser aux perturbateurs endocriniens	15-20
Santé	Insuffisance veineuse	22-24
	Asthme et BPCO	26-28
	6 conseils pour étudiants en blocus	30-32
	Protéger son audition en festival	33
	Dysfonction érectile	34-35
Nutrition	La nutrition du sportif	39-40
À la loupe	Le zinc	43
Questions comptoir		44
Info labo		46-47
Concours		48
News		49-50



MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 180 - AVRIL 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 / Together • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

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

Quoi de neuf à la pharmacie?

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

Maladie rénale chronique et test urinaire

Le nombre de personnes atteintes d'une maladie rénale chronique augmente de manière inquiétante. En 2024, on estime qu'1,1 million de Belges présentent des signes d'atteinte rénale. Etant donné que ce problème s'accompagne rarement de douleurs dans la région des reins ou de symptômes à la miction, la maladie reste longtemps non diagnostiquée. Si la maladie rénale chronique n'est pas prise en charge à un stade précoce, les reins vont de moins en moins bien assumer leur fonction entraînant progressivement des problèmes cardiovasculaires, une insuffisance rénale chronique voire une prise en dialyse.

Bon à savoir

Une atteinte rénale peut être constatée précocement par une analyse d'urine qui dépiste l'albuminurie.

Source : Journée mondiale du rein communiqué de presse 14 mars 2024 GNFB/NBVN



« Sécable » or not « sécable » ?

Le CBIP a décidé de préciser la notion de « sécabilité » au niveau des comprimés dans le Répertoire Commenté des Médicaments.

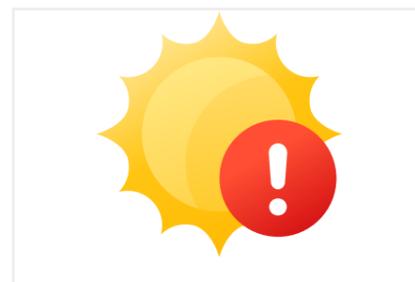
Compr. (séc.quantit.) : signifie que les comprimés présentent une ligne de sécabilité qui permet de les diviser en

doses égales, chacune des deux moitiés contenant la même quantité de principe actif.

- Compr. (séc.non quantit.) : signifie que la ligne de sécabilité permet de les diviser pour faciliter la prise sans garantir que les deux moitiés contiennent la même quantité de principe actif.
- Compr (séc.) : signifie que l'information n'est pas fournie.

Bon à savoir

Des différences minimales de dose, résultant de la division des comprimés, peuvent avoir des conséquences en particulier pour les médicaments dont la marge thérapeutique-toxique est étroite.



Le soleil est de retour : attention !

- Il est possible d'avoir un coup de soleil à travers une vitre car certains rayons UV peuvent la traverser.
- Les crèmes de jour avec SPF ne sont pas aussi fiables que les écrans solaires.
- Aucun écran n'est efficace à 100%.
- De la mi-mars à la mi-octobre, l'indice UV peut être supérieur à 3, même en Belgique. A partir d'un indice 3 (modéré sur une échelle qui va de 1 à 11+), il faut se protéger.
- La chaleur n'est pas corrélée à la dangerosité du soleil.

Bon à savoir

Une exposition de 10 minutes suffit à produire de la vitamine D.

Le conseil

Combiner l'ombre, les vêtements et la crème solaire et vérifier l'indice UV sur uv-index.be (ou application SunSmart Global UV à télécharger).

Source : Fondation contre le Cancer



Maladies sexuellement transmissibles en hausse

Comme dans d'autres pays européens, la Belgique connaît une nouvelle hausse des IST. La chlamydia reste l'IST la plus fréquente en Belgique mais la gonorrhée a connu depuis 2019 une augmentation beaucoup plus importante que la chlamydia et la syphilis. Ces infections sont traitables par antibiotiques mais il est important que le traitement soit effectué correctement, en suivant les directives belges en matière d'antibiotiques car *Neisseria gonorrhoeae* résiste à certains antibiotiques.

Le conseil

Certaines de ces infections peuvent être asymptomatiques et transmises sans en être conscient. En cas de suspicion de contamination, un avis médical doit être demandé.

Bon à savoir

Un dépistage est possible chez le généraliste, dans un centre de planning familial ou dans l'un des 3 centres de dépistage à bas seuil situés à Anvers (Institut de Médecine Tropicale), Bruxelles (Centre MIA) et Liège (Centre S).

Pour casser la chaîne de transmission et prévenir ses partenaires en cas d'IST, rendez-vous sur <https://depistage.be/sms/>

Source : Sciensano et ECDC

Tatouage artistique/thérapeutique

La majorité des tatouages sont artistiques. Mais ils peuvent aussi servir à réparer des traumatismes physiques et psychiques suite à une maladie ou un accident. Les tatouages thérapeutiques les plus fréquents sont ceux destinés à redessiner une aréole mammaire sur le sein reconstruit après une mastectomie. Il peut aussi intervenir en cas de tissus cutanés endommagés par des brûlures, des vergetures, des cicatrices, des becs de lièvre ou encore pour donner un aspect naturel au pénis reconstruit de personnes transgenres.

Après un traumatisme, le corps peut devenir un étranger et il est difficile de le regarder avec bienveillance. Le tatouage thérapeutique est une forme de réappropriation de soi et de son corps.



Bouleau et allergies

La saison des pollens de bouleau a officiellement démarré assez précocement cette année. Le bouleau émet de grandes quantités de pollen très allergisant et fait partie des arbres causant le plus d'allergies en Belgique. Le réchauffement climatique affecte le cycle de reproduction des arbres et entraîne une saison pollinique plus pré-

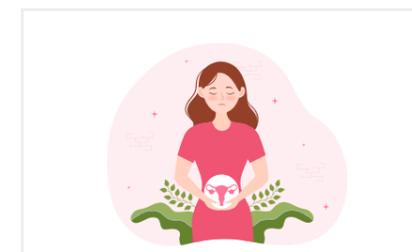
coce. Cependant, la saison ne se termine pas significativement plus tôt, ce qui augmente la durée de l'exposition au pollen en suspension dans l'air.

Source : Sciensano



Mai : Challenge Buddy Deal

Cette initiative de la Fondation contre le Cancer vise à aider le fumeur à mettre le tabac sur pause au cours du mois de mai avec le soutien d'un « buddy » (copain, binôme...), le but ultime étant la cessation complète du tabac. En plus de son soutien et encouragement, le buddy s'engage à réaliser un défi. Après l'inscription, fumeur et buddy reçoivent des conseils pour mener à bien leur mission/challenge.



De 1 à 10 femmes sur 100 souffrent d'endométriose

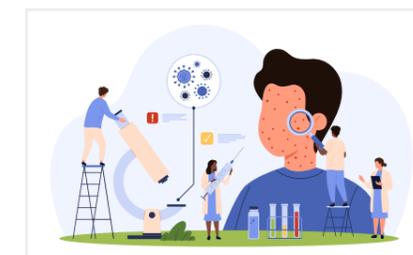
Cette maladie ne se développe pas de la même manière chez toutes les femmes, ce qui la rend difficile à diagnostiquer. Les témoignages des patientes révèlent qu'il faut souvent entre 6 à 10 ans pour qu'un diagnostic correct soit posé. Lorsqu'elles sont enfin traitées, elles sont souvent déçues parce que les symptômes ne disparaissent pas (complètement) ou réapparaissent avec le temps.

Les symptômes sont nombreux et varient selon la localisation des lésions. Règles douloureuses, douleurs pelviennes, fertilité réduite mais aussi douleurs lors des rapports sexuels, de la défécation, troubles digestifs, brûlures urinaires, fatigue, dépression, anxiété. La maladie peut avoir un

impact majeur sur le fonctionnement quotidien mais il arrive aussi que l'endométriose ne provoque aucun symptôme.

Bon à savoir

Il n'existe aucun moyen de dépister l'endométriose. Le diagnostic est souvent posé par une combinaison de plusieurs examens.



Hausse des cas de rougeole

En Europe, le nombre de cas de rougeole a explosé en 2023 et la Belgique ne fait pas exception. Cette augmentation est observable pour près de la moitié des cas chez les enfants de moins de 5 ans. Maladie virale très contagieuse, la rougeole ne se traite donc pas par antibiotiques.

Bon à savoir

La rougeole entrave les fonctions du système immunitaire favorisant l'apparition d'autres infections.

La rougeole est évitable par la vaccination. Deux doses sont nécessaires pour être bien immunisé et avoir une protection à vie. Un taux de vaccination de 95% est nécessaire au sein de la population pour obtenir une immunité collective.

Morsures de tiques

Le début du printemps annonce le retour de la saison des tiques. Un appel est lancé aux citoyens pour qu'ils signalent toute morsure de tiques via TiquesNet.

Attention, seules les morsures sur l'homme (pas celles sur les animaux) doivent être rapportées.

Michèle Koerperich

mHEALTHBELGIUM : le conseil en appli santé

Face aux nombres importants d'applications santé, il existe une plateforme fédérale mHealthBelgium, qui aide les patients et les professionnels de santé à sélectionner les applis santé validées.

Applications médicales : un phénomène en plein essor

De la téléconsultation aux dispositifs médicaux connectés, les différentes facettes de l'e-santé sont en plein essor. Les applications santé ne font pas exception à la règle, surtout à une époque où la plupart des internautes privilégient leur smartphone ou leur tablette... Les applications santé sont si populaires que l'on parle de plus en plus de santé mobile ou de m-santé. Beaucoup de patients les ont déjà adoptées puisqu'on sait que 20% des malades chroniques utilisent une application pour mieux suivre leur traitement.

« Les applications peuvent apporter une plus-value aux patients et aux prestataires de soins. Le problème est que l'offre est tellement vaste qu'il est difficile de savoir si une application est fiable ou pas. La plateforme mHealthBelgium doit aider les citoyens et les prestataires de soins à s'y retrouver : à terme, ils auront un aperçu de toutes les applications validées par les autorités », explique Steven Vandeput, coordinateur de cette plateforme.

Les avantages pour le patient sont nombreux : traitement mieux adapté (grâce à un diagnostic plus précis), meilleure information sur sa maladie ou son traitement (grâce à la surveillance en temps



réel de certains paramètres), possibilité de gérer son état de santé de manière plus active (un soutien thérapeutique numérique, par exemple), suivi continu au lieu de ponctuel (télésurveillance) ou encore une meilleure communication avec l'équipe soignante... Ces applications s'utilisent donc en général dans le cadre de la prévention ou d'un suivi d'une pathologie.

Validation

La plateforme www.mhealthbelgium.be utilise un système de classification en trois paliers. « Le premier certifie que l'application est reconnue par l'Union européenne comme un dispositif médical (le marquage CE). Toutes celles qui sont recensées sur le site ont donc été validées par l'Agence Fédérale du Médicament et Produits de la Santé (AFMPS). Les fabricants déclarent enfin être en ordre dans le cadre du RGPD qui protège nos données personnelles. Le deuxième niveau concerne l'interopérabilité et la connectivité avec les services de base de la plateforme de l'institution fédérale eHealth.

Enfin, les applications peuvent atteindre le troisième niveau lorsqu'elles sont financées par l'INAMI. Elles ont alors montré une plus-value socio-économique et peuvent être remboursées. Une nouvelle procédure d'évaluation des applications mobiles médicales est entrée en vigueur le 1^{er} octobre 2023.

Depuis son lancement, début 2019, nous avons fait de mHealthBelgium une source fiable pour tout ce qui concerne la santé mobile en Belgique. Nous continuerons dans cet esprit», explique Steven Vandeput, coordinateur de cette plateforme.

« Les citoyens, les prestataires de soins de santé et les établissements de soins disposeront donc toujours d'informations actualisées sur les applications mobiles fiables », commente le coordinateur de la plateforme. Cette nouvelle procédure d'évaluation vise à accélérer l'intégration des applications mobiles médicales dans les trajets de soins sur le terrain. « De nombreux patients et prestataires de soins souhaitent utiliser des applications de santé mobile dans le cadre d'un trajet de soins : pour améliorer les contacts entre le patient et l'équipe soignante, suivre l'état de santé du patient en continu plutôt qu'à des instants T, collecter des données plus nombreuses et plus pertinentes... Mais chacun veut, bien sûr, choisir la bonne solution dans son cas », explique Steven Vandeput. « C'est précisément là que réside la valeur ajoutée de mHealthBelgium : nous recueillons des informations sur les applications mobiles médicales en Belgique et nous expliquons ce qu'elles permettent de faire ou pas. »

La plateforme mHealthBelgium 2.0 fournira désormais des informations sur les applications pour lesquelles une demande de remboursement a été introduite et déclarée recevable par l'INAMI : la date de dépôt de la demande et le résultat de l'évaluation par l'INAMI (positif et négatif). Elle proposera également des informations sur l'utilisation et le financement des applications dans les pays voisins et sur les trajets de soins numériques en Belgique.

Qu'est ce qu'une application mobile médicale ?

Par application mobile médicale, nous entendons une application qui :

1

a un marquage CE en tant que dispositif médical et est notifiée à l'AFMPS.

2

permet au patient de partager depuis son propre environnement des informations relatives à sa santé (avec ou sans capteurs) avec un dispensateur de soins.

3

permet à un dispensateur de soins de diagnostiquer, d'appliquer une thérapie ou de suivre un patient à distance via un dispositif médical conçu pour être utilisé par le patient dans son propre environnement.



SkinVision Un suivi de la santé cutanée

SkinVision est un outil de surveillance pour une évaluation précoce des taches cutanées. Après avoir pris une photo d'une tache cutanée avec un smartphone, une évaluation du risque est envoyée endéans les 30 secondes selon les similitudes entre la photo et la banque d'images de cancers de la peau. Une éventuelle recommandation de se rendre ou non chez un médecin est proposée.



FibriCheck Un dépistage des anomalies du rythme cardiaque

Application médicalement certifiée, FibriCheck permet d'enregistrer les troubles du rythme cardiaque et les symptômes associés via une application sur le smartphone.



FreeStyle Libre Flash Glucose Monitoring Une appli pour les patients diabétiques

Le Système Flash d'autosurveillance du glucose FreeStyle Libre dont l'application FreeStyle LibreLink est utilisée avec un capteur compatible pour mesurer les taux de glucose dans le liquide interstitiel chez les personnes (âgées de 4 ans et plus) atteintes de diabète, y compris les femmes enceintes, est conçu pour remplacer la mesure de la glycémie dans la gestion personnelle du diabète, y compris le dosage de l'insuline. L'application FreeStyle LibreLink est installée sur un smartphone compatible.



moveUP Coach L'accompagnement après la pose d'une prothèse

L'application moveUP propose aux patients un accompagnement et un traitement personnalisé avant et après la mise en place de leur prothèse de hanche ou de genou. Les professionnels de soins (kinésithérapeute ou médecin) bénéficient de données permettant de surveiller l'évolution de leurs patients afin d'obtenir efficacement les meilleurs résultats possibles et d'augmenter la satisfaction des patients.



Noona L'appli d'accompagnement du patient oncologique

Noona est un service mobile basé sur le cloud conçu pour saisir les résultats rapportés par les patients en oncologie (PRO). Les cliniques de cancérologie sont connectées aux patients en ligne afin d'améliorer la qualité de vie des patients, les résultats des traitements et améliorer l'efficacité des cliniques.

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT: Myconail 80 mg/g vernis à ongles médicamenteux **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Un gramme de vernis à ongles médicamenteux contient 80 mg de ciclopirox. Excipient à effet notoire: 10 mg d'alcool céstéarylique/g de solution. Excipients: acétate d'éthyle, éthanol (96%), alcool céstéarylique, hydroxypropyl-chitosane, eau purifiée. **FORME PHARMACEUTIQUE:** Vernis à ongles médicamenteux. Solution limpide, incolore à légèrement jaunâtre. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES:** Onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Myconail 80 mg/g vernis à ongles médicamenteux est réservé aux adultes.

POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION:

Posologie: Population pédiatrique: La sécurité et l'efficacité de Myconail chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans n'ont pas encore été établies. Aucune donnée n'est disponible. **Mode d'administration:** Voie cutanée. Utilisation topique sur les ongles des doigts et des orteils et sur la peau juste adjacente (périonychium, hyponychium). Sauf mention contraire, le vernis à ongles Myconail est appliqué en couche mince, une fois par jour, sur le ou les ongles atteints après s'être lavé et séché soigneusement les ongles. Le vernis à ongles médicamenteux doit être appliqué sur la totalité de la tablette unguéale, sur les 5 mm de peau environnante et, si possible, sous le bord libre de l'ongle. Il faut une trentaine de secondes au vernis à ongles Myconail pour sécher. Les ongles traités ne doivent pas être lavés pendant six heures au moins et il est donc recommandé de procéder à l'application le soir, avant le coucher. Après ce délai, les pratiques d'hygiène habituelles peuvent être reprises. Il n'est pas nécessaire d'enlever le vernis à ongles Myconail au

moyen d'un solvant ou d'un abrasif (c'est-à-dire une lime à ongles); il suffit de laver les ongles. En cas d'élimination involontaire du vernis par lavage, Myconail peut être appliqué de nouveau. Il est recommandé d'éliminer régulièrement le bord libre de l'ongle et de tout matériel onycholytique au moyen d'un coupe-ongle. Le traitement doit être poursuivi jusqu'à guérison clinique et mycologique complète et jusqu'à ce qu'un ongle sain ait repoussé. La durée de traitement des ongles des doigts est normalement obtenue en 6 mois environ, alors qu'elle est d'environ 9 à 12 mois pour les ongles des orteils. Une culture de contrôle à la recherche de champignons doit être effectuée 4 semaines

après la fin du traitement afin d'éviter toute perturbation des résultats des cultures par d'éventuels résidus de la substance active. Comme il s'agit d'un traitement topique, aucune modification de la posologie n'est nécessaire dans les populations particulières de patients. Si l'affection est réfractaire au traitement par le vernis à ongles Myconail et/ou s'il existe une atteinte étendue à un ou plusieurs ongles des doigts ou des orteils, un traitement oral complémentaire doit être envisagé. **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un

PP: 34,00 €

des excipients. Enfants et adolescents de moins de 18 ans, en raison du manque d'expérience dans cette classe d'âge.

EFFETS INDÉSIRABLES: Les conventions de fréquence de survenue des effets indésirables sont les suivantes: Très fréquent ($\geq 1/10$), fréquent ($\geq 1/100$ à $< 1/10$), peu fréquent ($\geq 1/1.000$ à $< 1/100$), rare ($\geq 1/10.000$ à $< 1/1.000$), très rare ($< 1/10.000$), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles).

Troubles généraux et anomalies au site d'administration: Très rares: érythème, squames, brûlure et prurit au site d'application. Fréquence indéterminée: éruption cutanée, eczéma, dermatite allergique, également au-delà du site d'application. Décoloration (transitoire) des ongles (cette réaction peut également être attribuée à la maladie fongique des ongles elle-même). **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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUXELLES / Boîte Postale 97, 1000 BRUXELLES, Madou - Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be - e-mail: adr@afmps.be **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** Laboratoires Bailleul S.A., 10-12, Avenue Pasteur, 2310 Luxembourg, Luxembourg **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ:** BE425363 **MODE DE DÉLIVRANCE:** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 11/2022

Bailleul LABORATOIRES

Myconail

CICLOPIROX 80MG/G

ONYCHOMYCOSE ?

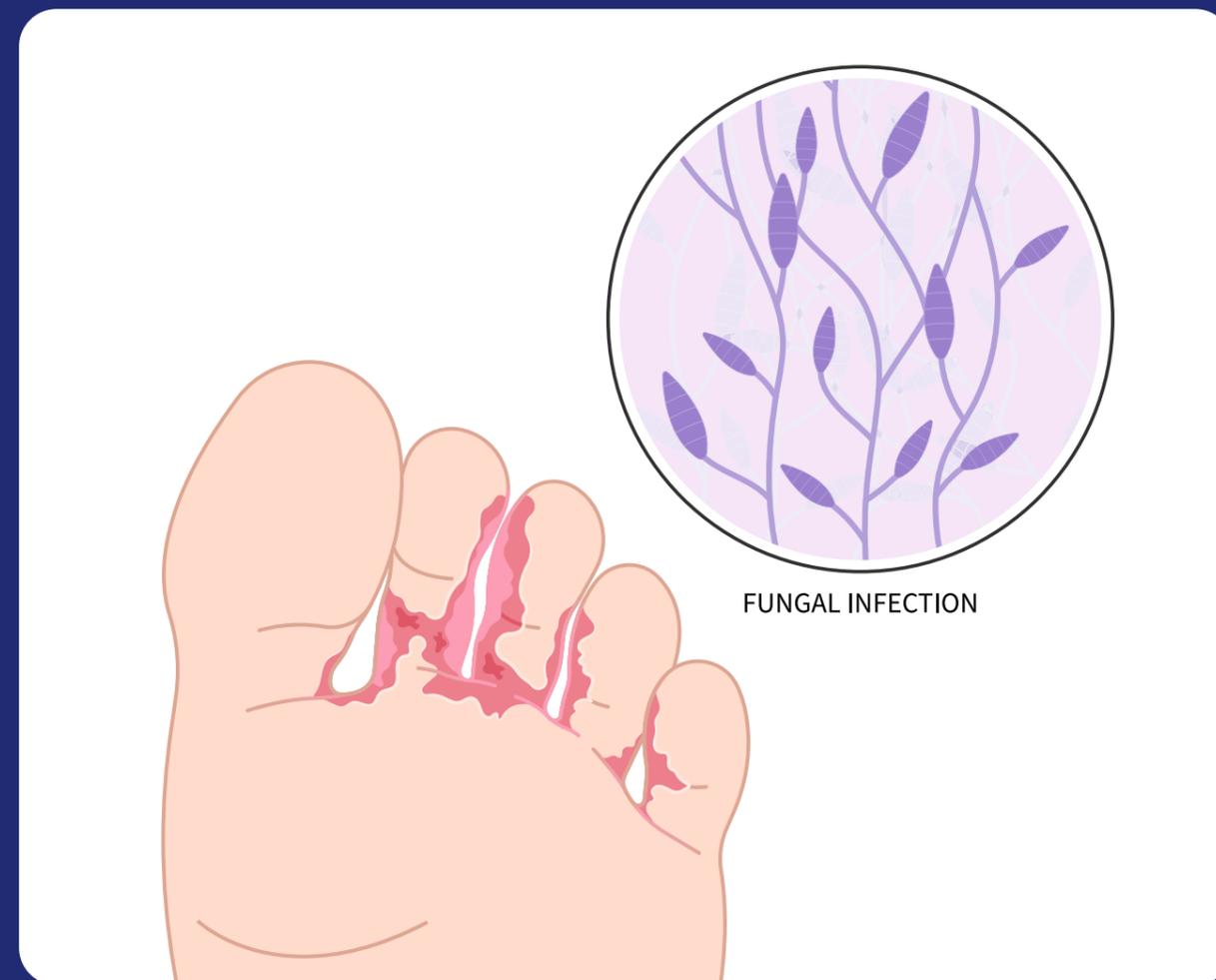
1^{er} vernis médicamenteux hydrosoluble

- **Ciclopirox 80 mg/g**
Actif sur un large spectre
- **Hydroxypropyl-chitosane (HPCH)**
Favorise la pénétration du ciclopirox

Mycoses des ongles légères à modérées (jusqu'à 75% de la surface de l'ongle, impliquant en tout au maximum 5 ongles (ongles des mains et/ou des pieds) sans atteinte de la matrice/lunule (partie blanche en demi-lune de l'ongle).

LE PIED D'ATHLÈTE

LE PIED D'ATHLÈTE EST UNE MYCOSE DE L'ESPACE INTERDIGITAL DES PIEDS POUVANT S'ÉTENDRE À LA PLANTE DES PIEDS, FAVORISÉE PAR L'HUMIDITÉ ET LA CHALEUR. CETTE DERMATOSE EST TRÈS FRÉQUENTE CHEZ LES SPORTIFS QUI TRANSPIRENT DANS DES CHAUSSURES FERMÉES, D'OÙ L'APPELLATION « PIED D'ATHLÈTE ». TRÈS COMMUNÉMENT RENCONTRÉE EN OFFICINE, CETTE PATHOLOGIE PEUT ÊTRE PRISE EN CHARGE DIRECTEMENT PAR L'ÉQUIPE OFFICINALE LORS DE LÉSIONS LOCALISÉES, PEU ÉTENDUES ET NON COMPLIQUÉES.



L'intertrigo interdigito plantaire ou pied d'athlète est une dermatophytose observée entre les orteils, généralement au niveau du quatrième espace inter-orteil. Son aspect blanchâtre avec une fissure centrale est caractéristique. Dans un premier temps, on observe un érythème et une desquamation associée à un prurit. La peau s'écaille et se fissure. La mycose peut s'étendre sur le dessus du pied, en formant une zone rouge en arc de cercle bien limitée. En l'absence de traitement, cette affection peut être à l'origine de complications graves (érysipèle).



LES DERMOPHYTOSES

Les dermatophytoses sont des mycoses superficielles secondaires à des champignons kératinophiles qui appartiennent à trois variétés : Microsporum, Trichophyton et Epidermophyton. Ils sont responsables de manifestations cutanées de la peau glabre (les épidermophyties) mais aussi au niveau des ongles (les onyxis dermatophytiques), de la barbe (les sycosis) et du cuir chevelu (les teignes). La dermatophytie du pied, encore appelée pied d'athlète, est fréquente chez les enfants ou les adolescents (moins fréquent chez les sujets en période pubertaire) mais aussi chez les patients dont l'âge est compris entre 20 et 50 ans. Elle est plus fréquente chez les hommes.

Environ 20% de la population souffre de mycoses des pieds

La dermatophytie interdigitale du pied est une forme clinique classique qui se caractérise par des squames de couleur blanche (donnant un aspect macéré), voire même des crevasses à la base des espaces interdigitaux. Ces formations se rencontrent de manière prédominante au niveau des 4^e et 5^e orteils et sont très prurigineuses. Très souvent, une hyperhidrose est associée. Cette dermatophytie peut secondairement se développer vers les zones adjacentes (la plante ou le dos du pied). Dans ce cas, on peut noter un aspect squameux ou vésiculeux.



Symptômes caractéristiques

- ➔ Des démangeaisons : le prurit se manifeste en premier lieu entre les orteils 4 et 5 (5=petit orteil).
- ➔ Des crevasses et des rougeurs .
- ➔ Des irritations.
- ➔ Une peau sèche desquamante.
- ➔ Une douleur lorsqu'on écarte les orteils.
- ➔ Une transpiration importante au niveau des pieds.
- ➔ Une infection simultanée des ongles est possible. Les ongles deviennent épais, décolorés et cassants.

TRANSMISSION

Les mycoses des pieds sont contagieuses. Les champignons produisent des « semences » appelées spores. Elles se déposent partout sur le sol, les tapis, les serviettes de toilette, les chaussures... Elles peuvent y survivre environ un an en attendant le passage d'une nouvelle victime si aucune mesure d'hygiène n'est entreprise.

Étant donné les lieux de prédilection où les champignons prolifèrent, il est facile de comprendre pourquoi les sportifs en sont le plus souvent victimes. La plupart des chaussures de sport sont fabriquées avec des matières synthétiques qui laissent trop peu s'échapper la sueur, avec comme conséquence des pieds chauds et humides.

En outre, les sportifs utilisent souvent des douches communes, donc des endroits chauds et humides où les champignons aiment séjourner.

Les mycoses des pieds s'observent aussi fréquemment dans les professions qui nécessitent le port de chaussures de sécurité ou de bottes en caoutchouc.

Les facteurs prédisposants

- La marche pieds nus sur des sols contaminés par des spores. En l'absence d'un nettoyage des sols de manière satisfaisante, les spores peuvent subsister plus de douze mois.
- La macération due au port de chaussures inadaptées, générant une importante transpiration.
- Les piscines publiques, qui favorisent le développement de cette pathologie.



Ces champignons adorent l'humidité. Les piscines, les saunas, les douches collectives constituent donc un milieu idéal pour la contamination. Les chaussures synthétiques et les chaussures de sport ne laissent pas suffisamment respirer le pied et sont également un terrain privilégié.

SI AUCUN TRAITEMENT N'EST ENTREPRIS

- ➔ **Roue de Sainte Catherine** : si la contamination s'étend au reste du pied, on remarque alors que le champignon prend une forme circulaire. Au milieu, la peau a l'air assez normale mais sur les bords apparaît une marge rouge de quelques millimètres, légèrement enflée et montrant parfois une desquamation. Populairement, on appelle cela une « roue de Sainte Catherine ». Les lésions peuvent aller de pair avec des démangeaisons, des douleurs ou une sensation de brûlure.
- ➔ **Onychomycose** : le champignon se développe et colonise les ongles des orteils. L'ongle du gros orteil est souvent le premier touché.
- ➔ **Les mycoses sur le reste du corps** : d'autres parties du corps sont aussi sensibles aux infections par les champignons. Il faut savoir qu'un certain nombre de champignons sont présents en permanence sur notre peau. Normalement, la peau constitue une barrière naturelle contre ces champignons mais dans certaines circonstances, ils parviennent à pénétrer la peau et y provoquent une infection.
- ➔ **La mycose** peut également être infectée par des bactéries nécessitant un traitement plus lourd (antibiotique), provoquant dans de rares cas un érysipèle (infection beaucoup plus grave nécessitant l'hospitalisation).

Comment reconnaît-on une onychomycose?

Coloration blanche, jaune ou brune.

L'ongle s'épaissit ou change de forme.

L'ongle devient friable et s'effrite donc facilement.

L'ongle se décolle totalement ou partiellement.

Conseil comptoir :

Demander au patient de contrôler les autres zones susceptibles d'être contaminées surtout au niveau des zones de peau chaudes et parfois humides ou irritées comme les aisselles, la région de l'aîne et les plis cutanés sous les seins ou entre les fesses. Ici également, des démangeaisons, des rougeurs ou une desquamation peuvent indiquer la présence d'un champignon.

TRAITEMENT PRÉVENTIF

Le respect de certaines règles d'hygiène permet de limiter le risque de survenue de ces mycoses :

- ➔ Éviter de porter quotidiennement des chaussures favorisant la macération (chaussures de sport notamment), préférer des modèles aérés.
- ➔ Changer régulièrement de chaussures.
- ➔ Se laver les deux pieds deux fois par jour et sécher soigneusement les lésions avec une serviette personnelle et différente entre les zones infectées et le reste du corps.
- ➔ Rincer et désinfecter la douche ainsi que les pièces où on marche à pieds nus pour éviter l'infection ou la réinfection.
- ➔ Déconseiller le tapis dans la salle de bain.
- ➔ Passer régulièrement l'aspirateur (pour éliminer les squames).
- ➔ Désinfecter à l'alcool les accessoires pour les soins des ongles.
- ➔ Éviter la fréquentation répétée de lieux chauds et humides (bains bouillonnants, sauna...).
- ➔ Si nécessaire, conseiller des poudres antitranspirantes, le port de chaussures adaptées (plus larges notamment).

LE TRAITEMENT CURATIF

Un traitement est débuté lorsque les mesures d'hygiène locales et de séchage ne sont pas suffisantes.

1. Traitement immédiat

Dans les infections mycosiques superficielles, un traitement

local donne généralement un résultat satisfaisant. Un traitement oral n'est pas plus efficace et entraîne davantage d'effets indésirables. Dans les infections à Candida (intertrigo, tinea manuum), le traitement avec des dérivés azoliques (isokonazole 1%) est le traitement le mieux documenté. La terbinafine est également une option thérapeutique.

Conseil comptoir :

Ces traitements sont administrés à raison de deux applications par jour durant deux à quatre semaines. Si l'atteinte fongique est plus généralisée, il est nécessaire de recourir à un traitement oral qui sera effectué sur une période assez courte (4 semaines au maximum) du fait d'effets secondaires. La crème sera appliquée 2 fois par jour entre tous les orteils après avoir lavé et séché le pied. Il est souvent recommandé d'utiliser un savon antiseptique avant l'application de la crème.

2. Traitement de suivi

Le traitement durera au moins 1 à 2 semaines après la disparition des symptômes : ceci est nécessaire pour éliminer les spores (la spore est le signe que le champignon est toujours présent). La durée totale de traitement varie donc la plupart du temps entre 4 à 6 semaines !!!

3. Les chaussures

Traiter uniquement le pied est insuffisant : les chaussures doivent être traitées pour détruire les spores par un spray contenant un dérivé anti-mycosique.

Quelle galénique ?

La forme galénique est choisie en fonction de l'aspect des lésions.

- Les crèmes seront utilisées pour les lésions sèches.
- Les gels, poudres et émulsions fluides pour les lésions macérées.

Un antiseptique local type chlorhexidine ou povidone iodée pourra être utilisé en complément avant application de l'antifongique topique en cas de surinfection et de plaies, permettant de limiter le développement bactérien.

RÉFÉRER VERS UN MÉDECIN

- ➔ Si après une utilisation correcte des crèmes et spray, il n'y a pas eu d'amélioration nette.
- ➔ Si les récurrences sont fréquentes.
- ➔ Si l'ongle est atteint.
- ➔ Si l'inflammation est importante et s'étend à l'ensemble du pied.
- ➔ Les personnes âgées, les diabétiques, les personnes présen-

tant une mauvaise circulation des jambes et des pieds constituent des groupes à risques. Chez eux, il est prudent de référer vers un médecin dès l'apparition des premiers symptômes.

Suite à un prélèvement mycologique, le dermatologue individualisera le traitement avec la prescription sur plusieurs mois de traitements oraux et topiques.

Et l'aromathérapie ?

L'huile essentielle de Tea Tree est l'huile anti-infectieuse de référence dès qu'il faut lutter contre une infection. Elle dispose de propriétés antivirales, antibactériennes, antifongiques et antiparasitaires.

Résultats d'étude :

Andrew C. Satchell et al1. de 'Department of Dermatology, Royal Prince Alfred Hospital and Australian Tea Tree Oil Research Institute, Australie' ont comparé, dans une étude clinique en double aveugle, randomisée et contrôlée contre un placebo, l'action de l'huile essentielle de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) à 25% et à 50% sur des patients atteints de pied d'athlète interdigital. Cette étude a été approuvée par 'Ethics Review Committee of the Royal Prince Alfred Hospital in Sydney'. Les auteurs de cette étude confirment l'efficacité de l'huile essentielle de Tea Tree à 25% et à 50% dans le traitement du 'pied d'athlète interdigital' après 4 semaines de traitement.

En s'inspirant de cette étude, à l'officine, on peut proposer au patient un mélange 25% d'huile essentielle de Tea Tree en mélangeant :

- ➔ Huile végétale de Noisette ou de Nigelle : 7,5 ml
- ➔ Huile essentielle de Tea Tree : 2,5 ml

Conseil d'application :

A appliquer pendant 4 semaines ou plus si besoin, 2 fois par jour pendant 4 semaines en insistant aussi sur le respect strict des règles d'hygiène.

Pour les chaussures, on peut également proposer :

- ➔ HE Tea Tree - 300 gouttes ;
 - ➔ HE Palmarosa - 180 gouttes ;
 - ➔ HE Eucalyptus citronné - 120 gouttes ;
- Spray 30 ml.

Conseil d'application :

À pulvériser directement dans les chaussures, idéalement le soir et laissez sécher toute la nuit.

Nathalie Evrard



Daktarin® spray poudre 8 g	CNK : 2051-928	PP : 10,47 €
----------------------------	----------------	--------------



Démangeaisons, crevasses ou desquamations ?

Traitez et prévenez la mycose du pied avec Daktarin® Spray

- 1 Antifongique et antimoississures
- 2 Garde les pieds au sec et a un effet rafraîchissant
- 3 Facile à utiliser



Conseillez aussi Daktarin® Spray à titre préventif dans les chaussures :

- prévient les mycoses du pied
- lutte contre les mauvaises odeurs

DAKTARIN® 2% poudre en spray cutané

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE 20 mg de nitrate de miconazole par gramme de poudre (2%). Excipient(s) à effet notoire : 1 gramme de poudre contient 255 mg (10% w/w) d'éthanol. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. FORME PHARMACEUTIQUE : Poudre pour pulvérisation cutanée. INDICATIONS THERAPEUTIQUES : Indiqué, en association avec la crème en cas de : - dermatite des langes causée par Candida ; - traitement des plis cutanés (plis de l'aîne, espaces interdigitaux...), infectés par des dermatophytes ou des levures et surinfectés ou non par des bactéries gram positives. Daktarin 2% poudre pour pulvérisation cutanée peut également être utilisé à titre prophylactique dans les bas et les chaussures (p. ex. chez les sportifs). POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION : Appliquer la poudre 2 fois par jour sur les lésions à traiter. En usage prophylactique, il suffit d'appliquer la poudre 1 fois par jour dans les chaussures et les bas. La durée du traitement des dermatomycoses par les antimycosiques locaux varie d'un patient à l'autre. Le principe de base est de traiter jusqu'à une semaine au moins après la guérison clinique. En effet, la guérison mycologique suit souvent avec quelque retard. Une durée de 2 à 6 semaines en moyenne sera nécessaire pour traiter une dermatomycose, en fonction de la localisation de la lésion. CONTRE-INDICATIONS : Hypersensibilité à la substance active, à d'autres dérivés imidazolés ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. EFFETS INDESIRABLES : Dans le Tableau 1 ci-dessous figurent les effets indésirables signalés par 834 patients qui avaient utilisé la crème de miconazole à 2% et/ou un placebo sous forme de crème dans 21 études cliniques en double-aveugle. Les effets indésirables signalés durant l'expérience acquise après la commercialisation de Daktarin sont également inclus dans le Tableau 1. Les effets indésirables sont indiqués conformément à la catégorie de fréquence, selon 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). Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Les effets indésirables signalés au cours des études cliniques et dans le cadre de la pharmacovigilance post-commercialisation sont répertoriés par catégorie de fréquence en fonction de leur incidence lors des études cliniques ou des études épidémiologiques, si cette incidence est connue. Tableau 1 : Effets indésirables signalés lors des études cliniques et durant l'expérience acquise après la commercialisation. Daktarin 2% poudre pour pulvérisation cutanée ne tache ni la peau ni les vêtements. Déclaration des

effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via Belgique : Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé - Division Vigilance, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles Madou (www.notifierunefetindesirable.be ; adr@fagg.be). Luxembourg : 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 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, Lien 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 MARCHÉ : Johnson & Johnson Consumer NV/SA, Antwerpseweg 15-17, B-2340 Beerse. NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : BE190355. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE : 03/2023. Date de la dernière approbation du RCP : 03/2023. Toute information complémentaire peut être obtenue sur demande.

Système / classes d'organes selon la banque de données MedDRA	Effets indésirables	
	Catégorie de fréquence	
	Peu fréquent	Fréquence indéterminée
Immuunsysteem-aandoeningen		Anafylactische reactie Overgevoeligheid
Affections de la peau et du tissu sous-cutané	Sensation de brûlure cutanée, Inflammation cutanée, Hypopigmentation de la peau	Angio-œdème, Urticaire, Dermatite de contact, Éruption cutanée, Érythème, Prurit
Troubles généraux et anomalies au site d'administration	Irritation au site d'application, Sensation de brûlure cutanée au site d'application, Prurit au site d'application, Réaction non précisée au site d'application, Chaleur au site d'application	

BE-DKR-2400023

Alline

pour toutes les femmes!



Croissance capillaire¹

Kératine naturelle et biodisponible
+ Vitamines **B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12**
+ Vitamines **C, E, β-carotène**
+ **Fer, cuivre & zinc**

1 à 2 gélule(s) par jour

Anti-chute cheveux²

500 mg de kératine pure et biodisponible
+ 150 mg de **capillaire de Vénus**
+ 50 mg d'**extrait de prêle des champs**
+ Vitamines **B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12**
+ Vitamines **C et E**
+ **Fer, cuivre & zinc**

1 à 2 comprimé(s) par jour

¹ Le zinc participe à la synthèse normale des protéines (comme la kératine) et au maintien des cheveux normaux.
² Le cheveu de Vénus contribue à ralentir la chute des cheveux.

En pharmacie

Made in Belgium



www.allineprocap.com

Passion for family health

Trenker laboratoires

supportent Pink RIBBON

SENSIBILISER AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

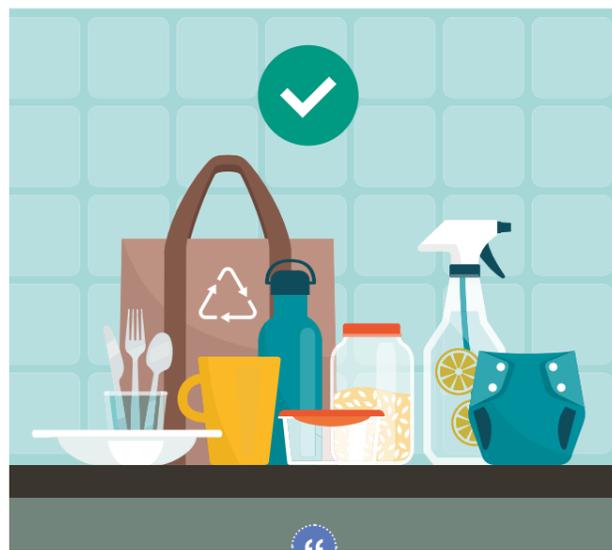
Bisphénol A, cadmium, phtalates, silicones, parabènes... les perturbateurs endocriniens envahissent notre quotidien. Ces substances sont susceptibles de se retrouver dans des produits de tous les jours, du shampoing aux tickets de caisse et aux jouets. Ces molécules sont des facteurs de risque de maladies, mais difficile de s'y retrouver dans la réglementation ou leurs effets sur l'homme. Le professionnel de santé est tout indiqué pour relayer une information de qualité et adaptée. Explications pour pouvoir communiquer avec nos patients sans délivrer de message anxiogène.



Durant les dernières décennies, les substances présentant des propriétés perturbatrices endocriniennes sont devenues une préoccupation sérieuse auprès des politiciens, des scientifiques et de la société civile. Des preuves s'accumulent sur le lien entre les perturbateurs endocriniens et les cancers, la diminution du QI, l'infertilité, la maladie d'Alzheimer, l'obésité... Une attention particulière s'est portée ces dernières années sur la famille des perturbateurs endocriniens (PE), dont le mécanisme toxique perturbe les mécanismes hormonaux de l'organisme qui y est exposé et/ou de sa descendance.

1 QU'EST-CE QU'UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Il a été décrit dans l'environnement, la présence de certaines substances susceptibles de modifier le fonctionnement du système endocrinien avec des effets délétères pour la santé. Depuis un peu plus de deux décennies, plusieurs définitions du terme « perturbateurs endocriniens » ont émergé. Parmi elles, la plus communément acceptée à ce jour est celle proposée en 2002 par l'Organisation mondiale de la Santé : « un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances, qui altère les fonctions du système endocrinien et de ce fait induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de (sous)-populations ».



La présence de perturbateurs endocriniens dans l'environnement pourrait avoir des répercussions importantes sur notre santé.

« Nous constatons beaucoup plus de malformations génitales qu'avant, des développements mammaires (de seins) chez les garçons, d'acnés sévères chez des femmes de 25 et 35 ans, une baisse de la fertilité, une croissance de certains cancers, un avancement de la date des règles, tout ceci n'existait pas avant », explique le professeur Tennstedt, dermatologue.

2 OÙ SE RETROUVENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Les études, pour la plupart expérimentales, ont permis d'identifier plus de 800 PE. Si certains sont naturellement présents dans notre environnement et l'alimentation (phytoestrogènes, mycotoxines), d'autres peuvent résulter des activités humaines. Ils sont dans ce cas contenus dans un grand nombre de produits de consommation courante. La plupart sont des produits utilisés dans :

- ➔ l'agriculture (pesticides),
- ➔ les plastiques (bisphénol A),
- ➔ les textiles (retardateurs de flamme),
- ➔ les cosmétiques (conservateurs types - trichlosan et parabène - ou plastifiants - phtalates),
- ➔ les produits d'hygiène (conservateurs),
- ➔ les parfums comme additifs alimentaires,
- ➔ les métaux lourds (plomb, méthylmercure),
- ➔ les polluants organiques persistants (dioxines, PCBs, DDT).

Nous pouvons être contaminés par ingestion (voie digestive), inhalation (voie respiratoire) ou contact cutané à des niveaux de concentration très variables. L'air, notamment intérieur, peut être pollué par des perturbateurs endocriniens provenant, par exemple, de meubles neufs, de jouets en plastique, d'ustensiles de cuisine en silicone, de moquettes, de peintures, de revêtements de sol... L'imprégnation peut également se faire par la peau via des produits cosmétiques appliqués sur le corps. Les perturbateurs endocriniens migrent des contenants alimentaires comme les barquettes en plastique, les bouteilles d'eau, les instruments de cuisson revêtus de Téflon, les pots de yaourt... vers les aliments, et peuvent ensuite être ingérés.

Bon à savoir

La chaleur favorise leur migration du contenant vers les aliments. Il faut savoir que les perturbateurs endocriniens sont lipophiles. Ils se fixent et restent plus facilement dans les matières les plus grasses telles que l'huile, qu'il vaut donc mieux conserver dans des flacons en verre.

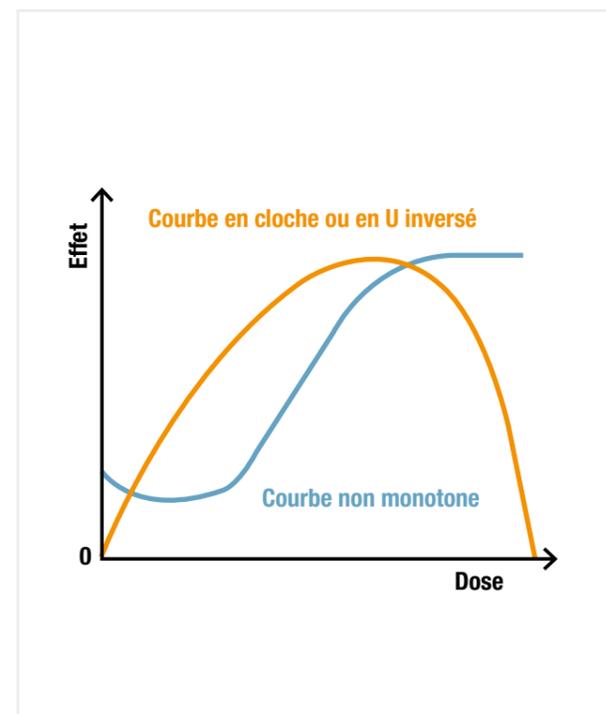
3 COMMENT AGISSENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Cette action peut être médiée par différentes voies :

- ➔ Mimer l'action d'une hormone naturelle et entraîner ainsi la réponse due à cette hormone.
- ➔ Empêcher une hormone de se fixer à son récepteur et donc bloquer la transmission du signal hormonal.
- ➔ Perturber la production ou la régulation des hormones ou de leurs récepteurs.

Ainsi en perturbant le système endocrinien, ces substances peuvent altérer différents processus biologiques (métabolisme, fertilité, reproduction, développement, système immunitaire, cognition...) et induire des effets toxiques. La science doit encore progresser sur la compréhension des perturbateurs endocriniens.

« Les effets des perturbateurs endocriniens ne sont pas forcément dose-dépendants (cf. courbe). Ils peuvent être différés dans le temps et se transmettre sur plusieurs générations. Les effets néfastes des perturbateurs endocriniens peuvent se manifester à forte dose puis diminuer (courbe en cloche) ou à très faible dose puis régesser et augmenter (courbe non monotone) », explique encore le professeur Tennstedt.



PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

— DES SOURCES MULTIPLES —

BISPHENOLS



ALKYLPHENOLS



PHTALATES



PESTICIDES

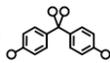


FORMALDEHYDES



PFOA & PFOS





4

QUELS SONT LES EFFETS DES PE SUR NOTRE SANTÉ ?

Diverses troubles et pathologies sont suspectés d'être en lien avec une exposition à des PE (cf. tableau 1). L'identification d'un lien de cause à effet entre l'action d'un PE et ses effets néfastes est complexe. Les pathologies liées à la perturbation endocrinienne sont pour la plupart multifactorielles. De plus, un même individu est exposé à un grand nombre de substances chimiques au cours de sa vie (exposome) et l'effet cocktail qui en résulte est encore peu connu.

Effet des PE sur la santé

Les effets potentiels sur la santé présentés ci-dessous sont issus de la revue de la littérature de l'étude PEPS'PE, qui classe les effets selon trois niveaux de preuves décroissants : suffisant, plausible et insuffisant. Ces effets ne sont pas à imputer à la seule exposition à des PE et sont, pour la plupart, multifactoriels (autres facteurs de risque : génétiques, mode de vie...).

Tableau 1 : effets de PE sur la santé

Cancers	Cancer du sein - Cancer de la prostate - Lymphomes et leucémies - Cancer des ovaires - Cancer de l'endomètre - Cancer du testicule
Troubles métaboliques	Diabète de type 2 - Obésité
Troubles du neurodéveloppement	Diminution des points de QI - Troubles émotionnels - Troubles du comportement - Troubles relationnels - Troubles cognitifs - Troubles du déficit de l'attention - Troubles du spectre autistique avec ou sans hyperactivité
Troubles du système reproducteur	Endométriose - Cryptorchidies - Fibrome utérin - Hypospadias - Issues défavorables de grossesse - Altération de la qualité du sperme - Puberté précoce - Infertilité
Troubles immunitaires et inflammatoires	Maladie thyroïdienne auto-immune - Asthme
Allergies	Autres effets sanitaires

D'après l'étude PEPS'PE, d'autres pathologies sont identifiées avec un niveau de preuves encore insuffisant, comme le syndrome des ovaires polykystiques, le cancer de la thyroïde, des anomalies de développement des dents (émail, hypominéralisation), l'hyper- et l'hypothyroïdie,... Ainsi, des investigations complémentaires sont nécessaires pour établir un lien de causalité avec une exposition à des PE.

5

QUELLE EST LA PÉRIODE DE LA VIE OÙ ON EST PARTICULIÈREMENT SENSIBLE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

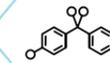
« Nous sommes toutes et tous exposés aux perturbateurs endocriniens. Cependant, nous sommes particulièrement sensibles à leurs effets lors des périodes de modifications hormonales de notre vie. On parle alors de périodes de vulnérabilité : durant les 1.000 premiers jours de vie (des premiers jours de grossesse aux 3 ans de l'enfant), tout au long de l'enfance et à l'adolescence notamment. Perturber la messagerie cellulaire à ce moment-là est évidemment dangereux », note le dermatologue.

Quelle est la réglementation en la matière ?

La mise sur le marché des substances chimiques est soumise au règlement européen REACH (« Registration, Evaluation and Authorisation of Chemicals ») qui identifie les substances extrêmement préoccupantes, dont des PE. Les substances chimiques identifiées comme dangereuses sont classées par le règlement européen CLP (« Classification, Labelling and Packaging ») dans plusieurs catégories, dont cancérogène, mutagène, toxique pour la reproduction (CMR) et, depuis 2023, perturbateur endocrinien (PE). Il existe plusieurs substances reconnues au niveau européen en tant que PE, listées sur le site edlists.org. Toutefois, les études investiguant les propriétés des PE ne sont pas disponibles pour toutes les substances mises sur le marché et ces effets sont complexes à caractériser.



Malgré ces réglementations et au regard des nombreuses substances chimiques qui nous entourent, il est justifié de prendre des mesures de précaution pour limiter les expositions à ces substances, tant dans la vie courante que professionnelle.



6

QUELS CONSEILS FACILES ET PRATIQUES DONNER AUX PATIENTS ?

Supprimer tout contact avec les perturbateurs endocriniens est impossible. Mais il est possible de réduire fortement son exposition.

De manière générale

- ➔ Éviter les bouteilles en plastiques, les canettes et les boîtes de conserve.
- ➔ Ne pas mettre les « tupperwares » au micro-ondes.
- ➔ Manger des produits frais, préférer les produits issus de l'agriculture biologique. Bien laver tous les aliments pour éviter les pesticides. Éviter les produits ultra transformés.
- ➔ Renoncer aux moquettes et aux tissus d'ameublement qui contiennent des retardateurs de flammes, ainsi qu'aux désodorisants chimiques.
- ➔ Remplacer les aliments sous plastique (phtalates) par des produits frais.
- ➔ Cuisiner avec des poêles en fonte ou en inox et éviter le Téflon.
- ➔ Opter pour des vêtements en fibre naturelle comme le coton, le lin, la soie, plutôt que les fibres synthétiques.
- ➔ Laver les vêtements neufs avant de les porter.
- ➔ Privilégier les produits de nettoyage les plus simples : vinaigre blanc, bicarbonate de soude...
- ➔ Éviter l'utilisation d'insecticides ou de désodorisants dans la maison ou la voiture ainsi que de cosmétiques en grande quantité.

- ➔ Conseiller des soins cosmétiques avec le moins d'ingrédients possibles.
- ➔ Éviter certaines huiles essentielles, et toujours vérifier son origine (pesticides).
- ➔ Limiter les vernis et les laques (et tout à fait les éviter chez les femmes enceintes).
- ➔ Éviter les maquillages longue durée et waterproof.
- ➔ Si le patient souffre d'une peau sensible, d'une barrière cutanée altérée (atopie, allergie, psoriasis...), être encore plus vigilant.
- ➔ Limiter au maximum les contenants en plastique.
- ➔ Diminuer l'utilisation des produits cosmétiques durant la grossesse afin de diminuer l'exposition du fœtus aux PE.
- ➔ Bien conseiller la protection solaire, la renouveler chaque année. L'octocrylène sera déconseillé chez la femme enceinte et les enfants.

Sans être alarmiste et cosmétophobe, il est important d'accorder une véritable attention aux formulations de nos cosmétiques afin d'éviter au maximum certains ingrédients nocifs pour notre santé et notre peau. Faire croire aux consommateurs qu'enlever certains produits cosmétiques jugés délétères pour la santé pour les remplacer par d'autres, bio ou non, résout tous les problèmes est hasardeux, voire dangereux, prévient le Pr Tennstedt. Le problème est simplement déplacé : le produit de substitution peut également être mal toléré ou avoir un effet aggravant. Il est important de rassurer les consommateurs et de les informer sur la toxicité réelle et sur les dangers supposés des ingrédients remis en question. Dans une importante vague de retour aux produits naturels, les huiles essentielles (HE) ont fait une grande entrée dans la thérapeutique et dans les cosmétiques. Leurs principaux constituants sont les terpènes volatils qui donnent rapidement des produits de dégradation et allergisants (limonène, linalol...). Elles peuvent contenir des résidus de pesticides et entraîner des allergies. Celles mises en cause le plus souvent sont l'arbre à thé (Tea tree) qui entraîne un eczéma ou pseudo-érythème polymorphe, et l'HE de lavande, responsable d'eczéma professionnel chez les masseurs et kinésithérapeutes. L'inquiétude vient aussi des mélanges cosmétiques d'HE à préparer soi-même observe le spécialiste.

7 ET PLUS PARTICULIÈREMENT DANS LES COSMÉTIQUES ?

L'exposition aux perturbateurs endocriniens à faible dose est inévitable, mais l'utilisation de cosmétiques comportant un ou plusieurs PE, souvent présents sous la forme de nano-particules qui pénètrent plus facilement dans l'organisme, augmente le risque inhérent lié à leur utilisation.

De plus, une routine de soins visage intègre généralement 2 à 3 produits différents (et que dire d'une routine maquillage !), ce qui peut occasionner un "effet cocktail" car plusieurs PE sont alors en contact avec la peau. Il est également possible de retrouver le même perturbateur endocrinien utilisé à différentes concentrations dans différents produits. Il faut se poser la question de la nécessité de certains produits cosmétiques et d'essayer de simplifier son quotidien.

- ➔ Conseiller si possible des cosmétiques, y compris les protections solaires, sans perturbateurs endocriniens et dont le contenant n'en contient pas non plus.

Etre encore plus vigilant pour les bébés

Pour le bébé, il faut sensibiliser les mamans à l'importance du choix des produits : couches sans plastiques en matière naturelle, lingettes lavables, soins sans parfum avec le minimum d'ingrédient.

Les PFAS, à la une de l'actu...

Les PFAS (ou per- et polyfluoroalkylées) sont des composés issus de l'industrie chimique qui font partie des perturbateurs endocriniens. Les PFAS ont la particularité d'être très persistants dans l'environnement et le corps humain, ils ont un temps de demi-vie de plusieurs années à plusieurs dizaines d'années. Même s'il est difficile de prouver un lien direct de cause à effet, beaucoup d'études montrent que leur toxicité est plus importante qu'annoncée. Le corps humain met du temps à les éliminer.

Les impacts peuvent être une baisse de l'immunité, des problèmes de fertilité, des problèmes thyroïdiens, un impact sur l'obésité... On ajoutera les risques de cancers, d'autisme ou encore de troubles neurologiques. Mais, surtout, c'est le fait d'être confronté à un véritable cocktail de produits chimiques qui est le plus dangereux.

Les substances per- et polyfluoroalkylées (PFAS) sont utilisées dans de nombreux produits de consommation, des emballages alimentaires aux poêles en passant par les cosmétiques. Des traces de ces produits ont récemment été retrouvées dans l'eau de distribution. Le perchlorate, pour sa part, est un produit chimique notamment utilisé dans l'engrais. Une exposition régulière aux PFAS et au perchlorate peut engendrer des problèmes de santé, qu'ils soient hormonaux, de fertilité, voire des cancers.



Dans ce cadre, le CSS propose la mise en place de valeurs limites de ces produits chimiques dans l'eau en bouteille et dans l'eau utilisée dans l'industrie alimentaire. « Cela n'empêchera pas l'exposition à tous les PFAS et au perchlorate, mais cela permettra d'en diminuer l'impact », précise la Pre Catherine Bouland (ULB).

Le Conseil recommande une valeur limite de 4 ng/litre pour la somme de quatre PFAS courants (PFOA, PFOS, PFNA et PFHxS) et propose une valeur limite de 100 ng/litre concernant la somme des 20 autres PFAS mesurables. Concernant le perchlorate, le CSS approuve une limite maximale de 13 microgrammes par litre, et même de 2 microgrammes par litre pour les enfants en bas âge et les jeunes enfants.

Le CSS souligne par ailleurs « l'importance d'une surveillance régulière et d'une action appropriée en cas de dépassement des valeurs fixées ».

L'octocrylène

Une étude américaine a montré que l'octocrylène, filtre UV largement utilisé dans les produits solaires ou cosmétiques, se dégrade naturellement en un composé possiblement perturbateur endocrinien et cancérigène : le benzophénone (interdit en Belgique). L'intérêt de l'étude réside essentiellement dans la découverte de la dégradation de l'octocrylène en benzophénone dans des produits soumis à un vieillissement accéléré. Cela rappelle les recommandations de respecter les dates de péremption, de conserver un produit solaire à l'abri de la chaleur et de ne jamais utiliser une crème solaire entamée l'année précédente.

Un site de référence

La base de données liste les substances identifiées comme PE au niveau UE (Liste I) ainsi que celles dont les propriétés perturbatrices endocriniennes sont en cours d'évaluation sous une législation européenne (Liste II). Enfin, une troisième liste rassemble les substances dont les propriétés perturbatrices endocriniennes ont été évaluées, sur base de preuves scientifiques, par une autorité nationale participante (Liste III).

Le site internet est accessible via : <http://www.edlists.org/> (link is external)

Nathalie Evrad

epitact®

DÉCOUVREZ UN DISPOSITIF MÉDICAL
QUI VA RÉVOLUTIONNER LE TRAITEMENT
DES JAMBES LOURDES

Semelles thérapeutiques JAMBES LÉGÈRES

SOULAGENT DÈS LES PREMIERS JOURS*



**EFFICACITÉ
CLINIQUEMENT
PROUVÉE**
1^{ers} résultats dès 2 jours*

6/10
PERSONNES
CONCERNÉES**

1/2
INSATISFAIT
DES SOLUTIONS
QU'IL UTILISE***

NOUVEAU

**TRIPLE
ACTION**

- ✓ Luttent contre les jambes lourdes
- ✓ Soulagent les jambes douloureuses
- ✓ Apaisent les sensations de gonflement

EFFET IMMÉDIAT SUR LA POMPE PLANTAIRE



Semelles thérapeutiques JAMBES LÉGÈRES | S 36/38 CNK: 4747-416 | M 39/41 CNK: 4750-915 | L 42/44 CNK: 4751-046

epitact®

FABRICANT : MILLET Innovation - ZA Champgrand - BP 64
26270 LORIOL-SUR-DRÔME - FRANCE.
Cette solution est un dispositif médical de classe I qui porte au titre de la réglementation le marquage CE. Lire attentivement les précautions d'emploi avant utilisation. Fabricant : Millet Innovation. 01/2024

DISTRIBUTEUR : GSA Healthcare sprl/bvba
Avenue du Japon, 1, Boîte11, B - 1420 BRAINE-L'ALLEUD
T: +32 (0)2 412 00 40 / F: +32 (0)2 410 28 86 - Email: salesdesk@gsa-healthcare.com

Insuffisance veineuse : une pathologie chronique et évolutive

Sensation de jambes lourdes, œdème des membres inférieurs, varicosités ou ulcères veineux, l'insuffisance veineuse se manifeste de diverses façons, touchant 3 Belges 4. Au cœur des solutions : la compression et les veinotoniques pour aider au mieux les patients et éviter les complications.

EXPLICATIONS DU DOCTEUR **VERONIEK DECOENE**, CHIRURGIEN VASCULAIRE.

Physiopathologie

Le réseau veineux des membres inférieurs comprend le réseau profond et le réseau superficiel, reliés par les veines perforantes. Le réseau profond est constitué des veines situées dans les muscles transportant 90% du sang veineux tandis que le réseau superficiel est situé sous la peau et comprend les veines saphènes. La grande saphène remonte jusqu'à l'aîne pour rejoindre le réseau profond et la petite saphène retrouve le réseau profond à l'arrière du genou. Les veines des deux réseaux sont munies de valves qui évitent le retour du sang dans le membre inférieur. Lors de la marche, le sang est propulsé dans les veines profondes grâce à l'écrasement des veines de la voûte plantaire. Les mollets constituent aussi une pompe en envoyant le sang veineux vers le cœur, d'où l'importance d'une activité physique régulière. Enfin, lors de la respiration pulmonaire, le système abdomino-diaphragmatique permet la modulation du flux veineux.

Lorsque les valves des veines sont défectueuses, le sang reflue et stagne au niveau des veines qui se dilatent, perdent leur élasticité et leur pouvoir de contraction de leur paroi. En position debout et immobile, le sang, en redescendant vers les pieds, augmente la pression au niveau des veines créant ainsi une dilatation des parois veineuses. Les premiers symptômes de l'insuffisance veineuse sont divers et variés : sensation de jambes lourdes, de brûlures, impatiences, prurit, crampes nocturnes, œdèmes... jusqu'à la survenue de varicosités et de varices.

« Tous les symptômes d'insuffisance veineuse sont la conséquence d'une hyperpression veineuse prolongée, qui serait responsable d'une inflammation chronique associée au développement d'une micro-angiopathie entraînant au final des troubles trophiques », insiste le docteur Decoene. »

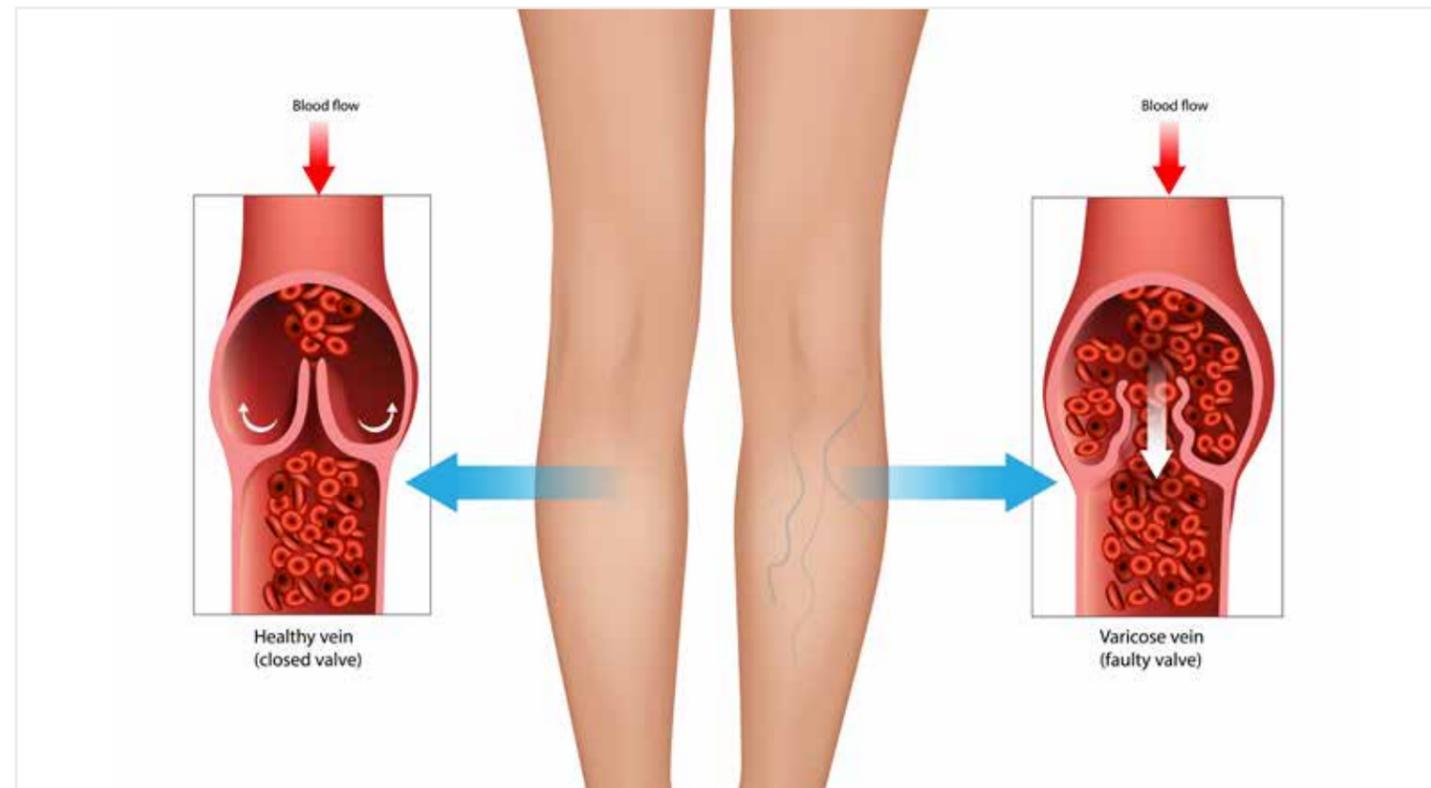
Identifier les facteurs de risque

Les facteurs de risques sont nombreux. Les plus importants sont l'hérédité et l'âge. À 70 ans, environ 70% des hommes et des femmes souffrent de télangiectasies ou de varices. Le sexe étant un facteur de risque, les femmes souffrent plus de symptômes veineux..

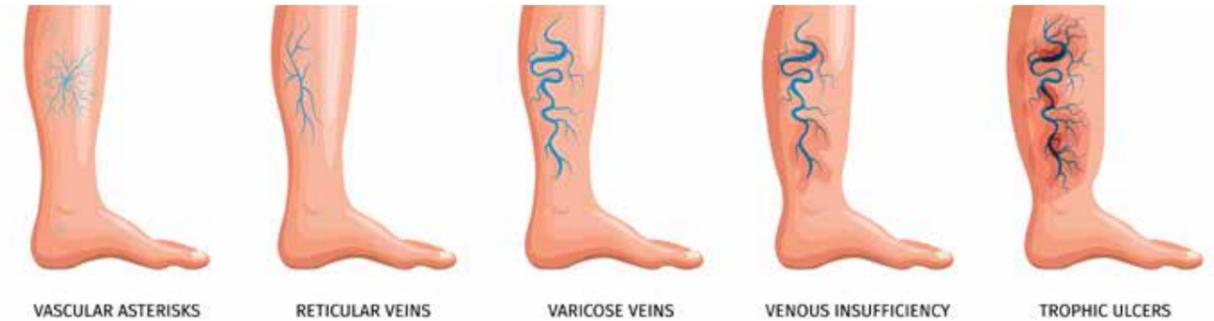
La grossesse favorise aussi l'insuffisance veineuse avec l'apparition de varices, pouvant même se retrouver au niveau de la vulve

et du périnée, mais régressant spontanément quelques semaines après l'accouchement. Plusieurs facteurs expliquent l'augmentation du risque pendant la grossesse. L'imprégnation hormonale, principalement en progestérone qui favorise la stase veineuse, l'activation des facteurs procoagulants et l'augmentation de la viscosité sanguine. En outre, le volume croissant de l'utérus comprime la veine cave inférieure, empêchant le retour veineux. Les grossesses multiples aggravent le risque d'IVC, le risque doublant à la seconde grossesse passant de 30 à 40%.

Enfin, le tabagisme, le surpoids, la sédentarité, l'exposition à la chaleur, le port de vêtements serrés, les activités physiques intenses et les longs voyages en avion font le lit de l'insuffisance veineuse. Certains métiers impliquant une position debout prolongée (cuisinier, coiffeur, infirmier..) ou, au contraire, assise prolongée (secrétaire, chauffeur routier, métiers sur ordinateur..) favorisent l'apparition d'une insuffisance veineuse.



LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES CLINIQUES DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE SONT DÉCRITS À L'AIDE DE LA CLASSIFICATION CEAP.



Quels sont les traitements à proposer à l'officine ?

La maladie veineuse est une pathologie chronique, évolutive et multifactorielle. Le docteur Decoene rappelle les premières recommandations face à un patient se plaignant de troubles veineux :

- ➔ Être proactif et reconnaître de façon précoce les patients à risque.
- ➔ Évaluer la gravité des signes et des symptômes.
- ➔ Évaluer le risque évolutif de la pathologie.
- ➔ Proposer un traitement précocement et à long terme en agissant sur la cause de la pathologie : l'inflammation.
- ➔ Renvoyer les patients à temps vers un médecin généraliste ou spécialiste.

« Le traitement entend améliorer la qualité de vie en diminuant douleurs et sensations de jambes lourdes. Il a également pour but d'éviter l'apparition des complications : varices, dermatite ocre, eczéma variqueux, ulcère de jambe, phlébite.

Les piliers du traitement de l'insuffisance veineuse sont la compression veineuse, les veinotoniques et la correction de l'hygiène de vie. Ces différents traitements sont complémentaires et agissent en synergie. »

Hygiène de vie

L'hérédité, l'âge, le sexe féminin, le nombre de grossesses, le poids, le type d'activité professionnelle (avec position debout prolongée) et les habitudes de vie sédentaires peuvent favoriser l'apparition des pathologies veineuses.

En connaissant les facteurs de risque, on comprend toute l'importance des conseils d'hygiène : lutter contre le surpoids, limiter le tabac et la consommation d'alcool, marcher régulièrement pour activer la pompe musculaire du mollet, éviter la station debout prolongée, éviter la chaleur au niveau des jambes et les vêtements trop serrés, surélever les jambes, éviter l'exposition solaire, porter des bas médicaux de contention en voyage, appliquer des douches froides sur les jambes, porter des chaussures confortables (pour les femmes, un petit talon est conseillé). La pratique de certaines activités physiques réduisant l'hypertension veineuse par activation de la pompe musculaire (marche, vélo, aquagym, natation...) est recommandée chez les patients souffrant d'insuffisance veineuse.

Contention

La compression veineuse est un traitement mécanique; les veines superficielles sont soumises à une pression exercée par le dispositif pour réduire le calibre des veines superficielles, renforcer l'efficacité de la pompe musculaire du mollet et diminuer l'œdème.

Il existe 4 classes de compression (classe 1, la plus faible, à classe 4, la plus forte). L'équipe officinale se limitera au conseil des bas ou chaussettes de contention de type 1 et 2. Le port de la contention doit être régulier ! La contention se met en place le matin au lever, après la douche, au moment de l'habillage. Très souvent perçue comme contraignante par les patients, la contention n'a pourtant d'intérêt que si elle est portée régulièrement, toute la journée, et notamment lors des périodes de grosse chaleur. Son intérêt doit être bien expliqué, tout comme la façon de l'enfiler et de l'entretenir afin que les patients soient le plus à l'aise possible. En prévention, ils sont à conseiller à toutes les personnes exerçant des professions à risque (piétinements excessifs) ou ayant des antécédents familiaux.

Veinotoniques oraux

Ils améliorent la symptomatologie et évitent la chronicité de la maladie. Leur mode d'action est double. Au niveau des veines et veinules, ils favorisent l'augmentation de la tonicité de la paroi des vaisseaux avec une action anti-stase. Au niveau des capillaires, la résistance est augmentée et la perméabilité diminuée, favorisant ainsi le retour veineux.

« Les veinotoniques et les phlébotropes, sont nombreux à être commercialisés. Ils ne sont pas tous équivalents. Certains phlébotropes ont fait l'objet d'études cliniques, mais d'autres traitements sont commercialisés sans avoir fait l'objet d'aucune étude », insiste le docteur Decoene. « Il faut en tenir compte dans votre conseil ».

Lors de la délivrance de veinotoniques, quelle que soit la molécule prescrite, il est important de les conseiller à un dosage suffisant et en cure de 3 mois. Un traitement d'un mois est nécessaire pour évaluer l'efficacité. Au stade des varices, avec ou sans altération de la peau et des tissus, ils pourront être utilisés de façon adjuvante aux traitements opératoires, si les symptômes sont présents ou persistants.

Les veinotoniques topiques agissent ponctuellement en soulageant la sensation de jambes lourdes. Il est ainsi conseillé de les conserver au réfrigérateur et de les appliquer plusieurs fois par jour en massant les jambes de bas en haut.

« L'insuffisance veineuse chronique est par essence évolutive : aucun traitement et aucune technique chirurgicale ne peut la guérir définitivement; le risque de récurrence demeure toujours présent » conclut le docteur Decoene.

Des semelles thérapeutiques veino-stimulantes destinées à accompagner les patients qui souffrent d'insuffisance veineuse sont depuis peu disponibles en pharmacie. Elles stimulent le retour veineux à partir de la voûte plantaire. Recommandées pour les activités avec station debout prolongée, celles-ci sont composées de zones de reliefs munies par exemple d'un réseau de billes de gel réparties de façon stratégique sur leur surface qui vont dynamiser la pompe veineuse plantaire à chaque pas.

Elles apportent une triple action : lutter contre les jambes lourdes, soulager les jambes douloureuses et apaiser les sensations de gonflement. Elles peuvent être conseillées seules ou en association avec les veinotoniques.



CHEZ LE CHIRURGIEN VASCULAIRE

Plusieurs méthodes peuvent être proposées pour les insuffisances veineuses à des stades avancés :

➔ **La sclérothérapie : méthode consistant à injecter un produit sclérosant dans une varice, induisant la destruction progressive de la paroi veineuse par fibrose, son indication et sa réalisation relèvent du spécialiste. Elle est habituellement réservée à des varices non systématisées ou au complément d'une chirurgie d'éveinage.**

➔ **Les traitement endoveineux : réalisée en ambulatoire, la destruction par voie endoveineuse des varices repose sur une agression thermique obtenue par radiofréquence ou par laser endoveineux.**

➔ **La chirurgie concerne essentiellement la maladie variqueuse, plus particulièrement les varices systématisées le long d'un réseau saphène. Elle repose essentiellement sur l'éveinage par stripping ou sur la phlébectomie.**

« Ces différentes méthodes interventionnelles seront associées à une correction de l'hygiène de vie. La compression veineuse et les veinotoniques sont toujours complémentaires à mes actes techniques et limitent le risque de récurrence », conclut le docteur Decoene.

Nathalie Evrard



Oubliez vos jambes lourdes



Rien ne vous arrête !

Daflon 500mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans la maladie veineuse et hémorroïdaire. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice et demandez toujours conseil à votre médecin ou pharmacien. BFR DN BI 23 C2 PR 07. Titulaire de l'AMM: Servier Benelux S.A.

Asthme et BPCO : osez proposer des BUM à vos patients

L'asthme et la BPCO sont deux maladies inflammatoires chroniques obstructives des voies aériennes. Dans la majorité des cas, il s'agit de pathologies distinctes tant du point de vue de leur physiopathologie que de leur traitement. Par contre, elles ont comme point commun une faible adhérence thérapeutique. Des études menées à l'Université de Gand ont montré que les conseils du pharmacien conduisent à une meilleure technique d'inhalation et à une meilleure observance du traitement pour les deux maladies.



Qu'est-ce que la BPCO ?

La BPCO est une maladie respiratoire chronique définie par une obstruction permanente et progressive des voies aériennes.

La toux du bronchite chronique est typiquement matinale, à la différence de l'asthmatique qui est plutôt gênée la nuit. Puis une dyspnée apparaît, se manifestant d'abord à l'effort important, puis lors des activités de la vie quotidienne, et enfin au repos, altérant la qualité de vie du patient.

La toux et l'augmentation de la production d'expectorations apparaissent souvent plusieurs années avant que la dyspnée ne soit détectée. Des périodes de stabilité alternent généralement avec des exacerbations aiguës.

La principale cause de la BPCO est le tabagisme (près de 80-90% des cas). L'évolution de la BPCO est marquée par un déclin accéléré de la fonction respiratoire, surtout en cas de poursuite du tabagisme, qui peut mener à une insuffisance respiratoire chronique.

Quel traitement pour la BPCO ?

La prise en charge vise à ralentir la progression de la maladie, à augmenter la durée et la qualité de vie et à réduire les exacerbations. Le sevrage tabagique, les vaccinations, l'activité physique, la réhabilitation en cas de limitation des activités sont recommandés chez tous les patients.

Ce sont les symptômes et les exacerbations qui dictent le traitement de la BPCO.

La BPCO, à ne pas confondre avec l'asthme

L'asthme est une affection inflammatoire des voies respiratoires qui se caractérise par la survenue de crises au cours desquelles se produit une obstruction réversible des bronches dues à une sensibilité accrue des voies respiratoires aux stimuli allergiques et non allergiques (effort, fumée, brouillard...). Ces modifications au niveau des

voies respiratoires sont à l'origine d'épisodes récurrents de respiration sifflante, dyspnée, toux (surtout la nuit et tôt le matin). Certains stimuli comme l'effort physique, la pollution de l'air voire certaines conditions atmosphériques (brouillard...) peuvent déclencher des crises passagères. Les exacerbations, qui persistent plusieurs jours, sont provoquées par des infections virales des voies respiratoires supérieures ou par l'exposition à des allergènes responsables d'une augmentation de la réaction inflammatoire.

Les anti-inflammatoires (corticostéroïdes ou antagonistes des récepteurs des leucotriènes) occupent une place centrale dans le traitement de fond de l'asthme.

Les médicaments principalement utilisés dans l'asthme et la BPCO sont les bronchodilatateurs et les anti-inflammatoires. La plupart d'entre eux sont administrés par inhalation. Les avantages de cette administration locale sont évidents. D'une part, la délivrance ciblée du principe actif permet de l'administrer à plus faible dose. D'autre part, la résorption systémique et les effets indésirables qui y sont associés sont en grande partie évités.

De plus, les bronchodilatateurs agissent plus rapidement par inhalation. C'est pourquoi les directives internationales pour le traitement de l'asthme et de la BPCO optent prioritairement pour l'inhalation comme voie d'administration. En outre, on distingue les molécules utilisées pour le traitement de la crise et celles administrées pour le traitement chronique (traitement d'entretien).

L'éducation thérapeutique visant à une bonne utilisation des traitements, au sevrage tabagique et à la prévention de la morbidité est indissociable d'un traitement pharmacologique.

L'importance d'une utilisation correcte des inhalateurs

Les traitements inhalés agissent directement au niveau des voies aériennes garantissant une efficacité et une rapidité d'action, ainsi qu'une concentration locale élevée en principes actifs. Cette voie d'action offre un profil bénéfice-risque très favorable ; en effet les doses efficaces sont relativement faibles et la concentration systémique faible.

L'une des raisons les plus importantes du contrôle insuffisant de la BPCO et de l'asthme est la mauvaise adhérence des patients à leur traitement. Ce défi d'adhérence est sans doute favorisé par une connaissance insuffisante de l'emploi des inhalateurs, qui mène également à une mauvaise délivrance, et donc à une activité insuffisante.

DANS LE CHOIX DE L'INHALATEUR, TROIS FACTEURS ESSENTIELS SONT PRIS EN COMPTE :

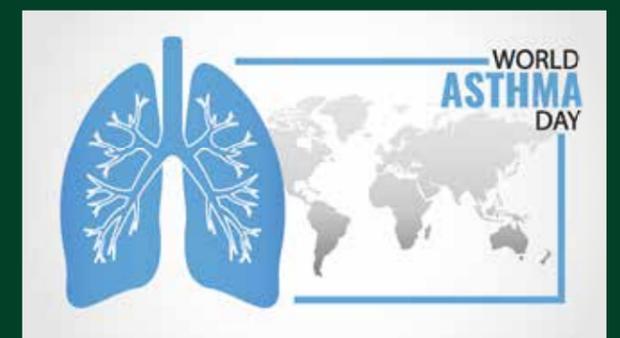
1 La coordination du mouvement

2 La capacité inspiratoire

3 L'état de conscience

Aucun dispositif ne dispense d'une éducation appropriée. Le choix par le médecin et la délivrance par le pharmacien doivent s'accompagner d'une démonstration de la technique d'inhalation et d'explications bien adaptées, et ce tout au long du traitement.

“ Pour ces deux pathologies, il existe des entretiens d'accompagnement. N'hésitez pas à proposer à vos patients un BUM Asthme ou un BUM BPCO. Ils se composent tous les deux de deux séances : l'entretien d'information et l'entretien de suivi. Outre le bon usage des inhalateurs – essentiel à l'efficacité du traitement –, ces entretiens visent à renforcer l'adhésion thérapeutique du patient et ses connaissances sur sa maladie et sur les conseils à suivre pour préserver sa qualité de vie (arrêter de fumer, rester actif, se faire vacciner...). Pour plus d'information consulter le site de l'APB. ”

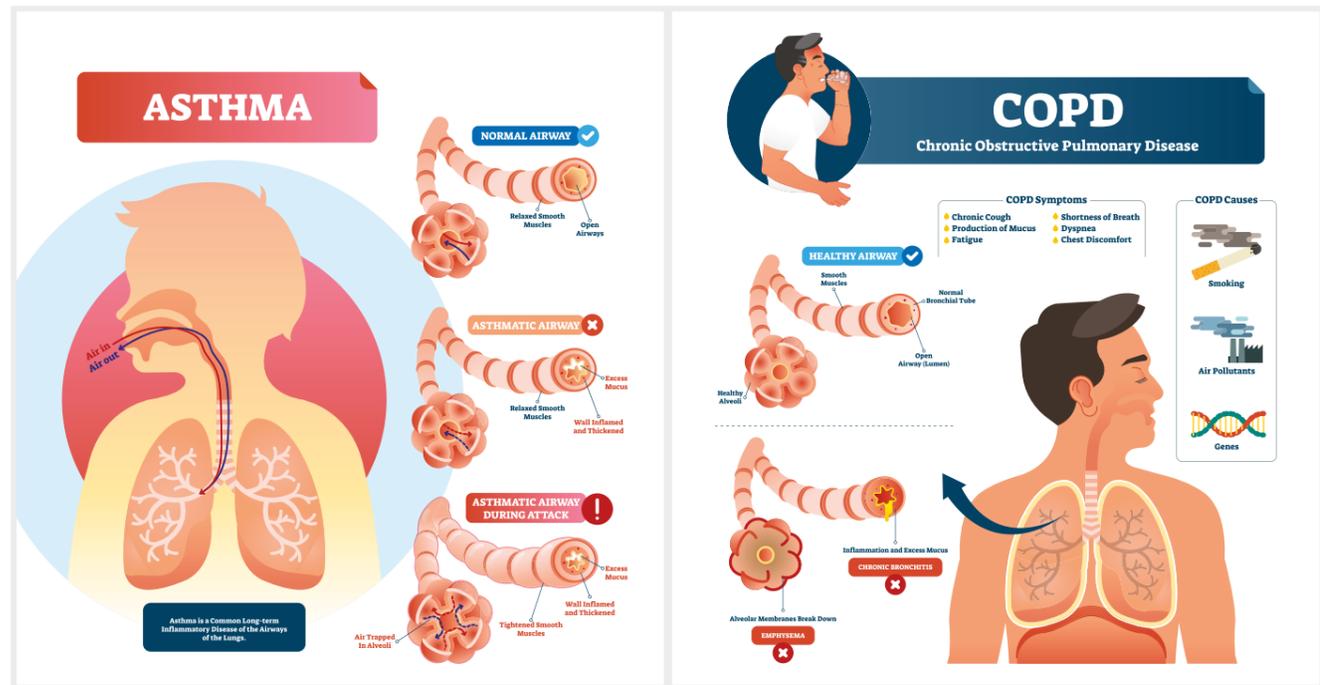


Dissiper les mythes sur l'asthme

La Journée mondiale de l'asthme (World Asthma Day) aura lieu comme chaque année le premier mardi du mois de mai. Au niveau mondial, elle est organisée par la Global Initiative for Asthma (GINA). Cette année, le thème de la Journée est dédié aux idées fausses sur l'asthme. Elles sont courantes, comme par exemple le fait de croire que l'asthme est contagieux ou que l'asthme et l'activité physique ne sont pas compatibles. Ces idées fausses peuvent être préjudiciables et entraver la compréhension et la gestion de la maladie. Elles empêchent également les personnes asthmatiques de bénéficier des avancées majeures dans leur prise en charge. Il est essentiel de dissiper les mythes qui entourent l'asthme pour donner aux patients les moyens de prendre le contrôle de leur maladie et de vivre une vie épanouie.

Différence entre BPCO et asthme

	ASTHME	BPCO
Physiopathologie	Obstruction des voies respiratoires consécutives à une hyperréactivité-réversibles Crises soudaines	Obstruction des voies respiratoires et atteintes irréversibles du parenchyme pulmonaire Inflammation persistante
Causes	Allergie ++++	Allergie ++++
Age	Espérance de vie	> 40 ans
Evolution	Favorable avec des symptômes favorables	Chronique avec aggravation progressive des symptômes
Espérance de vie	Normal si bonne gestion traitement	Réduite, même si traitement optimal
Symptômes d'alarme	Augmentation des symptômes Réveils nocturnes Recours plus fréquent au traitement de crise Limitation fonctionnelle	Augmentation de l'essoufflement Augmentation de la toux Fièvre Recours plus fréquent au traitement de crise Difficulté pour prononcer une phrase complète
Traitement	Pas curatif mais prévient l'apparition de symptômes	Pas curatif mais prévient la détérioration de la fonction pulmonaire



My Puff est un nouveau moyen éducatif destiné aux patients mais également au personnel médical et paramédical et qui a pour but d'améliorer la connaissance des techniques d'inhalation. Il offre des informations sur tous les inhalateurs disponibles sur le marché belge. mypuff.be

Réf : D'après une présentation du professeur Cataldo, pneumologue, Liège.

Nathalie Evraud

AirBuFo[®]

Forspiro[®]

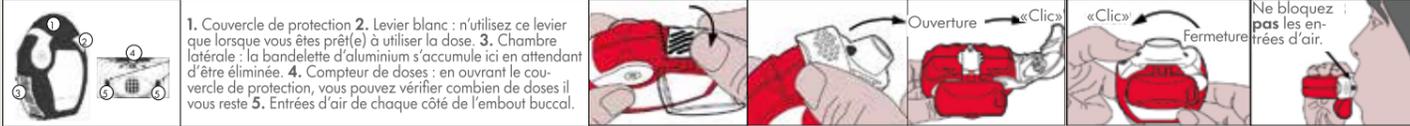
Association de budésonide et formotérol dans un dispositif innovant¹

- **Développé avec les patients**
- **Administration simple et rassurante**
- **Léger, compact et intuitif**
- **Contrôle visuel et auditif**

SMART^{2,3}

Single Maintenance And Reliever Therapy
Maximum 12 inhalations par jour⁴

1. Virchow e.a. Expert Opin Drug Deliv 2014;11(12):1849-57
2. Reddel HK, Bateman ED, Schatz M, Krishnan JA, Cloutier MM. A Practical Guide to Implementing SMART in Asthma Management. J Allergy Clin Immunol Pract. 2022 Jan;10(1S):S31-S38.
3. RCP AirBuFo[®] Forspiro[®]
4. Traitement d'entretien : 1 à 2 inhalations, deux fois par jour. SMART: Une dose quotidienne totale allant jusqu'à 12 inhalations pourrait être utilisée pendant une période limitée. Les patients utilisant plus de 8 inhalations par jour doivent être réévalués et leur traitement d'entretien doit être reconsidéré.



DENOMINATION DU MEDICAMENT Airbufo Forspiro 160 microgrammes/4,5 microgrammes/inhalation, poudre pour inhalation en récipient unidose Airbufo Forspiro 320 microgrammes/9 microgrammes/inhalation, poudre pour inhalation en récipient unidose

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE [160 microgrammes/4,5 microgrammes/inhalation] Chaque dose délivrée (dose inhalée) contient 160 microgrammes de budésonide et 4,5 microgrammes de fumarate de formotérol dihydraté. Chaque dose mesurée (dose en récipient unidose contenue dans la plaquette) contient 160 microgrammes de budésonide et 4,5 microgrammes de fumarate de formotérol dihydraté. Excipient à effet notable: Lactose monohydraté : 5,4 mg par dose mesurée et 4,4 mg par dose délivrée. [320 microgrammes/9 microgrammes/inhalation] Chaque dose délivrée (dose inhalée) contient 320 microgrammes de budésonide et 9 microgrammes de fumarate de formotérol dihydraté. Chaque dose mesurée (dose en récipient unidose contenue dans la plaquette) contient 320 microgrammes de budésonide et 9 microgrammes de fumarate de formotérol dihydraté. Excipient à effet notable: Chaque dose délivrée contient 7,9 mg de lactose (sous forme de monohydraté) et chaque dose mesurée contient 9,1 mg de lactose (sous forme de monohydraté). Pour la liste complète des excipients, voir le RCP. **FORME PHARMACEUTIQUE** Poudre pour inhalation en récipient unidose. Poudre blanche à blanc cassé ou légèrement jaune, sans agglomérats. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES** Asthme Airbufo Forspiro est indiqué dans le traitement standard de l'asthme chez les adultes et les adolescents âgés de 12 à 17 ans, lorsque l'utilisation d'un produit combiné (corticostéroïde inhalé et agoniste bêta, adrénergique à longue durée d'action) est appropriée : chez les patients insuffisamment contrôlés par des corticostéroïdes inhalés et la prise d'un agoniste bêta, adrénergique à courte durée d'action inhalé « à la demande » ; ou chez les patients déjà contrôlés correctement par l'administration de corticostéroïdes inhalés et d'agonistes bêta, adrénergiques à longue durée d'action. **Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)** Airbufo Forspiro est indiqué chez les adultes âgés de 18 ans et plus, dans le traitement symptomatique des patients présentant une BPCO, avec un volume expiratoire maximal par seconde (VEMS) inférieur à 70 % de la valeur normale prédite (après l'utilisation d'un bronchodilatateur) et des antécédents d'exacerbation malgré un traitement régulier par bronchodilatateurs. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION** Voie d'administration: Pour voie inhalée. **Posologie Asthme** Airbufo Forspiro n'est pas destiné au traitement de première intention de l'asthme. La dose requise des composants d'Airbufo Forspiro est déterminée sur base individuelle et doit être ajustée à la sévérité de la maladie. Il faudra en tenir compte non seulement lors de l'instauration d'un traitement avec des médicaments combinés, mais également lorsque la dose d'entretien est ajustée. Si un patient nécessite une association de doses différente de celle disponible dans l'inhalateur contenant l'association, il conviendra de prescrire des doses appropriées d'agonistes bêta, adrénergiques et/ou de corticostéroïdes dans des inhalateurs distincts. Les patients doivent être réexaminés par leur médecin prescripteur/professionnel de santé pour que la posologie de l'association budésonide/fumarate de formotérol demeure optimale. La dose devra être tirée à la dose efficace la plus faible qui permette de garder les symptômes sous contrôle. Une fois les symptômes contrôlés à long terme par la dose recommandée la plus faible, alors il pourra être envisagé d'essayer d'utiliser un corticostéroïde inhalé seul. Lorsqu'il semble nécessaire de diminuer le traitement pour un dosage plus faible, ou bien de prescrire à un tel dosage n'est pas possible avec Airbufo Forspiro, le passage à une autre association à dose fixe de budésonide et de fumarate de formotérol, contenant respectivement une dose plus faible ou plus élevée du corticostéroïde inhalé, sera requis. **[160 MICROGRAMMES/4,5 MICROGRAMMES/INHALATION]** Pour Airbufo Forspiro, il existe deux approches thérapeutiques: **A. Traitement d'entretien par Airbufo Forspiro** : Airbufo Forspiro est utilisé comme traitement d'entretien régulier et à la demande, comme médicament à visée symptomatique. **B. Traitement d'entretien et symptomatique par Airbufo Forspiro** : Airbufo Forspiro est utilisé comme traitement d'entretien régulier et à la demande, comme médicament à visée symptomatique. **A. Traitement d'entretien par Airbufo Forspiro** Il convient de conseiller aux patients de toujours avoir à disposition leur bronchodilatateur à action rapide, utilisé comme médicament à visée symptomatique. Doses recommandées : Adultes (18 ans et plus) : 1 à 2 inhalations, deux fois par jour. Certains patients peuvent nécessiter jusqu'à 4 inhalations, deux fois par jour, au maximum. Adolescents (12 à 17 ans) : 1 à 2 inhalations, deux fois par jour. Dans la pratique de tous les jours, lorsque l'on parvient à contrôler les symptômes avec une administration deux fois par jour, une titration visant à utiliser la dose efficace la plus faible pourrait consister à utiliser Airbufo Forspiro une fois par jour si, selon l'opinion du prescripteur, un bronchodilatateur à longue durée d'action en association avec un corticostéroïde inhalé était nécessaire pour garder les symptômes sous contrôle. L'augmentation de l'utilisation d'un bronchodilatateur à action rapide distincte indique une aggravation de la maladie sous-jacente et nécessite une réévaluation du traitement de l'asthme. Enfants âgés de moins de 12 ans : aucune donnée n'étant disponible, l'utilisation d'Airbufo Forspiro est déconseillée chez les enfants âgés de moins de 12 ans. **B. Traitement d'entretien et symptomatique par Airbufo Forspiro** Les patients prennent une dose d'entretien quotidienne d'Airbufo Forspiro et utilisent également Airbufo Forspiro au besoin, lors de l'apparition de symptômes. Il convient de conseiller aux patients de toujours avoir à disposition leur Airbufo Forspiro, utilisé comme médicament à visée symptomatique. Le traitement d'entretien et symptomatique par Airbufo Forspiro doit notamment être envisagé chez les patients dont : l'asthme n'est pas contrôlé de manière adéquate et qui ont besoin d'un traitement symptomatique ; l'asthme s'est exacerbé par le passé et a requis une intervention médicale. Un suivi étroit des effets indésirables associés à la dose est requis chez les patients qui utilisent fréquemment un nombre élevé d'inhalations d'Airbufo Forspiro, lors de l'apparition de symptômes. Doses recommandées : Adultes et adolescents (12 ans et plus) : La dose d'entretien recommandée est de 2 inhalations par jour, correspondant soit à une inhalation le matin et le soir, soit à 2 inhalations le matin ou le soir. Pour certains patients, une dose d'entretien de 2 inhalations, deux fois par jour, peut être appropriée. Les patients doivent recourir à 1 inhalation supplémentaire, au besoin, lors de l'apparition de symptômes. Si les symptômes persistent après quelques minutes, il conviendra de recourir à une inhalation supplémentaire. Il ne faut jamais dépasser 8 inhalations en une seule prise. Une dose quotidienne totale de plus de 8 inhalations n'est normalement pas nécessaire ; cependant, une dose quotidienne totale allant jusqu'à 12 inhalations pourrait être utilisée pendant une période limitée. Il conviendra de fortement recommander aux patients qui utilisent plus de 8 inhalations par jour de consulter un médecin. Ils devront être réexaminés et leur traitement d'entretien devra être réévalué. Enfants âgés de moins de 12 ans : le recours à un traitement d'entretien et symptomatique par Airbufo Forspiro est déconseillé chez les enfants. **[320 MICROGRAMMES/9 MICROGRAMMES/INHALATION]** Dans la pratique de tous les jours, lorsque l'on parvient à contrôler les symptômes avec une administration deux fois par jour, une titration visant à utiliser la dose efficace la plus faible pourrait consister à utiliser budésonide/fumarate de formotérol une fois par jour si, selon l'opinion du prescripteur, un bronchodilatateur à longue durée d'action en association avec un corticostéroïde inhalé était nécessaire pour garder les symptômes sous contrôle. L'augmentation de l'utilisation d'un bronchodilatateur à action rapide distincte indique une aggravation de la maladie sous-jacente et nécessite une réévaluation du traitement de l'asthme. Airbufo Forspiro doit être utilisé uniquement en tant que traitement d'entretien. Des dosages plus faibles sont disponibles pour le traitement d'entretien et des symptômes par budésonide/fumarate de formotérol (160 microgrammes/4,5 microgrammes/inhalation dose délivrée). Doses recommandées : Adultes (18 ans et plus) : 1 inhalation, deux fois par jour. Certains patients peuvent nécessiter jusqu'à 2 inhalations, deux fois par jour, au maximum. Adolescents (12 à 17 ans) : 1 inhalation, deux fois par jour. Enfants âgés de moins de 12 ans : aucune donnée n'étant disponible, l'utilisation d'Airbufo Forspiro est déconseillée chez les enfants âgés de moins de 12 ans. **BPCO** Doses recommandées : Adultes : Airbufo Forspiro 160 microgrammes/4,5 microgrammes/inhalation : 2 inhalations, deux fois par jour. Airbufo Forspiro 320 microgrammes/9 microgrammes/inhalation : 1 inhalation, deux fois par jour. **Informations générales** Populations particulières : Il n'y a aucune recommandation spéciale en matière de posologie pour les patients âgés. Aucune donnée n'est disponible concernant l'utilisation d'Airbufo Forspiro chez les patients atteints d'une insuffisance hépatique ou rénale. Comme le budésonide et le formotérol s'éliminent principalement par métabolisme hépatique, on peut s'attendre à une exposition plus importante chez les patients atteints d'une cirrhose sévère du foie. **Mode d'administration** Instructions d'utilisation : Il convient de montrer aux patients comment utiliser l'inhalateur Forspiro et de contrôler la manière dont ils l'utilisent à intervalles réguliers. L'inhalateur contient 60 doses de poudre de médicament dans une bande de papier d'aluminium enroulée. Il possède un compteur de doses qui indique combien de doses il reste, grâce à son compteur de 60. Lorsque les 10 dernières doses, le nombre de doses restantes s'affiche sur un fond rouge. L'inhalateur n'est pas rechargeable - il devra être jeté lorsqu'il est vide et être remplacé par un nouvel inhalateur. **Avant d'utiliser l'inhalateur** Le volet transparent de la chambre latérale doit être ouvert. La bandelette d'aluminium de la chambre latérale doit être ouverte. La bandelette d'aluminium de la chambre latérale doit être retirée et jetée. **Remarque** : lors de l'utilisation de l'inhalateur, la chambre latérale se remplira progressivement avec la bandelette utilisée. Les bandelettes d'aluminium avec les barres noires ne contiennent pas de médicament. Les sections numérotées apparaîtront éventuellement dans la chambre latérale. **Il ne faut jamais laisser plus de 2 sections de bandelette d'aluminium dans la chambre latérale, étant donné que cela pourrait boucher l'inhalateur.** La bandelette doit être soigneusement découpée, comme indiqué ci-dessus, puis jetée dans le respect des règles de sécurité. **Utiliser l'inhalateur** L'inhalateur doit être tenu dans les mains comme sur les images. **1. Ouverture** Le couvercle de protection doit être ouvert vers le bas pour laisser apparaître l'embout buccal. Le compteur de doses doit être vérifié pour voir le nombre de doses restantes. **2. Préparation de la dose** Le bord du levier blanc doit être relevé vers le haut. La chambre latérale doit être fermée. **Remarque** : le levier blanc ne doit être actionné que lorsque le patient est prêt à inhaler une dose du médicament. En jouant avec le levier blanc, le patient gaspillera des doses. **Ouverture** : Le levier blanc doit être entièrement ouvert, jusqu'au maximum et jusqu'à entendre un « clic ». Cette action permet de placer une nouvelle dose en position, avec le numéro au-dessus. **Fermeture** : Par la suite, le levier blanc doit être complètement fermé jusqu'à ce qu'il retrouve sa position d'origine en émettant un « clic ». L'inhalateur est maintenant prêt à être immédiatement utilisé. **3. Inhalation de la dose** A distance de l'embout buccal, le patient doit expirer le plus possible sans que cela soit inconfortable. Il ne faut jamais expirer directement dans l'inhalateur étant donné que cela pourrait affecter la dose. L'inhalateur doit être tenu à l'horizontale, le couvercle de protection incliné vers le bas. Il convient de se fermer fermement les lèvres autour de l'embout buccal. Le patient doit inspirer aussi profondément et aussi fort que possible à travers l'inhalateur, en faisant attention à ne pas respirer par le nez. Il faut retirer l'inhalateur de sa bouche et **retenir sa respiration pendant 5 à 10 secondes** ou aussi longtemps que possible, sans que cela soit inconfortable. Ensuite, le patient doit expirer doucement par la bouche, **mais pas dans l'inhalateur.** Le couvercle de protection doit être fermé pour recouvrir l'embout buccal. Il faut rincer la bouche avec de l'eau, puis recracher. Cela pourra aider à ne pas développer d'infection fongique à l'intérieur de la bouche et à ne pas être enrhumé(e). **Entretien** L'extérieur de l'embout buccal doit être essuyé avec un chiffon propre et sec, si nécessaire. L'inhalateur ne doit pas être démonté pour le nettoyer ni pour autocuire autre raison ! Les éléments de l'inhalateur ne doivent pas être nettoyés avec de l'eau ni avec des lingettes humides, étant donné que l'humidité peut affecter la dose ! Il ne faut jamais insérer d'aiguille ni aucun autre objet tranchant dans l'embout buccal ou dans toute autre partie de l'inhalateur, étant donné que cela pourrait siner l'endommager ! **CONTRE-INDICATIONS** Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients mentionnés dans le RCP. **EFFETS INDESIRABLES** Etant donné qu'Airbufo Forspiro contient du budésonide et du formotérol, le même profil d'effets indésirables que celui de ces substances est attendu. On ne s'attend pas à ce que la fréquence des effets indésirables soit augmentée suite à l'administration concomitante des deux composants. Les effets indésirables associés à ces substances actives/ce médicament ont été observés le plus fréquemment sont les effets indésirables pharmacologiquement prévisibles d'agonistes bêta, adrénergiques, tels que des tremblements et des palpitations. Ils sont relativement légers et disparaissent en général après quelques jours de traitement. Des effets indésirables associés au budésonide ou au formotérol sont présentés ci-après, listés par classe de systèmes d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit : très fréquent (≥1/10) ; fréquent (≥1/100, <1/10) ; peu fréquent (≥1/1000, <1/100) ; rare (≥1/10000, <1/1000) et très rare (<1/10000). Les fréquences ont été issues de données d'essais cliniques. L'incidence des effets chez les patients traités par placebo n'a pas été prise en considération. **Liste 1 Infections et infestations** : Fréquent : Infections à Candida au niveau de l'oropharynx, pneumonie (chez les patients souffrant d'une BPCO) ; **Affections du système immunitaire** : Rare : Réactions d'hypersensibilité immédiate et retardée, ex. : exanthème, urticaire, prurit, dermatite, angioedème et réaction anaphylactique ; **Affections endocriniennes** : Très rare : Syndrome de Cushing, freinage surrénalien, retard de croissance, diminution de la densité minérale des os ; **Troubles du métabolisme et de la nutrition** : Rare : Hypokaliémie ; Très rare : Hyperglycémie ; **Affections psychiatriques** : Peu fréquent : Agressivité, hyperactivité psychomotrice, anxiété, troubles du sommeil ; Très rare : Dépression, altérations du comportement (principalement chez les enfants) ; **Affections du système nerveux** : Fréquent : Céphalées, tremblements ; Peu fréquent : Sensations vertigineuses ; Très rare : Troubles du goût ; **Affections oculaires** : Peu fréquent : Vision trouble ; Très rare : Cataracte et glaucome ; **Affections cardiaques** : Fréquent : Palpitations ; Peu fréquent : Tachycardie ; Rare : Arythmies cardiaques, ex. : Fibrillation auriculaire, tachycardie supraventriculaire, extrasystoles ventriculaires ; Très rare : Angine de poitrine, allongement de l'intervalle QTc ; **Affections vasculaires** : Très rare : Variations de la tension artérielle ; **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales** : Fréquent : Légère irritation dans la gorge, toux, dysphonie, y compris l'enrouement ; Rare : Bronchospasme ; **Affections gastro-intestinales** : Peu fréquent : Nausées ; **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** : Peu fréquent : Bleus ; **Affections musculo-squelettiques et du tissu conjonctif** : Peu fréquent : Crampes musculaires. Les infections à Candida au niveau de l'oropharynx sont dues au dépôt du médicament. Conseiller au patient de se rincer la bouche avec de l'eau après chaque dose d'entretien minime sans risque. Les infections à Candida au niveau de l'oropharynx répondent généralement au traitement antifongique topique, sans avoir besoin d'arrêter l'utilisation du corticostéroïde inhalé. Si un muguet se développe au niveau de l'oropharynx, les patients doivent aussi rincer leur bouche avec de l'eau après les inhalations à la demande. Comme avec d'autres traitements inhalés, un bronchospasme paradoxal peut survenir dans de très rares cas, affectant moins de 1 personne sur 10 000, avec une augmentation immédiate des cas de sibilances et de difficulté respiratoire après l'administration. Les cas de bronchospasme paradoxal répondent aux bronchodilatateurs inhalés à action rapide et doivent être traités immédiatement. Budésonide/fumarate de formotérol devra alors être interrompu immédiatement, le patient devra être examiné et un autre traitement devra être instauré, si nécessaire. Des effets systémiques peuvent survenir avec l'utilisation de corticostéroïdes inhalés, notamment à des doses élevées, prescrites pendant une période prolongée. Il est bien moins probable que ces effets surviennent que dans le cadre d'une corticothérapie orale. Les effets systémiques potentiels comprennent un syndrome de Cushing, un faciès cushingoidé, un freinage surrénalien, un retard de croissance chez les enfants et les adolescents, une diminution de la densité minérale osseuse, une cataracte et un glaucome. Une augmentation de la sensibilité aux infections et une incapacité à s'adapter aux situations stressantes peuvent également survenir. Les effets dépendent probablement de la dose, de la durée d'exposition, de l'exposition concomitante et antérieure aux stéroïdes et de la sensibilité individuelle. Un traitement par des agonistes bêta, adrénergiques peut se traduire par une augmentation des taux d'insuline, des acides gras libres, du glycéril et des corps cétoniques dans le sang. **Population pédiatrique** Il est recommandé de surveiller régulièrement la taille des enfants qui reçoivent un traitement prolongé par des corticostéroïdes inhalés. **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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Boîte postale 97, B-1000 BRUXELLES Madou, Site internet: www.notifier.unef.be, e-mail: adr@afmps.be. **NATURE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE EXTERIEUR** Un inhalateur rouge/blanc en plastique contient une plaquette en OPA/Al/PVC-Al avec 60 doses de poudre pour inhalation pré-mesurées. Présentations : 1, 2, 3 ou 6 inhalateurs/s, contenant 60 doses chacun. Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Sandoz nv/sa, Telecom Gardens, Mediaolan 40, B-1800 Vilvoorde **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** Airbufo Forspiro 160 microgrammes/4,5 microgrammes/inhalation : BE532817 Airbufo Forspiro 320 microgrammes/9 microgrammes/inhalation : BE579724 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** 02/2023 **MODE DE DELIVRANCE** Médicament soumis à prescription médicale



6 conseils pour étudiants en blocus

Il faut combattre une idée reçue : non, on ne naît pas avec une bonne ou une mauvaise mémoire. En revanche, ce qui est évident, c'est que certains utilisent mieux cette machine complexe. Et même là, il n'y a pas de miracle : pour mémoriser, il faut bûcher, répéter, trouver des moyens mémotechniques, et parfois... s'autoriser quelques dopants naturels !



1 IMPORTANCE DU SOMMEIL DANS LA MÉMOIRE

Le sommeil est une fonction mentale, mettant en scène les actions passées, réorganisant la pensée, influençant la mémoire. Les diverses études menées sur le rôle du sommeil dans la consolidation des souvenirs ont montré que le sommeil paradoxal serait impliqué dans la mémoire procédurale (via une activité cholinergique) tandis que le sommeil lent profond serait impliqué dans la mémoire épisodique. La quantité de sommeil lent profond diminue avec l'âge, ceci expliquerait les plaintes de perte de mémoire épisodique des personnes âgées.

Le saviez-vous?

Chez l'enfant, c'est un peu différent : le sommeil lent favoriserait aussi la consolidation en mémoire épisodique mais la consolidation en mémoire procédurale aurait lieu plutôt pendant l'éveil.

S'HYDRATER

Le cerveau est constitué de 80% d'eau. La déshydratation peut provoquer une perte des capacités intellectuelles pouvant aller jusqu'à la confusion mentale. Le cerveau a également besoin d'oxygène. Lorsque cela est possible, il faut impérativement sortir, s'aérer, renouveler l'air de son appartement, de sa chambre.

3 DU DHA POUR LES NEURONES

Parmi les acides gras polyinsaturés oméga-3, le DHA (acide docosahexaénoïque) est important pour le développement adéquat du cerveau et la cognition. Le DHA est un élément structurel et fonctionnel du cerveau, de toutes les membranes cellulaires et des neurones, représentant plus de 50% des acides gras oméga-3 du cerveau.

De nombreuses études scientifiques (épidémiologiques, chez l'animal, précliniques et cliniques), mettent en évidence l'effet bénéfique du DHA sur les cellules du cerveau dans la prévention du vieillissement cérébral et des maladies neuro-dégénératives.

Le DHA est présent naturellement dans les aliments d'origine marine, retrouvé surtout dans les poissons gras, comme le saumon, le thon, le hareng, la sardine, le maquereau. Une synthèse physiologique est initiée à partir de l'acide alpha-linolénique, qui se retrouve dans les graines de lin, l'huile de colza, les noix...

Le DHA peut traverser la barrière hémato-encéphalique et parvenir au cerveau. Preuve de son importance, ses niveaux sont réduits dans les cerveaux et le plasma de patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Ceci soutient le rôle crucial du DHA dans la mémoire, l'apprentissage et les processus cognitifs.

4 LE RÔLE DES VITAMINES ET DES ANTIOXYDANTS

Les vitamines du groupe B aident à garder une bonne mémoire. Elles agissent en effet sur trois éléments essentiels à votre cerveau : l'absorption du glucose par votre organisme, le transport de l'oxygène et la fabrication de certains neurotransmetteurs. Plus particulièrement, les vitamines B1/B6/B9/B12 sont réputées pour favoriser les capacités cognitives et la mémoire. Elles sont responsables de la synthèse d'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable dans les mécanismes de mémorisation. La vitamine C est connue pour ses bienfaits sur le système immunitaire et pour son action antioxydante. Elle se révèle également très utile pour entretenir le cerveau et donc la mémoire. En effet, étant antioxydante, elle permet de lutter contre les radicaux libres, en partie responsables du vieillissement cérébral. Elle augmente ainsi la longévité et les capacités mentales du cerveau. La vitamine E contribue également à la santé du cerveau. C'est un puissant antioxydant qui permet d'améliorer les fonctions cognitives tout en protégeant le cerveau des processus dégénératifs.

LES PLANTES DE LA MÉMOIRE

Dans le groupe des plantes à l'efficacité avérée sur la mémoire, arrive très largement en tête le **ginkgo biloba**. D'origine chinoise, le ginkgo biloba est un arbre qui peut atteindre une trentaine de mètres et vivre plus de 2 000 ans ! Par sa richesse en molécules actives, le ginkgo biloba a plusieurs indications reconnues qui peuvent expliquer son action sur la mémoire.

Les flavonoïdes et les lactones terpéniques du ginkgo exercent une activité anti-radicalaire qui contribue à l'activité neuroprotectrice et cardioprotectrice de cette plante.



L'indication majeure du ginkgo biloba est l'insuffisance circulatoire cérébrale : elle peut se traduire par 12 symptômes :

- Difficultés de concentration
- Difficultés de mémoire
- Absence
- Diminution des performances physiques
- Confusion
- Etat dépressif
- Acouphènes
- Manque d'initiative
- Manque d'énergie
- Anxiété
- Vertiges
- Céphalées

Le **ginkgo** améliore en effet les facultés d'apprentissage ainsi que le fonctionnement de la mémoire. Aujourd'hui, il est utilisé dans les traitements des troubles cognitifs liés à la sénescence et associé aux traitements de la maladie d'Alzheimer (stade I).

La **bacopa** est une plante emblématique de la médecine ayurvédique ; la pharmacopée indienne la considère comme un tonique du cerveau. Depuis deux millénaires, elle est préconisée dans la folie, l'épilepsie, l'anxiété et pour stimuler la mémoire, l'apprentissage et la concentration ; elle est également recommandée dans l'asthme.

Le **guarana** et le **kola** sont utilisés pour leur teneur élevée en caféine : ils sont à préconiser pour un effet coup de fouet. Ils sont à utiliser sur des courtes périodes.

Le **thé vert** est également une plante bénéfique pour la mémoire à court et à long terme. Ses vertus antioxydantes jouent aussi un rôle « anti-âge » et préventif de certaines pathologies du vieillissement cérébral.

Le **ginseng** agit sur la fatigue, le stress et améliore les fonctions cognitives en agissant sur la mémoire, l'apprentissage, la réactivité, la concentration. Ses ginsénosides améliorent les échanges énergétiques, augmentent l'oxygénation des cellules et favorisent la synthèse des neuromédiateurs.

Proche du ginseng, l'**éleuthérocoque**, appelée aussi ginseng de Sibérie, est une plante des pays froids. Longtemps comparée au ginseng chinois, elle était censée en posséder toutes les propriétés. Les études les plus récentes montrent pourtant que les effets positifs de l'éleuthérocoque sur la mémoire sont en réalité réduits. Cette plante est couramment utilisée comme anti-fatigue.



6 INCONTOURNABLE MAGNÉSIMUM

Il est indispensable à l'équilibre du système nerveux, il favorise la transmission d'informations entre les neurones et donc améliore nos performances intellectuelles. Le magnésium est essentiel dans la production d'énergie de toutes nos cellules. Une carence en magnésium se traduit par une fatigue à la fois physique et intellectuelle.

Ann Daelemans

EN HOMÉOPATHIE

Pour une bonne MÉMORISATION et CONCENTRATION :

- ➔ PHOSPHORICUM ACIDUM 9CH : 3 granules 3 fois par jour.

Pour gérer le STRESS

- ➔ GELSIMIUM 9CH : remède du trac, de la peur du trou de mémoire, 5 granules matins et soir.
- ➔ IGNATIA AMARA 9CH : remède du stress, de la boule dans la gorge, 5 granules par jour. La prise peut être renouvelée en cas de difficulté d'endormissement

Pour gérer la FATIGUE

- ➔ COFFEA CRUDA 9CH : combat les troubles du sommeil causés par une hyperactivité cérébrale, 10 granules avant le coucher.
- ➔ KALIUM PHOSPHORICUM 9CH : combat les difficultés de concentration, les trous de mémoire et l'épuisement, 3 granules 3 fois par jour.

Les huiles essentielles

LAURIER NOBLE (LAURUS NOBILIS).

- ➔ Équilibre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- ➔ Tonifie les facultés mentales et stimule le cerveau.
- ➔ Renforce la confiance en soi.

En diffusion

EPINETTE NOIRE (PICEA NIGRA).

- ➔ Rôle anti coup de pompe et anti-inflammatoire.
- ➔ Augmente la capacité respiratoire.

À appliquer en massage sur les surrénales.

MENTHE POIVREE (MENTHA PIPERATA).

- ➔ Stimulante nerveuse et générale.
- ➔ Lutte contre le coup de pompe de l'après-midi.

Application cutanée

En diffusion :

- > HECT - Bois de Hô - 160 gouttes
- > HECT - Romarin CT Cinéole - 120 gouttes
- > HECT - Epinette noire - 80 gouttes
- > HECT - Menthe poivrée - 40 gouttes
- > Spray 30 ml : à pulvériser dans l'atmosphère 3 à 4 fois par jour, au besoin.

Ann Daelemans

Protéger son audition en festival

À l'approche de la saison des festivals, il est important de sensibiliser nos patients aux risques auditifs en cas d'exposition à un volume sonore excessif, un bruit brutal ou des sons aigus supérieurs à 85 décibels.

Risques de lésions

« Durant un concert écouté sans protection, les cellules nerveuses de l'oreille interne vont être fragilisées, voire détruites dans certains cas », nous explique le docteur Leroy. « Les lésions ainsi occasionnées vont faire le lit de troubles auditifs qui vont évoluer d'abord, sournoisement : des acouphènes, puis une hyperacousie et enfin, dans bien des cas, une surdité réelle ».

Le chiffre

Près de la moitié des Belges souffrent d'acouphènes après une sortie musicale, et 45% estiment même que c'est normal. Comme les acouphènes finissent par disparaître, ils ne sont pas considérés comme un signal d'alarme. Il est important de noter que même les acouphènes temporaires ne doivent pas être ignorés, car ils signifient des dommages importants à l'oreille interne.

« L'apparition d'acouphènes après un festival est toujours une alerte. Si la gêne ne se résorbe pas dans les heures qui suivent le concert, il est indispensable de référer le patient rapidement vers un ORL ».

Le saviez-vous?

Les enfants, les femmes enceintes, notamment à partir du 3^e trimestre de grossesse, et les personnes épileptiques sont plus à risques en cas d'exposition au bruit.

Pas de traitement

La perte auditive induite par le bruit est généralement lente et indolore, mais elle est souvent permanente et irréversible. Les cellules de l'oreille interne et le nerf auditif ne peuvent pas être réparés, remplacés, ni régénérés. D'ailleurs, en Belgique, 10 à 30% des personnes souffrent d'acouphènes tandis qu'1 adulte sur 6 indique que les plaintes auditives réduisent leur qualité de vie.

Avant tout la prévention

« En concert ou en boîte, loin des enceintes toujours, on porte des protections auditives (voir encadré). Idéalement, on fait des pauses régulièrement, 30 minutes toutes les deux heures ou, idéalement, 10 minutes toutes les 45 minutes dans un endroit calme. Et puis après un festival ou un concert, mettez vos oreilles au repos durant 7 à 8 heures dans une ambiance sonore calme. Durant cette



pause, limitez le port des écouteurs avec un volume sonore élevé ou des lieux avec une musique agressive. Privilégiez les ambiances calmes et le repos. » insiste le spécialiste.

Quelles solutions pour protéger les oreilles ?

Il existe 3 catégories de protections auditives :

- 1. Les bouchons d'oreilles en mousse jetables standards** ont l'avantage d'être peu coûteux mais offrent une faible protection (30%). Ils peuvent ne pas épouser parfaitement la forme des oreilles. De plus, ils isolent complètement la personne, ce qui altère la qualité musicale.
- 2. Les bouchons d'oreilles avec filtres réutilisables standards** sont plus coûteux et offrent également une protection de 30%. Composés d'un filtre acoustique, ils permettent de restituer le son de façon naturelle sans aucune déformation, tout en permettant l'atténuation des fréquences sonores trop extrêmes.
- 3. Les bouchons d'oreilles réutilisables sur mesure** sont les plus coûteux mais ils protègent l'audition à 100%. Étant donné que chaque oreille est unique, ces bouchons sont fabriqués sur mesure. Ils s'adaptent parfaitement à chaque conduit auditif. Ces bouchons offrent également une excellente réduction sonore tout en conservant parfaitement la qualité sonore.

Virginie Villers

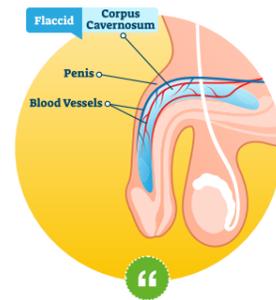
Dysfonction érectile : rassurer et informer sur les options thérapeutiques

La dysfonction érectile (DE), l'incapacité d'obtenir ou de maintenir une érection pendant l'activité sexuelle, se produit lorsque les chambres d'érection du pénis ne parviennent pas à générer et à maintenir les pressions élevées qui caractérisent une érection complètement rigide. L'éventail des traitements contre la dysfonction érectile s'est étendu considérablement.

EXPLICATIONS AVEC LE **DR SAM WARD**, URO-ANDROLOGUE À LA CLINIQUE ST-JEAN À BRUXELLES ET MEMBRE DE L'ASSOCIATION EUROPÉENNE POUR LA MÉDECINE SEXUELLE.

Identifier les facteurs de risque et informer

De nombreux facteurs peuvent contribuer aux troubles de l'érection tels que l'âge, les antécédents médicaux, la santé mentale et physique, la confiance en soi... Parmi les médicaments associés à des dysfonctions érectiles, citons les inhibiteurs de la 5-alpha réductase (même à faibles doses), les antidépresseurs, les antipsychotiques et certains antihypertenseurs (par exemple les bêta-bloquants et les antagonistes du calcium). Les causes physiologiques de la perte d'érection pendant un rapport peuvent être multiples :



Une information éclairée peut parfois suffire à apaiser les craintes sexuelles du patient et à améliorer sa réponse et son observance au traitement proposé. Les mesures non médicamenteuses, telles que l'arrêt du tabagisme, la perte de poids en cas d'obésité, la modération de la consommation d'alcool et l'exercice physique ont un effet positif sur la dysfonction érectile.

En cas de dysfonction érectile d'origine principalement psychogène, il est conseillé d'informer le patient et de lui prodiguer des conseils, en l'orientant si nécessaire vers un sexologue.

Traitement pharmacologique

Les inhibiteurs de la phosphodiésterase de type 5 sont le traitement oral en première intention dans la DE en l'absence de contre-indication.

Le critère de choix à retenir est la préférence du patient et/ou de son couple, après information sur les quatre iPDE- 5 (sildénafil, tadalafil, vardénafil et avanafil). Cette information doit porter sur leurs délai et durée d'action, leur mode de prise et doit tenir compte des autres pathologies et vulnérabilités, de la fréquence et de l'inten-

sité des effets secondaires éventuels, ainsi que des habitudes du couple et de son rythme d'activité sexuelle.

Quels que soient le mode d'administration et la molécule, des taux d'efficacité entre 65 et 85% sont généralement retenus sur l'ensemble des études, dans une population standard de patients ayant une DE. Parmi les nombreuses études ayant comparé l'efficacité et la sécurité des différentes molécules, aucune ne permet d'affirmer la supériorité d'une sur une autre, laquelle dépend plutôt de chaque patient.

Les principaux effets indésirables sont observés dans 1 à 16% des cas. Ils sont d'intensité minimale à modérée, à type de bouffées vasomotrices, céphalées, sensations vertigineuses, altération de la vision des couleurs, dyspepsie, palpitations, congestion nasale, myalgies. Le respect strict de leurs contre-indications, dont la principale est la prise de dérivés nitrés ou de donneurs de NO, la prise de poppers et de leurs précautions d'emploi, en particulier les interactions médicamenteuses, est indispensable avant l'instauration du traitement (se référer aux RCP).

Bon à savoir

L'association dysfonction érectile et éjaculation précoce est fréquente. L'association d'un IPDE- 5 et de la dapoxétine n'est pas contre-indiquée.

Les traitements topiques

L'alprostadil (prostaglandine E1) a des propriétés vasodilatrices. Elle est disponible sous 2 galéniques :

➔ L'alprostadil topique est conditionné sous forme de gel, dans une seringue à usage unique, en dosage de 300 µg, dont l'application se fait au contact du méat urétral et idéalement dans la partie distale de l'urètre. L'effet sur l'érection est obtenue en moyenne après 5 - 30 minutes, et rarement après 60 minutes. Il est nécessaire de bien tenir le pénis à la verticale pendant environ 30 secondes afin de permettre une bonne pénétration de la crème dans la partie distale de l'urètre. Le patient doit être formé à la technique d'auto-administration par un professionnel de santé et informé sur le fait que plusieurs essais peuvent être nécessaires pour obtenir une réponse optimale, facilitée par la stimulation sexuelle. Les taux de satisfaction varieraient entre 74 et 83% et sont généralement retenus sur l'ensemble des études, dans une population standard de patients ayant une DE (y compris les populations comorbides).

➔ En injections intracaverneuses : les IIC de PGE1 permettent une réponse érectile optimale, conduisant à une satisfaction sexuelle supérieure à 70% et à une augmentation significative des scores de rigidité chez 90% des hommes, quelle que soit la cause de la DE. Les IIC doivent être proposées en deuxième ligne et ne sont pas contre-indiquées dans les pathologies CV ni en cas de traitement anticoagulant. Elles doivent être initiées par un praticien qui en connaît la technique, les modalités de surveillance et les effets secondaires possibles. Une ou plusieurs injections tests au cabinet sont indispensables, pour confirmation de l'efficacité de l'alprostadil, l'apprentissage des auto-injections aux patients et la détermination de la dose utile pour une érection permettant un rapport satisfaisant.

Bon à savoir

En raison du passage de l'alprostadil dans le sperme et le liquide séminal, il doit être évité chez un patient dont la partenaire est enceinte ou susceptible de l'être.

L'INFORMATION DU PATIENT EST INDISPENSABLE ET DOIT PORTER SUR :

L'apprentissage du geste de l'auto-injection éventuellement avec le stylo injecteur.

Les risques d'érection pharmacologique prolongée (> 4 h) et les mesures à prendre pour y remédier.

Les risques d'apparition de nodules, de fibrose, de déviation de la verge.

Une surveillance régulière par un médecin est nécessaire.

Nouvelle option de traitement

Un gel à base d'une solution alcoolique qui s'applique sur le gland. Il agit dans les 10 minutes après l'application, stimulant la circulation sanguine dans le pénis grâce à un effet physique de refroidissement puis de réchauffement, ce qui favorise l'obtention et le maintien d'une érection suffisamment dure pour les rapports sexuels, à condition que le patient se trouve dans un contexte de stimulation.

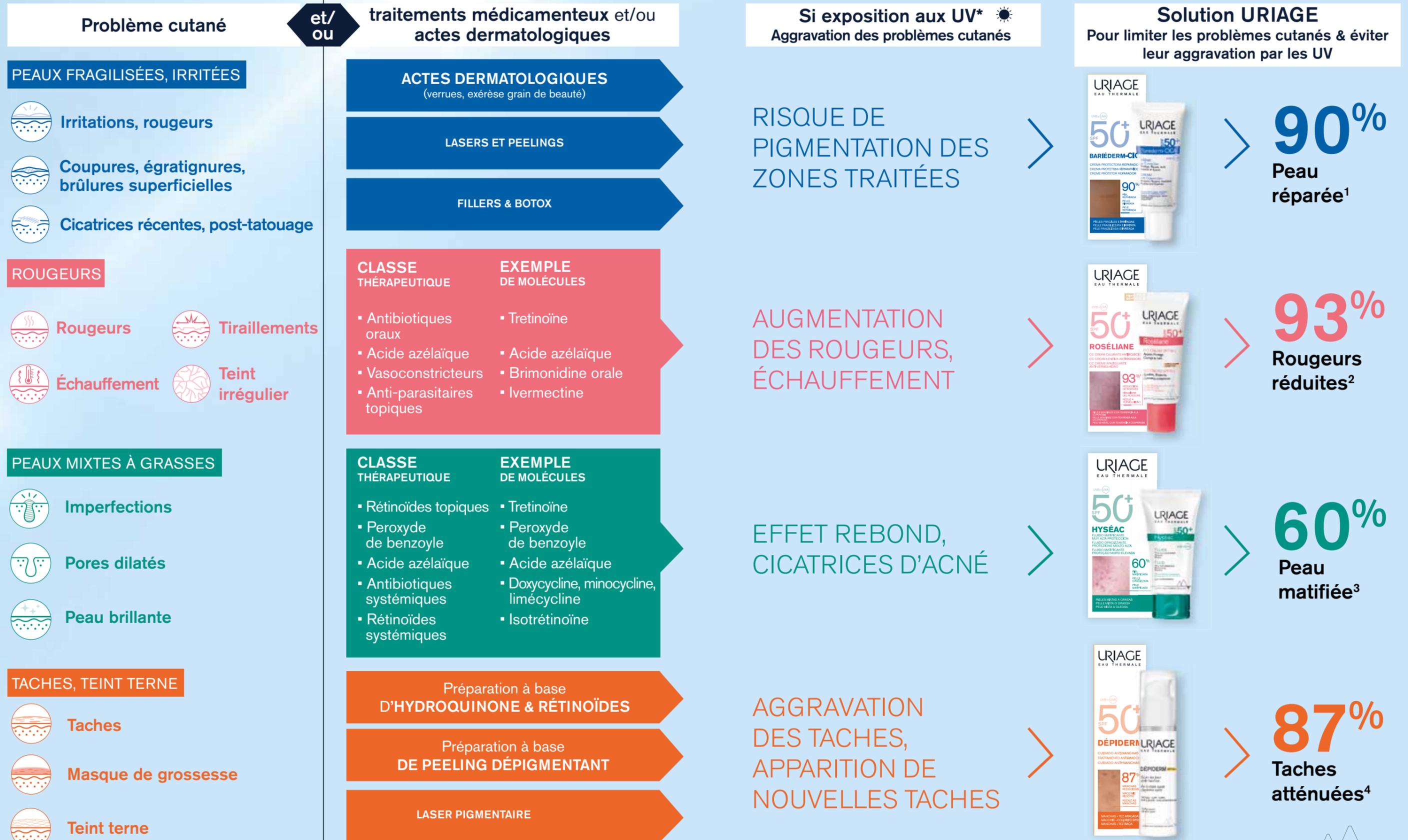
La médecine esthétique au secours des troubles d'érection

Les injections de PRP sont utilisées dans d'autres domaines (rhumatologie, dermatologie, dentisterie...). Le concept est une centrifugation du propre sang du patient de façon à récupérer les plaquettes sanguines avec libération des facteurs de régénération caverno-tissulaires qui sont ensuite injectés directement en intra-caverneux. Il s'agit d'une option très récente avec actuellement des études de cohorte et une étude récente contre placebo qui semble montrer une amélioration de la fonction érectile, 3 à 6 mois après l'injection. Il s'agit d'une option toujours considérée comme expérimentale à l'heure actuelle, même s'ils n'existent pas d'effets secondaires néfastes connus.

Des études préliminaires semblent montrer également un intérêt de l'injection de toxine botulique, qui agirait par une relaxation de la fibre musculaire lisse du tissu caverneux pour favoriser l'érection vasculo-tissulaire.

Nathalie Evrard

Très haute protection, soins ciblés quotidiens



RECOMMANDÉS PAR LES DERMATOLOGUES

1. Test d'usage - 30 volontaires - 21 jours : % de satisfaction 2. Test d'usage - 28 volontaires - 28 jours : % de satisfaction 3. Test d'usage - 21 volontaires - 21 jours : % de satisfaction 4. Test d'usage - 22 volontaires - 21 jours : % de satisfaction.
*Évitez de vous exposer, notamment entre 11h et 16h et préférez l'ombre. Si vous devez être exposé, portez une protection vestimentaire : chapeau à larges bords, lunettes de soleil et tee-shirt. Utilisez un produit de protection solaire, à renouveler toutes les deux heures, et hydratez-vous régulièrement.



Supergenius soutient la mémoire³, augmente les efforts mentaux² et réduit la fatigue¹ lorsque une concentration optimale est requise chez les étudiants, les enseignants, les sportifs, les managers, etc. Il convient également aux personnes de 65+ ans qui souhaitent soutenir leur fonction cognitive³.

- Le thé vert, les vitamines B6, B12 et B5 soutiennent la fonction mentale².
- Les vitamines B6 et B12 soutiennent le fonctionnement normal du système nerveux².
- Les vitamines B6 et B12 réduisent la fatigue².
- Le ginkgo biloba et le bacopa soutiennent une bonne concentration et la mémoire^{1,3}.

¹Bach HV, Kim J, Myung SK, Cho YA. Efficacy of Ginseng Supplements on Fatigue and Physical Performance: a Meta-analysis. J Korean Med Sci. 2016;31(12):1879-1886. doi:10.3346/jkms.2016.31.12.1879
²Kennedy DO, Haskell CF, Mauri PL, Scholey AB. Acute cognitive effects of standardized Ginkgo biloba extract complexed with phosphatidylserine. Hum Psychopharmacol. 2007 Jun;22(4):199-210.
³Kumar N, Abichandani IG, Thawani V, Gharpure KI, Nandy MU, Venkat Ramana G. Efficacy of Standardized Extract of Bacopa monnieri (Bacopazine®) on Cognitive Functions of Medical Students: A Six-Week, Randomized Placebo-Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423. doi: 10.1155/2016/4103423. Epub 2016 Oct 10.

CNK: 4499646



TENSION ARTÉRIELLE OPTIMALE

tensivel 21-C XXI

Tensivel XXI est une formule avancée qui utilise la puissance des ingrédients naturels pour soutenir le bien-être cardiovasculaire. Cette formule contient des extraits lyophilisés de haute qualité d'olivier, d'aubépine et de gui, spécialement sélectionnés pour leurs effets synergiques.



avec libération prolongée
pour une action efficace



CNK: 3434966

La nutrition du sportif

La pratique sportive demande une attention particulière, tout particulièrement en ce qui concerne l'alimentation qui doit pouvoir être en adéquation avec les besoins du corps. Quels conseils peut-on donner au comptoir afin de faciliter l'effort sportif et faciliter la récupération ?

Avant tout s'hydrater

Au cours de l'exercice, l'eau est éliminée par la sueur. Ce mécanisme permet au corps de s'adapter à l'élévation de la température. Il a pour corollaire un risque de déshydratation. Il est essentiel de compenser la perte hydrique, et même de l'anticiper en buvant dès le début de l'exercice. L'eau reste la boisson la plus appropriée pendant l'exercice physique. A conseiller en petites gorgées tout au long de l'effort.

Viser l'équilibre alimentaire

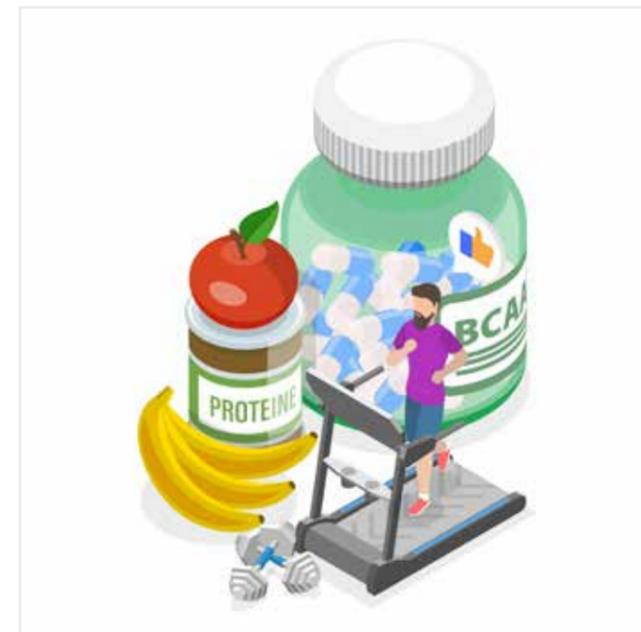
L'alimentation doit reposer sur l'équilibre entre glucides, lipides et protéines, en quantité et en qualité. Concrètement, celle-ci doit comporter des sucres lents, comme les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre et autres féculents. Ces éléments apportent en effet le carburant préférentiel de l'effort, les glucides. Les lipides sont également importants car ils jouent un rôle dans le bon fonctionnement de l'organisme et sont utiles pour les efforts de longue durée, quand il faut puiser dans les réserves (à privilégier : les graisses d'origine végétale).

Quant aux protéines, elles sont indispensables. Cependant, les sportifs ne doivent pas en abuser dans l'objectif d'augmenter la masse musculaire (elles ne doivent pas dépasser 15% de l'apport énergétique total). Essentiel : les fruits et légumes, cuits et crus, à chaque repas et en récupération d'effort physique. L'apport de ces divers nutriments essentiels doit être réparti sur l'ensemble de la journée, de manière régulière. Il doit aussi être adapté à l'âge, au type de sport pratiqué, au climat.

Des compléments nutritionnels ?

La nutrition est une composante capitale dans la performance sportive puisque les besoins de l'organisme peuvent être accrus. Il peut alors s'avérer intéressant de prendre des compléments alimentaires spécialement formulés pour le sport. Toutefois, ils ne se substituent pas à une alimentation équilibrée et doivent impérativement être utilisés en complément de celle-ci. Il faut adapter le choix du complément alimentaire selon le sport que l'on pratique et les besoins qu'il requiert. Pour les efforts intenses et brefs, les compléments utilisés maintiennent l'apport vitaminique. L'oxygénation cellulaire va être optimisée. Dans le cas d'effort prolongés, il existe des compléments alimentaires spécifiques. Souvent, on va trouver des compléments alimentaires qui vont aussi avoir une action sur la récupération. Vitamines (C, E, B1, B2, B5, B6, B9, B12), minéraux (cuivre...) et oligoéléments (fer, manganèse, zinc...) sont majoritaires dans les compositions.

Quant aux compléments alimentaires qui sont indiqués pour la prise de masse musculaire, ils renferment un apport protéique. L'objectif



est d'aider à optimiser le volume et la construction musculaire. Les apports sont à répartir en fonction des repas et des protéines qui sont consommées. Ils peuvent aussi être assimilés sous forme de collation quand deux repas sont éloignés, ou quelque temps après l'effort. De leur côté, les en-cas protéinés apportent de façon ponctuelle de l'énergie au corps. Ils sont appauvris en glucides et en lipides.

Penser magnésium

Le magnésium est à la fois un élément de structure et un nutriment essentiel impliqué dans les processus biosynthétiques (cofacteur de plus de 300 enzymes). Il joue un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique, dans les métabolismes énergétiques et dans la contraction et la relaxation musculaires. En effet le magnésium appartient au complexe ATP-Mg, essentiel à la phosphorylation oxydative. Il joue aussi un rôle crucial dans l'activité neuromusculaire, la transmission synaptique et le fonctionnement du myocarde. Une déficience en magnésium affectera la performance sportive. Généralement, l'alimentation ne suffit pas à apporter des concentrations suffisantes en magnésium. Un complément nutritionnel ciblé pour les sportifs devra être recommandé.

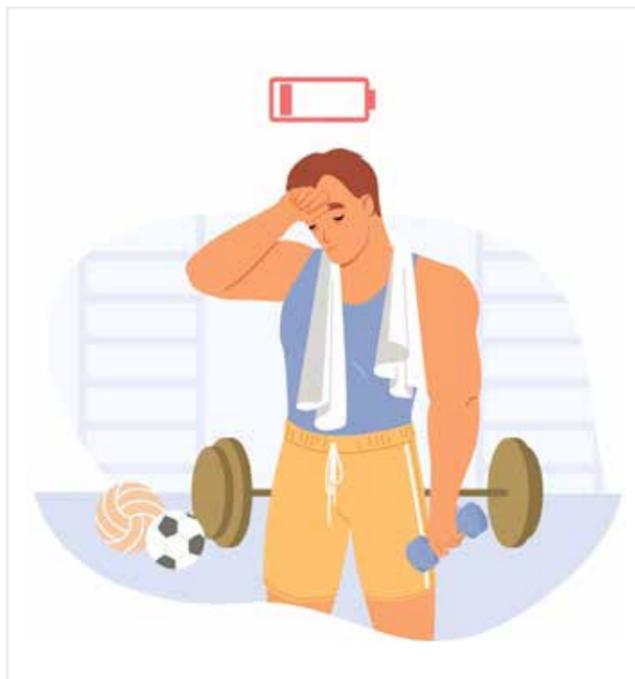
Et les probiotiques ?

La Société Internationale de Nutrition Sportive (ISSN) publie sa position officielle concernant les effets de la supplémentation

en probiotiques chez le sportif, pour optimiser sa santé, ses performances et sa récupération. Les sportifs présentent des compositions de microbiote intestinal différentes comparativement aux personnes sédentaires, en raison des quantités d'exercices réalisés et de protéines consommées. L'administration de souches spécifiques de probiotiques chez le sportif peut avoir des impacts bénéfiques, en particulier :

- ➔ sur la réduction du nombre d'épisodes infectieux des voies respiratoires supérieures, de leur gravité et de leur durée, ces infections chez le sportif faisant souvent suite à une charge excessive d'entraînement, au stress ou encore à l'exposition à des conditions environnementales extrêmes ;
- ➔ sur une préservation de l'intégrité de la fonction barrière intestinale. Celle-ci peut en effet être mise à mal chez le sportif, en particulier par des exercices intenses et prolongés dans la chaleur, qui augmentent la perméabilité intestinale, pouvant ainsi entraîner une toxémie systémique ;
- ➔ sur une amélioration de la récupération musculaire, par l'administration de souches probiotiques anti-inflammatoires.

Les apports énergétiques sont primordiaux chez les adolescents sportifs, afin d'éviter le syndrome de la déficience énergétique relative dans le sport et ses conséquences délétères. Si la prise de compléments alimentaires n'est pas recommandée dans cette population, les apports en fer, en calcium et en vitamine D sont à suivre avec vigilance.



Pourquoi j'ai mal ?

Par notre activité métabolique, nous produisons des acides qui doivent être transformés et éliminés par les poumons (acides volatils, acide lactique par exemple) ou par les reins et la peau (acides fixes). Toute activité physique s'accompagne d'une augmentation du taux de ces acides pouvant saturer les mécanismes d'élimination. Ces acides en excès peuvent s'accumuler dans le tissu conjonctif (ex : muscle, os, cartilage). Les conséquences sont multiples : anoxie, intoxication cellulaire responsable de crampes, courbatures et gêne articulaire, fatigue, inflammations... Ce phénomène de saturation ralentit donc globalement la récupération.

Quelles solutions ?

- ➔ Échauffement et étirements après le sport.
- ➔ Associer mouvements excentriques et concentriques.
- ➔ La prévention et la récupération par la nutrition après le sport.

Bon à savoir

Les vitamines du groupe B servent à la production d'énergie dans l'organisme. C'est pourquoi les personnes actives qui ont un déficit dans une vitamine B peuvent voir leurs capacités réduites pour des exercices à haute intensité.

Ann Daelemans



Besoin protéique du sportif

Les besoins en protéines liés à l'activité physique varient en fonction de l'intensité de la pratique, du type de sport et du poids du sportif. Une alimentation équilibrée permet dans la plupart des cas de couvrir ce besoin protéique. Il est important de favoriser la consommation de protéines de haute valeur biologique, qui doivent représenter au moins la moitié de la ration protéique pour un sportif qui ne se restreint pas et souvent plus pour un sportif qui restreint son apport calorique. Il est donc important de donner une place de choix aux protéines animales (viande, œuf, poisson, lait et produits laitiers), dont la qualité nutritionnelle est globalement meilleure que celle des protéines végétales parce qu'elles sont mieux équilibrées en acides aminés essentiels, souvent plus riches en leucine et plus facilement digérées par l'organisme.

Magnecaps®

TENSIONS MUSCULAIRES ?*

Haut dosage en magnésium

Mg
450 mg

B6
1,4 mg

Aide à l'absorption du magnésium

1 / jour

STRESS TEMPORAIRE ?*

BESOIN D'ÉNERGIE ?*

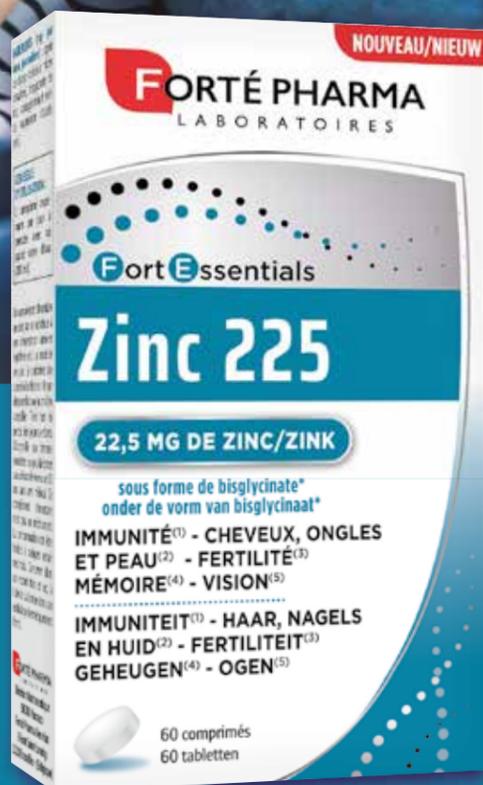
EXAMENS ? BESOIN DE CONCENTRATION ?*

À chaque besoin, son magnésium !

*Magnecaps Muscles contribue au maintien du bon fonctionnement des muscles grâce au magnésium. Magnecaps Relax aide à la résistance au stress temporaire¹ et à la fatigue² grâce au magnésium et aux vitamines B2, B6, B12² et B9¹. Magnecaps Memory & Concentration aide au maintien de la bonne fonction cognitive (la mémoire p.ex.) et soutient les prestations intellectuelles grâce à l'extrait de Ginkgo Biloba. Magnecaps Dynatonic soutient l'énergie physique et mentale grâce au guarana et au ginseng et aide à réduire la fatigue grâce aux vitamines B6 et C et au magnésium. Complément alimentaire.

ZINC 225, LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ESSENTIEL POUR TOUS !

**IMMUNITÉ⁽¹⁾
CHEVEUX, ONGLES ET PEAU⁽²⁾
FERTILITÉ⁽³⁾ - MÉMOIRE⁽⁴⁾
VISION⁽⁵⁾**



**1 comprimé par jour
=
22,5 mg de zinc (225% des VNR*)**

**Bisglycinate de zinc pour
une bonne assimilation**

Retrouvez-nous sur www.fortepharma.be



⁽¹⁾Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
⁽²⁾Le zinc contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux. Le zinc contribue au maintien d'une peau normale.
⁽³⁾Le zinc contribue à une fertilité et une reproduction normales. ⁽⁴⁾Le zinc contribue à une fonction cognitive normale.
⁽⁵⁾Le zinc contribue au maintien d'une vision normale. ⁽⁶⁾Le zinc contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. *VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Le zinc

Cet élément trace métallique le plus abondant dans le corps humain après le fer est un composant structural de nombreuses protéines et il participe à de multiples fonctions cellulaires. Voilà pourquoi un déficit en zinc peut provoquer des symptômes très variés.

Carte d'identité

- > Oligoélément essentiel.
- > Le zinc est un cation bivalent intervenant dans plus de 300 réactions enzymatiques.
- > N'étant pas stocké dans l'organisme, il doit être apporté régulièrement par notre alimentation.

Fonctions biologiques

Le zinc intervient dans la synthèse des protéines et des acides nucléiques (ADN et ARN), la réparation de l'ADN et la régulation de l'expression des gènes. Le zinc est aussi impliqué dans la stabilisation de la structure de l'insuline qui maintient l'équilibre du taux de glucose dans le sang, celle de la thymuline qui active la division de certaines cellules immunitaires, et celle d'autres hormones ainsi que dans le métabolisme des acides gras polyinsaturés et des prostaglandines et dans la stabilité des membranes cellulaires. Enfin, le zinc intervient dans l'activité d'une enzyme très importante dans la lutte contre le vieillissement et les maladies liées à l'âge, la superoxyde dismutase (ou SOD). La SOD neutralise une particule toxique, le superoxyde, qui est généré par les processus physiologiques normaux. S'il n'est pas neutralisé, le superoxyde peut conduire à un stress oxydant susceptible d'endommager cellules et tissus, d'où le rôle essentiel du zinc.

Le zinc contribue ainsi :

- ➔ à la synthèse normale de l'ADN ;
- ➔ au métabolisme acido-basique normal, au métabolisme glucidique normal ;
- ➔ aux fonctions cognitives normales ;
- ➔ à une fertilité et une reproduction normales ;
- ➔ au métabolisme normal des macronutriments, des acides gras, de la vitamine A ;
- ➔ au maintien d'os, de cheveux et d'ongles normaux ;
- ➔ au maintien d'une peau et de muqueuses normales : la carence en zinc peut également favoriser des pathologies comme la glossite, la stomatite, la perte de cheveux, des retards de cicatrisation de plaies, une peau sèche, une peau s'affinant à long terme, des ongles cassants...
- ➔ au maintien d'une vision normale : le zinc pourrait ralentir la progression d'un certain type de maladie oculaire dégénérative comme la DMLA ;
- ➔ au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- ➔ à la protection des cellules contre le stress oxydatif : prévention du vieillissement cellulaire.



Les nombreux rôles que joue le zinc dans l'organisme expliquent qu'une carence peut se manifester par des symptômes très variés (cutanés, neurologiques, immunitaires...). On estime qu'environ un tiers de la population mondiale serait concernée par un déficit en zinc.

Quels sont les signes d'une carence ?

- ➔ Une carence en zinc peut se manifester par une diminution des défenses immunitaires (infections plus fréquentes, mauvaise cicatrisation...), une fatigue, une chute de cheveux, des troubles du goût et de l'odorat.
- ➔ Les personnes à risque de carence sont les personnes âgées, celles atteintes de pathologies intestinales chroniques (du fait d'une mauvaise absorption intestinale) et également les végétariens et végans et les patients souffrant d'une dépendance à l'alcool.

Quels sont les aliments riches en zinc ?

On trouve naturellement le zinc dans les aliments riches en protéines comme la viande et les crustacés. Le germe de blé, les graines de sésame, les champignons shiitakés et les légumineuses sont également de bonnes sources de zinc.

Le saviez-vous ?

La biodisponibilité du zinc dépend de nombreux facteurs alimentaires, notamment des phytates présents dans les céréales et les légumineuses, du calcium et du fer qui diminuent son absorption.

Des compléments en zinc

Dans notre conseil, choisir un sel hautement biodisponible est une priorité, les sels organiques sont les plus assimilables et ils ont une meilleure tolérance digestive. La forme hautement biodisponible qui présente le moins d'effets indésirables, à savoir surtout les nausées et les lourdeurs d'estomac, est la forme bisglycinate.

Le surdosage ?

Il ne faut pas dépasser la dose de 150 mg élément par jour, l'effet serait plutôt immuno-déprimant qu'immunostimulant !

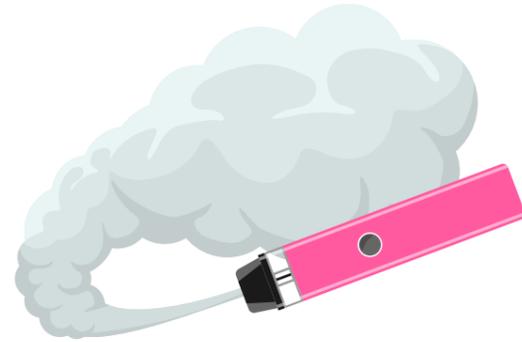
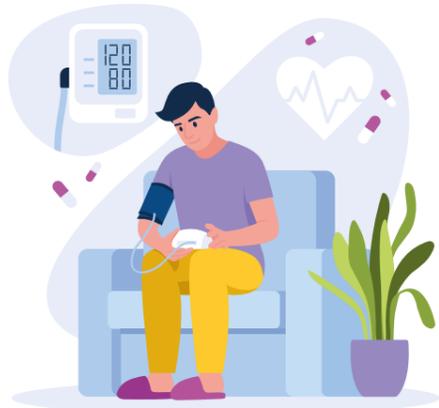
J'ai un peu trop de tension, existe-t-il des compléments alimentaires pour équilibrer ma tension ?

Des traitements naturels associés aux règles hygiéno-diététiques peuvent, dans certains cas, éviter le passage aux antihypertenseurs lors d'hypertension légère, mais toujours en gardant un contrôle médical.

Parmi les différentes solutions nutritionnelles que l'on peut proposer au patient, citons :

- L'aubépine qui a une action myorelaxante sur les muscles du cœur, ce qui fait baisser la tension.
- De nombreux scientifiques ont étudié la feuille d'olivier et ont pu démontrer que celle-ci contribue au maintien d'une tension artérielle normale. Elle favorise la circulation et contribue à la pression normale dans les vaisseaux.
- En tant que diurétique naturel, l'hibiscus favorise l'excrétion de sodium et d'eau par l'urine, ce qui réduit la tension sur les vaisseaux sanguins. En outre, les anthocyanes, présents dans l'hibiscus, améliorent également l'efficacité de l'oxyde nitrique.
- La coenzyme Q10 augmente la production d'oxyde nitrique par les parois vasculaires, et a une action anti-radicalaire. Elle semble donc avoir une action démontrée sur l'hypertension.
- Les oméga-3 semblent également réduire la tension artérielle ; l'effet protecteur des oméga-3 semble largement médié par une amélioration de la fonction endothéliale.
- Le magnésium, le potassium, la vitamine D ont également toute leur importance dans la régulation de l'hypertension.

Réduire de 3 grammes la consommation quotidienne de sel entraînerait également une diminution de la tension artérielle.



L'e-cigarette est-elle réellement inoffensive ?

NON

Si l'utilisation de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique est controversée, elle séduit de plus en plus les adolescents.

Une étude chez de jeunes utilisateurs montre une association entre vapotage et symptômes respiratoires. En effet, le liquide contenu dans la cartouche des e-cigarettes contient des substances aromatiques variées, avec du propylène glycol et/ou de la glycérine végétale, des additifs, et selon les flacons, de la nicotine à différentes concentrations. Lors de l'aspiration, le liquide mélangé à l'air inspiré est diffusé sous forme de vapeur, telle la fumée d'une cigarette traditionnelle, puis inhalée par l'utilisateur. N'occasionnant aucune combustion, elle serait exempte des substances cancérigènes contenues dans la fumée de cigarette, ainsi que de monoxyde de carbone et de goudrons, mais c'est sans compter les aldéhydes volatils, notamment des arômes et des métaux oxydants, dont la toxicité pulmonaire est reconnue. Une étude prospective sur l'utilisation de l'e-cigarette a mis en évidence une association entre symptômes respiratoires et vapotage, indépendamment de l'exposition au cannabis combustible et à la cigarette. Ces symptômes vont de l'essoufflement à la respiration sifflante, en passant par des symptômes bronchiques divers. En 2021, une revue basée sur des études épidémiologiques, principalement transversales et en laboratoire, avait conclu qu'il existait une corrélation entre l'usage de la cigarette électronique et la BPCO chez les adultes, et l'asthme chez les adolescents.

Questions comptoir

VoltaNatura Gel à base de plantes BIO



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



Partout avec vous



Un nouveau geste make-up must-have de l'artisan maquilleur centenaire T.LeClerc pour dompter l'éclat instantanément et embellir le teint en soulignant les zones claires du visage.



4 CONSEILS D'APPLICATION

Sur tous les points saillants du visage, épaule ou du décolleté.

Pour réveiller et ouvrir le regard

Appliquer une couche sous l'arcade sourcilière et au coin interne de l'œil.

Pour un coup d'éclat instantané

Appliquer sur le haut et le bombé des pommettes.

Pour un effet sculptant

Appliquer sur l'arête et la pointe du nez pour l'affiner.
Appliquer sur les lèvres pour maximiser le volume.

Pour mettre en beauté le décolleté

Appliquer sur les clavicules.

LES TACHES PIGMENTAIRES : UN DEFI MONDIAL POUR 200.000.000 DE FEMMES

Il existe différents types d'hyperpigmentation sur le visage et le corps tels que les taches inflammatoires dues principalement à l'acné, les taches hormonales sans oublier les taches solaires.

A l'origine des taches pigmentaires, un dysfonctionnement dans la mélanogénèse.

Lorsque le mélanocyte est agressé par les rayons UV, la pollution ou la lumière bleue, il est ultra stimulé et s'active pour produire de la mélanine en grande quantité ; celle-ci est alors transportée par les mélanosomes dans les cellules à la surface de la peau, ce qui forme les taches pigmentaires.

Ce phénomène concerne tous les phototypes et tous les types de peau.

Fort de leur expertise dermatologique, les Laboratoires TOPICREM ont développé la gamme MELA, qui répond aux problématiques de taches pigmentaires et d'hyperpigmentation à la fois sur le visage et le corps quel que soit le type de tache ou de carnation. Ceci grâce à l'utilisation du complexe MELA breveté, au cœur de tous les produits de la gamme. Ce complexe aide à limiter la stimulation des mélanocytes, réduire et réguler la production de mélanine, inhiber le transfert de la mélanine vers les cellules à la surface de la peau. C'est une gamme développée pour les adolescents à partir de 12 ans et les adultes.

SÉRUM ÉCLAT ANTI-TACHES

+ Résultat rapide, visibles dès 7 jours sur le visage, le cou et les cernes hyper-pigmentés.

CRÈME JOUR UNIFIANTE ANTI-TACHES

+ Très haute protection solaire et protection anti-lumière bleue qui a un impact démontré scientifiquement sur l'apparition des taches.

CRÈME NUIT ANTI-TACHES PEELING DOUX

+ Effet peau de bébé/coup d'éclat dès la 1^{ère} application.

MASQUE ANTI-TACHES ÉCLAT MINUTE (2X/SEMAINE)

+ Double gommage enzymatique & mécanique (en le laissant poser 10 min : action chimique avec la gluconolactone et action mécanique avec les grains de bambou).

MELA LAIT UNIFIANT ULTRA-HYDRATANT CORPS

+ Pas de réapparition des taches après 14 jours d'arrêt du produit.

Pour avoir une efficacité optimale du produit visage et corps suivre le traitement pendant 3 mois.



TOPICREM
LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE

LA PROTECTION DES CHEVEUX : ENCORE TROP SOUVENT NÉGLIGÉE !

Si le soleil est sans aucun doute le facteur le plus dangereux, il n'explique pas à lui seul la dégradation de la qualité du cheveu et les dommages sur le cuir chevelu. En effet, le sel, le sable, le chlore et le vent participent activement à ce phénomène et s'additionnent aux méfaits du soleil.

Les rayons UVA traversent la cuticule et pénètrent dans le cortex en produisant des radicaux libres, endommageant la kératine. Les cheveux colorés perdent en éclat, leur couleur s'estompe plus rapidement.

Les rayons UVB attaquent également la cuticule et finissent d'endommager la kératine. La fibre capillaire devient poreuse, ce qui augmente sa fragilité et entraîne la sécheresse et la casse des cheveux.

Le cuir chevelu, zone très sensible, est tout aussi sujet aux coups de soleil que notre peau. Comme le nez, les joues et les épaules, le cuir chevelu est une partie très exposée aux UV. Les cheveux ne constituent pas une barrière suffisante pour les protéger. D'autre part, les coiffures d'été, comme les tresses très tirées, laissent apparaître davantage le cuir chevelu et contribuent à accroître la surexposition au soleil.

SOLAR PROTECT UNE PROTECTION SPF50+ DÉDIÉE AU CUIR CHEVELU ET AUX LONGUEURS.

Véritable bouclier contre les agressions extérieures il forme une barrière hydratante et nutritive qui protège le cuir chevelu des coups de soleil et les longueurs du dessèchement. Une combinaison de filtres organiques permettant une très haute protection contre les UVA et UVB. Enrichi d'un extrait de Fucus Vesiculosus, une algue rouge reconnue pour ses propriétés antioxydantes. Sa formule vegan, sans alcool et sans silicone est composée à 72% d'ingrédients d'origine naturelle. Solar Protect est une protection biphasée légère, facile à appliquer et offrant un fini doux au toucher. Sans rinçage, l'Eau Protectrice se vaporise avant et pendant l'exposition au soleil.



TRAITER UNE MYCOSE NATURELLEMENT AVEC DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé. Ils peuvent aider à prévenir et à traiter les mycoses en :

- renforçant le système immunitaire ;
- luttant contre les bactéries nuisibles ;
- rééquilibrant la flore.

Deux souches probiotiques ont été particulièrement étudiées pour leur efficacité dans le traitement des mycoses :

- L. rhamnosus GR-1®
- L. reuteri RC-14®

Ces deux souches probiotiques ont été cliniquement prouvées pour :

- réduire la durée et la gravité des mycoses ;
- prévenir les récurrences ;
- améliorer la santé des muqueuses.



MÉDICAMENT INDISPONIBLE ?

En cas de non-disponibilité d'un médicament auprès de votre grossiste habituel, Janssen informe de la possibilité d'une livraison directe à votre pharmacie.

Cela concerne les médicaments :

Stelara®, Risperdal Consta®, Xeplion®, Trevicta®, Tremfya®, Symtuza®, Ponvory®

Infos : Service clientèle 0800 92 255 (Belgique) ou **via mail :** salesdesk@jacbe.jnj.com



VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR LE SOIN DES PLAIES ?



Tiny COREMANS - Infirmière

- Infirmière spécialiste en soins des plaies.
- 30 ans d'expérience dans les soins de santé et des plaies.

WEBINAIRE

INSCRIPTION & INFORMATIONS VIA CE QR CODE



LE DÉMAQUILLANT *Simplicité* ET SON BANDEAU POUR UNE PEAU NETTOYÉE, HYDRATÉE ET LISSÉE.

- ▶ Visage et Yeux, au Ph5
- ▶ Wine Extracts
- ▶ Répare la peau du stress oxydatif de la journée
- ▶ 97% de naturalité



À GAGNER



À GAGNER

2 X 2 PLACES POUR LE FESTIVAL PARADISE CITY (28, 29 OU 30 JUIN)



Grâce à BLOX, profitez d'une journée festive et dansez sur les rythmes électro de ce festival prisé aux portes de Bruxelles.

Une paire de bouchons **MUSIC** de la gamme **blox** sera également envoyée aux gagnants !

Ce modèle dispose d'un filtre acoustique permettant de profiter d'un son clair et authentique tout en protégeant l'audition.



blox®



TENTEZ DE GAGNER VOS PRODUITS BARIÉSUN DES LABORATOIRES URIAGE

- ▶ Des soins solaires boucliers ultra-protecteurs
- ▶ Une crème hydratante SPF50+ 50 ml
- ▶ Un baume réparateur 150 ml

À GAGNER



Fotoprotector Invisible Stick SPF 50 de ISDIN

Protection solaire invisible sous forme de stick pour les zones sensibles, facile à appliquer.

Formule

Sa formule contient des ingrédients qui contribuent à la protection de la fonction barrière de la peau en fournissant de l'humidité et des antioxydants : extrait de phytoplancton (Phaeodactylum tricornutum), stérol de Brassica campestris, vitamine E, beurre de karité, panthénol.

- Non comédogène.
- Testé dermatologiquement.
- Hypoallergénique.
- Résistant à l'eau et à la transpiration.
- Ne laisse pas de brillance ni de sensation collante sur la peau.

Précautions

- Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas appliquer sur une peau endommagée ou irritée.
- Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.
- Éviter le contact avec le textile.

Prix 19,95€

Cicalfate+ Sérum Restaurateur Intense d'AVÈNE pour une peau renouvelée

Ce soin agit sur toutes les couches de la barrière cutanée - le microbiote, le manteau acide et la barrière physique - avec un double objectif :

- réparer et renforcer durablement la barrière cutanée,
- restaurer la capacité d'auto-réparation de la peau en seulement trois semaines.

Formule

Sa formule stoppe le cycle infernal des réactions et lui permet de retrouver son pouvoir naturel d'autodéfense tout en l'hydratant, l'apaisant, et la réparant. Moins sensible, immédiatement apaisée, elle retrouve son confort optimal.

Utilisation

Matin et/ou soir, il s'applique, en premier geste de soin, sur le visage, le cou et le contour des yeux et peut se combiner à son soin habituel (anti-âge, anti-imperfections, anti-rougeurs, hydratant...) ou à tout autre sérum. Pour une action réparatrice, il s'utilise en cure matin et soir pendant un mois. En été, il sera également un bon allié lorsque la peau a été agressée par les expositions, à appliquer sous la crème solaire.



Prix Flacon 30 ml : 45€

PERLES DE PEAU HYDRATANT devient FORDERMA HYDRATANT

Nutrition lipidique
Confort de la peau
Hydratation



PROGRAMME INTENSIF 3 MOIS
180 CAPSULES
2 caps/jour

Arko PHARMA

La gamme Mini Bees de chez APIVITA s'agrandit

La LIGNE APIVITA KIDS CARE MINI BEES, basée sur la « sécurité » et la « propreté » et testée dermatologiquement, est spécialement conçue pour couvrir tous les besoins de la peau des enfants.

SPRAY DÉMÉLANT DOUX POUR ENFANTS

Usage

- Démêlage facile des cheveux (même les cheveux frisés)
- Laisse les cheveux brillants et doux
- Hydrate
- Texture aqueuse, non collante et légère
- 98% d'origine naturelle
- Parfum : thym miel & myrtille



Prix Bouteille de 150 ml : 12,20€

GEL DOUCHE DOUX POUR ENFANTS

Usage

- Mousse riche pour un nettoyage en douceur
- Protège, adoucit et hydrate
- 95% d'origine naturelle
- Parfum : thym miel & fleur d'oranger



Prix Bouteille de 150 ml : 12,20€



LA RENARDE

Culottes menstruelles

Entièrement fabriquée en Belgique, facile, discrète et ultra absorbante, en version "La Classique", la culotte menstruelle peut absorber l'équivalent de 4 à 5 tampons hygiéniques.

Composition

- **La culotte** : est en jersey de coton (95% coton, 5% élasthanne).
- **La partie absorbante** : est en éponge de bambou et PUL imperméable (60% bambou, 40% polyester).

L'ensemble des tissus est certifié OEKOTEX 100, label garantissant l'absence de produits chimiques nocifs pour l'homme et l'environnement.

Tailles

Les culottes sont disponibles de la taille 32 à la taille 52 (les autres tailles sont disponibles sur commande).

Modèles

3 absorptions disponibles :

- **Quotidienne** : confortable, discrète et douce, elle remplace le protège-slip. Idéale pour les flux légers en début ou fin de règles.
- **Classique** : idéale pour les flux normaux à abondants.
- **Nocturne** : la protection remonte bien sur l'avant et sur l'arrière, ce qui rend la culotte idéale pour les flux très abondants ou la nuit.

Existe également en version shorty

Prix

Quotidienne : 36,90€
Classique : 38,90€
Nocturne : 40,90€

Trois sérums de NUXE, une réponse à chaque problématique

Prodigieuse BOOST, sérum éclat vitaminé

Trois gouttes du sérum certifié bio enrichi en vitamine C stabilisée garantissent une action antioxydante durant 8 heures. Formulé avec de l'acide hyaluronique naturel, il adoucit la surface de la peau, l'illumine et la repulpe.

Merveillance LIFT, sérum-en-huile activateur de fermeté.

Cette pousse cosmétique tire son pouvoir de l'huile de micro-algue haute performance. Sa formule unique redéfinit les standards de régénération cutanée, offrant à la peau une robustesse et une vitalité qui semblent la rajeunir sous les yeux.

Nuxuriance ULTRA, sérum correcteur de taches

Doté de la puissante Technologie Alfa [3R], ce soin s'engage à atténuer visiblement l'apparence des taches et à raviver l'éclat du teint. Il offre une correction globale des signes de l'âge, incluant rides, relâchement cutané et perte de fermeté, pour une transformation complète de votre peau.

Prix

Prodigieuse BOOST, flacon 30 ml : 38,30€
Merveillance LIFT, flacon 30 ml : 55,40€
Nuxuriance ULTRA, flacon 30 ml : 65,90€



Hang-over de chez HEDONISTLABS, un remède contre la gueule de bois



Favorise la récupération après consommation d'alcool et soulage des lendemains difficiles

- Optimise l'hydratation
- Favorise l'élimination des toxines
- Soutient la fonction hépatique
- Prévient les dommages corporels
- Goût : citron et gingembre

Prix

Boîte HANG-OVER : 19,99€

Heliocare 360° Body Glow SPF 50+, le soin parfait pour les premiers jours ensoleillés

Ce gel huileux répond aux exigences les plus élevées en matière de photoprotection. Le Femblock[®]+, des filtres spécifiques et des actifs réparateurs et antioxydants protègent la peau de 4 types de rayonnement (UVB, UVA, lumière bleue et infrarouge-A) et aident à neutraliser et à réparer les dégâts causés par l'exposition solaire. Résistant à l'eau et à la sueur, non comédogène et convenant aux peaux sensibles, il offre un éclat doré et s'adapte à toutes les carnations.



Prix

Flacon 100 ml : 34,50€

NOUVEAU

DOULEURS ?

1 COMPRIMÉ
3X PAR JOUR¹

OU

2 COMPRIMÉS
3X PAR JOUR¹



LA 1^{ÈRE} COMBINAISON PARACÉTAMOL / IBUPROFÈNE EN VENTE LIBRE*

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT. Combophen 500 mg/150 mg comprimés pelliculés. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE.** Chaque comprimé contient 500 mg de paracétamol et 150 mg d'ibuprofène. Excipient à effet notoire : Lactose monohydraté 3,81 mg. **FORME PHARMACEUTIQUE.** Comprimé pelliculé. Comprimés blancs en forme de capsule d'une longueur de 19 mm dotés d'une ligne de cassure sur une face, l'autre face étant lisse. La ligne de cassure sert uniquement à briser aisément les comprimés pour en faciliter l'ingestion et non à les diviser en doses égales. **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES.** Combophen est indiqué pour le traitement symptomatique à court terme de la douleur légère à modérée chez l'adulte. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION.** **Posologie.** Réservé à une administration orale et à une utilisation à court terme (3 jours au maximum). Pour atténuer les symptômes, la dose efficace la plus faible devra être utilisée pendant la durée la plus courte possible. Le patient doit consulter un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent ou si une utilisation de plus de 3 jours est requise. Ce médicament est destiné à une utilisation à court terme et un traitement de plus de 3 jours est déconseillé. **Adultes (pesant plus de 50 kg).** La posologie habituelle est d'un (500 mg de paracétamol et 150 mg d'ibuprofène) à deux (1000 mg de paracétamol et 300 mg d'ibuprofène) comprimés toutes les six heures, en fonction des besoins, sans dépasser six comprimés par période de 24 heures. La dose journalière maximale recommandée est de 3000 mg de paracétamol et 900 mg d'ibuprofène. **Adultes (pesant moins de 50 kg).** La dose quotidienne maximale chez les adultes pesant moins de 50 kg est de 60 mg/kg/jour. **Personnes âgées.** Aucune modification posologique particulière n'est requise. Les personnes âgées sont exposées à un risque accru de conséquences graves des effets indésirables. Si un AINS est jugé nécessaire, la dose minimale efficace doit être utilisée pour une durée aussi courte que possible. Durant le traitement par AINS, le patient doit faire l'objet d'une surveillance régulière visant à détecter d'éventuels saignements gastro-intestinaux. **Patients insuffisants rénaux.** Ce produit est contre-indiqué chez les patients présentant une insuffisance rénale sévère. Aucun ajustement posologique particulier n'est nécessaire chez les patients présentant une insuffisance rénale légère à modérée. Chez ces patients, il faut surveiller la fonction rénale. Le traitement doit être arrêté chez les patients qui développent une insuffisance rénale sévère. **Patients insuffisants hépatiques.** Ce produit est contre-indiqué chez les patients présentant une insuffisance hépatique sévère, ainsi que chez les patients présentant un alcoolisme actif. Chez les patients présentant une diminution de la fonction hépatique, il faut réduire la dose ou allonger l'intervalle entre deux prises. Dans les situations mentionnées ci-après, la dose journalière de paracétamol ne doit pas dépasser 2000 mg ; insuffisance hépatique modérée ; Syndrome de Gilbert (ictère familial non hémolytique). **Population pédiatrique.** Enfants de moins de 18 ans. Combophen est contre-indiqué chez les enfants de moins de 18 ans. **Mode d'administration.** Il est recommandé de prendre ce produit avec un grand verre d'eau. **CONTRE-INDICATIONS.** L'utilisation de ce produit est contre-indiquée : chez les patients souffrant d'une insuffisance cardiaque sévère (classe IV de la NYHA) ; chez les patients présentant une hypersensibilité avérée au paracétamol, à l'ibuprofène, à d'autres AINS ; chez les patients souffrant d'alcoolisme actif, une consommation excessive et chronique d'alcool pouvant augmenter le risque d'hépatotoxicité lié au contenu en paracétamol ; chez les patients ayant présenté de l'asthme, une urticaire ou des réactions de type allergique après la prise d'acide acétylsalicylique ou d'autres AINS ; chez les patients ayant des antécédents de perforations ou de saignements gastro-intestinaux liés à un traitement antérieur par AINS ; chez les patients ayant un saignement/ulcère peptique actif ou des antécédents de saignements/ulcères peptiques récurrents (au moins deux épisodes distincts d'ulcération ou de saignement avéré) ; chez les patients ayant une insuffisance hépatique ou rénale sévère ; chez les patients présentant une hémorragie cérébrovasculaire ou d'autres saignements actifs ; chez les patients atteints de troubles de la formation du sang ; au cours du troisième trimestre de grossesse ; chez les patients âgés de moins de 18 ans. **EFFETS INDÉSIRABLES.** Résumé du profil de sécurité. Quatre essais cliniques à dose répétée ont été menés avec l'association à dose fixe de paracétamol et d'ibuprofène. Au cours de ces études, 261 patients ont reçu une dose complète de la formulation d'association à dose fixe. Ces études n'ont pas indiqué d'effets indésirables autres que ceux associés au paracétamol seul ou à l'ibuprofène seul. Les effets indésirables ont été classés par catégories de fréquence au moyen de la convention suivante : Très fréquent (≥ 1/10, < 1/10) ; Fréquent (≥ 1/100, < 1/10) ; Peu fréquent (≥ 1/1000, < 1/100) ; Rare (≥ 1/10000, < 1/1000) ; Très rare (< 1/10000) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Infections et infestations.** Très rare : Exacerbation d'inflammations liées à des infections (p. ex., apparition d'une fasciite nécrosante) coïncidant avec l'utilisation d'AINS. **Affections hématologiques et du système lymphatique.** Peu fréquent : Diminution de l'hémoglobine et de l'hématocrite. Phénomènes hémorragiques (p. ex., épistaxis, métrorragie). Très rare : Affections hématopoïétiques (agranulocytose, anémie, anémie aplasique, anémie hémolytique, leucopénie, neutropénie, pancytopenie et thrombocytopénie avec ou sans purpura). **Affections du système immunitaire.** Peu fréquent : Maladie sérique, lupus érythémateux, purpura de Henoch-Schönlein, angio-œdème. Très rare : Réactions d'hypersensibilité, y compris éruption cutanée et sensibilité croisée avec des sympathomimétiques. Fréquence inconnue : choc anaphylactique. **Affections du métabolisme et de la nutrition.** Peu fréquent : Gynécomastie, réaction hypoglycémique. Très rare : Hypokaliémie. **Affections du système nerveux.** Fréquent : Étourdissements, céphalées, nervosité. Peu fréquent : Dépression, insomnie, confusion, labilité émotionnelle, somnolence, méningite aseptique accompagnée de fièvre et de coma. Rare : Paresthésies, hallucinations, rêves anormaux. Très rare : Stimulation paradoxale, névrite optique, trouble psychomoteur, effets extrapyramidaux, tremblements et convulsions. **Affections oculaires.** Peu fréquent : Des amblyopies (vision trouble et/ou réduite, scotome et/ou altérations de la vision des couleurs) ont été observées, mais elles disparaissent habituellement après l'arrêt du traitement. Tout patient se plaignant de troubles oculaires doit être soumis à un examen ophtalmologique comprenant un test du champ de vision central. **Affections de l'oreille et du labyrinthe.** Fréquent : Acouphènes (pour les médicaments contenant de l'ibuprofène). Très rare : Vertiges. **Affections cardiaques.** Fréquent : Œdème, rétention hydrique ; cette dernière disparaît généralement rapidement à l'arrêt de la prise du médicament. Très rare : Palpitations, tachycardie, arythmies et autres dysrythmies cardiaques. Hypertension et insuffisance cardiaque avec un traitement par AINS. **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales.** Peu fréquent : Épaississement de sécrétions des voies respiratoires. Très rare : Asthme, exacerbation de l'asthme, bronchospasme et dyspnée. **Affections gastro-intestinales.** Fréquent : Douleurs abdominales, diarrhée, dyspepsie, nausées, gêne abdominale et vomissements, flatulences, constipation et légère perte de sang gastro-intestinale pouvant exceptionnellement causer une anémie. Peu fréquent : Ulcère peptique/gastro-intestinal, perforation ou saignement gastro-intestinal s'accompagnant de symptômes de méléna et d'hématémèse parfois fatals, en particulier chez les personnes âgées. Stomatite ulcéreuse, exacerbation de colite et de la maladie de Crohn. Gastrites, pancréatites. Très rare : Œsophagite, formation de rétrécissements intestinaux semblables à des diaphragmes. **Affections hépatobiliaires.** Rare : Anomalies des tests de la fonction hépatique, insuffisance hépatique, nécrose hépatique, ictère. Très rare : Atteinte hépatique, en particulier lors de traitement à long terme. Hépatite, insuffisance hépatique aiguë et lésions hépatiques. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané.** Fréquent : Eruption cutanée (y compris de type maculopapulaire), prurit. Rare : Urticaire, hyperhidrose. Très rare : Alopecie, Purpura et photosensibilité. Dermatitis exfoliatives. Réactions bulleuses, y compris érythème polymorphe, syndrome de Stevens-Johnson, épidermolyse bulleuse toxique. Réactions cutanées graves. Des infections cutanées sévères et des complications touchant les tissus mous peuvent survenir exceptionnellement lors d'infection par la varicelle. Fréquence indéterminée : Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systémiques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité). Pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG). **Affections du rein et des voies urinaires.** Peu fréquent : Rétention urinaire. Rare : Atteinte du tissu rénal (nécrose papillaire), spécialement en cas de traitement à long terme. Très rare : Pyurie stérile (urines troubles). Néphrotoxicité prenant diverses formes, comme une néphrite interstitielle, un syndrome néphrotique et une insuffisance rénale aiguë ou chronique. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration.** Rare : Étourdissements, malaise. Très rare : Fatigue. **Investigations.** Fréquent : Alanine aminotransférase augmentée, gamma-glutamyltransférase augmentée et anomalies des tests de la fonction hépatique lors de la prise de paracétamol. Créatinine sanguine augmentée et urée sanguine augmentée. Peu fréquent : Aspartate aminotransférase augmentée, phosphatase alcaline sanguine augmentée, créatine phosphokinase sanguine augmentée, hémoglobine diminuée et numération plaquettaire augmentée. Rare : concentration sanguine d'acide urique augmentée. **Lésions, intoxications et complications d'interventions.** Rare : surdosage et intoxication au paracétamol. **Description d'effets indésirables sélectionnés.** Les études cliniques suggèrent que l'utilisation d'ibuprofène, en particulier à une dose élevée (2400 mg/jour), peut être associée à une légère augmentation du risque d'événements artériels thrombotiques (infarctus du myocarde ou AVC, par exemple). Les effets indésirables rénaux sont dans la plupart des cas observés après un surdosage, après la prise prolongée de doses excessives (souvent avec plusieurs analgésiques) ou en association avec une hépatotoxicité liée au paracétamol. La nécrose tubulaire aiguë survient habituellement conjointement avec une insuffisance hépatique, mais a été observée isolément dans de rares cas. Une possible élévation du risque de carcinome des cellules rénales a par ailleurs été associée à l'utilisation chronique de paracétamol. Une étude cas-témoins de patients atteints d'insuffisance rénale terminale a suggéré que la consommation au long cours de paracétamol pouvait accroître significativement le risque d'insuffisance rénale terminale, en particulier chez les patients prenant plus de 1000 mg par jour. 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 www.notifieruneffetindesirable.be ; e-mail : adr@fmps.be (Belgique) ou www.guichet.lu/pharmacovigilance (Luxembourg). **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ.** Therabel Pharma s.a., Boulevard de l'Humanité 292, 1190 Forest, Belgique. **NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ.** BE519644 ; LU2018110317. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE.** 06/2023. Délivrance libre : 8, 10, 16 et 20 comprimés pelliculés. Sur prescription médicale ou demande écrite (Belgique) : 24, 30, 32 et 100 comprimés pelliculés.

1. RCP Combophen[®], 06/2023

NOUVEAU

PERLES DE PEAU® devient FORDERMA



L'activité antioxydante **CELL' DEFENSE** de la gamme **FORDERMA** aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif* responsable du vieillissement prématuré, pour une peau préservée.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

* Grâce aux vitamines E, B2, zinc, sélénium ou cuivre.