

Pharmassistante(e)

UN ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN DANS LA PRATIQUE OFFICINALE

N°182 - JUIN 2024



► Formation continue VACCINS, RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE



Interview
RÉINVENTEZ
L'AMÉNAGEMENT DE
VOTRE PHARMACIE

Prévention
NOUVELLES
MENACES VENUES
DES TROPIQUES

Santé
DIABÈTE
ET
VOYAGE

Cosméto
LE AGENTS
PHOTOSENSI-
BILISANTS

Fitocycle

Le confort, c'est la règle !

80% des femmes sont sujettes à des désagréments avant et pendant leurs règles.

Fitocycle s'appuie sur l'efficacité du **gattilier** pour maintenir un bon confort avant et durant les règles. Il contient également de **l'ashwagandha** pour faire face au stress, de **la vitamine B6** pour contribuer à réguler l'activité hormonale et du **magnésium** pour réduire la fatigue. Une synergie saine au service du bien-être!



Fitocycle, 60 gél. - P.P. 26, 95 €

Daysi®
votre gamme
bien-être féminin

En savoir plus?
Scannez le
QR code !



L'adhérence thérapeutique, un jeu d'équipe

Un rapport de l'OMS montre qu'environ 4 personnes sur 5 souffrant d'hypertension artérielle ne sont pas traitées correctement. Et lorsqu'une prise en charge est proposée, 50% des patients n'adhèrent pas correctement au traitement de longue durée qui leur est prescrit, soit parce qu'ils le prennent de façon inappropriée, soit parce qu'ils l'arrêtent ou encore parce qu'ils ne le commencent pas ! Une inquiétante réalité qui fait avant tout courir un risque considérable au patient mais qui cause aussi un problème de santé publique majeur. D'un article publié dans le Journal international de santé publique, il ressort en effet que la non-adhésion aux traitements anti-hypertenseurs, entre autres, est responsable d'au moins 200.000 décès chaque année dans les pays européens et coûterait entre 80 et 125 milliards d'euros par an à l'Europe, selon les estimations. En Belgique, on estime que plus d'un tiers des personnes traitées contre l'hypertension en Belgique arrêtent leur traitement déjà après 6 mois et environ la moitié des hypertendus l'abandonnent après 1 an. Dans ce contexte, le Comité belge de lutte contre l'hypertension et le laboratoire pharmaceutique français Servier ont lancé une campagne de sensibilisation intitulée "Tous ensemble, l'adhérence thérapeutique, un jeu d'équipe". Cette initiative, soutenue des footballeurs, souligne l'importance cruciale de l'adhérence thérapeutique et de communiquer des conseils pratiques pour en favoriser l'amélioration. Cette campagne cadre dans le projet #Hypertension-Matters, un projet belge plus vaste autour de la gestion de l'hypertension, initié fin 2023. Aujourd'hui, le contrôle de la pression artérielle chez les patients belges atteints d'hypertension varie entre 22% et 45%. Pour atteindre l'objectif de 60% des patients hypertendus sous contrôle d'ici 2028, les initiateurs de la campagne ont lancé une charte auprès des professionnels de santé pour un meilleur contrôle de la pression artérielle en Belgique avec 7 engagements : dépistage, médecine basée sur les preuves, gestion proactive, éducation des patients, mesure automatisée, formation continue et, bien sûr, adhérence thérapeutique.

N.Evrard

Sommaire FORMATION

Actualité	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
Interview	Réinventez l'aménagement de votre pharmacie	06-07
Prévention	De nouvelles menaces venues des tropiques	09-10
Formation continue	Vaccins, rendez-vous en terre inconnue	13-17
Santé	Visa de sortie pour la tourista !	19-20
	Le reflux gastro-œsophagien en 7 points	22-24
	Diabète et voyage : des conseils sur mesure	27-28
	Quels conseils dans le traitement des ballonnements ?	30-31
	Des solutions pour rester au sec	35
	Les cystites, si fréquentes, si féminines	36
	La vaginose bactérienne en 6 questions clés	37
Cosméto	Quels sont les agents photo-sensibilisants ?	39-40
Pédiatrie	Calmer les coliques du nourrisson	43
Questions comptoir		44-46
Info labo		49-50
Concours		52
News		53-54



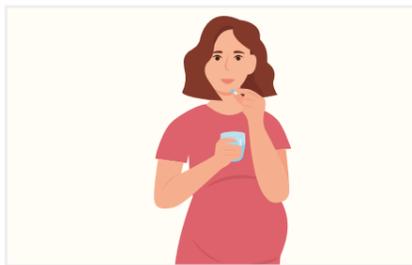
MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 182 - JUIN 2024 - TARIF 1,50€

Editeur responsable: Farmapress sprl. - Chaussée de Louvain, 431 D - 1380 Lasne • **Directrice de publication:** Valérie Decallonne - 0475/23 53 98 vdc@editionventures.be • **Directrice marketing :** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Rédactrice en chef :** Nathalie Evrard
Rédacteurs : Virginie Villers, pharmacien - Isabelle Janssens, pharmacien - Céline Quitelier, pharmacien - Michèle Koerperich, pharmacien Ann Daelemans, pharmacien - Charline Rousseau • **Relectrice:** Emma Sangames • **Conception graphique:** Fabrice Liben / 19Agency fabrice.liben@19agency.be • **Traducteur:** Mark De Geest / Twogether • **Impression:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

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

Quoi de neuf à la pharmacie?

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



Paracétamol et grossesse

Des cas de fermeture prématurée du canal artériel ont été rapportés chez des nouveau-nés dont la mère avait été exposée au paracétamol en fin de grossesse surtout à des doses d'au moins 1,5 g/j. Il convient de mesurer la balance bénéfique/risque lors de l'utilisation du paracétamol au cours du 3^{ème} trimestre de la grossesse.

En cas de douleurs, la prise pourrait être limitée par prudence à 500 mg 3x/j maximum. En revanche, en cas de fièvre, les bénéfices du paracétamol l'emportent généralement sur les risques (déclenchement des contractions et accouchement prématuré). L'utilisation de doses à >1,5 g/j est justifiée dans ce cas. Dans tous les cas, son usage doit se faire sur la période la plus courte possible.

Source : cbip mai 2024



Athérosclérose

La Ligue Cardiologique Belge lance une nouvelle campagne pour s'attaquer au fait que plus de 23.000 personnes meurent chaque année dans notre pays à cause de l'athérosclérose. On peut en être atteint

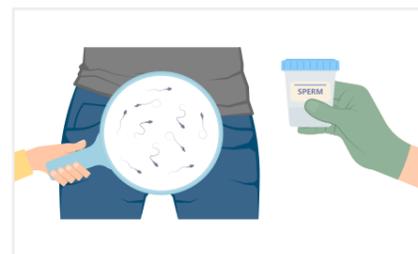
pendant des années sans s'en apercevoir parce qu'il n'y a pratiquement aucun symptôme. C'est la raison pour laquelle le dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire et leur prévention sont si importants. La ligue plaide pour un dépistage quinquennal pour les personnes de plus de 50 ans.



Pollens de graminées

La saison des pollens de graminées a officiellement commencé. Elle couvre la période de mai à juillet.

Une nouvelle app AirAllergy fournit des mesures en temps réel des types de pollen les plus allergisants ainsi que des informations sur le risque allergique jusqu'à 4 jours à l'avance.



Médicaments et fertilité masculine

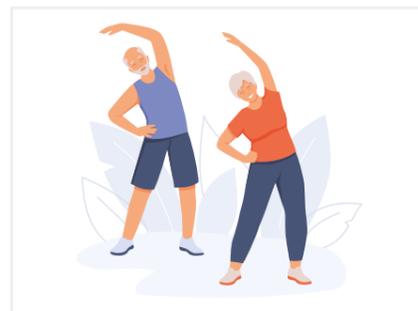
Un nombre limité de médicaments peuvent affecter la spermatogenèse.

➔ L'utilisation prolongée de finastéride (même aux faibles doses utilisées off-label dans l'alopécie) et de dutastéride est associée à une réduction de la quantité

et de la mobilité des spermatozoïdes.

- ➔ La prise d'ISRS est associée à des effets néfastes sur la qualité du sperme (concentration, mobilité et morphologie des spermatozoïdes).
- ➔ Les inhibiteurs du TNF régulent plusieurs processus essentiels à la spermatogenèse. Un effet négatif pourrait être suspecté.
- ➔ Oligospermie et infertilité peuvent se manifester chez les hommes traités par sulfasalazine.

Bon à savoir
Les effets sont généralement réversibles après l'arrêt du traitement.



Femmes et santé

Les femmes vivent plus longtemps mais passent une plus grande partie de ces années en mauvaise santé. Les femmes âgées sont particulièrement touchées par certaines maladies chroniques comme les maladies musculosquelettiques, l'incontinence urinaire et les démences et sont plus à risque de souffrir de multimorbidités. Elles sont également plus à risque que les hommes de développer la maladie d'Alzheimer. Elles sont aussi particulièrement à risque de chutes et d'ostéoporose entraînant des fractures qui nuisent à leur qualité de vie.

Source : Sciensano



Hypertension et adhérence thérapeutique

Environ 4 personnes sur 5 souffrant d'hypertension artérielle ne sont pas traitées correctement. 50% des patients n'adhèrent pas au traitement de longue durée qui leur est prescrit soit parce qu'ils le prennent de façon inappropriée soit parce qu'ils l'arrêtent ou encore parce qu'ils ne le commencent tout simplement pas. En Belgique, plus d'un tiers des personnes traitées contre l'hypertension arrêtent leur traitement déjà après 6 mois et 50% après 1 an, ce qui a un impact à la fois sur le patient mais aussi sur le système de soins de santé.

Les conseils

- ➔ Mettre le traitement bien en vue et le prendre toujours à la même heure.
- ➔ Coupler la prise à une autre habitude.
- ➔ Mettre une alarme ou utiliser une application.
- ➔ Vérifier le stock de médicaments à la maison pour éviter les interruptions de traitement.
- ➔ Simplifier éventuellement le traitement par les associations de médicaments en 1 comprimé.
- ➔ En cas d'effets secondaires ou de doutes sur le traitement, discuter avec le médecin avant d'interrompre les prises.

Voyages, stupéfiants et psychotropes

Partir en voyage avec des médicaments contenant une substance visée par l'arrêté royal du 06.09.2017 réglementant les substances stupéfiantes et psychotropes nécessite de se munir d'un document d'accompagnement officiel prouvant qu'ils ont été prescrits dans le cadre d'un traitement médical. Il s'agit par exemple des somnifères et calmants, des antalgiques

puissants, des médicaments indiqués dans les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, des médicaments utilisés dans les traitements de substitution (méthadone, buprénorphine...).

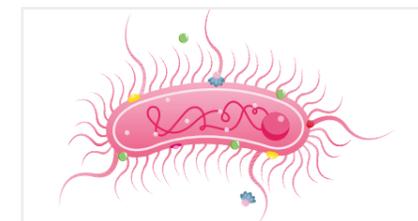
En cas de voyage dans un des 27 pays de l'espace Schengen, une déclaration Schengen dûment complétée pour chaque médicament contenant des substances stupéfiantes ou psychotropes doit être envoyée au minimum 20 jours ouvrables avant la date de départ à l'AFMPS qui la renverra validée au voyageur.

Pour les voyages hors espace Schengen, cette déclaration n'est pas valable et il est préférable de contacter l'ambassade du pays de destination au moins 6 semaines avant le départ. Dans certains pays comme les Emirats Arabes Unis ou l'Arabie Saoudite, l'importation illégale de ces médicaments est sévèrement sanctionnée.



Bon à savoir
Il est interdit de se faire envoyer des substances stupéfiantes ou psychotropes depuis la Belgique mais aussi de les faire envoyer vers la Belgique.

Plus d'infos : narcotics@fagg-afmps.be



Coqueluche en hausse

Le nombre de cas de coqueluche a considérablement augmenté ces derniers mois dans plusieurs pays européens dont la Belgique. La coqueluche évolue par cycles, le nombre de cas augmentant tous les 3 à 5 ans même en cas de couverture vaccinale

élevée. Cette infection respiratoire contagieuse causée par une bactérie est particulièrement dangereuse pour le jeune nourrisson chez lequel elle peut être mortelle.

Grossesse et perturbateurs endocriniens

Les femmes enceintes tout comme les jeunes enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables face aux perturbateurs endocriniens. L'exposition pendant la grossesse peut avoir des conséquences irréversibles pour le fœtus : elle augmente les risques de perte de QI, d'autisme, de diabète, d'obésité, d'endométriose, de certains types de cancers...

Les conseils

- ➔ Limiter l'utilisation de produits de soin et beauté.
- ➔ Choisir des produits sans parfum, conservateurs, colorants ou huiles essentielles.
- ➔ Aérer 2x par jour toute la maison pendant 15 minutes.
- ➔ Eviter de réchauffer la nourriture au micro-ondes dans un récipient en plastique. Privilégier un récipient en verre.
- ➔ Laver les vêtements neufs avant de les utiliser.

Source : spf santé publique

Soleil, dangers et connaissances

Selon les résultats du moniteur belge UV 23 de la Fondation contre le Cancer, la connaissance sur les dangers de l'exposition au soleil diminue alors même que le nombre de cancers de la peau augmente. Ainsi les gens sont souvent convaincus qu'il suffit de s'enduire de crème solaire une fois par jour. De même, le mythe selon lequel il faut d'abord attraper un coup de soleil pour obtenir un meilleur bronzage ressurgit régulièrement. Les jeunes et les hommes restent les groupes les moins bien informés. Les travailleurs en extérieur ont aussi une connaissance plus faible des dangers du soleil. Ils ne se protègent pas suffisamment et ont plus souvent des coups de soleil, d'une gravité plus importante.

Michèle Koerperich

Réinventez l'aménagement de votre pharmacie

Actuellement, l'officine doit être, à la fois, un espace chaleureux et performant pour procurer une expérience client réussie, un lieu de travail optimisé et convivial pour l'équipe officinale. Organiser l'espace vente et le back office, sélectionner le mobilier adapté, déterminer les zones d'accueil, de confidentialité, choisir l'ambiance et la décoration... sont de nombreux points à prendre en compte dans un projet d'agencement de pharmacie.

Rencontre avec Eric Serwy, directeur de H-Pharma, et Naty Waterloos, Responsable Projet de H-Pharma, qui nous donnent quelques conseils pour une officine agréable, qualitative et performante.

Que sous-entend le terme d' « optimisation » ?

De manière générale, il s'agit de la réorganisation de l'espace public de vente de l'officine. L'optimisation peut être réalisée à différents degrés et l'investissement financier consenti et évoluera évidemment en fonction de l'ampleur de la révolution souhaitée. Il est de bon ton de rappeler que toutes les études réalisées ces dernières années sur la rentabilité du secteur des pharmacies en Belgique tendent à prouver qu'un pharmacien devrait optimiser son officine tous les 3 ans. C'est une condition indispensable afin de conserver l'image d'une pharmacie dynamique ainsi qu'un chiffre d'affaires croissant. Lors d'une optimisation, on ne touche pas à l'enveloppe du bâtiment, c'est toujours sur ce qui est existant que le professionnel du réaménagement conseillera de travailler. Que les changements souhaités soient majeurs ou plutôt parcellaires, une optimisation réalisée avec cohérence entrainera toujours d'une manière ou d'une autre un gain pour l'officine.

- ➔ La vitrine et la communication qui y est apposée donne-t-elle envie au patient de passer le pas de la porte ?
- ➔ Une boîte de garde est-elle mise à disposition des patients-clients pour faciliter la délivrance des médicaments ?



À l'intérieur

- ➔ Le parcours-client est-il bien réfléchi ?
- ➔ La zone d'attente pousse-t-elle à des achats d'impulsion ? (Présence de vasques promotionnelles et de bacs soldeurs contenant des produits à forte marge).
- ➔ Un espace de confidentialité ou de vaccination se profile comme étant une plus-value importante, l'officine en est-elle pourvue ?
- ➔ Le nombre de comptoirs est-il parfaitement en corrélation avec l'affluence ?

Toutes ces questions devront être abordées de façon méticuleuse et structurée afin de définir au mieux le plan d'optimisation souhaité.

Quels sont les changements incontournables quand on parle d'optimisation ?

Que ce soit de petits changements facilement réalisables ou un renouvellement complet de l'espace de vente officinal, différents niveaux de réorganisation sont possibles :

1. Le lifting

Qu'il s'agisse d'une nouvelle peinture ou d'un changement du revêtement du sol, cette première phase apporte un coup de fraîcheur à l'intérieur de l'officine. Relativement peu engageant, le lifting amènera une satisfaction passagère et toute personne chez le titulaire. Cependant, réalisé sur une base régulière, le lifting permettra à coup sûr d'au moins maintenir le chiffre d'affaires sans forcément l'améliorer fondamentalement.

2. Le relamping

L'éclairage et la lumière sont des points particulièrement importants dans l'agencement d'une officine. L'ajout d'un éclairage naturel grâce à de grandes fenêtres ou de puits de lumière non couverts apportera un souffle d'air frais dans l'espace de votre officine, tout comme la présence de plantes vertes non florifères. L'éclairage doit être doux, chaud et agréable, tout en permettant une vision claire des articles. Les lampes fluorescentes à l'ancienne sont désagréables et doivent être remplacées par des lampes fluorescentes compactes ou des lampes LED.

3. Le relooking

C'est la phase la plus poussée de l'optimisation. Investir dans de nouveaux meubles, redéfinir complètement l'espace de vente de l'officine et le tout sans casser les murs, tels sont les leviers sur lesquels agir dans le cadre du relooking.

Vitrines dégagées, puits de lumière, fenêtres démasquées... les agencements actuels cherchent à exploiter au maximum la lumière naturelle et visent à équilibrer efficacement les sources lumineuses.

De quels autres éléments faut-il tenir dans ce réaménagement ?

Votre officine est unique, et peut indiscutablement être un élément d'attraction et de fidélisation des clients si et seulement si votre stratégie merchandising est bien réfléchie. C'est en effet en optimisant vos logiques d'implantation, en densifiant vos linéaires convenablement, que vous pourrez potentiellement augmenter vos ventes en proposant plus de choix à vos clients ; en exploitant au mieux les zones chaudes très visibles et les zones froides de votre officine. C'est également en ordonnant logiquement les familles de produits, et en proposant une signalétique pertinente, dans les linéaires comme en tête de gondole, que vous faciliterez la recherche et le choix du bon produit et le plaisir de passage en rayon des clients.

Afin d'effectuer une sélection pertinente, le pharmacien devra d'abord déterminer les familles de produits qu'il commercialise. Parmi les principales, citons : automédication, orthopédie, soins à domicile (SAD), nature & santé, dermocosmétique, bien-être.

C'est ce nombre de familles de produits qui va déterminer le nombre de linéaires nécessaires et ce sont les analyses statistiques sur les volumes de ventes qui permettront d'affiner le choix du pharmacien quant aux gammes de produits à mettre en avant. Dans le cas d'un ajout d'une gamme ou d'une marque, une analyse concurrentielle sera réalisée, le profil-type des patients-clients et les connaissances de l'équipe officinale sur les produits sont également à prendre en compte afin d'en booster les ventes.

Les logiques d'implantation doivent répondre aux besoins des clients et non pas à la meilleure façon pour le pharmacien de s'y retrouver.

Pharma
Référence
en clair

H-PHARMA, en sa qualité de fabricant de système de stockage et d'exposition pour les pharmacies, propose un service unique aux pharmacies belges, à savoir une gamme de produits d'investissements permettant d'optimiser le front & back-office de l'officine.

Dans son offre dédiée à l'officine, s'y retrouvent également des systèmes d'affichage des prix, des distributeurs automatiques « Para24 », des réfrigérateurs médicaux, des solutions pour une communication visuelle, des croix & enseignes et différents accessoires.

« Nous répondons aux exigences du secteur pharmaceutique en combinant des aménagements fonctionnels et des idées innovantes. L'ergonomie, le confort, la confidentialité, la qualité esthétique et la clarté visuelle ne sont que des aspects que nous garantissons lors du développement de nos projets. Nous travaillons aux côtés de nos clients pour bien comprendre leurs besoins et leur fournir des solutions sur mesure », souligne Eric Serwy. « Notre concept n'est pas dépendant du chiffre d'affaires ; il s'adapte à tous les cas de figure, nous proposons des solutions pour toutes les situations. Nos clients le confirment : l'aménagement d'un espace permet systématiquement d'améliorer le chiffre d'affaires et la rentabilité de la pharmacie. Les patients sont plus nombreux, ils multiplient leurs achats et profitent d'un espace plus spacieux grâce à la diminution de la surface du back-office ».

Nathalie Evrard



H - P H A R M A

Le Partenaire des Pharmacies

MEET US AT
**PHARMA
FORWARD**
21 & 22 APRIL



H-PHARMA opère en tant que fournisseur exclusif de biens d'investissement en pharmacie depuis 10 ans. L'entreprise s'appuie déjà sur plus de 70 années d'expérience dans la production de meubles d'agencement en pharmacie.

Découvrez l'ensemble de la gamme sur notre site internet www.hpharma.eu

Mobilier d'optimisation | Armoires réfrigérées | ESL affichage prix électronique | Croix & Enseignes
Distributeur automatique PARA 24 | Accessoires | Communication visuelle ...

Contactez-nous pour plus d'informations

H-Pharma Medical Storage • Am Dueref 48-2, L-9645 Derenbach • Luxembourg
Tel: +32 51 62 21 01 • info@hpharma.eu • www.hpharma.eu



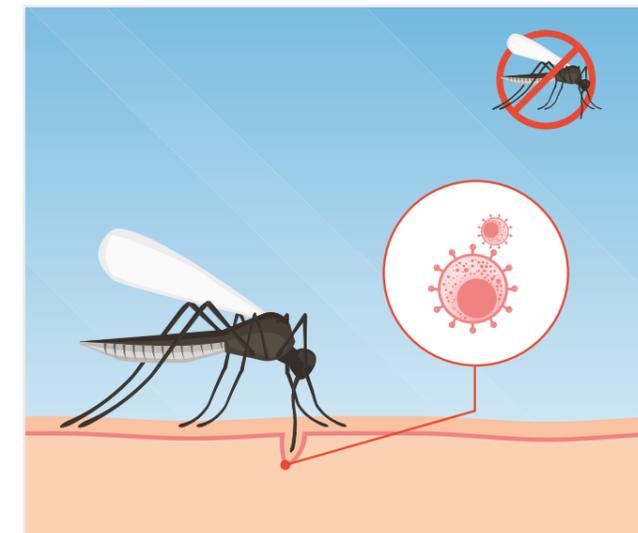
De nouvelles menaces venues des tropiques

Les risques sanitaires liés aux piqûres de moustiques sont bien connus et redoutés sous les tropiques. Toutefois, à la faveur des voyages internationaux et du réchauffement climatique, ces préoccupations sont désormais sujets d'inquiétude en Europe également.

AVEC LA COLLABORATION DU PROFESSEUR **NICOLAS DAUBY**, INFECTIOLOGUE, TRAVEL CLINIC HÔPITAL SAINT-PIERRE, BRUXELLES

Quoi de neuf sur le front de la malaria?

La malaria ou paludisme est une infection parasitaire potentiellement mortelle transmise par les moustiques anophèles dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales dans le monde. Il y a actuellement un risque de transmission de malaria dans 91 pays, qui sont visités par plus de 125 millions de voyageurs chaque année. Depuis les années 2000, il y a une augmentation significative de pays déclarés « libres de malaria » et une diminution du nombre total de cas de malaria globalement dans le monde. Organisations publiques et privées ont multiplié les efforts pour lutter contre la maladie, à tous les niveaux : stratégies de prévention massive, développement des tests performants permettant un diagnostic rapide, et, au besoin, un traitement précoce... Cependant, le paludisme reste un problème de santé publique majeur et on observe en Belgique une augmentation progressive depuis 2010 du nombre de cas importés diagnostiqués.



Le risque pour un voyageur de contracter la malaria varie grandement d'un pays à un autre, et au sein d'un pays d'une région à une autre. Par exemple, au-delà de 1.500 m d'altitude, il y a moins de moustiques anophèles, et au-delà de 3.000 m, le risque est nul. Le risque d'infection peut également varier en fonction de la saison, avec un risque le plus élevé pendant toute la saison des pluies. Le risque est enfin plus élevé dans les régions rurales qu'en milieu urbain.

La prévention de la malaria inclut différentes mesures, abrégées par l'OMS comme **ABCDE** :

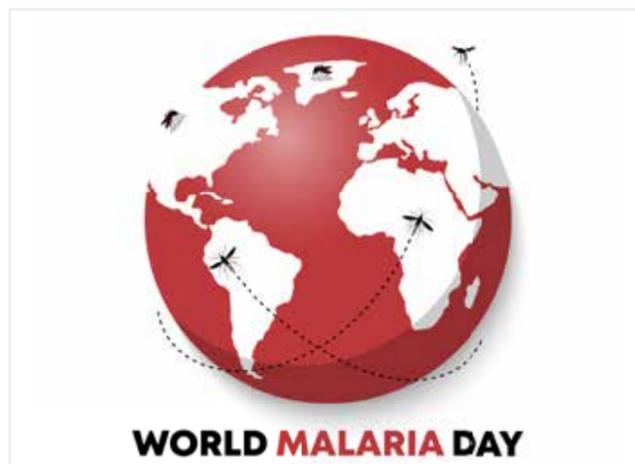
AWARENESS : être conscient du risque associé à la région, la période d'incubation et les symptômes principaux.

BITE : se protéger des piqûres de moustiques du coucher du soleil jusqu'au lever du soleil.

CHEMOPROPHYLAXIS : utiliser des médicaments à usage prophylactique selon la destination et lors de chaque voyage. C'est un mythe que de se croire protégé à vie lorsque l'on a passé plusieurs années dans un pays endémique. Les trois médicaments principalement prescrits pour la chimioprophylaxie sont l'atovaquone-proguanil, la doxycycline et la méfloquine. L'artémisinine dans toutes ses formes n'est pas recommandée en prophylaxie. Les formulations pharmaceutiques contenant de l'artémisinine sont réservées au traitement de crises de malaria et sont toujours utilisées en combinaison avec une autre molécule antimalarique pour éviter les rechutes et l'apparition de résistance.

DIAGNOSIS : chercher de l'aide médicale immédiatement en cas de symptômes compatibles survenant au moins une semaine après être entré dans une région à risque de malaria, et jusqu'à 3 mois après le retour. « Il serait regrettable de ne pas pouvoir mettre à profit des outils médicamenteux particulièrement efficaces lorsqu'ils sont administrés précocement, alors qu'une instauration trop tardive du traitement ouvre malheureusement la porte à des complications majeures », commente le professeur Nicolas Dauby.

ENVIRONNEMENT : éviter les activités à l'extérieur dans des milieux humides propices au développement des moustiques.



La propagation des moustiques tropicaux

« Encouragées par le changement climatique, les voyages et le commerce international, les épidémies de maladies vectorielles vont se développer pour toucher une grande partie de l'Europe dans les décennies à venir », souligne le professeur Dauby, « tous les pays du pourtour méditerranéen sont déjà concernés ». « Heureusement, l'Italie, l'Espagne, le sud de la France, la côte croate et la Grèce sont pour le moment « une zone tropicale seulement à temps partiel » : les hivers sont suffisamment froids pour que la transmission s'interrompe. « Mais à mesure que les périodes de haute température s'allongent, cette 'fenêtre' pendant laquelle ces maladies peuvent se transmettre va devenir plus large, favorisant des épidémies de plus grande importance », avertit encore le professeur Dauby, tout en soulignant qu'il s'agit de « changement à moyen et non à court terme. »

Les travaux présentés par Jan Semenza, du Centre européen pour la prévention et le contrôle des maladies (CEPCM), agence européenne basée à Stockholm, montrent également une extension du territoire des tiques, responsables de certaines encéphalites virales et de la maladie de Lyme.

« Nous observons une expansion des tiques causée par les températures plus élevées, elles se développent vers le nord et à des altitudes plus élevées ». De même, la mouche des sables ou phlébotome, principal vecteur de la maladie parasitaire leishmaniose, pourrait trouver des conditions climatiques favorables à son installation en France, en Allemagne et dans le sud du Royaume-Uni d'ici 2060. Face à ce phénomène, « les agences de santé publique doivent améliorer la surveillance, par exemple à travers des systèmes d'alerte précoce, sensibiliser davantage les professionnels de santé et le grand public sur les risques, ainsi qu'adopter des stratégies de contrôle innovantes telles que les actions communautaires » contre la prolifération des moustiques, souligne le Pr Semenza.

Le moustique tigre prend son envol

Chaque année, environ 400 millions de personnes à travers le monde sont infectées par le virus de la dengue, transmis par les moustiques. Environ un quart de celles-ci développent des symptômes et plusieurs milliers n'y survivent pas. Les symptômes de la dengue comprennent une forte fièvre ainsi que des douleurs musculaires et articulaires. Certains patients présentent également

des saignements sous-cutanés ou des fuites capillaires. Il n'existe actuellement aucun médicament antiviral pour prévenir ou traiter la dengue. « Depuis plus de dix ans, les épidémies de Zika, de dengue, de chikungunya et d'Ebola dominent l'actualité et sapent la réputation des plus belles destinations du monde. Même si dans de nombreux cas, les infections transmises par ces moustiques restent asymptomatiques ou bénignes, des formes sévères et pouvant engager le pronostic vital peuvent se manifester », explique Nicolas Dauby.

« Se prémunir d'une infection par le virus Zika impose des mesures de protection vis-à-vis des piqûres par le moustique Aedes qui sévit principalement en journée. »

L'OMS déconseille aux femmes enceintes de se rendre dans les zones à risque. L'information et les mesures de précaution sont importantes pour toutes les femmes en âge de procréer, a fortiori pour les couples qui auraient un désir de grossesse.

La seule prévention, se protéger de tous les moustiques jour et nuit

- Application de répulsifs sur la peau ou les vêtements en particulier le soir: les produits recommandés sont ceux à base de DEET, (P)icardine ou IR353. Une application répétée (toutes les 3 à 6h) peut être nécessaire en fonction de la concentration du produit ou de l'importance de la transpiration. Les produits à base d'huile d'eucalyptus citronnée pure, de citronnelle ou sous la forme de bracelets ne sont pas recommandés car ils ne fournissent pas de protection suffisante.
- Porter des vêtements clairs couvrant le plus possible les bras et les jambes, les vêtements doivent être suffisamment épais, car les moustiques peuvent piquer au travers de vêtements légers.
- Mettre des moustiquaires aux fenêtres et rendre hermétique les ouvertures autour des bouches d'air conditionné. Selon l'OMS, la moustiquaire imprégnée avec la perméthrine est une arme absolue pour lutter contre les insectes.

Et en Belgique ?

Le moustique tigre n'est pas (encore) implanté en Belgique. La détection précoce de son introduction en Belgique permettra de retarder son implantation et de prévenir l'apparition de maladies transmises par le moustique.

2 mesures simples peuvent être mises en place :

- À partir du mois de mai, au début de la saison des moustiques, il est essentiel d'éliminer régulièrement l'eau stagnante des terrasses et des jardins qui sont des lieux de reproduction du moustique tigre.
- Signaler les moustiques tigres potentiels via www.surveillancemoustiques.be ou via l'application.

Nathalie Evrard

NOUVEAU

**bite
away®**

Stylo chauffant contre les démangeaisons de piqûres d'insectes



- 1 Appliquer le stylo sur la piqûre
- 2 Appuyer sur le bouton
- 3 Impulsion de chaleur
- 4 Ça ne démange plus

✓ Traitement simple et rapide

✓ Testé dermatologiquement

✓ Efficacité prouvée

Sans produit chimique

agit uniquement par la concentration d'un flux de chaleur



Conçu, développé et fabriqué en Allemagne.

Distribué par ARKOPHARMA BELUX
Avenue Edison 13 - 1300 WAVRE

www.bite-away.com

DOULEUR*
& FIEVRE

BRUFEN®

40 mg/ml
suspension buvable
200 ml

Arôme fraise

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

DENOMINATION DU MEDICAMENT Brufen 40 mg/ml suspension buvable **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml de suspension buvable contient 40 mg d'ibuprofène. **Excipients** : solution de maltitol 0,5 mg/ml et 5,32 mg de sodium par 1 ml de suspension buvable. **FORME PHARMACEUTIQUE** Suspension buvable. Suspension visqueuse blanche ou blanc cassé. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Brufen est utilisé comme traitement symptomatique à court terme de : la douleur légère à modérée, p. ex. douleur dentaire, céphalées - la fièvre Brufen est destiné à être utilisé chez les enfants pesant au moins 10 kg (1 an), les adolescents et les adultes. **Posologie et mode d'administration** Posologie Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire au contrôle des symptômes. La posologie est conforme aux détails fournis ci-dessous. Chez les enfants et les adolescents, la dose de Brufen est déterminée en fonction du poids corporel (PC), généralement 7 à 10 mg/kg de PC sous la forme d'une dose unique, avec une dose quotidienne totale maximale de 30 mg/kg de PC. Déterminer la fréquence d'administration en fonction de la symptomatologie et de la dose quotidienne maximale. L'intervalle entre les prises ne doit pas être inférieur à 6 heures. Ne pas dépasser la dose quotidienne maximale recommandée. Si l'utilisation de ce médicament chez des enfants de 1 an ou plus ou chez les adolescents est nécessaire durant plus de 3 jours ou si les symptômes s'aggravent il faudra consulter un médecin. Chez les adultes, si la prise de ce produit est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours en cas de traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, consulter un médecin. L'emballage contient une seringue à usage oral destinée à l'administration orale de Brufen. La seringue est graduée jusqu'à 5 ml avec des marques de 0,25 ml. 5 ml de suspension buvable correspond à 200 mg d'ibuprofène. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. **Poids corporel (âge)** : 10 kg - 15 kg (nourrissons/ enfants de 1 à 3 ans) **Dose par prise** : 100 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 300 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 16 kg - 19 kg (enfants de 4 à 5 ans) **Dose par prise** : 150 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 450 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 20 kg - 29 kg (enfants de 6 à 9 ans) **Dose par prise** : 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 600 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : 30 kg - 39 kg (enfants de 10 à 11 ans) **Dose par prise** : 200 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 800 mg d'ibuprofène **Poids corporel (âge)** : ≥ 40 kg (Adolescents ≥ 12 ans et adultes) **Dose par prise** : 200 à 400 mg d'ibuprofène **Dose quotidienne totale** : 1200 mg d'ibuprofène **Populations particulières** **Popula-tion âgée** Aucun ajustement spécifique de la dose n'est nécessaire chez les patients âgés. En raison du profil d'effets indésirables éventuels, les patients âgés doivent faire l'objet d'une surveillance particulièrement attentive. **Insuffisance rénale** Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction rénale, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients atteints d'insuffisance rénale sévère). **Insuffisance hépatique** Chez les patients ayant une altération légère à modérée de la fonction hépatique, il n'est pas nécessaire de diminuer la dose (pour les patients ayant une dysfonction hépatique sévère). **Popu-lation pédiatrique** L'utilisation de Brufen est déconseillée chez les enfants de moins de 1 an ou pesant moins de 10 kg. **Mode d'administration** Pour administration orale et uniquement pour une utilisation à court terme. Bien secouer le flacon avant l'utilisation. La suspension buvable peut se prendre indépendamment des repas. Il est recommandé aux personnes ayant un estomac sensible de prendre pendant les repas. **Contre-indications** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Antécédents de bronchospasme, d'asthme, de rhinite, d'angio-œdème ou d'urticaire secondaires à la prise d'acide acétylsalicylique (AAS) ou d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Troubles hématoopoiétiques non récurrents. Hémorragie/gastro-duodénale active ou antécédents d'hémorragie/ d'ulcère gastro-duodénal(e) (au moins deux épisodes distincts d'hémorragie ou d'ulcération confirmée). Antécédents d'hémorragie ou de perforation gastro-intestinale associée à une thérapie antérieure par AINS. Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hémorragie active. Insuffisance hépatique sévère, insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NYHA Classe IV). Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou à une prise insuffisante de liquide). Patientes enceintes, pendant le dernier trimestre de la grossesse. **Effets indésirables** La liste des effets indésirables mentionnés ci-dessous inclut tous les effets secondaires rapportés pendant le traitement par ibuprofène, y compris ceux rapportés pendant une thérapie à long terme avec des doses élevées chez des patients atteints d'affections rhumatismales. À l'exception de très rares cas, ces fréquences concernent l'utilisation à court terme de doses quotidiennes allant jusqu'à maximum 1200 mg d'ibuprofène (= 30 ml de Brufen 40 mg/ml suspension buvable, soit la dose quotidienne maximale pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans) pour les formulations orales et jusqu'à un maximum de 1800 mg pour les suppositoires. L'évaluation des effets indésirables se base sur la classification suivante des fréquences : **Très fréquent** : (≥ 1/10) **Fréquent** : (≥ 1/100, < 1/100) **Peu fréquent** : (≥ 1/1 000, < 1/10 000) **Rare** : (< 1/10 000) **Très rare** : (< 1/100 000) **Fréquence indéterminée** : (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre. Les effets indésirables les plus fréquents sont de nature gastro-intestinale. Des ulcères gastro-duodénaux, des perforations ou des hémorragies GI, parfois fatales, peuvent survenir, en particulier chez les patients âgés. Des nausées, des vomissements, une diarrhée, une flatulence, une constipation, une dyspepsie, une douleur abdominale, un mélna, une hématemèse, une stomatite ulcéreuse, une exacerbation d'une colite et une maladie de Crohn ont été rapportés suite à l'administration. Moins fréquemment, une gastrite a été observée. Un œdème, une hypertension et une insuffisance cardiaque ont été rapportés en association avec le traitement par AINS. Les études suggèrent que l'utilisation d'ibuprofène, en particulier à dose élevée (2400 mg/jour) est susceptible d'être associée à un risque légèrement accru d'événements thrombotiques artériels (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, par exemple). **Classe de systèmes d'organes/ Fréquence/ Effets indésirables** **Infections et**

infestations Peu fréquent : Rhinite Très rare : Méningite aseptique Signes de méningite aseptique tels que : céphalées, nausées, vomissements, fièvre, raideur de la nuque ou diminution de la conscience. Les patients atteints de certaines affections du système immunitaire (lupus érythémateux disséminé ou connectivite mixte) semblent présenter un risque accru. Une exacerbation d'inflammations liées à l'infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante) a été décrite et présentait une association temporelle avec l'utilisation systématique de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Il est possible que cet effet soit associé au mécanisme d'action des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de Brufen, il est donc recommandé au patient de consulter immédiatement un médecin. Il faut établir si une thérapie anti-infectieuse/antibiothérapie est indiquée. **Affections hémato-logiques et du système lymphatique** Très rare : Pancytopenie, anémie, leucopénie, thrombocytopenie, neutropénie, agranulocytose, anémie aplasique et anémie hémolytique. Les premiers signes de ces affections sont : fièvre, mal de gorge, ulcères superficiels au niveau de la bouche, symptômes pseudo-grippaux, épuisement sévère, saignements inexpliqués et ecchymoses. Dans ces situations, conseiller au patient d'interrompre immédiatement le traitement, d'éviter toute automédication avec des analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter un médecin. Contrôler régulièrement la formule sanguine pendant une thérapie à long terme. **Affections du système immunitaire** Peu fréquent : Réactions d'hypersensibilité se manifestant par des éruptions cutanées et un prurit, ainsi que des crises d'asthme (pouvant s'accompagner d'une chute de la tension artérielle). Dans ce cas, conseiller au patient d'avertir immédiatement un médecin et de ne plus prendre Brufen. Très rare : Réactions d'hypersensibilité sévère dont les symptômes potentiels sont : œdème du visage, de la langue et du larynx s'accompagnant d'un rétrécissement des voies respiratoires, dyspnée, tachycardie, hypotension (anaphylaxie, œdème angio-neurotique ou choc sévère). Si l'un de ces symptômes survient, même au cours de la première utilisation, des soins médicaux urgents sont nécessaires. **Affections psychiatriques** Peu fréquent : Insomnie, anxiété Rare : Dépression, état confusionnel Très rare : Réactions psychotiques **Affections du système nerveux** Fréquent : Étourdissements Peu fréquent : Céphalées, paresthésies, somnolence, agitation, irritabilité Rare : Névrite optique **Affections oculaires** Peu fréquent : Troubles de la vision. Dans ce cas, conseiller au patient d'informer le médecin et d'interrompre le traitement par ibuprofène. Rare : Neuropathie optique toxique **Affect-ions de l'oreille et du labyrinthe** Peu fréquent : Troubles de l'audition Rare : Acouphènes, verti-ges **Affections cardiaques** Très rare : Insuffi-sance cardiaque, infarctus du myocarde, palpitations. **Affec-tions vasculaires** Très rare : Hy-pertension, vasculite **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales** Peu fréquent : Asthme, bronchospasme, dyspnée Fré-quence indéterminée : Irritation de la gorge **Affections gastro-intestinales** Fréquent : Pyrosis, légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant causer une anémie dans des cas exceptionnels. Dyspepsie, diarrhée, nausées, vomissements, douleur abdominale, flatulence, con-stipation. Peu fréquent : Gastrite, ulcè-res au niveau de l'estomac ou de l'intestin s'accompagnant parfois d'une hémorragie et d'une perforation, stomatite ulcéreuse, exacerbation d'une colite et d'une maladie de Crohn. Très rare : Œsophagite, formation de structures de type diaphragme dans l'intestin, pancréatite. Fréquence indéterminée : Inconfort buccal. L'utili-sation de Brufen doit être interrompue si le patient présente une douleur significative dans la région abdominale supérieure, en cas d'hématemèse, de mélna ou de selles noires. **Affections hépa-to-biliaires** Très rare : Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, en particulier durant un traitement à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** Peu fréquent : Eruption cutanée (de divers types), urticaire, prurit, purpura, réactions de photosensibilité. Très rare : Réactions bulleuses, notamment un syndrome de Stevens-Johnson, une nécrolyse érythématoïde qui toxique (syndrome de Lyell) et un érythème polymorphe, alopecie. Dans des cas exceptionnels, des infections cutanées sévères et des complications au niveau des tissus mous peu-vent survenir pendant une varicelle. Fréquence indéterminée : Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systé-miques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité) Pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG) **Affections du rein et des voies urinaires** Rare : Atteinte du tissu rénal (nécrose papillaire), particulièrement en cas de thérapie à long terme, augmen-tation des concentrations sanguines d'acide urique. Très rare : Réduction du débit urinaire et formation d'œdèmes, en particulier chez les patients ayant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite intersti-tielle qui peut s'accompagner d'une insuffisance rénale aiguë. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration** Fréquent : Fatigue Rare : Œdème Arrêter l'utilisation de Brufen si ces symptômes apparaissent ou s'aggravent. **Déclaration des effets indésirables 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 : Belgique : Agence fédérale des médicaments et des produits de santé Division Vigilance EUROSTATION II Place Victor Horta, 40/ 40 B-1060 Bruxelles Site internet: www.afmps.be e-mail: adverse-drugreactions@fagg-afmps.be Luxembourg : Direction de la Santé – Division de la Pharmacie et des Médicaments Villa Louvigny –Allée Marconi L-2120 Luxembourg Site internet: http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medica-ment/index.html **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Mylan EPD bvba/srl Terhulps-steenweg, 6A B-1560 Hoellaart **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Belgique : BE441847 Luxembourg : 201404014 **DATE DE PREMIERE AUTORISATION/DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION** Date de première autorisation :06 août 2013 Date de dernier renouvellement :27 avril 2017 **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** Date de dernière mise à jour du résumé des caracté-ristiques du produit : 09/2020. Date de l'approbation du résumé des caractéristiques du produit: 01/2022 Médicament non soumis à prescription médicale.

VACCINS,
RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE

LA PLUPART DES VOYAGEURS NE SONT PAS CONSCIENTS QU'UNE PRÉVENTION MÉDICALE AVANT LEUR DÉPART EST IMPORTANTE. SELON LA DESTINATION, LA DURÉE DU VOYAGE ET LES CONDITIONS DE VOYAGES, DES VACCINATIONS PEUVENT ÊTRE NÉCESSAIRES. EN CETTE VEILLE DE DÉPART, NOTRE RÔLE DE SENSIBILISATION EST IMPORTANT.

Conseils du professeur **Nicolas Dauby**
(Service de Maladies Infectieuses, CHU Saint-Pierre, Bruxelles).



PAS DE LAST MINUTE !

« La préparation à un voyage en zone tropicale ou subtropicale doit idéalement débuter au moins 1 mois avant le départ », souligne Nicolas Dauby, avant de poursuivre : « La plupart des schémas vaccinaux requièrent en effet un délai d'au moins 2 semaines avant d'apporter la protection souhaitée et nécessitent plusieurs injections. Nous pouvons bien entendu adapter notre attitude pour les voyageurs qui ne sont pas suffisamment prévoyants, mais la stratégie mise en place dans ces conditions est loin d'être optimale. »

« Nous ne pouvons que conseiller aux personnes qui s'apprêtent à entreprendre un voyage de s'informer chez leur médecin traitant, dans les cliniques du voyage ou sur le site de ces dernières, régulièrement mis à jour. »

LA TOUTE PREMIÈRE ÉTAPE

« La toute première étape de ce programme doit être de vérifier l'état du carnet vaccinal du voyageur au regard du calendrier vaccinal car certaines infections peuvent être endémiques dans le pays de destination », insiste encore le spécialiste. « Je ne vous apprendrai rien en vous disant que la vaccination contre la polio est obligatoire dans notre pays. Un rappel à l'âge adulte est recommandé si vous vous rendez en Afrique, plus particulièrement dans les pays d'Afrique de l'Ouest, tel le Nigéria, au Laos, au Pakistan, en Afghanistan ou dans le nord de l'Inde ». « Dans le schéma vaccinal de base, il y a toujours lieu de vérifier si le patient est immunisé contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche, l'hépatite B, la grippe, le COVID-19 et les pneumocoques et, dans la négative, de pallier les manques. Le statut de la vaccination contre la rougeole, les oreillons et la rubéole et de celle contre la poliomyélite doit, lui aussi, être examiné. »

Rappelons que la vaccination contre la rougeole, infection qui a fait sa réapparition en Belgique mais sévit également dans plusieurs pays tropicaux, requiert 2 injections : la première à 1 an, la seconde vers 11-12 ans. Bien souvent cette deuxième injection a été oubliée, une vaccination de rattrapage est possible à tout âge.

DES VACCINS À LA CARTE

« Il est difficile de dresser une liste des vaccins à réaliser avant de partir. La décision de vacciner le voyageur dépend des risques réellement encourus, compte tenu du projet de voyage et de son contexte personnel. Celle-ci s'inscrit donc dans une approche très personnalisée. De nombreux éléments doivent être pris en compte, liés au contexte épidémiologique international, à la situation sanitaire et au niveau d'hygiène de la ou des zones visitées, aux conditions du séjour (saison, activités sur place, modalités d'hébergement, durée), à des facteurs de risque individuels (âge, antécédents médicaux...), au statut vaccinal antérieur et à d'éventuelles obligations administratives », explique le professeur Nicolas Dauby.

La **fièvre jaune** est une maladie virale aiguë qui provoque des hémorragies. Elle survient sous forme d'épidémie et peut être mortelle. Elle est présente dans une quarantaine de pays d'Amérique latine, Amérique du Sud et Afrique subsaharienne.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que 200.000 personnes sont infectées chaque année par la fièvre jaune et que 30.000 en meurent.

La vaccination contre la fièvre jaune fait l'objet d'une réglementation internationale ; elle est fortement recommandée à tous les voyageurs, âgés de plus de 9 mois, se rendant dans un pays où la maladie est endémique. Elle est même obligatoire dans certains pays et est exigée pour l'entrée sur le territoire.



Lorsque la vaccination est obligatoire, elle doit être administrée au minimum 10 jours avant le départ. Un article, publié par l'OMS en mai 2018, stipule qu'une seule dose de vaccin suffit à conférer une immunité à vie contre la fièvre jaune. Cependant, les recommandations nationales belges considèrent nécessaire une revaccination pour certaines catégories de personnes.

Le vaccin contre les méningites à **méningocoques A, C, W, Y** est indiqué pour les personnes qui voyagent dans la ceinture méningitique de l'Afrique subsaharienne pendant la période d'épidémie de méningite (pendant la saison sèche, de fin décembre à fin juin), et qui sont en contact rapproché avec la population locale ou qui y séjournent pendant plus de 4 semaines.

La vaccination contre les infections invasives à méningocoques (avec le vaccin A, C, Y, W135) est obligatoire chez les personnes effectuant un pèlerinage à La Mecque. Le certificat a une validité de 5 ans.

Non obligatoires, les vaccinations contre les **hépatites A et B** sont recommandées et devraient être envisagées avant tout voyage. Ces deux vaccinations, une fois complètes, protègent à vie contre ces deux maladies.

« L'hépatite A se transmet par voie féco-orale, par l'ingestion de nourriture ou d'eau contaminée, et provoque une hépatite virale aiguë. De nombreux pays ont observé une diminution de son incidence grâce à une amélioration de l'hygiène alimentaire et des infrastructures sanitaires. Toutefois, l'Afrique subsaharienne et certaines régions d'Asie du Sud connaissent toujours une prévalence élevée. Mais d'autres pays d'Amérique latine, d'Afrique du Nord, du Moyen-Orient et d'autres régions d'Asie subissent aussi

des flambées. La vaccination est conseillée à tous les voyageurs à destination de régions où l'hépatite A est présente. Le schéma se compose de deux vaccins, administrés à un intervalle de 6 à 12 mois, après quoi le patient vacciné est protégé à vie. En cas d'utilisation du vaccin combiné avec l'hépatite B, trois doses sont nécessaires », souligne le professeur Dauby.

Le vaccin contre la fièvre jaune est le seul à devoir être administré dans une clinique du voyage agréé, tous les autres vaccins sont disponibles en pharmacie et peuvent être administrés par le médecin généraliste.

PARFOIS OUBLIÉE

La **fièvre typhoïde** est causée par la bactérie Salmonella typhi, elle est essentiellement présente dans les régions du monde où

l'hygiène est précaire, où l'assainissement de l'eau est insuffisant et où l'eau potable manque.

Chaque année, on estime que 11 à 20 millions de personnes contractent la fièvre typhoïde. Dans les pays industrialisés, cette maladie est devenue rare grâce aux infrastructures sanitaires et à la surveillance des produits alimentaires. La plupart des cas de fièvre typhoïde sont importés par le tourisme. En 2015, 845 cas de fièvre typhoïde (et paratyphoïde) ont été recensés dans l'Union européenne. 84% de ceux-ci étaient importés principalement d'Inde, du Pakistan et du Bangladesh.

En Belgique, le nombre de Salmonella typhi (et paratyphi) diagnostiqués chaque année au Centre National de Référé-

rence varie entre 30 et 40. La fièvre typhoïde est une maladie contagieuse. Sa transmission peut être directe, de personne à personne. La personne infectée est contagieuse quand le virus se retrouve dans ses selles, généralement de la première semaine de la maladie jusqu'à la fin de la convalescence. Cette période dure environ 3 à 4 semaines. Celle-ci peut être réduite si un traitement antibiotique est donné. La meilleure protection consiste à appliquer soigneusement les règles d'hygiène.

Par contre, la vaccination est clairement indiquée pour des voyages d'une durée de plus de 3 semaines ou de type aventureux, se déroulant dans de mauvaises conditions d'hygiène. Par exemple, dans des zones souvent inondées ou dans les zones où l'accès à l'eau potable est limité. Le vaccin, tant oral qu'injectable, doit être administré au minimum 15 jours avant le départ. Celui-ci délivre une durée de protection de 3 ans. Le vaccin oral peut être administré à partir de l'âge de 5 ans ; le vaccin injectable à partir de l'âge de 2 ans.



La vaccination contre la fièvre typhoïde est uniquement conseillée dans le cadre de voyages de plus de 3 semaines vers le sous-continent indien (Inde, Pakistan, Bangladesh, Népal, Maldives, Sri Lanka).

ET LA RAGE ?

La **rage** est une infection virale qui peut se transmettre par l'inoculation de salive d'un mammifère contaminé, par une plaie par morsure ou griffure, ou encore par une léchouille sur les muqueuses ou sur une plaie. Elle peut avoir un temps d'incubation très long et est toujours mortelle.

« Les chiens errants ne sont pas les seuls responsables, les singes que l'on retrouve fréquemment en Indonésie peuvent également transmettre la rage, et on y pense beaucoup moins », insiste Nicolas Dauby. Toute morsure de mammifère doit être lavée avec de l'eau et beaucoup de savon auquel le virus de la rage est sensible.

En cas de contact à risque, il faut se rendre le plus rapidement possible dans un centre de vaccinations pour y recevoir 5 doses de vaccin ainsi qu'une injection d'immunoglobulines contre la rage.

« Beaucoup de pays lointains, particulièrement dans les zones reculées, n'ont pas de vaccins à disposition. Voilà pourquoi il est utile de se faire vacciner avant le départ. La vaccination préventive comporte 3 injections en 1 mois, pour le schéma conventionnel. Elle ne doit avoir lieu qu'une seule fois au cours de la vie ».

L'ENCÉPHALITE À TIQUES

L'**encéphalite à tiques** est une inflammation d'une partie du cerveau et des méninges causée par un arbovirus. Celui-ci est principalement transmis par les morsures de tiques infectées que l'on retrouve dans les zones rurales boisées de plusieurs pays d'Europe centrale. Le risque d'infection est saisonnier, en fonction de l'activité des tiques, et dure du printemps à l'automne inclus.

La vaccination est conseillée aux personnes qui se rendent dans les pays où sévit la maladie (Europe centrale, Europe de l'Est et du Nord, nord de l'Asie centrale, nord de la Chine, nord du Japon).

Elle est recommandée aux voyageurs qui projettent d'aller dans des zones rurales et boisées pour y randonner et/ou y camper. Et ce, plus particulièrement durant la saison des tiques, soit d'avril à octobre.

Le schéma vaccinal consiste en trois doses, la deuxième étant administrée 1 à 3 mois après la première, et la troisième 5 à 12 mois après la deuxième. Une première revaccination est nécessaire après 3 ans et une deuxième revaccination après 5 à 10 ans (ou, chez les personnes > 60 ans : après 3 ans).



L'encéphalite à tiques ou TBE (Tick-Borne Encephalitis) est une forme d'encéphalite peu connue en Belgique (ce n'est pas la maladie de Lyme), mais qui touche en Europe entre 5.000 et 12.000 personnes chaque année, avec une année record en 2020 due à une forte augmentation des cas en Allemagne, Suisse et Autriche. La maladie évolue le plus souvent de manière bénigne mais, parfois, des manifestations neurologiques peuvent se produire et entraîner des séquelles permanentes, voire le décès.

SENSIBILISER À LA DENGUE

La **dengue** est une maladie virale qui s'est rapidement répandue ces dernières années. Le virus de la dengue est transmis par des moustiques femelles appartenant principalement à l'espèce *Aedes aegypti* et, dans une moindre mesure, à l'espèce *Ae. albopictus*. Ces moustiques sont également des vecteurs des virus du chikungunya, de la fièvre jaune et du Zika. La dengue est largement répandue sous les tropiques, avec des variations locales de risque influencées par les paramètres climatiques ainsi que par des facteurs sociaux et environnementaux. La dengue est causée par un virus de la famille des Flaviviridae.

Il existe quatre sérotypes distincts, mais étroitement liés, du virus responsable de la dengue (DENV-1, DENV-2, DENV-3 et DENV-4). La guérison de l'infection est censée conférer une immunité à vie contre ce sérotype. Cependant, l'immunité croisée contre les autres sérotypes après la guérison n'est que partielle et temporaire.

Les infections ultérieures (infection secondaire) par d'autres sérotypes augmentent le risque de développer une dengue sévère. Le virus est à l'origine d'un large éventail de maladies. Cela peut aller d'une maladie subclinique (les personnes peuvent ne même pas savoir qu'elles sont infectées) à des symptômes graves de type grippal chez les personnes infectées. Bien que cela soit moins fréquent, certaines personnes développent une dengue sévère avec des hémorragies profuses, une insuffisance organique et/ou une fuite plasmatique. La dengue sévère est liée à un risque plus élevé de décès lorsqu'elle n'est pas prise en charge de manière appropriée.



Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande la vaccination contre la dengue avec Qdenga® chez les personnes qui prévoient une durée de séjour de plus de 4 semaines, ou qui voyagent fréquemment dans une zone à haut risque (> 4 semaines). La durée de la protection n'est pas encore déterminée. Il s'agit d'un vaccin vivant atténué, qui ne peut pas être utilisé en présence de certains troubles immunitaires, pendant la grossesse ou pendant l'allaitement.

Aux voyageurs qui se rendent dans une zone où des cas de dengue, de Zika ou de chikungunya ont été signalés, il est demandé de se protéger des piqûres de moustique (répulsifs, vêtements longs, moustiquaire...) durant le voyage, mais aussi au retour, et de consulter un médecin en cas de symptômes évocateurs (douleurs articulaires/musculaires, maux de tête, éruption cutanée avec ou sans fièvre, conjonctivite) apparaissant 10 jours après la date du retour.

« Le moustique a accéléré son implantation en Europe, tout particulièrement en France. Cette augmentation inédite de cas importés sonne l'alerte. Cela pourrait entraîner la mise en place de chaînes de transmission autochtones, c'est pourquoi nous appelons les citoyens à être vigilants et à adopter les bons gestes pour limiter la prolifération du moustique tigre, par exemple en éliminant les eaux stagnantes et en se protégeant contre les piqûres », indique Nicolas Dauby.

Être vigilant au retour de vacances

Lors du retour de vacances, il est important que le patient soit attentif à tout symptôme inhabituel, principalement la fièvre. La principale recommandation est de référer le patient vers une Travel Clinic ou un médecin, et cela jusqu'à 6 mois après le voyage.

L'Agence européenne des médicaments approuve le premier vaccin contre le chikungunya

Le chikungunya, qui cause de la fièvre, des douleurs articulaires et musculaires voire des éruptions cutanées, est une maladie provoquée par un virus transmis par le moustique tigre. Elle est essentiellement présente dans les régions tropicales.

Si la plupart des patients guérissent en une semaine, certains peuvent souffrir de douleurs articulaires pendant des mois. Dans de très rares cas, le chikungunya peut provoquer des défaillances d'organes, particulièrement chez les nouveau-nés et les seniors.

En Europe, le virus du chikungunya n'est pas endémique, mais pourrait le devenir vu la présence croissante du moustique tigre dans le continent.

Le vaccin, du nom d'Ixchiq, est le premier médicament contre le chikungunya. Il est injecté en une dose et contient le virus atténué - une technique classique utilisée pour d'autres vaccins. Ses effets indésirables connus comprennent des maux de tête, de la fatigue, des douleurs musculaires ou encore des nausées.

Plus d'info :

Le site web de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers www.wanda.be permet de prendre connaissance des vaccins, obligatoires ou recommandés, pour les différentes destinations.

Wanda est un outil de référence gratuit pour la médecine des voyages, qui se décline en un site web www.wanda.be et une application mobile disponible sur Android et iOS. La plateforme regroupe des informations sur les vaccinations obligatoires et recommandées par pays, les risques pour la santé, des conseils de voyages pour des groupes cibles spécifiques et des thèmes généraux qui sont importants pour les voyages, comme « la pharmacie de voyage ». Le site web propose également un volet distinct pour les professionnels de la santé qui proposent des conseils de voyages, avec des fiches de maladies et des informations détaillées en anglais.

Nathalie Evrard

Kinespir

10 mg/g & 20 mg/g Gel Diclofénac sodique

TRAITEMENT LOCAL DE LA DOULEUR

Disponible en 1% et 2%

HYBRIDE DE
VOLTAREN®
EMULGEL



Arega distributeur exclusif

Prix public	
Kinespir gel 1% - 60 g	€ 12,44
Kinespir gel 1% - 120 g	€ 17,35
Kinespir Forte gel 2% - 100 g	€ 21,30
Kinespir Forte gel 2% - 150 g	€ 26,01

BE-ARPHA-OTC-0119-05-2024

Visa de sortie pour la turista !

Le plus souvent, la diarrhée du voyageur est infectieuse et se résout spontanément en quatre à sept jours. Dans au moins 10% des cas cependant, les symptômes digestifs peuvent durer plus de deux semaines. Quels sont les conseils et traitements à recommander à nos patients pour écarter cette pathologie ?

Les responsables

Les diarrhées du voyageur sont dans 80 à 90% d'origine bactérienne puis d'origine virale (norovirus, rotavirus), puis parasitaires (giardiasis ou amoebiasis). Dans un contexte épidémique, elle peut être liée au choléra. Des facteurs non infectieux peuvent également occasionner ou favoriser l'apparition de diarrhée : modification du rythme de vie, décalage horaire, régime épicé, changement de climat, changement alimentaire, stress, facteurs psychogènes. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du Sud-Est sont des zones à haut risque.

E. coli entérotoxigénique reste le principal responsable de diarrhée du voyageur dans la majeure partie du monde sauf en Asie du Sud-Est (Campylobacter spp).

Quels symptômes ?

Les symptômes de la diarrhée du voyageur consistent en de fines selles liquides qui se produisent au moins trois fois par jour. Une diarrhée légère guérit généralement d'elle-même en trois à cinq jours.

LES SYMPTÔMES SUIVANTS INDIQUENT TOUTEFOIS UNE DIARRHÉE SÉVÈRE :

Sang ou glaires dans les selles.

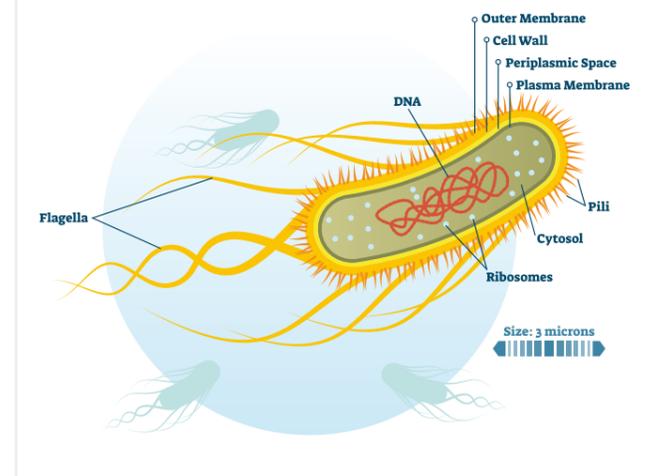
Forte fièvre > 38,5°C qui persiste plus d'un à deux jours.

Crampes abdominales intenses.

Selles liquides plus de six fois par 24 heures, surtout si cela se produit aussi la nuit.

Différents symptômes peuvent être associés à la diarrhée : maux de tête, douleurs abdominales, nausées, vomissements.

E Coli Bacteria



La prévention, avant tout...

- ➔ Lavage des mains fréquent avant les repas, après le passage aux toilettes.
- ➔ Une bonne hygiène alimentaire :
 - Éviter les aliments crus (salades...), les crustacés et les coquillages, le lait et les laitages non pasteurisés, les glaces et les glaçons.
 - Ne consommer que des aliments cuits, bouillis et servis chauds, des fruits qu'on a soi-même épluchés (cook it, boil it, peel it or forget it).
 - Boire des boissons embouteillées et encapsulées ouvertes devant soi, filtrer l'eau, la faire bouillir ou la désinfecter avec des comprimés comme le Micropur.
- ➔ La prise d'antiseptiques intestinaux ou d'antibiotiques de façon préventive conduit à l'émergence de bactéries résistantes et à un risque d'effets indésirables, et n'est donc pas recommandée.
- ➔ Les probiotiques semblent avoir un léger bénéfice en termes de prévention de la diarrhée et, le cas échéant, de la diarrhée du voyageur. Mais la difficulté, dans l'évaluation de leur effet, est que cette efficacité dépend de très nombreux facteurs, tels que l'âge du voyageur, le germe responsable de la diarrhée, la souche et la concentration utilisées.

Bon à savoir

Les antiacides et plus particulièrement les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) aggravent le risque de diarrhée du voyageur, du fait qu'ils augmentent le pH gastrique. L'acide gastrique forme une barrière contre les microbes qui pénètrent dans l'organisme par la nourriture. Chez les voyageurs qui utilisent des IPP, il est important de bien vérifier leur indication et, si possible, d'arrêter ou de réduire leur prise temporairement.

Traitement symptomatique

Le traitement symptomatique de la diarrhée du voyageur est en première ligne la prévention de la déshydratation, celle-ci étant accentuée sous un climat beaucoup plus chaud.

Une attention supplémentaire doit être portée aux très jeunes enfants, aux seniors et à certains patients atteints de comorbidités. Elle est d'autant plus rapide que la diarrhée est intense et que les vomissements empêchent la réhydratation orale. Elle se manifeste par une sensation de soif, des urines en faible quantité, un pli cutané persistant, pouvant aller jusqu'à une tachycardie, des troubles de la vigilance, une perte de poids. Il sera important de rappeler de boire suffisamment d'eau, de thé au citron, de bouillon...

Dans le traitement de la déshydratation modérée (perte de 5% du poids corporel en eau), des solutions de réhydratation sont administrés par petites quantités régulières sur une période de 4 à 6 heures. Après réhydratation, l'alimentation normale peut être reprise; tant que la diarrhée persiste, 10 ml/kg de ces solutions peuvent être administrés par épisode de défécation liquide. Ces solutions seront administrées systématiquement aux personnes à risque.



Les anti-diarrhéiques raccourcissent considérablement la durée de la maladie :

- **Le loperamide** se lie au récepteur opiacé présent dans la paroi intestinale et ralentit la motilité intestinale. Le temps de transit du contenu intestinal est allongé, ce qui entraîne une diminution du volume fécal et une augmentation de la consistance. De par son absorption accrue, surtout dans l'iléon, il

peut aussi réduire les pertes d'eau et d'électrolytes. Le loperamide est très efficace dans le traitement de la diarrhée mais, étant donné son mécanisme d'action, il a souvent des effets indésirables tels que constipation et nausées.

Le saviez-vous ?

L'utilisation du loperamide est déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans et contre-indiquée en dessous de 2 ans.

- **Le racécadotril** est un inhibiteur de l'enképhalinase, qui ralentit la dégradation des enképhalines dans l'intestin grêle. Les enképhalines agissent comme des neurotransmetteurs dans l'ensemble du tractus digestif, surtout dans l'intestin grêle, où ils ont un effet sécrétoire sans influence sur la motilité ou le temps de transit. Le racécadotril entraîne ainsi un renforcement de l'activité physiologique des enképhalines endogènes, exerçant de ce fait un effet purement antisécrétoire. Il peut être utilisé à partir de l'âge de 3 mois. Le racécadotril provoque généralement moins d'effets indésirables que le loperamide.

Pour le traitement de la diarrhée aiguë due à des parasites, les dérivés de l'imidazole sont recommandés.

Vu le problème de résistance de plus en plus préoccupant, il ne se justifie plus de prescrire des antibiotiques aux voyageurs en bonne santé pour raccourcir la durée d'une maladie auto-limitante. Les antibactériens se justifient dans la diarrhée du voyageur en présence de fièvre >38,5°C, d'une diarrhée mucopurulente ou sanguinolente ou de fortes crampes abdominales. La prescription d'une réserve d'antibiotiques de secours entraîne de nombreux usages incorrects d'antibiotiques, même si elle est accompagnée de bonnes explications et d'instructions sur papier. Chez les patients ayant une pathologie sous-jacente (affection intestinale inflammatoire chronique, troubles cardiaques et rénaux), un traitement antibactérien par l'azithromycine peut être instauré dès les premiers symptômes d'une diarrhée du voyageur. Mais la résistance à l'azithromycine augmente lentement. Les chiffres sont cependant encore nettement inférieurs à ceux de la résistance aux fluoroquinolones.

Au retour d'un voyage

La diarrhée du voyageur peut apparaître plusieurs semaines après le retour :

- **Diarrhée sans symptômes associé** : traitement anti-diarrhéique. Si persistance après 2 ou 3 jours, une consultation médicale s'impose.
- **Diarrhée avec symptômes généraux associés, notamment fièvre** : consultation médicale rapide.

Ann Daelemans

DENOMINATION DU MEDICAMENT: Tiorfix 100 mg gélules. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE:** Chaque gélule contient 100 mg racécadotril. Excipients: chaque gélule contient 41 mg de lactose monohydrate. Pour la liste complète des excipients, voir la rubrique 6.1 du Résumé des caractéristiques du produit (RCP). **FORME PHARMACEUTIQUE:** Gélule. Gélule de couleur ivoire (taille 2) contenant une poudre blanche, à l'odeur de soufre. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES:** Tiorfix est indiqué pour

le traitement symptomatique de la diarrhée aiguë chez les adultes dans le cas où elles ne suffisent pas à elles seules à contrôler l'affection clinique, et si on ne peut pas remédier à la cause de la diarrhée. Le racécadotril peut être administré comme médication complémentaire si le traitement de la cause est possible.

POSOLOGIE ET MODE, D'ADMINISTRATION: Seulement pour adultes :

Une gélule d'emblée quelque soit le moment de la journée. Ensuite une gélule trois fois par jour de préférence avant les repas principaux. Le traitement doit être poursuivi jusqu'à ce que deux selles normales sont observées. Le traitement ne devrait pas durer plus de 7 jours. **Populations particulières:** Personnes âgées: la posologie ne doit pas être ajustée pour les personnes âgées (voir rubrique 5.2 du RCP). La prudence est de mise chez les patients insuffisants hépatiques ou rénaux. **CONTRE-INDICATIONS:** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1 du RCP. **EFFETS INDESIRABLES:** Les données disponibles émanent d'études cliniques incluant 2193 patients atteints de diarrhée aiguë adultes traités par racécadotril et 282 patients traités par placebo. Les effets indésirables suivants ont été observés plus fréquemment avec racécadotril qu'avec le placebo, ou ont été rapportés après

la mise sur le marché. La fréquence des effets indésirables est définie selon la convention suivante: très fréquent ($\geq 1/10$), fréquent ($\geq 1/100, < 1/10$), peu fréquent ($\geq 1/1000, < 1/100$), rare ($\geq 1/10000, < 1/1000$), très rare ($< 1/10000$), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Affections du système nerveux:** Fréquent: mal de tête. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** (voir rubrique 4.4 du RCP): Peu fréquent: éruption cutanée, érythème. Fréquence indéterminée: érythème polymorphe, œdème de la langue, du visage, des lèvres ou de la paupière, angio-œdème, urticaire, érythème noueux, éruption cutanée papuleuse, prurigo, prurit, nécrolyse épidermique toxique. **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 le système national de déclaration: **Belgique:** Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Avenue Galilée 5/03, 1210 Bruxelles. Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be – e-mail: adr@afmps.be. **Luxembourg:** Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou Division de la pharmacie et des médicaments de la Direction de la santé. Site internet: www.guichet.lu/pharmacovigilance. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE:** Bioprojet Europe Ltd., 101 Furry Park road, Killester, Dublin-5, Irlande. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE:** BE400741. **MODE DE DELIVRANCE:** Délivrance libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE:** 12/2017.

100 mg : 16,50€

Tiorfix® 100 mg

GÉLULES

1^{er} traitement antisécrétoire symptomatique de la diarrhée aiguë racécadotril chez l'adulte lorsque le traitement étiologique n'est pas possible.

Si un traitement étiologique est possible, le racécadotril peut être administré en tant que traitement complémentaire.

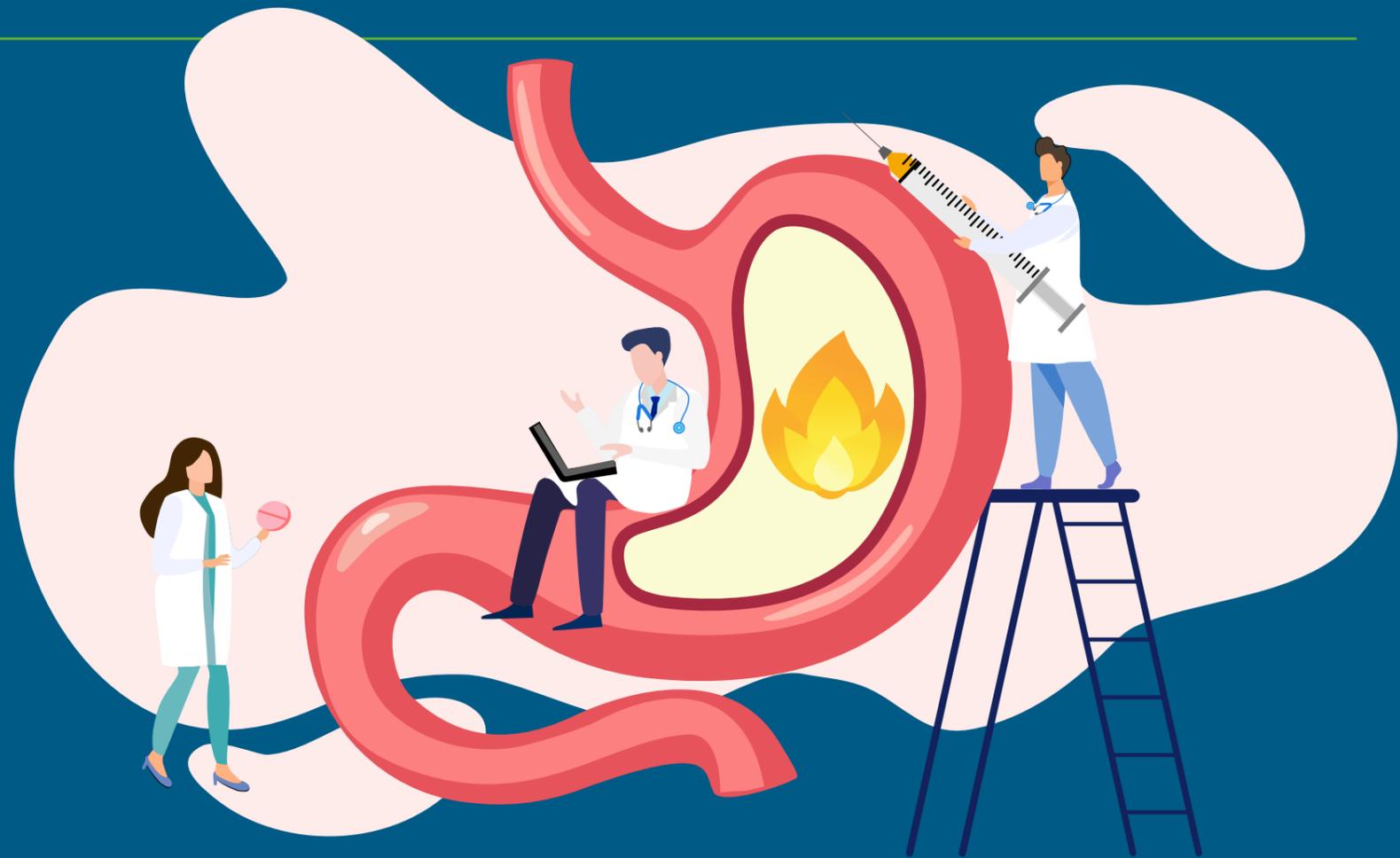
- ✓ Diminue significativement la production de selles, moins 46% après 48h vs placebo¹
- ✓ Réduit la durée moyenne de la diarrhée vs placebo¹
- ✓ Diminution du nombre de patients avec constipation secondaire vs loperamide²
- ✓ Bon profil de sécurité et de tolérance³
- ✓ Tiorfix® est aussi indiqué pour la diarrhée du voyageur⁴



1. Institut de Médecine Tropicale Recommandations 2015 www.itg.be
 2. Turk D et al - Alimentary Pharmacology and Therapeutics 1999; 13(Suppl.6) 27-32
 3. Cézard JP et al - Gastroenterology 2001; 120: 799-805
 4. Alfredo Guarino et al - Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:81-5122, 2008

7 Le reflux gastro-œsophagien en points

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est défini comme l'ensemble des symptômes gênants ou des complications liées au passage du contenu gastrique dans l'œsophage. Il existe un RGO physiologique en particulier après les repas, mais qui n'occasionne ni symptôme ni lésion de la muqueuse œsophagienne. Le RGO devient pathologique lorsqu'il provoque des symptômes et/ou des lésions à la muqueuse de l'œsophage.



1 PHYSIOPATHOLOGIE

La physiopathologie du reflux gastro-œsophagien est multifactorielle avec des mécanismes qui peuvent s'associer entre eux et qui aboutissent à un déséquilibre entre les facteurs protégeant la muqueuse œsophagienne et ceux qui favorisent son agression. L'ascension d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage, et spécialement celui de l'acide, est le facteur principal de production des symptômes et/ou des lésions des muqueuses œsophagiennes qui distinguent le RGO pathologique du RGO physiologique, essentiel postprandial. La défaillance de la barrière anti-reflux est considérée comme le mécanisme principal du RGO pathologique. Mais l'altération de la clairance œsophagienne, l'extension en hauteur du RGO dans l'œsophage, l'agressivité du liquide qui reflue, la défaillance de la résistance de la muqueuse de l'œsophage, une hypersensibilité œsophagienne sont avec un ralentissement de la vidange gastrique, les autres facteurs importants dans la genèse des symptômes et la survenue des lésions. Différents stades permettent de déterminer le degré d'inflammation et sont classés selon la classification de Los Angeles (grade A à D).

FACTEURS DE RISQUE

Le plus important facteur de risque du RGO est l'obésité ; citons également le tabagisme, l'alcoolisme. Il n'y a pas de lien direct entre la présence d'*Helicobacter* et le développement du reflux gastro-œsophagien.

3 SYMPTÔMES

- ➔ **Les symptômes typiques du reflux** : le pyrosis ou brûlure de l'estomac, les régurgitations acides et les douleurs thoraciques non cardiaques.
- ➔ **Les symptômes atypiques** : nausées, dysphagies (difficultés de déglutition), éructations.
- ➔ **Les symptômes extra-œsophagiens** : l'acide ne va pas seulement affecter l'œsophage mais va également causer des problèmes dans la gorge et dans les poumons, ce qui peut provoquer une voix enrouée, un globus (sensation d'avoir un corps étranger dans la gorge qu'on ne parvient pas à déglutir) ou encore une toux.

Il n'y pas de relation systématique entre la gravité et la fréquence des symptômes et la sévérité de l'œsophagite.



Les complications du RGO

- **L'œsophagite** est la conséquence des brûlures de l'œsophage par le contenu gastrique, il s'agit de lésions inflammatoires pouvant aller jusqu'à l'ulcère.
- **La sténose** (ou rétrécissement) est due à une cicatrisation rétractile des lésions inflammatoires ou ulcéreuses.
- **Un ulcère** de l'œsophage est une rupture persistante dans la paroi de l'œsophage qui expose la sous-muqueuse au reflux.
- **L'œsophage de Barrett** correspond à une colonisation de l'œsophage par des cellules de l'estomac et expose au risque de dégénérescence maligne.
- Des **problèmes pulmonaires** et de la **gorge**.

Le RGO modifie la qualité de vie de la personne qui en souffre.

4 TRAITEMENT

Le traitement du RGO doit toujours intégrer des mesures non pharmacologiques.

- ➔ Les mesures non médicamenteuses suivantes sont recommandées dans des guidelines : la perte de poids qui est la mesure la plus importante et la plus documentée, le sevrage tabagique, éviter de manger avant le coucher, surélever la tête du lit, dormir sur le côté gauche.
- Si les mesures alimentaires ont un impact faible sur les symptômes, il est tout de même recommandé de repérer les aliments déclencheurs et de les éviter. Ce sont principalement les graisses, les épices, les boissons gazeuses, la menthe, le chocolat, le thé, certains agrumes. Conseiller également de fractionner les repas.
- ➔ La prise en charge médicamenteuse du reflux varie en fonction de la gravité des symptômes, et, si une endoscopie a été effectuée, en fonction des lésions observées à l'endoscopie.
- ➔ En présence de symptômes de reflux peu sévères, l'administration d'antiacides par intermittence suffit souvent. Les alginates et les antiacides sont des traitements symptomatiques, dits « topiques », qui sont utiles en cas de symptômes intermittents et modérés. Ils n'ont peu ou pas d'effets secondaires.
- ➔ En présence de symptômes plus importants et en raison de leur efficacité et de leur excellente tolérance, les IPP sont le traitement de base du RGO notamment dans les formes modérées à sévères et de ses complications. Ils permettent d'obtenir la cicatrisation des lésions œsophagiennes dans plus de 80% des cas. La posologie sera variable selon la sévérité du RGO.
- ➔ La chirurgie du RGO vise à renforcer la barrière anti-reflux.

5

LE CONSEIL OFFICINAL

Le conseil officinal ne peut se faire que dans le cadre de symptômes typiques du RGO et en l'absence de signes d'alarme (perte de poids, anémie, saignement) ou d'antécédents particuliers.

→ **Les antiacides** (sels d'aluminium, de magnésium, de calcium ou de sodium) neutralisent l'acide gastrique par un effet tampon direct. Ils ont une action rapide. Les plus employés sont généralement à base de sels d'aluminium et/ou de magnésium et/ou calcium. L'association de sels additionne leurs actions respectives sur l'estomac et neutralise leurs effets sur le transit intestinal (laxatif pour le magnésium et constipant pour l'aluminium). Ils sont à conseiller comme traitement complémentaire à un autre traitement (IPP...) ou en cas de symptômes sporadiques.

→ **Les alginates et l'acide alginique** forme un gel surnageant au fort pouvoir couvrant à la surface du liquide gastrique, au niveau de la jonction gastro-oesophagienne, créant un effet barrière qui s'oppose au reflux. Ils sont à conseiller comme traitement complémentaire à un autre traitement (IPP...) ou en cas de symptômes sporadiques.



Bon à savoir

Lors du conseil ou de la prescription des antiacides et des alginates, on rappellera :

- Ces molécules agissent rapidement mais n'ont qu'une durée d'action de 90 minutes.
- Leur effet est uniquement symptomatique.
- Ils seront toujours conseillés pour traiter des plaintes occasionnelles. Ils peuvent être associés aux IPP.
- Ils doivent être pris dès l'apparition des symptômes, et ce à raison d'une prise après les repas associée si besoin à une prise au coucher, ou à la demande au moment des douleurs.
- En raison de certaines interactions qui ont un effet sur la résorption des médicaments, ils seront séparés de 2 heures de la prise d'autres médicaments.
- Ils sont contre-indiqués en cas d'insuffisance rénale grave.

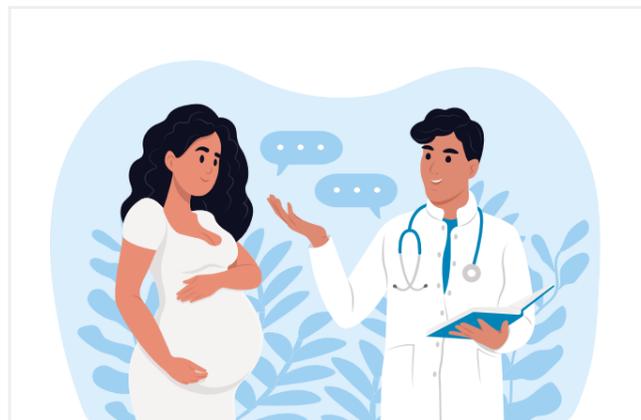
6 LES INHIBITEURS DE LA POMPE À PROTONS

Ils agissent en inhibant la pompe H⁺/K⁺ATPase. Contrairement aux traitements précédents, ils ne représentent pas un traitement à prendre à la demande au moment d'une crise.

Leur délai d'action peut aller jusqu'à 24 heures ou plus. Il convient de respecter le même horaire de prise pendant quelques jours.

Bon à savoir

Un traitement par inhibiteurs de la pompe à protons sera stoppé si aucune amélioration n'est constatée après deux semaines de traitement et ne pourra être poursuivi plus de 4 semaines sans avis médical.



7 CHEZ LA FEMME ENCEINTE

Le reflux gastro-oesophagien est un symptôme fréquent, consécutif à la compression abdominale provoquée par le fœtus. L'imprégnation hormonale entraînerait un relâchement du sphincter œsophagien.

En présence de symptômes peu sévères, des mesures hygiéno-diététiques constituent la base du traitement.

En présence de plaintes plus sévères, les antiacides sont les médicaments les plus sûrs. Si les symptômes ne sont pas suffisamment contrôlés avec des antiacides, on peut utiliser certains inhibiteurs de la pompe à protons.

Ann Daelemans

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) ; Fréquent (≥ 1/100, < 1/10) ; Peu fréquent (≥ 1/1000, < 1/100) ; Rare (≥ 1/10 000, < 1/1000) ; Très rare (< 1/10 000) ; 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, ménorragie). Très rare : Affections hématopoïétiques (agranulocytose, anémie, anémie aplasique, anémie hémolytique, leucopénie, neutropénie, pancytopénie 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 après 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 mélena 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 : Éruption 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.notifierunefetindesirable.be ; e-mail : adr@afmps.be (Belgique) ou www.guichet.lu/pharmaco (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

Une crème cicatrisante pour tous les types de plaies superficielles !

ACIDE HYALURONIQUE

Absorbe l'excès d'humidité

Hydrate

- Favorise la cicatrisation des plaies à chaque étape du processus.

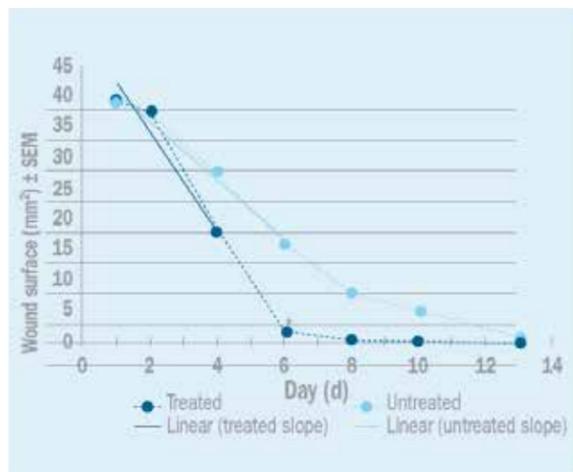
ALLANTOÏNE

- Stimule la prolifération des cellules³
- Régénération des tissus endommagés³

VITAMINE E

- Barrière antioxydante contre les radicaux libres qui ralentissent la cicatrisation des plaies²

RÉDUIT DE MOITIÉ LE TEMPS DE CICATRISATION*



- Apaise **immédiatement***
- **90%** de personnes satisfaites*

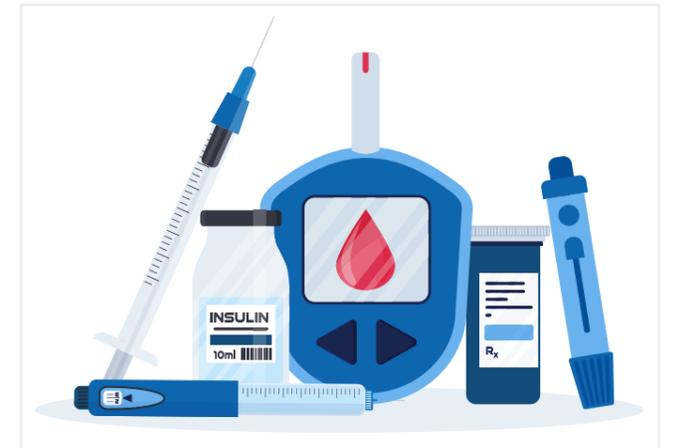
Pour consulter l'étude clinique



0% PARFUM & PARABEN

Diabète et voyage : des conseils sur mesure

La gestion de la glycémie et du diabète en voyage oblige à plus de vigilance compte tenu des changements d'habitudes et d'environnements : nourriture, efforts physiques plus intenses, transports, chaleur... sans parler du décalage horaire en avion ou de la fatigue au volant.



EXPLICATIONS ET CONSEILS DU PROF. LAURENT CRENIER, ENDOCRINOLOGUE, ULB.

Faire le point avant le départ

Avant de partir en voyage, a fortiori à l'étranger, il faut recommander aux patients de consulter leur médecin traitant et/ou diabétologue, et de passer en revue avec lui les différents aspects du voyage : durée, destination, spécificités éventuelles, modification du rythme de vie, contraintes vaccinales... Ce rendez-vous permet non seulement de faire un bilan de santé avant départ, d'apprécier l'équilibre du diabète mais aussi de s'assurer du statut vaccinal du patient.

délivrance de la prescription, coordonnées et signature du médecin prescripteur, nom du médicament en DCI, sa forme, sa quantité, son dosage et sa posologie. Les prescriptions médicamenteuses belges ne sont en principe pas valables en dehors de l'Europe.

- ➔ Un **résumé du dossier médical** avec les allergies et les intolérances éventuelles.
- ➔ Un **certificat médical et un certificat capteur** complétés et signés par le médecin. Les documents sont téléchargeables sur le site de l'association belge du diabète.

Pour rappel :

- le vaccin contre le pneumocoque (remboursé entre 65-80 ans) ;
- le vaccin contre la grippe (remboursement à tout âge en cas de diabète) ;
- le vaccin contre le zona (non remboursé) sont recommandés aux patients diabétiques.

Il importe aussi d'avoir en quantité suffisante en fonction de la durée du séjour :

- ➔ Tout le matériel nécessaire pour l'autocontrôle, en vérifiant que tout est fonctionnel. Prévoir éventuellement des piles de rechange pour le lecteur de glycémie et si possible un lecteur de réserve.
- ➔ Dans tous les cas, un nombre suffisant de comprimés/stylos d'insuline doivent être emportés dans les bagages (prévoir pour une semaine de plus que la durée prévue).
- ➔ Des médicaments de la trousse classique « vacances » comme des antidouleurs, anti diarrhéiques...
- ➔ Un sac isotherme pour transporter l'insuline.

Bon à savoir

Il est important de souscrire une assistance adaptée. Les assurances voyage ne couvrent en principe que les voyages touristiques et pas les voyages à des fins professionnels. De même les formules classiques ne couvrent pas toujours les problèmes liés aux maladies préexistantes comme le diabète.

Concernant la vaccination hors Europe, il n'existe pas de recommandations spécifiques mais la prudence est de mise. Il est important que le patient suive les recommandations par destinations reprises sur le site www.wanda.be.

Rappeler les indispensables

Un certain nombre de documents importants sont à emporter :
 ➔ **Les prescriptions de médicaments antidiabétiques/insuline** : il n'y a pas de format spécifique à respecter pour qu'une prescription soit valable dans un autre pays de l'UE mais elle doit comporter nom et prénom du patient, date de

▣ Voyager avec de l'insuline

Les conditionnements intacts d'insuline peuvent être conservés au frigo (entre 2°C et 8°C) pendant au moins 3 ans. Aucune forme d'insuline ne peut être congelée, sous peine d'inactivation complète. Lorsqu'une cartouche a été placée dans un stylo, elle peut être utilisée pendant 4 semaines.

Bon à savoir

Il est préférable de ne pas remettre chaque fois au frigo une ampoule ou stylo d'insuline entamée afin d'éviter les écarts de température.

Une étude Cochrane récente (2023) indique qu'il est néanmoins possible de conserver des cartouches d'insuline rapide et intermédiaire non ouvertes à une température maximale de 25°C pendant 6 mois et à une température maximale de 37°C pendant deux mois sans perte cliniquement significative de l'activité de l'insuline. De même des températures oscillants entre 25°C et 37°C pendant une période allant jusqu'à trois mois n'entraînent aucune perte d'activité insulinaire pour les insulines rapides, intermédiaires et mixtes. Des études cliniques sur des récipients d'insuline ouverts et non ouverts doivent être réalisées pour mesurer l'activité et la stabilité de l'insuline après différentes conditions de stockage.

En avion, l'insuline doit être transportée dans le bagage à mains, la température en soute pouvant parfois descendre en dessous de -10°C. Les autres médicaments peuvent être mis en soute, mais une valise peut se perdre ; il est donc prudent de toujours garder un backup dans son bagage à main.

Le saviez-vous?

Certains capteurs de glycémie (FreeStyle Libre) ne peuvent pas passer par le contrôle de bagages à rayons X. Le passage dans les portiques de sécurité classiques pour passagers ne pose par contre aucun problème via une attestation spéciale.

Voyager en voiture impose un contrôle glycémique accru si le patient est traité par insuline, il est également important de prévoir quelques en-cas et boissons à consommer en cours de route.



Il est conseillé de conserver l'insuline dans un sac isotherme pendant tout le voyage.

▣ Adaptation de la dose en insuline

En cas de décalage horaire, ne pas changer l'heure jusqu'à la première injection dans le pays d'arrivée. Cela permet de suivre l'action de l'insuline et d'adapter les prises alimentaires. Les voyages qui ne dépassent pas trois fuseaux horaires ne nécessitent en général pas d'ajustement des doses d'insuline. Au-delà, il faut adapter la dose d'insuline reçue le jour du voyage.

VOYAGE VERS L'OUEST

- multiples injections : ajout de bolus rapides (selon le repas),
- injection lente seule (glargine, degludec) : pas d'adaptation en principe.

VOYAGE VERS L'EST

- multiples injections : adapter bolus rapides aux repas,
- injection lente seule (glargine, degludec) : réduire la dose selon les heures perdues.

▣ Pendant les vacances

Il convient de conserver de bonnes habitudes alimentaires, de manger à des heures régulières et de se méfier des nouveautés culinaires, sans un minimum d'information sur les teneurs en lipides et en glucides. Aussi, l'hydratation nécessitera une surveillance particulière. Pour rappel, les diarrhées sont des symptômes fréquents du diabète insulino-dépendant et représentent un risque de décompensation. Elles déshydratent et empêchent l'assimilation des aliments et, donc, peuvent mener à une hypoglycémie. Il y a des risques de déséquilibre de la glycémie en cas d'efforts physiques.

Notre conseil

Il est recommandé de contrôler celle-ci, avant et après son activité, afin d'ajuster rapidement son traitement et de consommer une collation si nécessaire. Il faut également être alerte sur ses symptômes, par exemple, en cas de transpiration excessive ou de vertiges.

Plus d'informations :

www.federationdesdiabetiques.org
www.diabete.be

Virginie Villers

ERYFOTONA® NIGHT ULTRA FLUID

DNA NIGHT REPAIRSOMES®
BAKUCHIOL, ALLANTOÏNE

Sérum de nuit qui **régénère la peau.**
Aide à réparer les signes visibles des
dommages causés par le soleil

-91%

DE FORMATION DE
CELLULES DE COUP
DE SOLEIL*



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Quels conseils dans le traitement des ballonnements ?

Le ballonnement abdominal est un des symptômes fonctionnels digestifs les plus fréquents. S'il est occasionnel, il relève d'une prise en charge à l'officine. Un avis médical est nécessaire s'ils se renouvellent fréquemment et/ou sont associés à une perte de poids ou des troubles digestifs gênants tels que constipation, diarrhées, douleurs abdominales ou nausées. Ils font alors évoquer un symptôme de l'intestin irritable ou une intolérance alimentaire au lactose, gluten... dont le diagnostic doit être posé par le médecin.

Origine de la sensation de ballonnement abdominal

Le plus souvent bénins et transitoires, les ballonnements correspondent à une sensation de ventre gonflé, parfois associée à une distension abdominale clinique. Le ballonnement isolé est rare et souvent associé à d'autres plaintes fonctionnelles : un inconfort abdominal à type de douleurs modérées, constipation, diarrhée...

Des progrès récents marquants permettent aujourd'hui une meilleure compréhension de la physiopathologie du symptôme.

Quatre facteurs ont été clairement identifiés dans la genèse de cette sensation :

- 1 **Un dysfonctionnement des muscles de la sangle abdominale.**
- 2 **Une perturbation du transit des gaz dans l'intestin.**
- 3 **Une hypersensibilité viscérale qui rend le patient anormalement sensible aux mouvements intestinaux de gaz d'un volume normal.**
- 4 **Plus rarement, une production intestinale excessive de gaz.**

Ces anomalies ont été décrites aussi bien chez les patients qui souffrent quasi exclusivement d'un ballonnement abdominal (ballonnement fonctionnel) que chez des malades pour qui le ballonnement est un symptôme associé à une douleur abdominale chronique et à des troubles du transit, notamment une constipation (syndrome de l'intestin irritable).

Le stress, les repas rapide ou trop copieux, ou avec aliments particulièrement fermentescibles tels les choux, oignons, légumineuses, certains fruits, sont des facteurs favorisants. Les ballonnements sont plus fréquents chez les femmes mais sans raison connue.

Trouver les causes des ballonnements

Quels médicaments prenez-vous ou avez-vous pris ?

Avez-vous des problèmes de santé ou certains antécédents médicaux ?

Avez-vous d'autres symptômes hormis les ballonnements ?

Avez-vous des troubles au niveau du foie, de la bile ou du pancréas ?

Quand, après quels aliments ou boissons et à quelle fréquence les ballonnements se manifestent-ils ?

Prenez-vous le temps de manger et de boire ?

Êtes-vous stressé ?

Traitement

En fonction de l'origine des ballonnements, les affections sous-jacentes devront être traitées ou les facteurs déclenchants pourront être évités. Les ballonnements digestifs et les flatulences ré-

pondent à certains traitements OTC à condition de bien cibler les symptômes décrits par le patient. Ils doivent être associés à une mise en place de règles hygiéno-diététiques.

Action symptomatique locale

Plusieurs substances limitent la formation de gaz intestinaux, soit en les adsorbant, soit en les décomposant.

- ➔ **Le charbon végétal activé** : le plus souvent obtenu à partir de la combustion de coques de noix de coco, il est très poreux, d'où sa capacité à adsorber les gaz et les toxines. En pratique : à prendre avant ou après le repas et à au moins 2 heures de distance de tout autre médicament ou substance active, plantes comprises. L'argile blanche agit également comme adsorbants des gaz.
- ➔ **La siméticone** : substance inerte non absorbée par l'organisme qui favorise la rupture des bulles de gaz en modifiant leur tension superficielle. À la différence du charbon, la siméticone ne présente pas d'interactions médicamenteuses.
- ➔ **Le citrate d'alvéine** : est également utilisé en association avec la siméticone, molécule agissant au niveau des cellules musculaires lisses et abolissant les contractions grêliques. Le Pinaverium (bromure de pinaverium) est un antispasmodique dérivé de l'ammonium quaternaire qui bloque l'activité contractile des cellules musculaires lisses intestinales. Sa faible absorption systémique permet des effets pharmacologiques sélectifs sur le tractus intestinal. Son efficacité a été démontrée sur la douleur et la consistance des selles dans le SII. Une association Pinaverium 100 mg + Siméticone 300 mg a montré son efficacité vs placebo sur le ballonnement chez des patients avec SII et constipation ou diarrhée, en agissant sur la douleur abdominale et la consistance des selles.

Action digestive globale

- ➔ **Plantes carminatives** : fenouil, coriandre, cumin, carvi, anis vert, badiane, menthe poivrée, basilic... facilitent la digestion, s'opposent aux fermentations intestinales et à la formation de gaz dans le tractus digestif et favorisent leur résorption.
- ➔ **Plantes digestives et cholagogues** : artichaut, radis noir, chardon-Marie, curcuma, menthe poivrée, chicorée agissent sur la digestion en général, contre les lourdeurs d'estomac, les ballonnements en augmentant ou en facilitant la sécrétion biliaire.
- ➔ **À visée antispasmodique ou antalgique abdominal** : mélisse, angélique, plantes à mucilages telles que bouillon-blanc, mauve, guimauve...
- ➔ **Les huiles essentielles** de menthe poivrée, laurier noble et aneth sont traditionnellement utilisées pour faciliter la digestion avec une action intéressante sur les ballonnements. En pratique : par voie orale, 1 goutte 2 fois par jour avant le repas, sur un sucre.
- ➔ **En homéopathie**, Carbo vegetabilis 5 CH est à conseiller 3 fois par jour après chaque repas.

Rééquilibrage du microbiote

Les probiotiques contribuent à rééquilibrer la flore intestinale qui intervient dans le processus de digestion et de fermentation des aliments, donc la formation de gaz. Un déséquilibre du microbiote peut entraîner des ballonnements. Les bifidobactéries et les lacto-

bacilles sont les plus utilisés en cas d'inconfort gastro-intestinal. Leur efficacité varie d'une référence à l'autre selon les souches, ainsi que d'un patient à l'autre.



Plusieurs essais récents méthodologiquement solides ont mis en évidence, au cours du SII, que cette approche thérapeutique, basée principalement sur l'administration de différentes souches de lactobacilles ou de bifidobactéries, obtenait des résultats symptomatiques indiscutables sur le ballonnement abdominal.

Conseils associés

- Pratiquer une activité physique régulière. Des études ont démontré qu'en cas de rétention gazeuse dans le grêle, un exercice physique modéré diminuait par deux le volume des gaz retenus.
- Parmi les thérapeutiques alternatives, seule l'hypnose a fait preuve de son efficacité sur les ballonnements.
- Même si cela est peu documenté, nombreux sont les patients rapportant une amélioration des douleurs abdominales chroniques par l'application d'une bouillotte sur l'abdomen.
- Respecter certaines recommandations alimentaires :
 - Prendre des repas à heures régulières, ne pas sauter de repas, manger dans le calme, boire suffisamment d'eau.
 - Un régime pauvre en FODMAP's améliore les symptômes de certaines patients. Il doit être assuré avec l'aide d'une diététicienne et peut être prescrit en première intention chez les malades rapportant une influence de certains aliments sur les symptômes. La première évaluation de son efficacité doit se faire après 1 à 2 mois de régime strict.
 - Réduire la consommation d'alcool, de café, d'eau gazeuse.
 - Arrêter de fumer.
 - Éviter les aliments gras ou épicés, les édulcorants de synthèse.

Maison Éole, la première marque belge de cosmétiques issus de la vigne

C'est en puisant dans les ressources du Chant d'Éole, qui s'est démarqué en remportant de nombreux prix pour la qualité de sa méthode traditionnelle, que Maison Éole est née. Maison Éole innove en proposant des soins cosmétiques d'**excellence** en mettant au cœur de ses priorités des principes actifs **innovants** puisés dans les vignes belges.

Derrière la marque, on retrouve **Anne-Sophie Charle**, ancienne manager public et épouse du propriétaire du vignoble du Chant d'Éole.



Comment avez-vous imaginé Maison Éole ?

En 2018, j'ai eu envie d'un changement professionnel. Avec notre **vignoble** familial, j'avais ce rêve enfoui depuis toujours : créer une gamme de soins cosmétiques **belges**. Un projet ambitieux qui a vu finalement le jour fin 2021. Je voulais créer ma marque, je voulais commercialiser des cosmétiques dont les formules contiennent des ingrédients exclusifs, non encore exploités, issus des vignes. J'avais également le souhait de démontrer qu'on peut travailler une gamme naturelle et efficace avec un univers élégant et soigné. Je voulais aussi et surtout m'engager dans une démarche d'éco-responsabilité car je souhaitais amener une nouvelle façon de consommer les produits cosmétiques avec une réutilisation des contenants une fois le produit terminé. J'ai construit ma stratégie avec la volonté de développer des partenariats sérieux, belges, durables, et en totale transparence. Fille de pharmacienne, ma priorité a été de commercialiser d'abord mes soins en pharmacie, celle-ci est un gage de légitimité grâce aux différents conseils des professionnels de la santé.

Quelles ont été vos choix et défis au moment de la formulation de vos produits ?

Grâce à deux centres de recherche, j'ai pu faire analyser les résidus de la **vigne** et retenir les molécules les plus intéressantes pour un usage **cosmétique**. Il est vite apparu que les **lies** notamment étaient extrêmement riches en **polyphénols**, **levures**, **resvératrol** et **acides aminés**. Nous utilisons un maximum de résidus issus du processus viticole, des lies aux **sarments** coupés directement sur la vigne, au sel tartrique raclé dans les cuves jusqu'aux pépins de **raisin** qui donnent l'huile végétale entrant dans la composition des produits.

Quelle est l'originalité dans vos formulations ?

Depuis 1997, le resvératrol était la référence de la technologie cosmétique depuis la vigne (polyphénol à 2 cycles). Depuis,



nous avons identifié dans les bois de la vigne un dérivé plus actif, puisque disposant d'un troisième cycle d'activité : Wine Extracts³. Appuyé par la recherche, Wine Extracts³ capte 100% des radicaux libres, pour une protection cutanée optimale. Des résultats largement supérieurs à ceux obtenus par la vitamine C ou la vitamine A. C'est donc l'intégration de Wine Extracts³, qui crée l'innovation dans nos formules.

Nos autres matières puissantes sourcées sont les lies des cuves de fermentation (riches en protéines, en bêtaglucans, en minéraux, en vitamines A et B et polyphénols), l'huile de pépins de raisin, l'or de l'huile végétale par sa teneur élevée en polyphénols et le sel tartrique avec des propriétés exfoliantes et stabilisantes pour le pH de la peau.

La composition inédite en actifs issus des sarments de la vigne, Wine Extracts³, assure une très haute activité antioxydante rarement rencontrée dans les cosmétiques. Wine Extracts³ est un polyphénol à trois cycles qui se distingue des polyphénols classiques par un pouvoir antioxydant 5 fois supérieur. Tous les produits sont sans parabènes, phtalates et silicones.

Mais vous avez voulu aller plus loin encore ...

En effet, mes valeurs me poussent plus loin. Les produits, végans et 100% naturels, sont aussi - excepté pour le parfum - 100% belges. En tant qu'entrepreneur, on a une responsabilité de valoriser les savoir-faire à côté de chez nous. Nos soins sont aussi écoresponsables ; je veux inciter le consommateur à consommer la cosmétique autrement. Quant au packaging, pensé avec le designer **Charles Kaisin**, il est réutilisable : les flacons en verre sont emballés dans de jolis coffrets en bois qui peuvent être utilisés à d'autres fins.

Face à l'offre importante de cosmétiques en Belgique, quel est votre positionnement ?

Nous avons un positionnement unique : la performance de la science, de la nature et de l'élégance. La science, car le processus de recherche et développement est au cœur de notre projet, avec la formulation de principes actifs inédits avec comme par exemple le polyphénol à 3 cycles. La nature par une formulation en toute transparence, sans ingrédients superflus et travaillés en circuit-court. Et l'élégance, en effet nos soins naturels s'associent à une démarche élégante et singulière. Le design se matérialise par des coffrets de bois pour préserver hors de la lumière, l'essence même de la nature.

A qui s'adressent les produits Maison Éole ?

Ma gamme s'articule autour de 17 références, 7 soins visages, 5 soins corps, 2 eaux de toilette et 3 coffrets rituels, des produits en ligne avec les exigences des hommes et des femmes de tous les âges. La gamme soin visage se compose notamment de crèmes de jour et de nuit dans des versions légèrement parfumée ou neutre. La couleur légèrement beige est le signe visible de la molécule exclusive Wine Extracts³ que l'on retrouve un peu partout dans nos produits. Je voulais laisser le principe actif dans sa couleur naturelle. On le retrouve aussi dans le masque, les sérums et la crème corps. Tous ces soins ont donc un grand pouvoir hydratant, anti-âge, anti-stress et anti-pollution et s'adressent aux peaux de tous les âges. L'huile de douche, composée à 75% d'huile de pépins de raisin, se substitue rapidement à un gel douche habituel grâce à sa texture douce et apaisante. Sa haute

« Natural Certified »,
Vegan, 100% made in
Belgium, et testé sous
contrôle dermatologique,
Maison Éole se positionne
comme une gamme de soins
cosmétiques innovants,
éco-responsable et
exclusive.



concentration en huile végétale nourrit et protège la peau en profondeur. Recommandée également pour les peaux atopiques, son packaging est 100% recyclé. Ce soin a reçu un Belgian Beauty Award en 2023 comme Meilleur produit corps vendu en pharmacies. La gamme est également vegan.

Un autre produit original est le gommage réalisé à partir de sel tartrique c'est à dire le tarte qui se dépose sur les parois des cuves qui ont contenu du vin. On le fait sécher, on le récupère, on le traite et on obtient un gommage tout à fait naturel qu'on mélange avec de l'huile de pépins de raisins.

Avec la création de Maison Éole, j'ai vraiment voulu me démarquer de la concurrence en utilisant des ingrédients inédits issus de la vigne. Un gros travail a été également fait sur toutes les textures pointues pour maximiser les sensations.

AXITRANS

STOP LA TRANSPIRATION EXCESSIVE

Découvrez rapidement nos nouveautés!



Antitranspirant Crème visage



CNK: 4782-330



INGRÉDIENTS EFFICACES
CLINIQUEMENT PROUVÉS



EFFET
IMMÉDIAT



SANS ALUMINIUM
NI ALCOOL*



CNK: 4779-526

Antitranspirant Crème mains moites



CNK: 4779-526

Depuis plus de 40 ans, Axitrans est la référence fiable sur le marché pour lutter contre la transpiration excessive ou l'hyperhidrose. Outre les aisselles, d'autres parties du corps peuvent également présenter des problèmes. C'est pourquoi, avec Axitrans, nous lançons deux nouveaux produits à base de substances naturelles actives contre la transpiration et les odeurs, qui sont efficaces et doux pour la peau, même pour les zones les plus sensibles.

Pour plus d'informations, visitez
www.axitrans.be

* La crème visage Axitrans ne contient pas d'alcool, la crème mains Axitrans contient de l'alcool.

Des solutions pour rester au sec

S'il est naturel de transpirer quotidiennement, certaines personnes vivent le phénomène de manière excessive : c'est l'hyperhidrose. Celle-ci entraîne un retentissement psychologique important pouvant être à l'origine d'un handicap socioprofessionnel majeur.

Quelles solutions pouvons-nous proposer à nos patients ? Quand faut-il les référer ?

L'hyperhidrose est une pathologie définie par une production excessive de sueur par les glandes sudorales eccrines dépassant les besoins de la thermorégulation.

Le plus souvent, l'hyperhidrose est primaire (non liée à une pathologie sous-jacente) et localisée au niveau des aisselles, de la paume des mains et de la plante des pieds. Elle est d'origine génétique et débute en général dans l'enfance. Un effort physique ou intellectuel, la prise de certains aliments (café, thé, épices, alcool), la ménopause, certaines pathologies (hyperthyroïdie, diabète, lymphome...), des émotions peuvent favoriser l'hyperhidrose.

Bon à savoir

Une transpiration asymétrique, généralisée ou nocturne peut être secondaire et pathologique. Elle doit conduire à une consultation médicale.

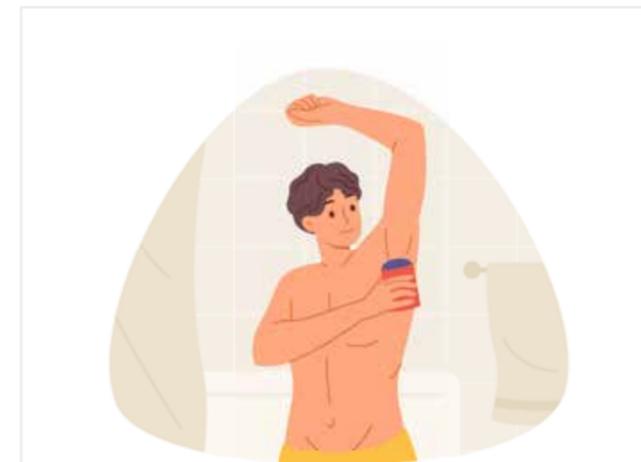
Quels conseils à l'officine ?

Les déodorants

Ils n'agissent que sur l'odeur. Ils ne présentent aucun effet sur la régulation de la transpiration. En présence d'une quantité de sueur importante, la flore bactérienne produit davantage de composants odorants. Les déodorants contiennent des parfums, des antiseptiques, des composants absorbants (magnésium aluminométasilicate, perlite, talc...), des huiles essentielles, des agents masquant l'odeur (citrate de triéthyle, pidolate de zinc, terre de diatomé...) ou encore des prébiotiques.

Les antitranspirants

Ils luttent contre la transpiration. L'efficacité de ces produits repose pour la majorité d'entre eux sur la présence de sels d'aluminium. Au contact de la peau, les sels d'aluminium forment des bouchons protéiques qui bloquent les canaux des glandes sudoripares. D'autre part, ils captent l'eau et induisent une augmentation de l'acidité de la peau entraînant une diminution de la prolifération bactérienne et fongique.



Conseils comptoir

- Effectuer des toilettes régulières et un séchage rigoureux.
- Les antitranspirants seront appliqués sur une peau sèche et non lésée. Les sels d'aluminium peuvent induire une irritation cutanée par formation d'acide hydrochlorique au contact de l'eau.
- Ne pas appliquer d'antitranspirant dans les 48 heures après épilation ou rasage.
- Les produits antiperspirants seront appliqués la nuit. L'activité des glandes sudoripares est réduite au minimum la nuit, ce qui permet au produit de rester en place et d'agir sans être éliminé par la transpiration.

Chez le médecin

En cas d'échec des sels d'aluminium, d'autres solutions thérapeutiques peuvent être proposées par un dermatologue, telles que l'ionophorèse des mains et des pieds, la prise d'oxybutynine (hors AMM), l'injection de toxine botulique, les micro-ondes axillaires qui provoquent une thermolyse des glandes sudoripares ou la sympathectomie.

Bon à savoir

Les antitranspirants ont été suspectés de favoriser le développement de cancers du sein. Or les dernières évaluations scientifiques ont conclu que les déodorants ne présentaient pas de danger pour la santé dans les concentrations actuellement sur le marché. En mars 2020, le comité scientifique pour la sécurité des consommateurs de l'Union européenne considère « comme sûre l'utilisation de l'aluminium dans les antitranspirants, les dentifrices et les rouges à lèvres dans les concentrations usuelles des formules commercialisées » (soit moins de 10,60% pour les sprays et 6,25% pour les autres, des seuils supérieurs à ceux retrouvés dans les produits sur le marché).

Les cystites, si fréquentes, si féminines

Près d'une femme sur deux fera l'expérience douloureuse d'une cystite au moins une fois dans sa vie.

ÉTAT DES LIEUX DE SA PRISE EN CHARGE AVEC LE DOCTEUR **SAM WARD**, UROLOGUE, CLINIQUE SAINT JEAN.

La cystite aiguë est une inflammation d'origine infectieuse de la vessie et de l'urètre. Les germes en cause sont des entérobactéries d'origine fécale, dont E. coli, dans 70 à 95% des cas. Elle est fréquente chez la femme du fait d'un urètre court, proche des germes fécaux. Une cystite aiguë simple est le plus souvent bénigne et peut évoluer favorablement même en l'absence d'antibiothérapie. Une cystite à risque de complication survient sur un terrain susceptible de rendre l'infection plus grave : immunodépression, anomalies de l'arbre urinaire favorisant un reflux vésical, donc un risque de pyélonéphrite, grossesse, insuffisance rénale sévère.

Quelle est la prise en charge d'une cystite non compliquée ?

En général, les cystites sont bénignes. Boire et uriner souvent, uriner après chaque rapport sexuel, avoir une hygiène intime adaptée et lutter contre la constipation sont les principales mesures hygiéno-diététiques conseillées en première ligne du traitement. La cystite se traite aussi par des antibiotiques ciblés. Un traitement antibiotique probabiliste en prise unique est souvent choisi tout en comprenant bien qu'il existe toujours un décalage entre la stérilisation des urines et la disparition des symptômes.

Si vous avez plus de 4 cystites par an !

Un bilan urologique et/ou gynécologique est indispensable pour identifier l'origine de ces récurrences et trouver avec votre médecin la meilleure solution !

Peut-on se passer d'antibiotiques ?

L'Escherichia coli est devenu résistant à de nombreux antibiotiques. La résistance aux antibiotiques est un phénomène inquiétant car aucune nouvelle famille d'antibiotiques actifs sur les germes à Gram négatif n'a vu le jour depuis presque trente ans. Cette réalité engendre donc des difficultés thérapeutiques ; on ne peut que montrer un intérêt particulier dans la recherche de méthodes curatives et préventives naturelles, ne provoquant pas de résistance, et ayant démontré leur efficacité par des études validées scientifiquement.



Une prise en charge précoce à l'officine est possible dans un premier temps car elle peut enrayer l'infection et éviter une antibiothérapie.

Quand consulter ?

Un avis médical s'impose en cas de :

- ➔ plus de trois ou quatre récurrences par an ;
- ➔ fièvre (suspicion d'infection urinaire haute telle une pyélonéphrite) ;
- ➔ situations exposant à des récurrences ou à un risque de complication (grossesse, immunodépression, diabète, âge supérieur à 65 ans, comorbidités telles que fatigue, faible poids...) ;
- ➔ symptômes de cystite chez l'homme ou l'enfant.

Quelles sont les alternatives naturelles ?

La **bruyère** et la busserole ainsi que le genévrier et la piloselle ont des propriétés antibactériennes et diurétiques utilisées de longue date en phytothérapie pour lutter contre les gênes urinaires chez la femme.

Des études sur le **D-mannose** ont démontré l'efficacité de ce sucre dans le traitement de la cystite aiguë non compliquée et la prévention des cystites récurrentes.

La **cranberry** (Vaccinium macrocarpon), petite baie rouge originaire d'Amérique du Nord, a fait l'objet d'études montrant son intérêt pour limiter les risques de survenue de cystite. Elle fait partie des traitements proposés dans les cystites récurrentes. Des extraits d'hibiscus, de reine des prés ou d'harpagophytum entrent dans certaines formules pour leur action anti-inflammatoire qui aide à soulager les symptômes. Certaines souches de probiotiques restaurent la flore vaginale et intestinale.

Virginie Villers

La vaginose bactérienne en 6 questions clés

Les infections vaginales sont extrêmement fréquentes chez les femmes, en particulier celles qui ont des rapports sexuels. Parmi celles-ci : la vaginose bactérienne qui survient lorsque la flore bactérienne du vagin est déséquilibrée.

1 Qu'est-ce que la vaginose bactérienne ?

La vaginose bactérienne est liée à un déséquilibre de la flore microbienne du vagin, avec notamment une diminution des lactobacilles et l'augmentation des germes anaérobies dont le Gardnerella Vaginalis. Lorsque cet équilibre est bouleversé, la flore n'est plus protégée des infections. Les bactéries prolifèrent, ce qui entraîne une vaginose. Il ne s'agit donc pas d'une infection sexuellement transmissible. Elle ne doit pas être confondue à une vaginite qui est une inflammation du vagin, résultant soit d'une infection vaginale soit d'une irritation non infectieuse du vagin.

2 Quelles sont les symptômes de la vaginose bactérienne ?

La vaginose bactérienne présente de nombreux symptômes identiques à ceux d'autres infections vaginales, ce qui rend son auto-diagnostic difficile. Les signes les plus notables de la vaginose bactérienne sont pertes fines, grises, blanches ou vertes, odeur nauséabonde, généralement proche de celle du poisson, démangeaisons vaginales, brûlures au moment de la miction. Le diagnostic repose sur l'analyse d'un prélèvement chez le gynécologue.

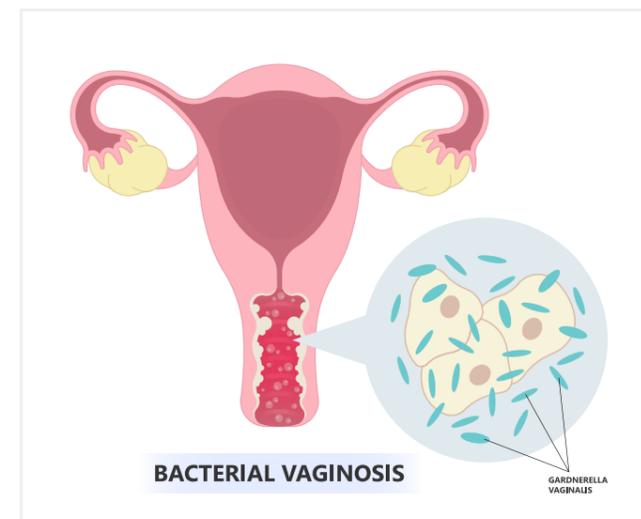
3 Quelle différence entre une vaginose et une mycose ?

Les infections vaginales les plus courantes sont la vaginose bactérienne et la mycose. La mycose est due à un champignon alors que la vaginose bactérienne est due à un déséquilibre de la flore vaginale. Les mycoses génitales sont souvent douloureuses, ce qui n'est pas forcément le cas avec les vaginoses. Les traitements sont également différents. Les mycoses se soignent avec des antifongiques tandis que les vaginoses nécessitent un traitement antibiotique.

Les vaginoses et les mycoses sont des problèmes fréquemment rencontrés par les femmes, au même titre que les infections des voies urinaires.

4 Quelles sont les causes de la vaginose bactérienne ?

Les facteurs favorisant le déséquilibre de l'écosystème vaginal sont les situations qui augmentent le pH vaginal : rapports sexuels fréquents (non par transmission de l'infection mais par action mécanique ou chimique, le sperme étant alcalin), des règles abondantes (pouvant être favorisées par le port d'un DIU au cuivre), des spotting fréquents, une hygiène intime excessive (douches vaginales), la sécheresse vaginale... Les changements hormonaux chez la femme enceinte peuvent provoquer des vaginoses pendant la grossesse.



5 Quel est le traitement d'une vaginose bactérienne ?

La vaginose bactérienne est traitée par un antibiotique (métronidazole ou clindamycine). Les probiotiques constituent l'un des traitements complémentaires les plus efficaces parce qu'ils permettent de renforcer la production de bonnes bactéries dans l'organisme.

6 Comment prévenir la vaginose bactérienne ?

- Utiliser un préservatif lors des rapports sexuels.
- Éviter une infection sexuellement transmissible.
- Utiliser des produits de lavage doux et non déodorants pour nettoyer la zone intime externe.
- Éviter les produits parfumés pour le bain.
- Ne pas utiliser de déodorants vaginaux ; ni de douches vaginales avec des antiseptiques.
- Laver les sous-vêtements avec un détergent doux.
- Arrêter de fumer.

Les soins intimes au pH équilibré visent à maintenir le bon niveau de pH dans le vagin. Ils n'irritent pas la peau sensible du vagin. Ils peuvent être utilisés quotidiennement dans le bain ou sous la douche et doivent être appliqués sur la vulve, et non directement à l'intérieur du vagin.

Virginie Villers

Multi-Gyn

Inconforts vaginaux?

Multi-Gyn traite les inconforts vaginaux tels que la vaginose bactérienne, la mycose vaginale, la sécheresse vaginale, l'irritation et les démangeaisons dans la zone intime externe.



Comment fonctionne Multi-Gyn

- ✓ Basé sur le **complexe 2QR** - extrait purifié de la feuille d'Aloe barbadensis¹⁻⁴
- ✓ **Efficacité cliniquement prouvée** pour le soulagement des symptômes de la vaginose bactérienne, des mycoses vaginales et de la sécheresse vaginale^{1-4,5,6,7,8}
- ✓ **A base d'ingrédients naturels** - une alternative aux antibiotiques¹⁻⁴

Pour plus d'informations, visitez
www.multi-gyn.com/be/fr/

Quels sont les agents photosensibilisants ?

Attention au soleil qui ne fait pas bon ménage avec certains médicaments systémiques et topiques, certains soins cosmétiques ou certaines plantes !

☑ Phototoxicité et photoallergie

Les photodermatoses regroupent toutes les affections cutanées faisant intervenir le rôle du soleil : les photodermatoses génétiques, les lucites idiopathiques, les photosensibilisations exogènes et les dermatoses photoaggravées.

On entend par photodermatoses exogènes ou photosensibilisations exogènes, les photodermatoses en relation avec une photosensibilisation due à l'introduction dans l'organisme d'un agent photosensibilisant soit par voie interne, soit par contact avec la peau. Elles s'opposent aux photosensibilisations endogènes dans lesquelles l'agent photosensibilisant est présent dans l'organisme comme les porphyrines, par exemple. Phototoxicité et photoallergie sont les deux mécanismes responsables de la photosensibilisation.



La phototoxicité est due à une augmentation de la réactivité aux UV, tant UVB que UVA. Elle a toutes les caractéristiques d'un coup de soleil mais survient dans des conditions de faible exposition. La photoallergie se traduit le plus souvent par un eczéma et survient comme toute réaction allergique chez un petit nombre d'individus, après un délai de sensibilisation. Dans les deux cas, l'éruption siège sur les parties découvertes, exposées au soleil, toutes si l'agent photosensibilisant est introduit par voie systémique, uniquement sur des zones localisées en contact avec l'agent photosensibilisant en cas d'application cutanée. La phototoxicité apparaît dès le premier contact à la substance incriminée, et dans un délai de 30 minutes à 24 heures. La réaction photoallergique fait intervenir les lymphocytes T et le système immunitaire. Elle nécessite une sensibilisation préalable, et apparaît dans un délai de 1 à 14 jours. Contrairement aux réactions phototoxiques, les lésions peuvent s'aggraver avec le renouvellement des expositions même de faible intensité et elles ne sont pas doses dépendantes ; les réactions croisées avec d'autres substances sont fréquentes.

Caractéristiques de la phototoxicité et de la photoallergie

	PHOTOTOXICITE	PHOTOALLERGIE
Délai de sensibilisation	Non	Oui
Délai de survenue	4 à 6 h	24 à 48 h
Siège	Zones exposées aux UV	Zones exposées aux UV
Exposition clinique	Coup de soleil	Eczéma – urticaire Lésions lichénoïde
Signes fonctionnels	Brûlures	Prurit
Limites des lésions	Nettes	Floues / extension à distance
Patients touchés	Un grand nombre	Un faible nombre

“
Toute éruption des parties découvertes doit faire évoquer une possible photosensibilisation.

☑ Quels sont les agents photosensibilisants ?

Les médicaments

De nombreux médicaments peuvent être sensibilisants, ne provoquant pas à proprement parler de toxicité, mais qui, par leurs effets sur la peau, peuvent induire une augmentation de l'absorption des UV et ainsi induire une hypersensibilité accrue aux UV. La liste des médicaments photosensibilisants, tant par voie systémique que locale, est longue et de nouveaux médicaments apparaissent régulièrement. L'enquête médicamenteuse est importante dans la recherche du responsable.

TABLEAU 2. PRINCIPAUX MÉDICAMENTS PHOTO-SENSIBILISANTS SYSTÉMIQUES. (D'APRÈS S. ONOUE ET AL.).

Médicaments		Photo-toxicité	Photo-allergie
ANTI-INFECTIEUX	Cyclines: toutes	x	
	Fluoroquinolones : toutes Norfloxacine, loméfloxacin, énoxacin	x	x
	Antituberculeux: isoniazide, pyrazinamide	x	
	Sulfamides: cotrimoxazole, dapsone, sulfasalazine	x	
	Antifongiques : imidazolés, griseofulvine	x	
	Antiviraux: éfavirenz	x	x
	Antipaludéens : quinine	x	x
AINS	Bénoxaprofène, naproxène, nabumétone	x	
	Kétoprofène, acide tiaprofénique, aclofenac, célécoxib	x	x
	Piroxicam, benzydamine		x
CARDIO VASCULAIRES	Diurétiques : hydrochlorothiazide Indapamide, furosemide, triamterène	x	x
	Antiarythmiques: amiodarone, quinidine, dronedarone	x	x
	IEC et bloqueurs de l'angiotensine : tous		x
	Inhibiteurs calciques : amlodipine, nifédipine, diltiazem	x	x
	Hypocholestérolémiants: fénofibrate, simvastatine, atorvastatine	x	x
PSYCHOTROPES	Antipsychotiques : chlorpromazine, thioridazine et autres phénothiazines Flupentixol, isothipendyl	x	x
	Antidépresseurs : amitriptyline, sertraline, protriptyline, clomipramine, fluoxétine, venlafaxine, citalopram	x	x
	Anxiolytiques: chlordiazepoxide		x
ANTICANCÉREUX	Chimiothérapie: hydroxyurée, dacarbazine, vinblastine	x	
	Thérapeutiques ciblées : imatinib, vémurafenib, vandétanib	x	
	Antiandrogènes : flutamide, bicalutamide	x	
DIVERS	Antifibrose pulmonaire: perfénidone	x	x

Les plantes

Les plantes qui contiennent des furocoumarines provoquent des réactions phototoxiques parfois sévères. Elles appartiennent à quatre grandes familles :

- 1. Les Apiacées** comprennent des plantes sauvages comme le persil, le fenouil, le panais, la grande berce... ou cultivées comme le céleri et le panais, de plus en plus consommées en purée et dont le contact avec la peau peut provoquer des brûlures si le repas a lieu dehors, en particulier chez les bébés.
- 2. Les Moracées**, famille à laquelle appartient le figuier dont il faut particulièrement se méfier l'été, toutes les parties de l'arbre étant riches en psoralènes.
- 3. Les Rutacées** qui rassemblent tous les agrumes, en particulier le fameux citron vert et la bergamote, ainsi que d'autres plantes dont il est préférable d'éviter le contact en extérieur, la fraxinelle, et surtout la rue fétide ou rue des jardins sous peine de voir apparaître dans les heures qui suivent de grosses bulles.
- 4. Les Fabacées** représentées par *Psoralea corylifolia* d'où vient le nom de psoralène.

Les cosmétiques

Parmi les cosmétiques, à côté des parfums qui peuvent contenir des furocoumarines phototoxiques, certains ingrédients sont photosensibilisants :

- ➔ Ce sont en premier lieu les agents photoprotecteurs qu'on trouve dans les produits de protection solaire, mais aussi dans des crèmes de jour ou des produits pour cheveux. Ceux qui sont le plus souvent en cause aujourd'hui sont les benzophénones, surtout la benzophénone-3 ou oxybenzone et l'octocrylène. L'oxybenzone est responsable d'eczéma photoallergique et aussi de réactions mixtes, urticarienne initiale suivie d'eczéma retardé. L'octocrylène est responsable de photoallergie de contact chez l'adulte avec une plus grande fréquence chez les patients photoallergiques au kétoprofène. Cette association se voit aussi avec l'oxybenzone qui a le même noyau benzophénone et elle s'explique par une allergie croisée mais ce n'est pas le cas de l'octocrylène qui n'a pas de parenté chimique avec le kétoprofène. Il est possible qu'une photoréactivité particulière des patients qui ont fait une photoallergie au kétoprofène en soit l'explication. D'autres agents photoprotecteurs peuvent occasionner des réactions photoallergiques, en particulier le butylméthoxydibenzoyl méthane, seul filtre qui protège des UVA, mais aussi les cinnamates et d'autres...
- ➔ Un autre ingrédient est responsable de photoaggravation et de photosensibilisation persistant malgré son éviction. C'est le mélange méthylchloro-isothiazolinone-méthylisothiazolinone et la méthylisothiazolinone seule, conservateurs très ubiquitaires, présents en particulier dans de nombreux cosmétiques (shampooings, lingettes,...) et dans les peintures acryliques, mieux connus depuis la récente épidémie d'eczémas de contact.

Quels traitements ?

- ➔ La 1^{ère} mesure de prévention consiste à suspendre, dans la mesure du possible, tout traitement photosensibilisant en période d'ensoleillement intense.
- ➔ Ensuite, s'exposer progressivement au soleil pour amorcer une désensibilisation naturelle.
- ➔ Pour éviter la stimulation brutale du soleil en été, une photoprotection mécanique avec des vêtements et des soins solaires écrans et/ou filtres est indispensable. L'avantage des écrans minéraux est qu'ils ne présentent pas de risque d'allergie.

Nathalie Evrard

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Shampooing Kelual DSEfficacité significative
DÈS 2 SEMAINES

JOUR 0

JOUR 15

-89% de pellicules¹
-80% de démangeaison¹
Gel nettoyant
Visage & corps
CNK 4626-032Shampooing traitant
Cuir chevelu
CNK 4187-225Crème apaisante
Visage
CNK 4626-024**KELUAL DS**
**Pour les peaux sujettes à
la dermatite séborrhéique
& le pityriasis versicolor²**

- ✓ **Association brevetée d'actifs antifongiques (>< *Malassezia*):** Ciclopiroxolamine & Piroctone olamine
- ✓ **Efficace sur l'ensemble des symptômes :** squames, rougeurs, démangeaisons et troubles pigmentaires en cas de pityriasis versicolor

Disponible en pharmacie et parapharmacie

1. Etude clinique d'efficacité et de tolérance sur 66 sujets, présentant une dermatite séborrhéique légère à sévère associée à un prurit. 2 semaines de phase d'attaque : 3 applications du shampooing traitant KELUAL DS par semaine. 8 semaines de phase de maintenance avec 1 application par semaine. 2. Nouvelle indication du Kelual DS Gel nettoyant anti-squames.



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Notre approche **la plus complète des troubles gastro-intestinaux** chez les bébés

Nutrilon® Omneo

Une formule complète

Pour les besoins nutritionnels en cas de crampes, coliques, selles dures, constipation et/ou de régurgitations modérées¹



Contient du β -palmitate :

permet des selles plus molles³⁻⁵

Prébiotiques scGOS:lcFOS (9:1) 0,8 g :

soutient le microbiote intestinal^{6,7}

Épaissi avec de l'amidon de pomme de terre et

de maïs : réduction significative des régurgitations modérées¹

Teneur réduite en lactose (38,6%)* : moins de

flatulence, de crampes et de coliques⁸

100 % de protéines de lactosérum :

facile à digérer^{9,10}

Nutrilon® A.R.

Une formule ciblée

Pour les besoins nutritionnels en cas de reflux² et régurgitations²



Épaississant à base de farine de

graines de caroube : diminution significative des régurgitations^{11,12}

Notre mélange unique fermenté et breveté de fibres prébiotiques scGOS:lcFOS (9:1) 0,4 g et postbiotiques : soutient le système immunitaire par l'intermédiaire du microbiote intestinal^{7,13}

HMO 3'GL: effet direct sur les cellules immunitaires¹⁴

Ratio caséine et de protéines de lactosérum 60:40 : floculation dans l'estomac du fait de la caséine dominante¹⁵

Calmer les coliques du nourrisson

Les coliques sont un phénomène fréquent qui touche les nourrissons quel que soit leur mode d'alimentation. Leur fréquence serait de 10 à 30%. Les coliques rendent anxieux les parents, qui sont impatients de trouver le moyen de soulager leur enfant.

Les coliques de bébé sont identifiables

Les coliques constituent une forme spécifique de pleurs et d'agitation excessifs, intenses, qui surviennent sans raison apparente (par exemple la faim, la maladie ou une blessure) chez les nourrissons en bonne santé.

Quelques symptômes des coliques du bébé

- Il pleure beaucoup plus et son visage est tout rouge.
- Il replie les jambes sur son ventre en fin d'après-midi ou en soirée.
- Il est agité et ne semble pas trouver une bonne position pour se sentir bien.
- Il a des gaz qui semblent le soulager par intermittence.
- Il semble avoir mal au ventre.

Les coliques de bébé ne sont pas une maladie

Les causes des coliques du nourrisson sont encore aujourd'hui inexpliquées. Plusieurs hypothèses existent : immaturité intestinale d'origine physiologique, allergie au lactose, suralimentation du nourrisson, anxiété maternelle et familiale.

Les coliques du nourrisson ne modifient pas la consistance ou l'aspect des selles et ne sont pas à confondre avec une diarrhée.

Les coliques de bébé peuvent être soulagées

- ➔ Les massages anti-colique : grâce à des gestes délicats effectués dans le sens du transit.
- ➔ Adapter la position de bébé : mettre bébé à plat ventre sur l'avant-bras, la tête dans le creux du coude en laissant pendre ses jambes de part et d'autre du bras.
- ➔ Les mères allaitantes peuvent remarquer que les pleurs du nourrisson coïncident avec certains aliments qu'elles ont elles-mêmes consommés, tels que des produits laitiers, du brocoli ou du chou.
- ➔ Pour l'enfant non allaité, le pédiatre proposera un lait spécifique (à faible taux de lactose et forte teneur en protéines solubles ou laits additionnés de ferments) ou un lait anti-régurgitation, si l'enfant présente un reflux associé.
- ➔ Donner les repas dans le calme, avec le matériel adéquat en cas d'allaitement artificiel : une tétine adaptée, avec un orifice peu large de façon à que la prise d'air ne soit pas trop importante et des mesures de lait respectées. Arrêter régulièrement la tétée et attendre le rot. Les tétées doivent être espacées d'au moins trois heures. Il existe des biberons avec valve anti-colique située dans le fond dévissable du biberon ou coudés pour limiter

l'absorption d'air : la tétine reste toujours remplie de lait.

- ➔ Ne pas serrer ni les couches, ni les vêtements.
- ➔ Pendant le changement de couche, faites « pédaler » le bébé. Ces mouvements stimulent l'évacuation de l'excès d'air.

Le saviez-vous?

- Des études ont pu mettre en avant le bénéfice de la supplémentation par un probiotique, le *Lactobacillus reuteri*, mais aussi par la siméticone.
- En phytothérapie, l'huile de graines de fenouil semble diminuer la durée des pleurs des nourrissons.
- En homéopathie, Carbo Vegetabilis 5 CH, Colocynthis 9 CH, Cuprum metallicum 5 CH sont 3 souches à associer pour diminuer les différents symptômes associés aux coliques.

Bon à savoir

Ne pas remplacer le lait sans accord du médecin même si un lait appauvri en lactose peut être bénéfique chez certains bébés.

Les questions à poser

- ➔ Quel âge a votre bébé ?
- ➔ Quel lait lui donnez-vous ?
- ➔ Quand les troubles ont-ils débuté ? A quel moment sont-ils plus intenses ?
- ➔ Y a-t-il d'autres symptômes associés (régurgitations, diarrhées...)?

Nos 3 conseils

1 Rassurer et dédramatiser. Informer sur la bénignité des troubles.

2 Déculpabiliser la mère qui nourrit au biberon. Les coliques surviennent aussi bien chez le nourrisson allaité au sein qu'au biberon.

3 Ne pas hésiter à orienter vers le pédiatre pour confirmer l'absence d'une pathologie organique.

EFFICACE & VÉGÉTAL

PISTAL®

TOUS LES INSECTES VOLANTS & RAMPANTS

ORIGINE VÉGÉTALE · PLANTARIDIGE OORSPRONG · PLANT-BASED

BIENTÔT À LA TÉLÉVISION
RTL Belgium

Pour plus d'infos : www.pistal.be

MOUTSIQUES (TIGRES) MOUCHES MITES PUNAISES DE LIT TIQUES PUCES ACARIENS ACARIENS DE LA GALE FOURMIS GUÊPES CAFARDS ET PLUS

Quels sont les médicaments qui peuvent altérer la qualité du sperme ?

L'exposition maternelle aux médicaments pendant la grossesse et les effets sur la mère et l'enfant à naître sont assez bien documentés. En revanche, on dispose de beaucoup moins d'informations sur l'exposition paternelle aux médicaments en cas de projet de grossesse.

- ▶ L'utilisation prolongée de finastéride (même aux faibles doses utilisées off-label dans l'alopecie) et de dutastéride (RCP) est associée à une réduction de la quantité et de la mobilité des spermatozoïdes. La prise de finastéride et de dutastéride pourrait donc être associée à une réduction de la fertilité chez les hommes dont la qualité du sperme est déjà altérée. Aucune étude n'a toutefois examiné la fertilité en tant que critère d'évaluation. Ces effets sont réversibles après l'arrêt du médicament.
- ▶ De même, la prise d'ISRS est associée à des effets néfastes sur la qualité du sperme (concentration, mobilité et morphologie des spermatozoïdes). Ces effets sont réversibles après l'arrêt du médicament.
- ▶ Une oligospermie et une infertilité peuvent également se manifester chez les hommes traités par sulfasalazine. Ces effets sont réversibles dans les 2 à 3 mois qui suivent l'arrêt du traitement.
- ▶ La prise de sirolimus est associée à des effets néfastes sur la qualité du sperme. Dans la plupart des cas, ces effets sont réversibles après l'arrêt du médicament.
- ▶ Les études chez l'animal ont mis en évidence une génotoxicité du méthotrexate. Les études chez l'humain ne montrent cependant aucun risque accru d'effets néfastes sur la grossesse et l'enfant à naître en cas d'exposition paternelle au méthotrexate trois mois avant la conception. Néanmoins, la notice et le RCP mentionnent des mesures de précaution, notamment l'utilisation d'un moyen de contraception pendant et jusqu'à 3 mois après le traitement.

En cas d'exposition paternelle à des médicaments tératogènes connus en période post-conceptionnelle, aucun impact n'est à prévoir sur la grossesse ou l'enfant à naître, la quantité de médicament dans le sperme étant négligeable.

Ref : www.cbip.be / www.lareb.nl

Y a-t-il un risque de grossesse lors de l'utilisation d'Ozempic ?

Sur les réseaux sociaux, des femmes témoignent qu'elles sont tombées enceintes, dans la plupart des cas involontairement, en utilisant l'Ozempic, et ce alors qu'elles utilisaient également des moyens de contraception ou qu'elles luttaient contre des problèmes de fertilité depuis des années. L'AFMPS a reçu une notification de grossesse inattendue pendant l'utilisation du semaglutide. Pour rappel, l'Ozempic (sémaglutide) est un analogue du GLP-1 (glucagon-like-peptide-1). Ce médicament est également utilisé pour traiter l'obésité et la perte de poids chez les adultes. Le surpoids et l'obésité ont un effet négatif tant sur la fertilité des femmes que celle des hommes. La perte de poids peut favoriser une meilleure fertilité et augmenter le taux de grossesses spontanées. La notice et le résumé des caractéristiques de l'Ozempic mentionnent notamment des diarrhées et des vomissements comme effets indésirables présumés. Les vomissements ou les diarrhées peuvent réduire la fiabilité des contraceptifs oraux.

L'effet de l'Ozempic sur la fertilité humaine n'est pas connu. Les études effectuées chez l'animal ont mis en évidence une toxicité sur la reproduction, susceptible d'entraîner une diminution de la croissance et de la survie embryonnaires et une incidence accrue d'anomalies/malformations fœtales. La pertinence de ces résultats pour l'homme est considérée comme faible mais ne peut être totalement exclue. Il n'existe que peu de données sur l'utilisation de l'Ozempic chez la femme enceinte. La notice indique que l'Ozempic ne doit pas être utilisé pendant la grossesse. Si une patiente souhaite tomber enceinte ou est enceinte, le traitement par Ozempic doit être interrompu. L'Ozempic doit être arrêté au moins deux mois avant un projet de grossesse en raison de sa longue demi-vie. Il est conseillé aux femmes susceptibles de tomber enceintes d'utiliser une contraception efficace pendant le traitement par Ozempic.

Questions comptoir



Existe-t-il des solutions naturelles pour éviter les piqûres de moustiques ?

Répulsive vis-à-vis des moustiques, l'huile essentielle (HE) de citronnelle de Java protège la peau contre leurs piqûres. En curatif, elle limite l'inflammation des boutons de piqûres de moustiques. Cette HE est antiseptique, atmosphérique et fongicide. Elle a également des propriétés bactériennes moyennes. Les molécules actives majoritaires sont le citronellal (33 à 45% de l'HE), un aldéhyde monoterpénique, ainsi que le géranol (15 à 24% de l'HE) et le citronellol (12 à 15% de l'HE), deux alcools monoterpéniques.

- ▶ Le citronellal est responsable de l'activité anti-inflammatoire : il neutraliserait localement les radicaux libres et participerait à la régularisation du système neuroendocrinien. L'HE de citronnelle de Java contient environ quatre fois plus de citronellal que l'HE de citronnelle de Ceylan.
- ▶ Le citronellal et le citronellol sont à l'origine de l'action répulsive sur les moustiques.
- ▶ Le géranol est l'anti-infectieux le plus puissant des monoterpénols, mais sa concentration, environ quatre fois moins importante dans l'HE de citronnelle de Java que dans celle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*), lui confère des propriétés antibactériennes moindres.

Le citriodiol est un actif naturel, obtenu à partir de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Il est reconnu par les autorités européennes comme biocide naturel.

Les pyréthrinés sont des substances extraites de plantes qui se décomposent rapidement sous l'influence des UV et de l'air. Biodégradables, elles disparaissent de l'atmosphère et du sol après quelques heures seulement.

En résumé, l'impact de cet ingrédient végétal sur l'environnement reste faible. Le pyrèthre végétal est extrait du chrysanthème (*Chrysanthemum cinerariifolium*) et est autorisé en Europe. C'est l'un des plus anciens moyens connus pour repousser les insectes.



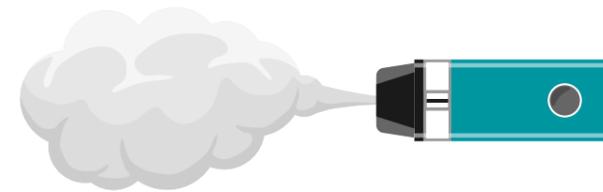
Quelles solutions naturelles contre les blessures sportives ?

Qu'il s'agisse d'une entorse ou d'une contusion, c'est la règle GREC qui s'applique : glace, repos, élévation et compression. Ces différents gestes permettent notamment de calmer la douleur et de limiter l'œdème, en attendant si nécessaire une consultation médicale. Aucun spray rubéfiant ne sera appliqué, la chaleur est tout à fait contre-indiquée sur ce type de blessure. « Le traitement d'une contusion ou d'une entorse bénigne est fonctionnel et associe un traitement physique (décharge du membre, glaçage et contention par bandage élastique) à la prise de médicaments anti-douleurs, si la douleur est vraiment importante. Il est recommandé d'éviter les anti-inflammatoires en usage oral et topique pour traiter les blessures sportives, elles retardent le processus de guérison insiste le Pr. Dr. Luc Vanden Bossche, Ghent University Hospital Physical and Rehabilitation Medicine. Je recommande pour soigner et soulager ces blessures, l'application d'arnica en gel ou en crème, à répéter régulièrement. C'est un traitement efficace, sans effet indésirable, et sans aucun risque de phototoxicité, ce qui est très important pendant la période estivale. »

L'huile essentielle de gaulthérie couchée est l'huile essentielle des sportifs par excellence ; elle est idéale en cas de problèmes musculaires ou de crampes. On l'utilise aussi bien en préparation qu'en récupération. En effet, elle est composée de plus de 95% de salicylate de méthyle, un principe actif couramment utilisé en pharmacie pour ses effets analgésiques, anti-inflammatoires et antispasmodiques. Elle permet de prévenir et de soulager différentes douleurs musculaires.

L'huile essentielle d'Hélichryse italienne permet d'activer la microcirculation sanguine. Elle est connue pour son puissant pouvoir anti-hématome. Les sportifs pourront l'utiliser sur un bleu, une bosse ou même une entorse à la suite d'une mauvaise chute par exemple.

Questions comptoir



La cigarette électronique est-elle une alternative au tabac ?

NON

Si la diminution du nombre de fumeurs de tabac est avérée, la consommation de cigarettes électroniques continue de se répandre, notamment chez les jeunes. Cette alternative, si elle peut « aider à réduire la consommation de tabac, n'est pas la bonne si l'on souhaite arrêter de fumer », selon le tabacologue et psychologue Martial Bodo. Si la cigarette électronique peut, selon lui, représenter une « bonne » alternative lorsqu'on souhaite diminuer sa consommation de tabac, elle s'avère être « la pire » si l'on désire arrêter de fumer. « Certes, la cigarette électronique permet d'éviter l'inhalation des molécules aux propriétés cancérigènes présentes dans le tabac. Son effet sur la santé physique est vraisemblablement moindre », a expliqué le tabacologue. Ce dernier rappelle cependant que le monde scientifique a "peu de recul" sur ses effets à long terme. Les dommages de la nicotine - dont le taux est parfois plus élevé encore que dans une cigarette classique - restent également « avérés, notamment en termes d'impact sur le système cardiovasculaire », a-t-il appuyé. Martial Bodo pointe également l'impact sur la santé mentale. Les "vapoteurs" n'échappent donc pas à la dépendance « psycho-comportementale et émotionnelle » présente chez les fumeurs de tabac. Il dénonce tout particulièrement la stratégie marketing des entreprises d'e-cigarettes jetables qui - en visant un public jeune avec ces « puff » colorées, aromatisées et prêtes à l'emploi - banalisent un produit dommageable tant pour la santé que pour l'environnement. « Je conseille aux personnes qui souhaitent arrêter la nicotine, à l'instar d'un rendez-vous pris chez un dentiste pour un souci dentaire, de consulter un tabacologue », a conclu Martial Bodo. Un remboursement partiel par la mutuelle est prévu pour les huit premières consultations chez un tabacologue agréé.

Questions comptoir

Les compléments multivitaminés sont-ils efficaces contre le déclin cognitif ?

OUI

Selon plusieurs travaux, les carences en certains nutriments, particulièrement les vitamines et les oméga-3, sont liées à un risque accru de déclin cognitif avec l'âge. Au-delà de l'importance d'une alimentation équilibrée chez les personnes âgées, la prise de compléments, notamment les multivitaminés, pourrait donc freiner le vieillissement du cerveau. C'est ce dont a voulu s'assurer l'équipe du département de médecine préventive de Brigham and Women's Hospital (Boston, Massachusetts), à l'initiative de l'étude COSMOS (COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study). Menée sur 21.442 personnes de plus de 60 ans, cette étude randomisée contrôlée visait à évaluer les bénéfices d'extraits de coco (riches en flavanols) et de compléments multivitaminés sur le déclin cognitif. Objet de précédentes publications, les résultats de deux sous-études de COSMOS - l'une avec des tests cognitifs effectués en ligne, l'autre par téléphone -, avaient déjà suggéré un bénéfice des multivitaminés sur les capacités cognitives à la différence des extraits de coco, sans effet. Lors du troisième et dernier volet de l'étude, dénommé COSMOS-Clinic, c'est sous l'œil des investigateurs que les participants ont effectué les tests cognitifs, après deux à trois ans de consommation quotidienne de compléments ou d'un placebo. Publiés dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, ces derniers résultats confirment l'intérêt des compléments multivitaminés en prévention du déclin cognitif.

Selon JoAnn Manson, co-auteure de l'étude et chef du département de médecine préventive, « le fait qu'un complément multivitaminé, pris de manière quotidienne, permette d'améliorer la mémoire et de freiner le déclin cognitif, et ce dans trois études contrôlées distinctes, est d'un grand intérêt en terme de santé des personnes âgées. D'autant que ces produits, d'un bon profil de sécurité, sont facilement accessibles et peu coûteux ». Si les mécanismes en cause demeurent largement méconnus, plusieurs composants (vitamines, minéraux) de ces compléments pourraient être reconnus. Parmi eux, les vitamines B et les antioxydants, dont les effets ont été notés lors d'études observationnelles.

Réf : Effect of multivitamin-mineral supplementation versus placebo on cognitive function: results from the clinic subcohort of the COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS) randomized clinical trial and meta-analysis of 3 cognitive studies within COSMOS, Vyas et al., Am J Clin Nutr. 2024 Mar;119(3):692-701. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.12.011

VEINOTONYL®, une ASSOCIATION gélule & gel pour des jambes légères & toniques tout l'été !



GÉLULES

Propriétés

- ▶ Action drainante
- ▶ Résistance vaisseaux & perméabilité
- ▶ Action circulation lymphatique
- ▶ Action antioxydante

Ingrédients

Vigne Rouge - 275 mg, Citron - 120 mg, Fragon - 80 mg, Reine des Prés - 30 mg, Vitamine B2 - 1,4 mg

GEL EFFET FROID

Propriétés

- ▶ Jambes fatiguées & pesantes
- ▶ Sensation de froid tonique
- ▶ Effet froid immédiat

Ingrédients

Vigne Rouge, Fragon, Hamamélis, Marronnier d'Inde, Camphre, Menthol

ASSOCIATION

=
1 gélule le matin pour BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE,
+
1 application du gel le soir pour DÉCONGESTIONNER

Conseils d'utilisation

Prendre 1 gélule par jour, le matin de préférence avant le petit déjeuner, avec un grand verre d'eau (250 ml). Il est conseillé de suivre ce programme au minimum pendant 2 mois. Complément alimentaire réservé à l'adulte.



Conseils d'utilisation

Masser très légèrement en faisant des rotations du bas vers le haut de la jambe. Ce gel non gras peut s'appliquer sur les bas ou les collants de contention. À utiliser 2 fois par jour pour une action optimale. Réservé à l'adulte.



LA POMMADE ESSENTIELLE POUR TOUTES LES PLAIES à base de résine purifiée d'Épicéa



Coupures, brûlures, abrasions



Convient à tous les âges



Escarres, ulcères ouverts et diabétiques



Plaies aiguës, plaies chroniques

SI NÉCESSAIRE, COUVREZ LA PLAIE AVEC UNE COMPRESSE OU UN PANSEMENT PERMÉABLE À L'AIR

Abilar® 10% Le couteau suisse de toutes les pharmacies

MADE IN NATURE



COMMENT UTILISER ABILAR 10%



NETTOYER SOIGNEUSEMENT LA PLAIE



ASSUREZ-VOUS QUE LA PLAIE SOIT SÈCHE



APPLIQUER UNE FINE COUCHE D'ABILAR SUR LA PLAIE

AVANTAGES

Traitement local des plaies infectées et non infectées

Non soluble dans l'eau

Produit naturel

Usage économique une fine couche suffit

BE-ARMED-OTC-0037-12-2022



MELA SÉRUM ÉCLAT ANTI-TACHES Le concentré anti-taches des peaux sensibles à l'efficacité rapide.

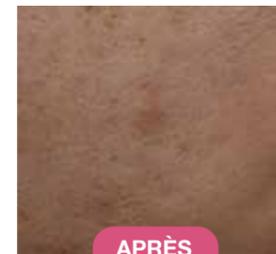
Ce sérum **corrige** les taches et **prévient** leur apparition pour une peau plus unifiée dès 7 jours.* Convient aussi au contour des yeux.

Efficacité cliniquement prouvée

Corrige efficacement les taches



AVANT



APRÈS



*Analyse d'images - Etude clinique sous contrôle dermatologique sur 56 sujets.

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

Comment ?

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

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

Les avantages d'Infacol

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



Une efficacité prouvée !*

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

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

BE-ARPHA-OTC-0068-10-2023

Plus d'infos sur www.infacol.be



BLOX, le spécialiste belge de la protection auditive, propose une sélection variée de bouchons adaptés à diverses situations : pour un sommeil réparateur, une concentration optimale, une expérience sonore impeccable lors des concerts ou en discothèque, ainsi qu'une protection adéquate pour les enfants.

Plus d'infos : bloxearplugs.com

@BLOX_EARPLUGS

@BLOXEARPLUGS

BLOX EARPLUGS



EARPLUGS



Cibalax, une formule unique pour un meilleur transit et une régularité des selles.

VOUS SOUFFREZ DE CONSTIPATION CHRONIQUE OU OCCASIONNELLE ?

Cibalax favorise naturellement la régularité des selles et maintient un bon transit intestinal. Avec sa formule Kids, Cibalax convient à toute la famille, adultes et enfants à partir de 3 ans !

Composition

Cibalax est le seul produit à base de Bifidobacteries lactis 5 milliards CFU + FOS Actilight® (5g) + Psyllium

Utilisation

Pour les adultes et les enfants à partir de 3 ans. Convient également aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées et aux personnes polymédicamentées. La formule enfants, Cibalax Kids, est 2 x moins dosée et a un goût framboise.

Posologie

1 sachet/jour à diluer au premier repas de la journée. Efficace endéans les 24 heures, Cibalax n'entraîne pas d'effets d'accoutumance et peut être utilisé de manière prolongée.

La gamme digestive de Vesale Pharma dont Cibalax et Cibalax Kids veille au bon fonctionnement du système immunitaire et du transit, grâce à une combinaison de lactobacilles et de bifidobactéries. Intelicaps®, la nouvelle technologie de micro-encapsulation rend cette combinaison possible. Cette avancée scientifique brevetée mondialement protège les lactobacilles et les bifidobactéries lors du passage gastrique. Cela augmente considérablement leur viabilité et garantit une quantité suffisante dans l'intestin et donc, une efficacité supérieure.



EAU THERMALE
Avène

Formation

Découvrez la nouvelle offre antirougeurs d'Eau Thermale Avène, une innovation des laboratoires Pierre Fabre.

SCANNEZ LE QR CODE POUR VOIR LA SNAPVIDÉO SUR ROSAMED.



Prendre soin de la peau sensible commence par des gestes simples mais essentiels, comme un nettoyage en douceur.

Parce que la peau est un écosystème sensible en interaction constante avec son environnement, la pollution, le maquillage et les impuretés altèrent sa capacité à faire face au stress, créant des déséquilibres. La peau doit donc être nettoyée en profondeur matin et soir, tout en respectant son équilibre biologique naturel. Pour répondre à ce besoin essentiel, Bioderma a créé 4 nettoyants dermatologiques doux (Sensibio h2o, gel moussant, micellar cleansing oil , h2o eye) spécialement conçus pour les peaux sensibles. Bioderma, grâce notamment à son iconique eau micellaire Sensibio créée en 1995, a continué à développer des nettoyants spécialement conçus pour les peaux sensibles. La technologie micellaire est à la base de tous les nettoyants Sensibio.

Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Les micelles sont des microgouttelettes nettoyantes inspirées par les éléments de la peau. Elles permettent de capturer les impuretés, la pollution et le maquillage tout en respectant le film protecteur naturel de la peau. Associées à des ingrédients de soin biomimétiques, tels que les acides aminés, les omégas-3 à 6 et la provitamine B5, elles offrent un nettoyage et un soin aux peaux les plus sensibles.

INNOVATION

ANTIROUGEURS ROSAMED

LE 1^{ER} SOIN* QUI AGIT DURABLEMENT À LA SOURCE DES ROUGEURS

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-48%
INTENSITÉ DES ROUGEURS**

ANGIOPAUSINE™
ACTIF BREVETÉ & INNOVANT



EN COLLABORATION AVEC DES DERMATOLOGUES SPÉCIALISTES DE LA ROSACÉE
Pr. Saurat & Dr. Forton

EN MONOTHÉRAPIE EN RELAIS DES LASERS EN ASSOCIATION AVEC TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX



AVANT (WEEK 0)

APRÈS (WEEK 4)

*Le 1er soin du Laboratoire Eau Thermale Avène. **Étude clinique. Évaluation selon l'échelle de score GFSS (Global Flushing Severity Score), 41 sujets, 2 applications par jour pendant 29 jours.

BEE SUN SAFE

**FLUIDE INVISIBLE
TOUCHER SEC
SPF 50 – 50 ML
DES LABORATOIRES
APIVITA**

À GAGNER



Une protection solaire respectueuse de votre peau & de la nature qui convient à toute la famille et à tous les types de peau grâce aux formules naturelles et légères.

À GAGNER



TENTEZ DE GAGNER LE HAÏLE PROGRESSIF 200 ML

Le soin corps qui procure un hâle naturel et progressif, hydrate 24h, facile à appliquer pour les peaux sensibles, même pour celles qui ont peur des auto-bronzants. Effet bronzage naturel. Résultat dès la 1ère application - Zéro tache.

POUR PARTICIPER : Envoyez un mail à info@pharmateam.be (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 JUILLET 2024**



Imutis Detox des laboratoires TREKKER pour détoxifier le foie¹

Composition

Une alimentation déséquilibrée, riche en graisses ou parfois accompagnée d'une consommation excessive d'alcool, peut surcharger le foie.

Imutis Detox est une formule hautement dosée en chardon-Marie, artichaut, radis noir et N-acétylcystéine qui agissent de concert comme détoxifiants hépatiques¹⁻⁵ avec des concentrations optimales pour un effet détox maximal.

Posologie

2 gélules à prendre en 1 fois.

Prix

60 gélules : 17,50 €
120 gélules : 29,90 €

1 Le chardon-marie contribue à la capacité de détoxification du foie. 2 Amrani & Aneed (2023). 3 Castro-Torres (2013). 4 Ahn et al. (2018).

Le lait de soin multi-actions « L'Essentiel » des laboratoires Expanscience

BIO et spécialement conçu pour répondre aux besoins essentiels de la peau tout au long de la grossesse et après l'accouchement, ce soin simplifie la routine des femmes grâce à sa prise en charge globale des différentes problématiques rencontrées pendant et après l'accouchement. Formulé autour du Maracuja, ce lait contient des extraits soigneusement sélectionnés pour leurs actions sur la peau :



- Son huile à l'action nourrissante :** riche en oméga-6, elle aide à protéger la barrière cutanée contre les altérations dues à la sécheresse.
- Ses polyphénols aux propriétés apaisantes :** pour permettre de réduire les sensations de démangeaisons.
- Son concentrat qui favorise l'élasticité de la peau :** il active la synthèse de collagène et d'élastine pour apporter souplesse et élasticité et ainsi mieux lutter contre les vergetures.

Prix

Flacon 200ml : 26 €

Fusion Water Magic Glow de ISDIN



L'innovation d'ISDIN pour cet été au sein de la famille MAGIC est le Fusion Water MAGIC GLOW, une crème solaire pour le visage à la texture ultra-légère, mais avec un effet Glow immédiat. Elle renforce et prolonge le bronzage naturel de la peau. Cet effet lumineux et « bonne mine » est obtenu grâce à sa teneur en particules de mica et en boosters.

- **Golden Glow Active :** les micas contenus dans sa formule réfléchissent la lumière du soleil, créant un effet subtil de luminosité naturelle sur la peau.
- **Natural Tan Booster :** il contribue à l'apparition d'un hâle uniforme et naturel.
- **Vitamine E :** action antioxydante.
- **Panthénol :** il contribue à augmenter l'hydratation de la peau, la laissant plus douce et plus élastique.

Prix

Fusion Water Magic Glow - 50 ml : 26,95 €

Uriberry BIO Le confort urinaire, c'est prioritaire !



Uriberry BIO est un produit de santé 100% naturel. Il contient de la canneberge, à l'efficacité scientifiquement prouvée, un extrait de bruyère, qui contribue à une fonction rénale normale, et de la vitamine C et pour soutenir l'immunité. Une synergie saine pour le maintien de la santé des voies urinaires.

Posologie

Uriberry BIO- 90 gél. – CNK 4681-383
2-3 gél./jour, le matin avec un repas

Plus d'infos sur www.be-life.eu



Kinespir distribué par AREGA PHARMA

Un médicament sous forme de gel à base de diclofénac indiqué pour le traitement local symptomatique de la douleur chez les adultes et adolescents âgés de 14 ans et plus :

- en cas de foulures, entorses ou contusions aiguës secondaires à des traumatismes contondants au niveau des tissus mous proches des articulations (p. ex. bourses, tendons, gaines tendineuses, ligaments, insertions musculaires et capsules articulaires) en cas d'arthrose du genou et des articulations des doigts ;
- en cas d'épicondylite ;
- en cas de douleur musculaire aiguë, p. ex. dans la région dorsale.

Il existe en 2 formats :

- **10 mg/g**
Tube 60 g : 12,44 €
Tube 120 g : 17,35 €
- **20 mg/g**
Tube 100 g : 21,30 €
Tube 150 g : 26,01 €

Imutis Digest des laboratoires TRENKER pour une digestion efficace & un estomac léger¹

Formule

Une formule complète 3 en 1 contenant 4 milliards de bactéries sporogènes, 3 extraits végétaux et un complexe enzymatique de 5 enzymes digestives.

Composition

2 variétés de Bacillus coagulans, une bactérie sporogène. Elles peuvent donc former des spores garantissant leur survie dans l'estomac et tout le tractus digestif^{2,3}.

Une triple combinaison végétale, de fenouil, d'olivier et de figuier de Barbarie riche en polysaccharides et en polyphénols qui maintiennent une digestion optimale¹.

Une association complète de 5 enzymes digestives (α -amylase, protéase, cellulase, lactase et lipase) qui jouent un rôle crucial dans la dégradation des macronutriments⁴.

Posologie

1 gélule à prendre avec un verre d'eau pendant les deux repas principaux.



Prix

60 gélules : 34,99 €
120 gélules : 57,99 €

1 L'extrait de fenouil aide à soutenir la digestion. 2 Cao J, et al. (2020). 3 Majeed M, et al. (2019). 4 Majeed M, et al. (2018).



Complexe 5 Head Spa de FURTERER, pour une chevelure plus brillante et plus dense

Ce soin, partie de la gamme Head Spa, est le soin indispensable pour le cuir chevelu. Il est ultra concentré en huiles essentielles chaudes. Sa formule coup de fouet au parfum tonique décuple la microcirculation, améliore l'apport d'oxygène et de nutriments vers le bulbe. À l'aide de son applicateur massant exclusif, il tonifie le cuir chevelu pour donner force et beauté aux cheveux. Il est à utiliser en soin avant le shampoing.

Formule

- Huile de Ricin BIO pour la brillance.
- Duo d'huiles essentielles d'Orange BIO tonifiante et de Lavande BIO relaxante.

Prix

Flacon 50 ml : 47,00 €

Déodorant solide 24h Citrus Bergamote de WELEDA



Les températures élevées augmentent également le risque de transpiration. Un bon déodorant est donc encore plus crucial pendant cette saison. Le nouveau Déodorant solide 24H Citrus Bergamote est 100% naturel et n'obstrue pas les pores. Son parfum fruité et pétillant rappelle le citron et la bergamote. Ce déodorant solide à l'huile de tournesol bio et au beurre de karité fond sur la peau et offre une sensation de fraîcheur pendant 24 heures. Autre atout : il est sans alcool, sans sels d'aluminium et sans bicarbonate de soude. Découvrez le pouvoir de la nature.

Prix

50 gr - 10,99 €

VoltaNatura

Gel à base de plantes BIO



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



Partout avec vous

Bactiol® Gummies

NOUVEAU

UN VENTRE BIEN BALANCÉ

Délicieusement facile
avec des gummies.



Bactiol® Gommies pour soutenir la santé intestinale*

- Combinaison de bactéries vivantes et de fructo-oligosaccharides
- Contient du *Cichorium intybus* qui contribue à un mouvement gastro-intestinal normal*
- 2 gummies / jour



GOÛT D'ORANGE



Metagenics™