

# LE PHARMACIEN

LA RÉFÉRENCE POUR LES PHARMACIENS D'OFFICINE ET D'HÔPITAL

Inscrivez-vous  
à notre  
newsletter!



## ENTRETIEN

Texas-Charleroi:  
la pharmacienne  
Laure Morimont  
raconte son parcours  
étonnant

## À LA UNE

Un automne  
chargé en officine





**On ne peut pas toujours  
séparer privé et  
professionnel.**



## Les professions libérales en savent quelque chose.

Optimiser conjointement vos finances privées et professionnelles, c'est le meilleur moyen de vous simplifier la vie. Voilà pourquoi chez BNP Paribas Fortis Private Banking, vous n'avez qu'un seul interlocuteur : votre chargé de relation pour les professions libérales. Planification patrimoniale, protection de votre famille et de votre activité, transfert de vos actifs professionnels vers votre patrimoine privé... Il ou elle vous assiste sur les plans financier, fiscal et juridique, et vous propose les solutions les plus adaptées à votre activité et votre famille.

Plus d'infos sur [bnpparibasfortis.be/votrechargederelation](https://bnpparibasfortis.be/votrechargederelation)



**BNP PARIBAS FORTIS**  
**PRIVATE BANKING**

La banque d'un monde qui change



N° 314 + 28 septembre 2023  
Trimestriel réservé  
au corps pharmaceutique  
(Verschijnt ook in het Nederlands onder  
de titel "de Apotheker")  
8.468 exemplaires

#### Collaborateurs

Erik Brusten, Erik Derycke, Marie Diez,  
Geneviève Ostyn, Karolien Van De Velde,  
Geert Verrijken, Martine Versonne

#### Photo couverture

Thierry Strickaert

#### Lay-out

Lorenz Casteleyn, Viviane Claes,  
Nele Deburghgraeve, Valesca D'hondt

#### Impression

Drukkerij Van Der Poorten

#### Offres d'emploi

002-702.70.31

[vacature.healthcare@roularta.be](mailto:vacature.healthcare@roularta.be)

#### Abonnement annuel

52 € - 0078 35 33 13

Changement d'adresse : veuillez informer  
notre service abonnement à l'adresse  
[circulation.rhc@roularta.be](mailto:circulation.rhc@roularta.be)

Les articles, les photos, les dessins et autres illustrations de la partie  
rédactionnelle du Pharmacien ne comportent pas de publicité, les  
mentions d'entreprises ou de produits le sont à titre documentaire.  
Les articles, les photos et dessins les illustrant ainsi que les opinions  
et les publicités paraissent sous la seule responsabilité de leurs  
auteurs/annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de  
reproduction par tous les procédés sont réservés pour tous pays.

#### Régie

##### Project & Communication Advisors

Corry Bas - 00471-58.40.86  
[corry.bas@roularta.be](mailto:corry.bas@roularta.be)

Sylvie Mayi - 00486-41.22.00  
[sylvie.mayi@roularta.be](mailto:sylvie.mayi@roularta.be)

Sigi Van Cleemput - 00495-28.02.05  
[sigi.van.cleemput@roularta.be](mailto:sigi.van.cleemput@roularta.be)

##### Frontoffice

002-702.70.33

[frontoffice.rhc@roularta.be](mailto:frontoffice.rhc@roularta.be)

#### le pharmacien

est une publication de



**Roularta  
HealthCare**

Rue de la Fusée 50 bte 14 - 1130 Bruxelles

#### Directeur rédactions

Geert Verrijken

#### Directeur médical

Michèle Langendries

#### Office Manager

Virginie Meysmans

[virginie.meysmans@roularta.be](mailto:virginie.meysmans@roularta.be)

#### Directeur des éditions

Jan Bamelis

#### Editeur responsable

Xavier Bouckaert



Ce magazine est protégé par le droit d'auteur.  
Vous souhaitez scanner des articles, les stocker  
électroniquement, les imprimer, les copier  
à de nombreux exemplaires ou les utiliser  
commerciallement ? Contactez Ann Soete:  
[soete.ann@roularta.be](mailto:soete.ann@roularta.be). Plus d'info sur vos droits  
[www.presscopyrights.be](http://www.presscopyrights.be)

« Les pages avec un fond de  
couleur ne tombent pas sous la  
responsabilité de la rédaction. »



Member of



# Les quatre saisons du pharmacien

Les habitudes de lecture des pharmaciens (et du grand public) ont radicalement changé au cours des dernières décennies. Outre les éditions papier classiques, la radio et la télévision, on assiste à l'essor du web, des sites web, des bulletins d'information numériques et, enfin, des réseaux sociaux.

Notre magazine s'adapte également à ces nouvelles tendances... et aux saisons. L'éditeur du Pharmacien a pris la décision de publier désormais quatre éditions par an. Le Pharmacien version papier vous accompagnera désormais en septembre, décembre, mars et juin. Mais il ne vous abandonne pas le reste de l'année pour autant.

Nous avons désiré profiter des vacances pour réfléchir à la manière optimale de vous informer. Les pharmaciens, qu'ils travaillent dans une officine, un hôpital, dans l'industrie ou ailleurs, sont généralement déjà bien informés sur tous les aspects de leur profession par le biais des associations professionnelles et scientifiques. Toutefois, des informations supplémentaires ne sont jamais inutiles et nous veillons à ce que vous ne

manquiez de rien. Nous continuons à suivre l'actualité au jour le jour via le site internet [lepharmacien.be](http://lepharmacien.be) et les newsletters bimensuelles.

En termes de contenu, le Pharmacien version papier se distingue donc clairement de sa version numérique. Les informations de fond,

au rythme des saisons, sont publiées dans l'édition imprimée, tandis que l'actualité brûlante se retrouve en ligne et dans les newsletters. La raison en est évidente. Un magazine trimestriel ne peut pas rivaliser

avec la vitesse de l'internet et des médias sociaux. Mais le temps joue également en notre faveur et nous permettra, tous les trois mois, de traiter des dossiers qui vous tiennent à cœur en profondeur, en misant sur la qualité.

## Le rythme de parution change, mais l'objectif de qualité reste.

LA RÉDACTION

III [pharmacien@roularta.be](mailto:pharmacien@roularta.be)



**12**

**LES SYNDICATS EUROPÉENS DE PHARMACIENS SUR LE SOL BELGE**

L'APB et l'Ordre des Pharmaciens se sont associés pour organiser la réunion annuelle du Pharmaceutical Group of the European Union. Retour sur ce moment idéal de networking et de concertation.



**16**

**L'AFMPS PRÉSENTE L'ANALYSE DES RISQUES EN LIGNE**

Les pharmaciens peuvent désormais consulter le portail web de l'AFMPS pour toutes informations et échanges de documents concernant les contrôles. Quoi de neuf? Les pharmacies accessibles au public doivent remplir un formulaire d'analyse des risques tous les trois ans.



**19**

**ADIEU LES BONS DE STUPÉFIANTS EN PAPIER, VOICI NARCOREG**

Avec l'application en ligne narcoreg.be, l'AFMPS souhaite réduire la charge administrative pour toutes les parties concernées. L'ancien bon papier est entièrement «remplacé» par une obligation de notification à l'AFMPS.



**28**

**LE PHARMACIEN ET LES SOINS PALLIATIFS**

Le pharmacien de référence a un rôle crucial pour démarrer les soins palliatifs à temps. Tel est le constat posé par Marc Doods, ancien pharmacien hospitalier de l'UZ Leuven, dans un article publié dans l'Orphanet Journal of Rare Diseases

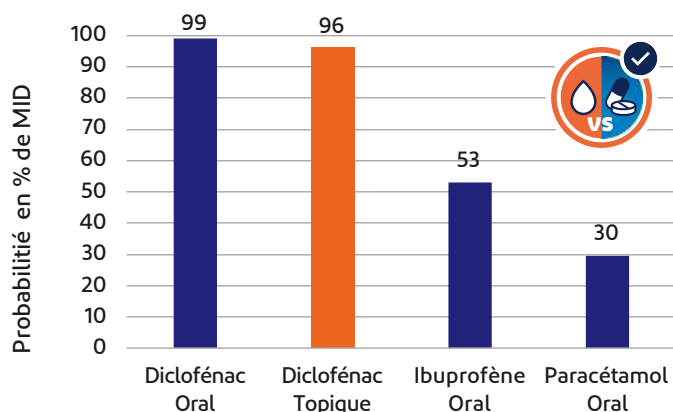
# Soulagement cliniquement prouvé des douleurs articulaires

**Le diclofénac topique est le traitement topique le plus adéquat pour l'arthrose.**



## MÉTA-ANALYSE

Basé sur une méta-analyse en réseau, comparant 180 publications sur l'arthrose du genou et de la hanche.



REFERENCES Da Costa et al. BMJ. 2021;375:n2321

## CRITÈRE DE JUGEMENT PRINCIPAL

Effet sur la douleur

Probabilité en % de différence minimale cliniquement importante (MID)



### Voltaren Emulgel Forte 2% gel

<b>30gr</b> CNK: 4415-139 PP: € 8,27	<b>100gr</b> CNK: 4230-132 PP: € 24,57	<b>150gr</b> CNK: 4230-124 PP: € 31,55
--	--	--

**DENOMINATION DU MEDICAMENT** Voltaren Emulgel Forte 2% gel **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** Un gramme de Voltaren Emulgel Forte 2% gel contient 23,2 mg diéthylammonium diclofénac ce qui correspond à 20mg diclofénac sodique. Excipients à effet notoire : propylène glycol (E 1520) (50 mg/g gel), butylhydroxytoluène (E 321) (0,2 mg/g gel), du parfum avec de l'alcool benzylique, du citronellol, de la coumarine, du d-limonène, de l'eugénol, du géraniol et du linalol. **FORME PHARMACEUTIQUE** Gel. Gel blanc à presque blanc, souple, homogène et crémeux. **DONNEES CLINIQUES** Indications thérapeutiques. Adultes et adolescents de 14 ans et plus : Traitement local symptomatique en cas de : - inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations ; - formes localisées de rhumatisme abarticulaire telles que tendovaginite, syndrome épaule-main, bursite, périarthropathies. Seulement les adultes (de 18 ans et plus) : Traitement local symptomatique en cas de : - affections rhumatismales inflammatoires localisées telles que poussées inflammatoires d'arthrose au niveau des articulations périphériques. Posologie et mode d'administration Posologie : Adultes et adolescents de 14 ans et plus : Voltaren Emulgel Forte devrait être appliqué toutes les 12 heures (de préférence matin et soir) sur la zone à traiter. Selon l'étendue de la zone à traiter : 2-4 g (quantité équivalente entre la taille d'une cerise et une noix) de Voltaren Emulgel Forte est suffisant pour traiter une superficie d'environ 400-800 cm². Durée du traitement : La durée du traitement dépend de l'indication et de la réponse clinique. • Pour une inflammation post-traumatique au niveau des tendons, ligaments, muscles et articulations et des formes localisées de rhumatisme abarticulaire : la durée du traitement ne dépassera pas 2 semaines, sans avis médical. • Pour les maladies rhumatismales inflammatoires localisées (seulement les adultes de 18 ans et plus) : la durée du traitement ne dépassera pas 3 semaines, sans avis médical. Lorsque Voltaren Emulgel Forte est utilisé sur prescription médicale pour l'une des indications ci-dessus, le patient doit consulter son médecin si les symptômes ne se sont pas améliorés ou s'ils se sont détériorés après 1 semaine. Population pédiatrique. Enfants et adolescents de moins de 14 ans: Voltaren Emulgel Forte est contre-indiqué chez les enfants et les adolescents âgés de moins de 14 ans (voir aussi « contre-indication »). Adolescents de 14 ans et plus: Il est recommandé que le patient ou ses parents consulte/consultent un médecin si ce médicament est requis plus longtemps qu'une semaine pour réduire la douleur ou si les symptômes s'aggravent. Patients âgés (plus de 65 ans) La dose habituelle peut être utilisée. Mode d'administration Voie transdermique uniquement. Voltaren Emulgel Forte doit être frotté doucement. Après l'application, les mains doivent être essuyées avec un papier absorbant à moins que les mains soient la zone à traiter, et après se laver les mains. Le papier absorbant doit être jeté à la poubelle après usage. Les patients devraient attendre que Voltaren Emulgel Forte sèche avant de se doucher ou de prendre un bain. Contre-indications - Hypersensibilité à la substance active, ou à l'un des excipients ou à l'acide acétylsalicylique et à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. - Voltaren Emulgel Forte ne sera pas appliqué chez les patients chez qui l'ingestion d'acide acétylsalicylique, ou d'un autre anti-inflammatoire non stéroïdien a été suivie d'asthme, d'angioedème, d'urticaire ou de rhinite aiguë (en raison de l'existence d'une allergie croisée). - Ne pas appliquer sur une peau endommagée. - Ne pas utiliser pendant le dernier trimestre de la grossesse. - L'usage chez les enfants et les adolescents de moins de 14 ans est contre-indiqué. Effets indésirables Les effets indésirables sont classés par leur fréquence, les plus fréquents en premier, avec la convention suivante : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100, < 1/10); peu fréquent (≥ 1/1.000, < 1/100); rare (≥ 1/10.000, < 1/1.000); très rare

(< 1/10.000 y compris les cas isolés), fréquence indéterminée (ne peut pas être estimée avec les données disponibles). Dans chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. Infections et infestations : Très rare : rash pustuleux. Affections du système immunitaire : Très rare : allergie (y compris des urticaires), angioedème, bronchospasmes et réactions anaphylactiques systémiques. Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Très rare : asthme. Affections de la peau et des tissus sous-cutanés : Fréquent : rash, eczéma, érythème, dermatite (y compris dermatite de contact), prurit. Rare : dermatite bulleuse. Très rare : photosensibilité. Après un usage sur de grandes surfaces cutanées le risque d'effets indésirables systémiques suivants ne peut être exclu : Affections gastro-intestinales : Fréquence indéterminée : douleurs épigastriques, nausées et vomissements, diarrhée, érosions et intensification des pertes de sang occultes, éventuellement ulcère et mélena. Affections du système nerveux : Très rare: fatigue, insomnies, irritabilité. Fréquence indéterminée : céphalées, sensations de vertige. Affections hépatobiliaires : Très rare: ictère, hépatite. Fréquence indéterminée : élévation des transaminases. Affections du rein et des voies urinaires : Très rare: insuffisance rénale et syndrome néphrotique. Affections cardiaques: Fréquence indéterminée : Cédèmes périphériques et poussées hypertensives. Affections hématologiques et du système lymphatique : De très rares cas d'altération sanguine grave (sans preuve de relation de cause à effet). Troubles généraux: Fréquence indéterminée : maux de gorge. Il faut rester attentif à ces symptômes: ils peuvent disparaître après quelques jours ou exiger l'arrêt du traitement s'ils ne disparaissent pas. Comme toute substance appliquée sur la peau, chaque constituant de Voltaren Emulgel Forte peut provoquer une réaction allergique. Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Pour la Belgique: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles, Madou, Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be), E-mail: [adr@afmps.be](mailto:adr@afmps.be), Pour le Luxembourg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy, Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB), CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois, Rue du Morvan, 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX Tél : (+33) 3 83 65 60 85 / 87 Fax : (+33) 3 83 65 61 33, E-mail : [crpv@chru-nancy.fr](mailto:crpv@chru-nancy.fr) ou Direction de la Santé Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg, Tél. : (+352) 2478 5592, Fax : (+352) 2479 5615, E-mail : [pharmacovigilance@ms.etat.lu](mailto:pharmacovigilance@ms.etat.lu). Link pour le formulaire : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html>. TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre. NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE, LDPE et antiblock additive master batch) : BE562231 Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/ALU/HDPE) : BE440422. Mode de délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE 06/2022.

Trade marks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00020 Date of preparation : 03/2023. Information exclusively intended for Belgian HCPs.



# VICKS

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Vicks Toux Sèche 1,33mg/ml sirop. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** 1,33 mg de bromhydrate de dextrométhorphan par ml. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. Classe pharmacothérapeutique: Antitussifs – code ATC: R05D A09. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Traitement symptomatique de la toux sèche non-productive et gênante. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Le traitement doit être aussi court que possible (4 à 5 jours maximum). Si la toux persiste pendant plus de 4 à 5 jours, la situation clinique du patient doit être réévaluée par un médecin. Chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans : 15ml (20 mg de HBr de dextrométhorphan) 3 à 4 fois par jour. Pas plus que 22,5ml (30 mg de HBr de dextrométhorphan) par prise et 90 ml maximum (120 mg de HBr de dextrométhorphan) par 24 heures. Chez l'enfant de moins de 12 ans : Ce médicament ne peut pas, sauf avis médical, être administré à des enfants de moins de 12 ans. Mode d'administration : Vicks Toux Sèche est destiné à une administration orale. Utiliser le gobelet doseur inclus. Bien agiter avant utilisation. **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Toux asthmatique ou insuffisance respiratoire quel que soit son degré (en raison de l'effet inhibiteur sur les centres respiratoires et de la nécessité du maintien de l'expectoration) pour éviter une obstruction des bronches. Insuffisance hépatique sévère. Les patients traités par antidépresseurs du type I.M.A.O. jusqu'à deux semaines après l'arrêt du traitement. Les patients présentant une intolérance au fructose, un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou un déficit en sucrase/isomaltase (maladies héréditaires rares) ne doivent pas prendre ce médicament. **MISES EN GARDE SPECIALES ET PRECAUTIONS D'EMPLOI :** Chez le patient âgé, le dosage prescrit initialement doit être diminué. Des cas d'abus en recherche des effets euphoriques ont été décrits. Chez les patients ayant des antécédents d'abus de stupéfiants ou de dépendance médicamenteuse, le traitement par Vicks Toux Sèche sera limité à de courtes périodes et se fera sous surveillance médicale étroite. Syndrome sérotoninergique: des effets sérotoninergiques, incluant le développement d'un syndrome sérotoninergique pouvant mettre en jeu le pronostic vital, ont été rapportés avec le dextrométhorphan lors d'administration concomitante d'agents sérotoninergiques, tels que des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (IRS), des médicaments qui altèrent le métabolisme de la sérotonine (dont les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO)) et les inhibiteurs du CYP2D6. L'utilisation concomitante de Vicks Toux Sèche et de médicaments sédatifs tels que les benzodiazépines ou médicaments associés peut induire une sédation, une dépression respiratoire, un coma et le décès. Excipients : Ce médicament contient du saccharose et du sucre inverti (miel). Ce médicament contient du sodium. Ce médicament contient 5 vol % d'alcool. : Ce médicament contient 850,5 mg de propylène glycol par dose de 15 ml. Ce médicament contient 15 mg de benzoate de sodium par dose de 15 ml. **EFFETS INDESIRABLES :** *Affections du système immunitaire :* anaphylaxie. *Affections psychiatriques :* confusion mentale et excitation. Symptômes psychotiques et maniaques ou des hallucinations visuelles induit par le dextrométhorphan lors d'abus ou de surdosage. *Affections du système nerveux :* somnolence, vertiges. *Affections oculaires :* mydriase. *Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales :* bronchospasme. *Affections gastro-intestinales :* nausée, vomissements, constipation, diarrhée. *Affections de la peau et du tissu sous-cutané :* éruptions, prurit, urticaire, angio-œdème, erythema fixatum. 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 en **Belgique** via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance – Avenue Galilée 5/03 - B-1210 Bruxelles OU Boîte Postale 97 – B-1000 Bruxelles - Madou - Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto: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](http://www.guichet.lu/pharmacovigilance). **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, Belgique. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** BE172952. **MODE DE DELIVRANCE :** Libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 03/2021

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Vicks Toux Grasse, 13,33 mg/ml, sirop. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** 13,33 mg de guaïfénésine par ml. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. Catégorie pharmacothérapeutique : Expectorants, guaïfénésine code ATC : R5CA03. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Traitement symptomatique d'affections récentes des voies respiratoires accompagnées de problèmes d'expectoration. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Adultes : 15 ml (200 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 30 ml (400 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 120 ml (1600 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Population pédiatrique : Enfant de moins de 6 ans : l'administration de Vicks Toux Grasse est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 6 ans. Enfant de 6 à 12 ans : 10 ml (133 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 15 ml (200 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 60 ml (800 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Enfant de plus de 12 ans : 15 ml (200 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 30 ml (400 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 120 ml (1600 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Mode d'administration : Vicks Toux Grasse est destiné à une administration orale. Utiliser le gobelet doseur inclus. Bien agiter avant utilisation. Le traitement doit être aussi court que possible (quelques jours maximum). Si les symptômes persistent après 5 jours, consultez votre médecin. **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Patients qui souffrent de porphyrie. Des enfants de moins de 6 ans. **MISES EN GARDE SPECIALES ET PRECAUTIONS D'EMPLOI :** La guaïfénésine ne doit pas être utilisée chez les patients dont la toux est persistante ou chronique comme celle-ci se produit chez les fumeurs, les asthmatiques, les patients atteints de bronchite chronique ou d'emphysème. Excipients : Ce médicament contient du saccharose et du sucre inverti (miel). Ce médicament contient du sodium. Ce médicament contient 5,256 vol % d'éthanol (d'alcool). Ce médicament contient 1650 mg de propylène glycol par dose de 15 ml. Ce médicament contient 15 mg de benzoate de sodium par dose de 15 ml. **EFFETS INDESIRABLES :** *Affections du système gastro-intestinales :* constipation, nausées et vomissements. *Affections du système nerveux :* vertiges et légère somnolence possibles, maux de tête. 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 - en **Belgique** via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Avenue Galilée 5 – B-1210 Bruxelles OU Boîte Postal 97 B-1000 Bruxelles Madou - Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto: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](http://www.guichet.lu/pharmacovigilance). **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, Belgique. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** BE172961. **MODE DE DELIVRANCE :** Libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 04/2021

Vicks VapoRub : € 12,68

**VICKS**  
Medical

# VOS SYMPTÔMES DE RHUME S'AGGRAVENT-ILS LA NUIT ?

**QUOI QUE VOUS RECOMMANDIEZ,  
VOUS POUVEZ TOUJOURS AJOUTER VICKS VAPORUB\***

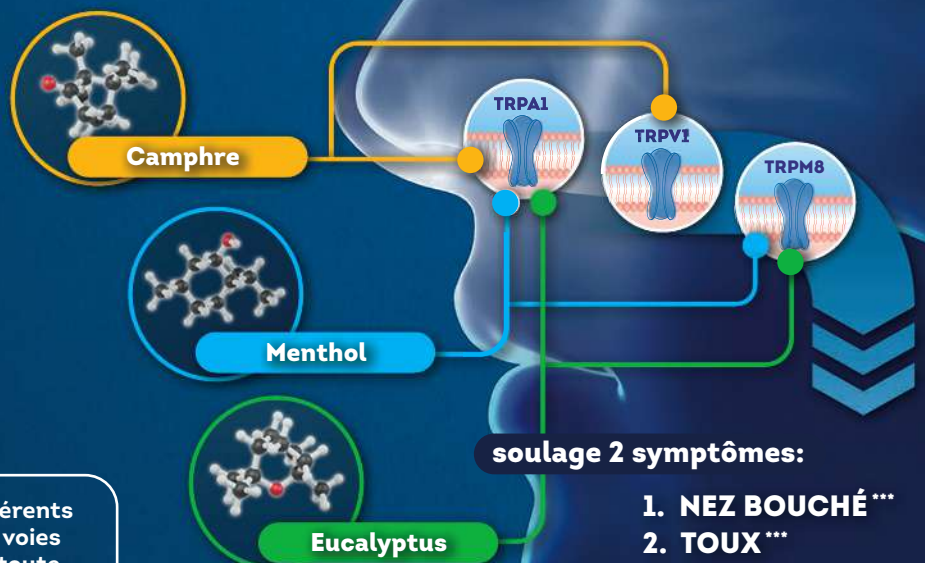
L'utilisation en association avec d'autres médicaments doit être discutée avec un médecin ou un pharmacien.

**Vicks VapoRub soulage 2 symptômes du rhume<sup>1</sup>,  
pour une bonne nuit de sommeil<sup>2</sup>**



ER : POG Health Belgium SRL, Tinselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever - MAT-BE-VICKS-23-000030

Les vapeurs thérapeutiques<sup>3</sup> ciblent différents canaux thermo-TRP<sup>\*\*\*</sup> répartis dans les voies respiratoires supérieures et soulagent toute une série de symptômes du rhume.



\* AUCUNE INTERACTION N'EST CONNUE AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS CONTRE LA TOUX ET LE RHUME. VICKS VAPORUB RCP 03/2021: 4.5 INTERACTIONS AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS ET AUTRES FORMES D'INTERACTION. AUCUNE ÉTUDE D'INTERACTION N'A ÉTÉ RÉALISÉE.  
\*\* TRP = TRANSIENT RECEPTOR POTENTIAL CATION CHANNELS. KNOWN AS KEY PLAYERS IN COUGH AND AIRWAY INFLAMMATION. REFERENCE 6 PROVIDES SPECIFIC DETAILS.  
\*\*\* ASSOCIÉS À UN RHUME

1. RCP Vicks VapoRub 03/2021. 2. Santhi N, Ramsey D, Phillipson G, Hull D, Revell VL, Dijk D-J. (2017) Efficacy of a topical aromatic rub (Vicks VapoRub®) on effects on self-reported and actigraphically assessed aspects of sleep in common cold patients. OJRD 7: 83-101. 3. Les vapeurs thérapeutiques sont constituées d'un mélange de lévomenthol, de camphre, d'huile d'eucalyptus et d'huile de térébenthine comme principaux actifs et sont inhalées après avoir été appliquées sur la poitrine et le dos ou mélangées à de l'eau. Les interactions TRP-Recepteur ne sont représentées que pour les molécules les plus couramment étudiées. 4. Stinson RJ, Morice AH, Sadofsky LR. Modulation of transient receptor potential (TRP) channels by plant derived substances used in over-the-counter cough and cold remedies. Respir Res. 2023 Feb 8;24(1):45.







# « Donner toutes les chances à la Concertation médico-pharmaceutique »

En parallèle à la vaccination contre le covid, qui a débuté le 15 septembre, cette année, la vaccination contre la grippe devrait également être possible en pharmacie. À l'initiative du ministre de la Santé, médecins et pharmaciens en ont discuté lors de la Concertation médico-pharmaceutique (CMP) du 5 septembre dernier.

PAR MARTINE VERNONNE

« **P**our l'instant, je ne fais aucun commentaire sur le fait que les pharmaciens vaccinent ou pas contre la grippe, on laisse le processus législatif se dérouler comme on l'a fait pour le covid », indique Nicolas Echément, secrétaire général de l'APB et président de la CMP. « Comme son nom l'indique, la Concertation médico-pharmaceutique a comme volonté d'essayer de trouver des terrains d'entente avec les médecins sur différents sujets. Ici, la demande du ministre de la Santé c'était de voir, si la vaccination était autorisée pour les pharmaciens, comment on prévoyait de s'organiser sur le terrain. »

## « MESURETTE » ?

En effet, après avoir déposé en août son projet de loi autorisant la vaccination contre la grippe par les pharmaciens, et face à l'indignation des médecins, Frank Vandenbroucke a convoqué une réunion de la CMP pour début septembre. Comme l'a expliqué dans nos pages <sup>(1)</sup> le Dr Pierre-Louis Deudon, administra-


teur du GBO et vice-président de la CMP : « Nous avons fait le choix d'une réunion pragmatique, en nous axant sur l'organisation plutôt qu'en refaisant le débat autour de la décision ministérielle. Il y a un regret commun d'avoir été mis devant le fait accompli et puis d'être interpellés pour savoir si la réalisation était envisageable et surtout pour la mettre en application. Nous avons fait le constat que la mesure est en réalité une mesurette au vu de l'objectif, l'impact de la mesure seule nous paraît peu impactant et aurait dû faire partie d'un plan plus large (notamment par la mise à disposition de vaccins pour les médecins, voire pour d'autres professionnels). » Plus globalement, le médecin ajoute déplorer l'absence d'un plan de vaccination durable et pérenne pour la première ligne.


## MEILLEURE COUVERTURE VACCINALE

Côté pharmaciens, Nicolas Echément entend laisser toutes les chances à la CMP : « Nous sommes dans une attitude plutôt constructive, si on nous demande

de vacciner contre la grippe, on est prêt à le faire comme on l'a fait pour le covid. Mais on veut aussi le faire dans un climat serein et en collaboration avec les médecins puisque l'objectif est d'augmenter le taux de couverture vaccinale. »

Ce dernier point est justement remis en cause par les médecins. « À notre connaissance », précise Nicolas Echément, « le fait que les pharmaciens vaccinent contre la grippe en France augmente de 10 à 20 % le taux de couverture vaccinale et cela augmente aussi le nombre de patients dans les cabinets médicaux. Donc, les pharmaciens non seulement touchent un public qui n'est pas couvert par les cabinets médicaux mais en plus ça potentialise le nombre de patients qui vont consulter leur médecin. »

« La volonté du ministre est d'ouvrir le canal de la pharmacie pour la vaccination antigrippe pour cette saison-ci. Donc, on verra », conclut-il. 

 1. [lepharmacien.be](https://lepharmacien.be), 10 septembre  
Lire suite en page 10



# L'AUTOMATISATION, UNE SOLUTION GAGNANTE POUR LA PHARMACIE

Savez-vous qu'un robot de pharmacie offre plus d'avantages que seulement la gestion automatisée des stocks ?

## Outil gagnant

Il est désormais bien connu que les robots de pharmacie permettent d'automatiser la gestion des stocks des pharmacies. Mais savez-vous aussi que les robots peuvent faire plus ?

Un robot vous permet de vous recentrer sur l'essentiel en tant que pharmacien. Il vous permet de dégager du temps supplémentaire pour vous et votre équipe. Vous pouvez consacrer ce temps au suivi des patients, aux préparations, à l'organisation d'ateliers et aux médias sociaux. Vous envisagez peut-être de créer une boutique en ligne ? Le robot peut également vous aider.

Il peut lui-même apporter un soulagement dans la situation actuelle du marché du travail, où la recherche de collègues (supplémentaires) est devenue un défi. Il réduit la charge de travail de l'équipe actuelle et permet un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## Le robot MT. XS, le partenaire idéal

Le robot de pharmacie MT.XS est un modèle de taille et de conception fixes. Il vous offre tous les



avantages de notre technologie de pointe, avec un délai de livraison court de min. 6 semaines ! \*

Le MT.XS est un collègue populaire dans de nombreuses pharmacies en raison de son



beau design et de sa combinaison avec nos modules de chargement automatique et nos distributeurs muraux externes.

Souhaitez-vous profiter de tous les avantages offerts par notre robot de pharmacie ?

Contactez-nous et nous trouverons ensemble la solution idéale.

*\* Livraison possible en 6 semaines sous certaines conditions*



# Un automne chargé en officine

Campagnes de vaccination covid, pneumocoque et grippe, arrivée du BUM BPCO et de l'audit externe... Les projets se bousculent en cette fin d'année.

PAR MARTINE VERNONNE

**E**n pharmacie, septembre est marqué du sceau des campagnes de vaccination : possibilité de se faire vacciner contre le covid et coup d'envoi de la campagne de vaccination contre le pneumocoque. Mi-octobre, c'est la campagne de sensibilisation contre la grippe qui débutera. « Avec une petite nuance cette année », fait observer Nicolas Echement, secrétaire général de l'APB. « On s'est mis d'accord avec les médecins sur le message à diffuser. » Ainsi, les vidéos de sensibilisation diffusées sur les sites grand public pharmacie.be et mongeneraliste.be livrent le même message : « Ne laissez pas une pneumonie ruiner votre automne ! Faites-vous vacciner contre les pneumocoques ! Un bon conseil de votre pharmacien et de votre médecin. »

## BUM BPCO EN ROUTE

À côté, quelques projets devraient encore voir le jour avant la fin de l'année, comme le BUM BPCO. « On espère toujours le démarrer pour novembre-décembre. On est en train de discuter avec les organismes assureurs

pour la mise en place, le choix de la cible, le contenu, la rémunération etc. Ce BUM ressemblera au BUM Asthme, mais avec les spécificités de la BPCO, avec du matériel mis à disposition du pharmacien (eForm...) et une communication vers la population. Les discussions avancent bien, ce n'est pas comme pour la revue de médication ou le sevrage benzodiazépines pour lesquels on a eu un peu plus de difficultés. »

Encore un nouveau service, penseront certains, alors qu'il y a quelques mois, le secrétaire général de l'APB assurait vouloir lever un peu le pied pour laisser le temps aux pharmaciens d'absorber toutes les nouvelles missions récemment accordées ? « C'est une demande du terrain, comme une suite logique du BUM Asthme, rassure-t-il. Une volonté de proposer ce type de BUM à des patients BPCO qui sont en rupture par rapport à leur traitement ou qui ont besoin de plus d'explications que ce que le médecin leur a fourni... Pour le pharmacien qui faisait déjà des BUM Asthme, ça reste dans la même logique, c'est une autre maladie, d'autres traitements évidemment, mais le principe

reste le même. C'est donc juste une question de logique, pour compléter la possibilité du BUM Asthme vers le BUM BPCO. »

## AUDIT 8 CO

À l'origine prévue pour septembre également, l'obligation de faire appel à un auditeur pour réaliser un audit externe de sa pharmacie (passer en revue 20 points essentiels pour un travail de qualité en officine) attend toujours la publication de l'arrêté royal en question. L'objectif est de dresser un état des lieux du fonctionnement de la pharmacie et d'établir un plan d'action en concertation avec le pharmacien.

« Enfin, il y a Proxisanté, on attend avec impatience le futur décret pour définir les zones de la première ligne en Wallonie, c'est une avancée importante au niveau santé publique. C'est prévu pour cette législature, ça devrait donc être fait assez rapidement. Ensuite, 2024 est une année électorale et nous sommes en train de préparer un mémorandum à destination des différents partis politiques », ajoute Nicolas Echement. ⊕





# Psychotropes : quels risques pour vos patients ? Ensemble, favorisons un usage adapté.

**Formations, guide et fiches pratiques, recommandations...**

Accédez à des ressources professionnelles récentes et fiables pour renforcer votre expertise et mieux collaborer pour un usage rationnel des psychotropes.

Pour vous aider à mieux accompagner vos patients.  
Rendez-vous sur

[usagepsychotropes.be](https://usagepsychotropes.be)

# Les syndicats européens de pharmaciens se réunissent en Belgique

« En France, les pharmaciens effectuent des prélèvements en cas de mal de gorge. En fonction du résultat, bactérien ou viral, ils orientent le patient vers son médecin traitant ou conseillent la prise d'un médicament en vente libre. Les pharmaciens apportent ainsi leur contribution à la santé publique. C'est possible chez nous aussi. La complémentarité entre les prestataires de soins de première ligne est essentielle. »

PAR KAROLIEN VAN DE VELDE PHOTO THIERRY STRICKAERT



trois jours. Le 13 juin, le ministre de la Santé publique Frank Vandenbroucke et le parlementaire européen Olivier Chastel, pharmacien de formation, ont ouvert l'Annual Conference du 13 juin par des messages vidéo. « Frank Vandenbroucke a exprimé sa gratitude à l'égard des pharmaciens, pour leur travail pendant la pandémie comme par la suite », souligne Koen Straetmans. « Le ministre a salué notre participation aux campagnes de vaccination pendant la crise du Covid mais aussi notre implication dans la réduction progressive de l'utilisation des benzodiazépines. »

**D**u 12 au 14 juin, les organisations européennes de pharmaciens, regroupées au sein du PGEU (Pharmaceutical Group of the European Union) ont tenu leur assemblée annuelle dans notre pays. Un moment fort pour le président de l'APB, Koen Straetmans, qui préside également le PGEU cette année.

## LE RÉSEAUTAGE

Traditionnellement, le pays président assume l'organisation de cette réunion annuelle – l'Ordre des Pharmaciens était présent aux côtés de l'APB. Le château de Genval a accueilli l'assem-

blée les 12 et 13 juin, relayé le dernier jour par Louvain, pour une visite décontractée de la ville universitaire flamande, avec un clin d'œil à la pharmacie. Le réseautage constitue un des principaux objectifs de ces trois jours. « L'énorme collégialité et la solidarité des participants m'ont frappé », relate Koen Straetmans. « On m'a interrogé sur l'approche belge du bilan de médication, le pharmacien de référence, la vaccination... C'était le moment idéal pour discuter ensemble des problèmes et des solutions envisageables. »

Indépendamment des échanges informels, réunions et débats ont meublé ces

## LA RÉSISTANCE AUX ANTIMICROBIENS

Les organisations présentes ont discuté d'un certain nombre de sujets brûlants de la politique européenne. Par exemple, le PGEU a présenté sur papier une proposition concernant la résistance aux antimicrobiens, un sujet crucial pour l'Organisation mondiale de la Santé. « En France, les pharmaciens effectuent des prélèvements en cas de mal de gorge. En fonction du résultat, bactérien ou viral, ils adressent le patient à son médecin traitant ou lui conseillent une série de médicaments OTC. Il s'agit là d'un autre exemple concret de la contribution que les pharmaciens peuvent apporter à la santé publique, en Belgique aussi. La



complémentarité entre les prestataires de soins de santé de première ligne est essentielle», précise Koen Straetmans.

#### DES MÉDICAMENTS INDISPONIBLES

La disponibilité des médicaments pré-occupe beaucoup l'Europe. « Dans une note officielle, le ministre Frank Vandenbroucke avance trois points essentiels : la mise sur pied d'un système de solidarité entre les différents pays européens, des incitants pour ramener le processus de production des médicaments en Europe et la création d'une liste européenne des médicaments les plus critiques. Le PGEU veille à ce que les points de vue de la profession pharmaceutique soient pris en compte dans le processus décisionnel européen – ainsi, je dois bientôt rencontrer Stella Kyriakides, la commissaire européenne à la santé et à la sécurité alimentaire. J'espère que cela permettra de mettre en pratique la législation dans un avenir proche. »

#### L'ÉCHANGE DE DONNÉES

Le débat était consacré au règlement européen sur l'European Health Data Space Regulation. « Nous avons choisi la santé numérique, compte tenu des progrès considérables réalisés au niveau de l'UE pour promouvoir la numérisation des soins de santé. Bien entendu, les législations belge et européenne en matière de protection de la vie privée du patient sont respectées », explique Koen Straetmans.

« Dans l'échange de données, nous opérons une distinction entre l'utilisation primaire des données, soit l'échange de données nominatives entre les prestataires de soins de santé, et l'utilisation secondaire des données, c'est-à-dire l'utilisation de données (pseudo)anonymes au profit de la recherche scientifique, médicamenteuse ou sanitaire. Les intervenants ont discuté de la manière dont l'utilisation des données de santé peut être bénéfique pour la santé publique et de la façon de s'assurer que le

processus protège et respecte nos citoyens. »

Dans ce contexte, Nick Marly (SPF Santé publique) a développé une présentation intéressante sur la santé en ligne et le dossier médical intégré belge. Sarada Das (secrétaire générale du Comité permanent des médecins européens) a souligné l'importance de la facilité d'utilisation et de la confidentialité. « Les pharmaciens veulent apporter leur pierre à l'édifice, notamment en ce qui concerne l'utilisation des données primaires, mais nous devons nous efforcer de mettre en place un système souple et facile à utiliser. Nous ne devons pas oublier la reconnaissance et la compensation financière qui y sont liées », conclut Koen Straetmans.

L'année prochaine, les membres du PGEU se réuniront aux Pays-Bas, puisque Aris Prins (KNMP) relaiera notre compatriote. On attend cette réunion avec impatience. ☺



# TAURINE POWER

ACTIVE LE CORPS, RÉVEILLE L'ESPRIT<sup>(1)</sup>






Goût cola




**BOOSTEZ VOS JOURNÉES OU... VOS NUITS AVEC TAURINE POWER !**

Idéal en période d'activité intense, Taurine Power, riche en taurine, procure de l'énergie immédiate pour un effet booster grâce à la vitamine C, associée dans la formule à la taurine, caféine et L-carnitine.

**NOUVEAU**  
Format gummies  
pratique à emporter  
partout !

Comprimés  
effervescents

(1) La vitamine C contribue à réduire la fatigue. Compléments alimentaires. Demander conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

# Nesivine®

**DENOMINATION DU MEDICAMENT :** Nesivine 0,05% sine conservans, solution pour pulvérisation nasale.

**COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Nesivine 0,05% sine conservans: 1 ml de solution à 0,05% contient 0,5 mg de chlorhydrate d'oxymétazoline.

**FORME PHARMACEUTIQUE :** Solution pour pulvérisation nasale.

**DONNEES CLINIQUES : Indications thérapeutiques:** Nesivine est indiqué dans le traitement symptomatique de la congestion nasale, par ex. en cas de rhinite aiguë, d'inflammation de la trompe d'Eustache ou d'otite moyenne, et en traitement adjuvant de la sinusite.

En premier lieu, il est recommandé de rincer le nez avec une solution saline. Lorsque la congestion nasale persiste après rinçage du nez, Nesivine sine conservans peut être utilisé.

**POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION : Nesivine sine conservans** ne contient aucun agent conservateur.

**Posologie :** Nesivine sine conservans peut être utilisé pendant maximum 5 jours consécutifs. Il faut respecter un intervalle de 5 à 6 heures entre chaque utilisation de Nesivine. **Nesivine 0,05 % sine conservans pour adultes et enfants à partir de 7 ans :** Administrer 1 pulvérisation dans chaque narine, 2 à 3 fois par jour. Une seule utilisation par jour du spray nasal Nesivine 0,05% s'avère généralement suffisante ; si nécessaire, on peut utiliser le spray nasal 2 à 3 fois par jour. La dose maximale est de 1 pulvérisation par prise, et de 3 pulvérisations par jour dans chaque narine.

**Mode d'administration :** Solution pour pulvérisation : Enlever le capuchon. Lors de la première utilisation, activer quelques fois la pompe jusqu'à obtention d'une pulvérisation régulière. Introduire le pulvérisateur dans la narine et appuyer une fois ; inspirer simultanément par le nez. Après utilisation, nettoyer le pulvérisateur et refermer avec le capuchon (voir 3 dessins). En cas d'utilisation prolongée ou abusive, il existe un risque d'atrophie de la muqueuse nasale, ainsi que d'hyperémie réactive importante lorsque l'activité diminue.

**CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. La rhinite sèche, une hypersensibilité à l'oxymétazoline et aux amines sympathicomimétiques constituent des contre-indications, enfants de moins de 7 ans.

**EFFETS INDÉSIRABLES :** Selon les données issues d'études cliniques, les effets indésirables sont peu fréquents et leur mention provient d'un faible nombre de patients. Les effets ayant été signalés aux doses thérapeutiques/recommandées au cours de la large expérience acquise après la mise sur le marché du médicament, et considérés comme étant attribuables à ce médicament, sont donc mentionnés ci-dessous. Étant donné que la plupart des effets indésirables ont été spontanément signalés après la mise sur le marché, il est impossible de fournir une estimation précise de leur fréquence de survenue (fréquence indéterminée ; ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales :** - Inconfort nasal (sensation de brûlure au niveau de la muqueuse nasale). - Sécheresse nasale. - Éternuements (surtout chez les patients sensibles). - Lorsque l'effet se réduit,

augmentation de l'œdème de la muqueuse (hyperémie réactive). - Epistaxis. **Affections du système nerveux :** - Somnolence. - Sédation. - Céphalées. **Affections cardiaques :** - Palpitations. - Tachycardie. **Affections vasculaires :** - Hypertension. **Affections du système immunitaire :** - Réactions d'hypersensibilité (angio-œdème, éruption cutanée, prurit). **Affections psychiatriques :** - Insomnie. - Agitation. **Troubles généraux et anomalies au site d'administration :** - Fatigue. - Tachyphylaxie (en association avec une utilisation à long terme ou un surdosage)

**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 :** l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Avenue Galilée 5/03, B-1210 Bruxelles OU Boîte Postale 97, B-1000 Bruxelles, Madou. Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto:adr@afmps.be)

**Luxembourg:** Centre Régional de Pharmacovigilance de Lorraine, Laboratoire de Pharmacologie Clinique et de Toxicologie, Hôpital Central - 29, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, CO 60034 F-54035 Nancy Cedex. Fax: +33 3 83 32 33 44. E-mail: [crpv@chru-nancy.fr](mailto:crpv@chru-nancy.fr) ou Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments - Allée Marconi - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg. Fax: +352 2479 5615. E-mail: [pharmacovigilance@ms.etat.lu](mailto:pharmacovigilance@ms.etat.lu). Link pour le formulaire : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html>.

**TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever

**NUMEROS D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Nesivine 0,01 % baby sine conservans, solution nasale en gouttes: BE272806. Nesivine 0,025 % pédiatrie sine conservans, solution nasale en gouttes: BE272797. Nesivine 0,05 % sine conservans, solution pour pulvérisation nasale: BE272815.

**DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 12/2021.

Des informations sur les rubriques Mises en garde spéciales et précautions d'emploi, Interactions, Fécondité, grossesse et allaitement, Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines Surdosage, Propriétés pharmacologiques et Données pharmaceutiques se trouvent dans le Résumé des Caractéristiques du Produit complet.



**Nesivine®**  
0,05% sine conservans

Nesivine 0,05% sine conservans : 8,03€

# Nesivine soulage votre nez bouché et agit sur la cause profonde<sup>1,2,3,4,5</sup>



**Oxymétazoline**

**Autres imidazolines,  
y compris Xylométazoline**

**Nez bouché**

Aucun autre vasoconstricteur agissant plus rapidement n'est démontré\* à ce jour<sup>6,7,8</sup>



**Soulage votre nez bouché après 25 secondes<sup>1,10</sup>**

Commence à agir en quelques minutes

**La cause profonde**

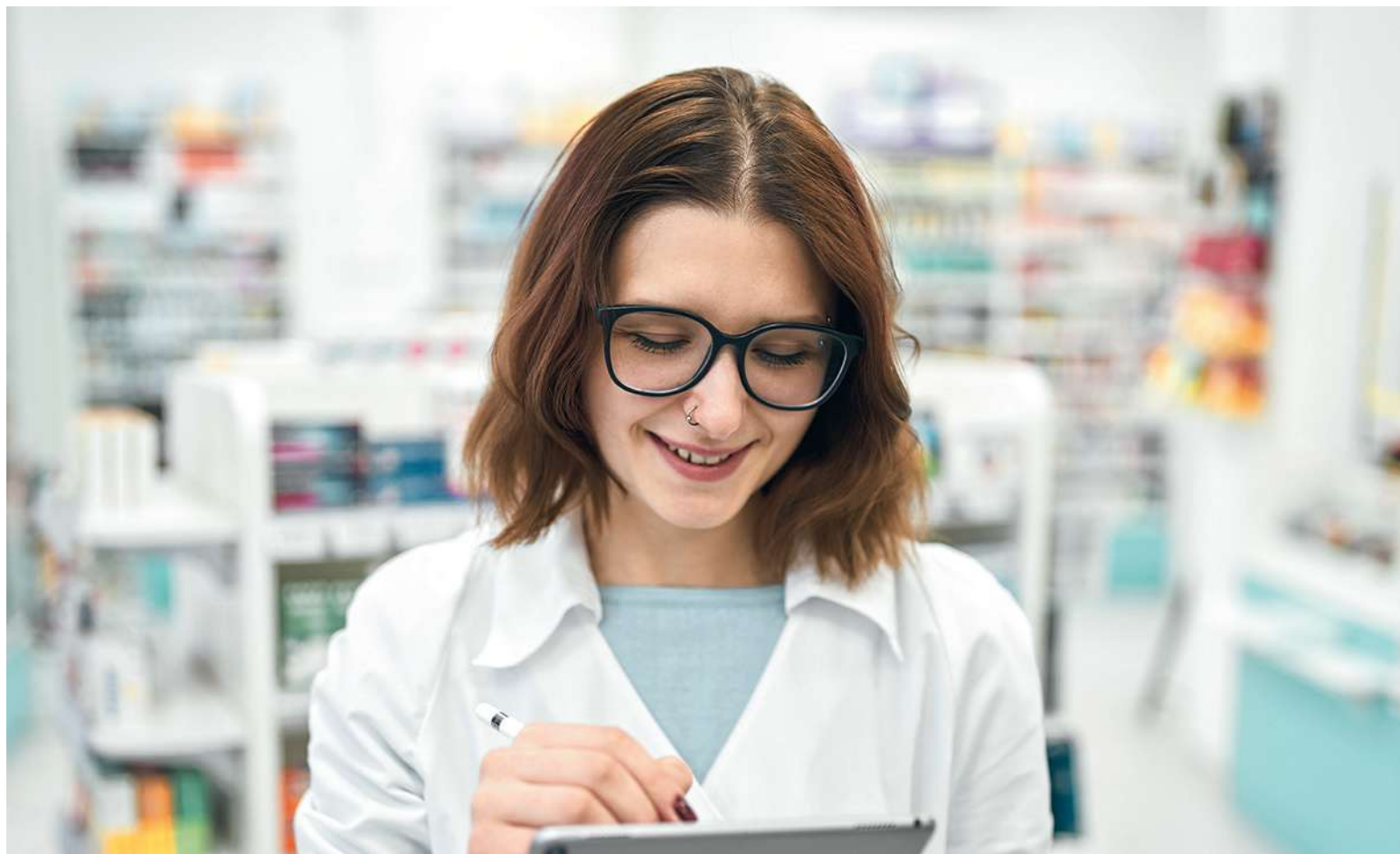
Propriétés anti-virales et anti-inflammatoires<sup>2,3,4,5,9,11</sup>



**Réduit la durée du rhume de 2 jours\*\*<sup>10</sup>**

Pas de données comparables publiées

\* Selon une comparaison indirecte d'imidazolines autorisés comme décongestionnants nasaux, établie sur base des RCP et d'études publiées sur des patients souffrant d'une rhinite aiguë / rhume \*\* Comparé à des solutions salines physiologiques. **1.**Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW Fortschr Med 2005; 147 Suppl3: 113-118. **2.**Koelsch S., Tschalkin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alpha-sympathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. **3.**Tuetttenberg A., Koelsch S., Knop J., Jonuleit H. Oxymetazoline modulates proinflammatory cytokines and the T-cell stimulatory capacity of dendritic cells. Experimental Dermatology 2007; 16: 171-178. **4.**Beck-Speier I., Dayal N., Karg E., et al. Oxymetazoline Inhibits Proinflammatory Reactions: Effect on Arachidonic Acid-Derived Metabolites. The Journal of Pharmacology and experimental therapeutics 2006; 361: 843-851. **5.**Beck-Speier I., Oswald B., Maier K.L., et al. Oxymetazoline Inhibits and Resolves Inflammatory Reactions in Human Neutrophils. J. Pharmacol Sci 2009; 110: 276-284. **6.**Kishore A, Blake L, Wang C, Ba S, Gross G. Evaluating the Effect of Sinex® (0.05% Oxymetazoline) Nasal Spray on Reduction of Nasal Congestion using Computational Fluid Dynamics. J Biomech Eng. 2015 Aug; 137(8):081011. **7.**Eccles R., Eriksson M., Garreffa S., et al. The nasal decongestant effect of xylometazoline in the common cold. Am J Rhinol 2008; 22: 491-496. **8.**Naphazoline Monograph for Professionals - Drugs.com. Document Number REF-13566 **9.**Koelsch S., Tschalkin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alphasymphathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. **10.**RCP Nesivine 07/2021 **11.**RCP Nesivine 07/2021: 5.1 Propriétés pharmacodynamiques : In vitro, l'oxymétazoline a démontré des propriétés antivirales et anti-inflammatoires.



# L'AFMPS introduit l'analyse de risques en ligne

Les pharmaciens peuvent consulter le portail web de l'AFMPS pour toutes les informations et le partage de documents relatifs aux inspections. Ce qui est nouveau, c'est que les officines ouvertes au public doivent remplir un formulaire d'analyse de risques tous les trois ans.

PAR WOUTER COLSON

“ **E**n 20 ans, les pharmacies ont beaucoup changé. De nouvelles activités, comme la préparation individuelle de médicaments pour les maisons de repos et de soins, entraînent de nouveau

risques. Nous devons donc adapter notre politique de contrôle et utiliser de manière plus ciblée les moyens et le personnel dont nous disposons », relate Ethel Mertens, directrice générale de la DG Inspection.

## DES INSPECTIONS PLUS CIBLÉES

« Un AR disposant que le titulaire d'une officine doit remplir un formulaire d'analyse de risques tous les trois ans et le confirmer ou l'adapter si nécessaire chaque année va bientôt paraître. Ce



change de nom et devient



MÊME COMPOSITION, MÊME EFFICACITÉ

NAN Complete 0-12 mois, en cas de constipation, coliques et régurgitations

Une combinaison unique d'ingrédients

Prébiotiques GOS/FOS  
améliore la consistance  
des selles.<sup>4</sup>

Lactose réduit 67%  
diminue crampes et coliques.

Magnésium  
améliore la consistance  
et la fréquence des selles.<sup>7</sup>



Amélioration  
significative des  
troubles digestifs  
chez **87%**  
des bébés\*

Amidon  
diminue les régurgitations  
en augmentant la viscosité.<sup>1,2</sup>

Hydrolysate partiel de lactosérum  
diminue les régurgitations par une  
accélération de la vidange gastrique.

*L. reuteri*  
diminue les régurgitations,  
la constipation et les coliques.<sup>3,5,6</sup>

Effet rapide (3-7 jours)  
Scientifiquement prouvé

1. Marini et al, Effects of a dietary and environmental program on the incidence of allergy symptoms in high risk infants, Acta paed suppl 1996; 2. Exl et al, Improved general health status in an unselected infant population, ZUFF program, Eur J Nutr 2000 3. Indrio et al, L. reuteri accelerates gastric emptying and improves regurgitation in infants, Eur J Clin Invest 2010 4. Vivavakini et al, Effect of a whey-predominant starter formula containing LCPUFAs and oligosaccharides (FOS/GOS) on Glomfort in infants, Asia Pac J Clin Nutr 2010; 19(4):473-80 5. Harb et al, Systematic review and meta-analysis confirm effectiveness of L. reuteri for infantile colic, J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016 6. Coccorullo et al, L. reuteri DSM 17938 in infants with chronic constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study, J Pediatr 2010; 157:598-602 7. Infante et al, Modification of stool's water content in constipated infants: management with an adapted infant formula Nutr J 2011; 10:55-8

\* Supplément L. reuteri, homéopathie Mama Natura Coli, lactulose, Oméprazole, Glycérine (reçus au cours de l'étude pour une partie de la population étudiée. Pas de différence significative avec le groupe ayant reçu uniquement NAN Complete Comfort).

Ce document est exclusivement réservé à l'information des professionnels de la santé.

Avis important pour tous les (para) médicaux: L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'informer les femmes enceintes et les mamans de nourrissons sur les avantages et la supériorité de l'allaitement maternel, et plus particulièrement sur le fait qu'il fournit la meilleure alimentation et la meilleure protection contre les maladies infantiles. Les mères devraient recevoir des conseils sur la préparation, et le maintien de la lactation, avec un accent particulier sur l'importance d'une alimentation équilibrée pendant la grossesse et après l'accouchement. L'introduction inutile du biberon, ou d'autres aliments et boissons, doit être découragée car cela aura un effet négatif sur l'allaitement au sein. De même, les mères doivent être averties de la difficulté de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Avant de conseiller une mère d'utiliser un lait infantile, elle doit être informée sur les conséquences sociales et financières de sa décision: par exemple, un bébé qui est exclusivement nourri au biberon nécessite environ 450g de poudre par semaine. Des lors, les circonstances et le coût pour la famille doivent être pris en considération. Les mamans doivent savoir que l'allaitement au sein n'est pas seulement le meilleur aliment pour leur bébé mais aussi le plus économique. Si la décision d'utiliser une préparation pour nourrissons est prise, il est important de donner aux parents des instructions correctes sur les méthodes de préparation, en soulignant que l'eau non bouillie, des bouteilles non stérilisées ou une dilution incorrecte peuvent rendre le bébé malade. Avec les compliments de Nestlé. ER: S. Alexander, Nestlé Belgilux SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383. PID3190 - Septembre 2023.



document figure dans le module réservé aux pharmaciens sur notre portail. Il comporte les 18 questions reprises dans l'AR», précise Alain Denis, inspecteur de la division Livraison.

«Par exemple, nous voulons savoir si une pharmacie est en ligne ou si elle fournit des médicaments à des institutions, à combien de résidents de ces centres ou si elle effectue des préparations officinales ou magistrales, quelle partie lui est attribuée, combien de pharmaciens et d'assistants l'officine compte-t-elle, quels dispositifs médicaux d'aide propose-t-elle. Les réponses à ces questions, combinées à d'autres éléments, permettent de déterminer le niveau de risque d'une pharmacie.» De nombreux pharmaciens vont découvrir le portail web de l'AFMPS en remplissant ce formulaire.

«Le fait qu'une officine soit dans une catégorie à haut risque ne veut pas dire qu'elle est de moindre qualité mais nous voulons vérifier plus vite que tout s'y déroule bien. Le secteur lui-même a mis au point un système d'autocontrôle et investit énormément dans la qualité des soins pharmaceutiques», reprend Ethel Mertens. «Le guide des bonnes pratiques pharmaceutiques (GMP) requiert depuis longtemps la participation des officines à ce contrôle mais certains aspects pratiques n'étaient pas suffisamment réglementés sur le plan juridique. Cela change aussi. Les officines doivent se soumettre tous les quatre ans à un audit externe. Nous encourageons aussi vivement la participation au programme d'autocontrôle des prépara-



Alain Denis, inspecteur de la division Livraison.

« Plus les pharmaciens prennent de mesures pour veiller eux-mêmes à l'aspect qualitatif, moins nous les soumettrons à une inspection », précise l'AFMPS.

tions officinales et magistrales organisées par le secteur. Cet aspect intervient dans la détermination du risque et fait partie des questions. Notre message est simple : plus les pharmaciens prennent de mesures pour veiller eux-mêmes à l'aspect qualitatif, moins nous les soumettrons à une inspection.»

«Les réponses fournies ne constituent pas le seul élément qui détermine la rapidité à laquelle nous allons contrôler une pharmacie. Les antécédents de celle-ci interviennent également. Quelles inspections ont déjà eu lieu et quelles observations en ont découlé? Comment les officines ont-elles appliqué le plan de mesures correctrices et préventives (plan CAPA)? Quand a eu lieu la dernière inspection? Tous ces éléments jouent un rôle.»

#### COACHING/ENCADREMENT

«Nous voulons aussi éviter le malentendu selon lequel une officine qui exerce peu d'activités à risque ne doit pas s'attendre à une inspection», ex-

plique Ethel Mertens. «Un contrôle minimum est nécessaire. Le titulaire d'une officine doit remplir l'analyse de risques tous les trois ans. S'il ne le fait pas ou s'il se trompe, nous interviendrons. La loi prévoit des sanctions.»

«Nous rappellerons chaque année au titulaire qu'il doit vérifier le formulaire de son officine et le confirmer ou l'adapter, le cas échéant», complète Alain Denis. «Tous les trois ans, le formulaire est effacé et doit de nouveau être rempli.»

«Les audits externes sont effectués par des pharmaciens ayant suivi une formation spéciale et sont organisés par le secteur. Il faut considérer ces personnes comme des coaches. Ils n'ont aucun pouvoir de contrôle mais ils peuvent détecter les aspects à améliorer et étudier avec le titulaire la meilleure façon de résoudre ces problèmes. Les rapports d'audit doivent rester dans l'officine, pour permettre à nos inspecteurs de vérifier que l'autocontrôle est bel et bien effectué.»

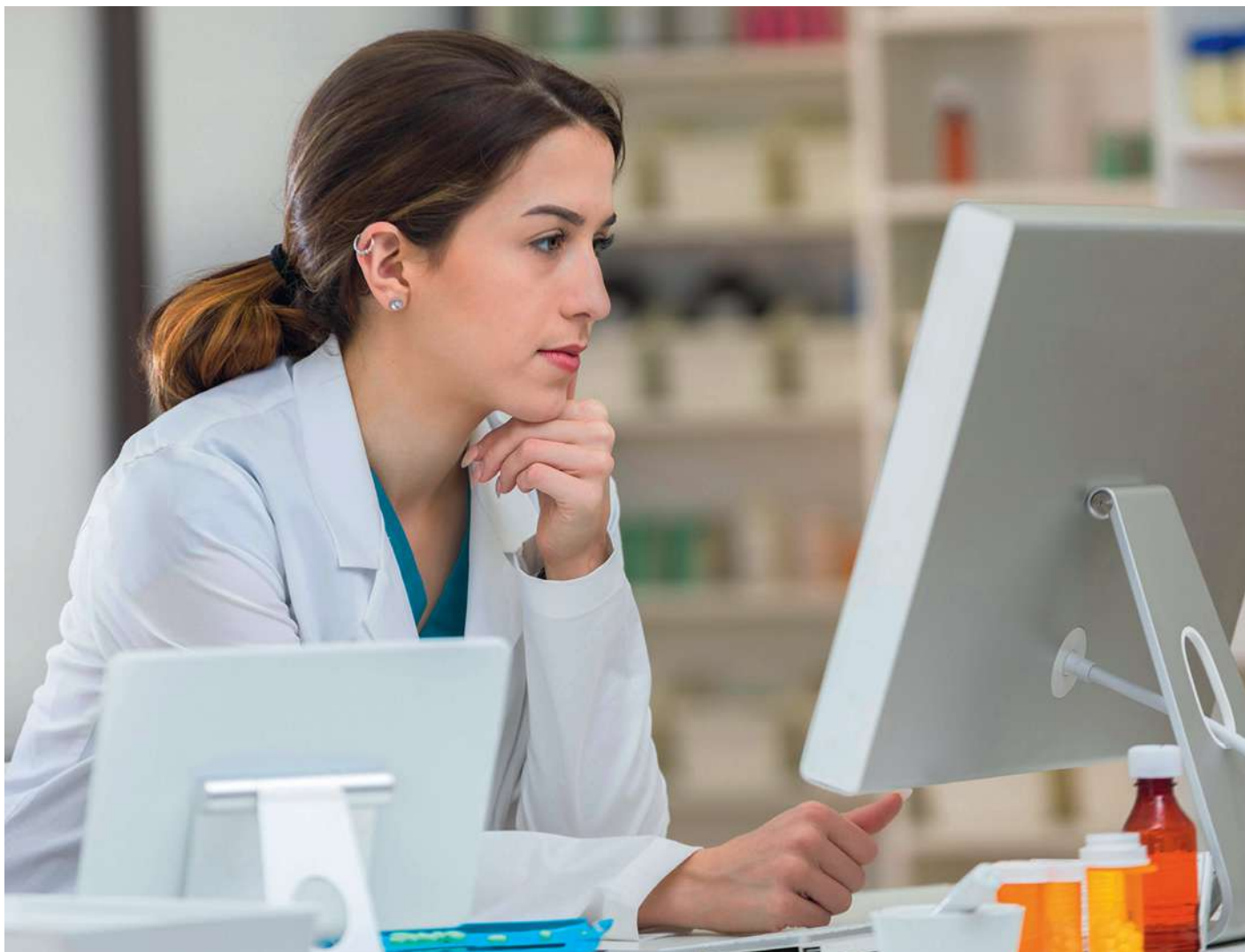
#### SIMPLIFICATION ADMINISTRATIVE

«Notre portail web doit simplifier la vie des pharmaciens, qui ont déjà tant de tâches administratives», termine Ethel Mertens. «Le titulaire peut y trouver beaucoup de données sur son officine, issues du cadastre et de la plateforme eHealth, les rapports d'inspection précédents avec les plans CAPA... Nous appliquons le principe « only-once ». Nous ne redemandons pas une donnée déjà introduite.»

Alain Denis de conclure: «Le portail web est sécurisé. On peut donc l'utiliser sans crainte pour partager des documents, par exemple pour des enquêtes thématiques ou dans le cadre d'une enquête judiciaire. On peut transmettre des informations au site web en toute sécurité. C'est plus rapide que la poste et c'est mieux protégé qu'un courriel.» ✚



Ethel Mertens, directrice générale de la DG Inspection.



# Adieu les bons de stupéfiants en papier, voici Narcoreg

Les bons de stupéfiants en papier ont disparu du paysage pharmaceutique le 1<sup>er</sup> septembre dernier. Ils sont remplacés par l'application en ligne narcoreg.be. L'AFMPS veut ainsi réduire la charge administrative de toutes les parties concernées.

PAR EMILY NAZIONALE

# VICKS

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Vicks Toux Sèche 1,33mg/ml sirop. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** 1,33 mg de bromhydrate de dextrométhorphan par ml. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. Classe pharmacothérapeutique: Antitussifs – code ATC: R05D A09. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Traitement symptomatique de la toux sèche non-productive et gênante. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Le traitement doit être aussi court que possible (4 à 5 jours maximum). Si la toux persiste pendant plus de 4 à 5 jours, la situation clinique du patient doit être réévaluée par un médecin. Chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans : 15ml (20 mg de HBr de dextrométhorphan) 3 à 4 fois par jour. Pas plus que 22,5ml (30 mg de HBr de dextrométhorphan) par prise et 90 ml maximum (120 mg de HBr de dextrométhorphan) par 24 heures. Chez l'enfant de moins de 12 ans : Ce médicament ne peut pas, sauf avis médical, être administré à des enfants de moins de 12 ans. Mode d'administration : Vicks Toux Sèche est destiné à une administration orale. Utiliser le gobelet doseur inclus. Bien agiter avant utilisation. **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Toux asthmatique ou insuffisance respiratoire quel que soit son degré (en raison de l'effet inhibiteur sur les centres respiratoires et de la nécessité du maintien de l'expectoration) pour éviter une obstruction des bronches. Insuffisance hépatique sévère. Les patients traités par antidépresseurs du type I.M.A.O. jusqu'à deux semaines après l'arrêt du traitement. Les patients présentant une intolérance au fructose, un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou un déficit en sucrase/isomaltase (maladies héréditaires rares) ne doivent pas prendre ce médicament. **MISES EN GARDE SPECIALES ET PRECAUTIONS D'EMPLOI :** Chez le patient âgé, le dosage prescrit initialement doit être diminué. Des cas d'abus en recherche des effets euphoriques ont été décrits. Chez les patients ayant des antécédents d'abus de stupéfiants ou de dépendance médicamenteuse, le traitement par Vicks Toux Sèche sera limité à de courtes périodes et se fera sous surveillance médicale étroite. Syndrome sérotoninergique: des effets sérotoninergiques, incluant le développement d'un syndrome sérotoninergique pouvant mettre en jeu le pronostic vital, ont été rapportés avec le dextrométhorphan lors d'administration concomitante d'agents sérotoninergiques, tels que des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (IRS), des médicaments qui altèrent le métabolisme de la sérotonine (dont les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO)) et les inhibiteurs du CYP2D6. L'utilisation concomitante de Vicks Toux Sèche et de médicaments sédatifs tels que les benzodiazépines ou médicaments associés peut induire une sédation, une dépression respiratoire, un coma et le décès. Excipients : Ce médicament contient du saccharose et du sucre inverti (miel). Ce médicament contient du sodium. Ce médicament contient 5 vol % d'alcool. : Ce médicament contient 850,5 mg de propylène glycol par dose de 15 ml. Ce médicament contient 15 mg de benzoate de sodium par dose de 15 ml. **EFFETS INDESIRABLES :** *Affections du système immunitaire :* anaphylaxie. *Affections psychiatriques :* confusion mentale et excitation. Symptômes psychotiques et maniaques ou des hallucinations visuelles induit par le dextrométhorphan lors d'abus ou de surdosage. *Affections du système nerveux :* somnolence, vertiges. *Affections oculaires :* mydriase. *Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales :* bronchospasme. *Affections gastro-intestinales :* nausée, vomissements, constipation, diarrhée. *Affections de la peau et du tissu sous-cutané :* éruptions, prurit, urticaire, angio-œdème, erythema fixatum. 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 en **Belgique** via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance – Avenue Galilée 5/03 - B-1210 Bruxelles OU Boîte Postale 97 – B-1000 Bruxelles - Madou - Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto: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](http://www.guichet.lu/pharmacovigilance). **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, Belgique. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** BE172952. **MODE DE DELIVRANCE :** Libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 03/2021

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Vicks Toux Grasse, 13,33 mg/ml, sirop. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** 13,33 mg de guaïfénésine par ml. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Sirop. Catégorie pharmacothérapeutique : Expectorants, guaïfénésine code ATC : R5CA03. **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Traitement symptomatique d'affections récentes des voies respiratoires accompagnées de problèmes d'expectoration. **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Adultes : 15 ml (200 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 30 ml (400 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 120 ml (1600 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Population pédiatrique : Enfant de moins de 6 ans : l'administration de Vicks Toux Grasse est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 6 ans. Enfant de 6 à 12 ans : 10 ml (133 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 15 ml (200 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 60 ml (800 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Enfant de plus de 12 ans : 15 ml (200 mg de guaïfénésine) 3 à 4 fois par jour. Pas plus de 30 ml (400 mg de guaïfénésine) par prise et pas plus de 120 ml (1600 mg de guaïfénésine) par 24 heures. Mode d'administration : Vicks Toux Grasse est destiné à une administration orale. Utiliser le gobelet doseur inclus. Bien agiter avant utilisation. Le traitement doit être aussi court que possible (quelques jours maximum). Si les symptômes persistent après 5 jours, consultez votre médecin. **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Patients qui souffrent de porphyrie. Des enfants de moins de 6 ans. **MISES EN GARDE SPECIALES ET PRECAUTIONS D'EMPLOI :** La guaïfénésine ne doit pas être utilisée chez les patients dont la toux est persistante ou chronique comme celle-ci se produit chez les fumeurs, les asthmatiques, les patients atteints de bronchite chronique ou d'emphysème. Excipients : Ce médicament contient du saccharose et du sucre inverti (miel). Ce médicament contient du sodium. Ce médicament contient 5,256 vol % d'éthanol (d'alcool). Ce médicament contient 1650 mg de propylène glycol par dose de 15 ml. Ce médicament contient 15 mg de benzoate de sodium par dose de 15 ml. **EFFETS INDESIRABLES :** *Affections du système gastro-intestinales :* constipation, nausées et vomissements. *Affections du système nerveux :* vertiges et légère somnolence possibles, maux de tête. 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 - en **Belgique** via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Avenue Galilée 5 – B-1210 Bruxelles OU Boîte Postal 97 B-1000 Bruxelles Madou - Site internet: [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be) - e-mail: [adr@afmps.be](mailto: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](http://www.guichet.lu/pharmacovigilance). **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** P&G Health Belgium BV/SRL, Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, Belgique. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE :** BE172961. **MODE DE DELIVRANCE :** Libre. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 04/2021





VICKS TOUX SÈCHE : 7,28 €  
VICKS TOUX GRASSE : 7,28 €



SOULAGE  
LA TOUX EN  
**5 MINUTES**<sup>1</sup>

GRÂCE À SA  
CAPACITÉ DE  
COUVERTURE<sup>2,3</sup>



### Sirop Contre La Toux Sèche

**BROMHYDRATE DE  
DEXTROMÉTHORPHANE**

Soulage la toux sèche  
jusqu'à 6 heures.<sup>4</sup>



### Sirop Contre La Toux Grasse

**GUAIFÉNÉSINE**

Favorise  
l'expectoration.<sup>5</sup>

**Vicks SIROPS CONTRE LA TOUX** comble  
l'écart thérapeutique<sup>1</sup> jusqu'à ce que les  
ingrédients actifs commencent à agir.

1. Braga, PC. The many coughs of the common cold. International Pharmacy Journal, 1994; Volume 8 (Suppl II): 10-23.

2. RCP Vicks Toux sèche 03/2021 : 5.1 Propriétés pharmacodynamiques

3. RCP Vicks Toux grasse 04/2021 : 5.1 Propriétés pharmacodynamiques

4. RCP Vicks Toux sèche 03/2021

5. RCP Vicks Toux grasse 04/2021

**E**n Belgique, toute délivrance ou réception de stupéfiants et de psychotropes doit être signalée à l'AFMPS (Agence fédérale des médicaments et des produits de santé). L'AFMPS est l'autorité fédérale compétente en la matière. C'est elle qui délivre une autorisation aux personnes exerçant des activités légales impliquant des stupéfiants ou des psychotropes et qui rend des comptes en la matière aux Nations unies.

Avant le 1<sup>er</sup> septembre 2023, la livraison et la réception de stupéfiants et de psychotropes s'effectuait avec des bons de stupéfiants en papier. Un bon de stupéfiant est en fait un bon de commande. Le pharmacien devait le remplir, le dater et le signer avant de l'envoyer au grossiste/distributeur. Celui-ci indiquait la date de livraison sur le bon, le signait et l'envoyait avec la commande.

Il s'agissait d'une procédure administrative lourde, commente Philippe De Buck, chef de division Autorisations de l'AFMPS. Il arrivait que le grossiste oublie de remplir le bon. *« En plus, retirer des informations pertinentes de ces bons représentait pour nous un travail considérable. Pour vous donner une idée de l'ampleur de la tâche, on remplissait 600.000 bons par an dans notre pays, jusqu'il y a peu. »*

#### DEVOIR DE NOTIFICATION

La numérisation de la procédure s'imposait, d'autant plus que l'ancienne méthode impliquait aussi l'achat et l'utilisation de papier carbone.

*« Nous avons simplifié la procédure administrative et avons même franchi un pas supplémentaire »,* précise Philippe De Buck. *« Un système numérique allait requérir des signatures digitales, un processus complexe, qui aurait été moins facile à utiliser. »*

*« Nous avons donc remplacé le bon de commande tout court par un devoir de notification à l'AFMPS, pour chaque achat ou vente de stupéfiants et de psychotropes. Le pharmacien et le grossiste/distributeur indiquent la nature de la substance et sa quantité, la date et l'identité du destinataire via l'application narcoreg.be. L'AFMPS conserve donc une vue d'ensemble sur les commandes*

*de stupéfiants et de psychotropes, tout en étant délivrée du poids que représentaient les bons en papier. »*

Par ailleurs, la quantité habituelle de stupéfiants et de psychotropes anormaux commercialisés en Belgique est minime, précise Philippe De Buck. *« Il peut s'agir d'une problématique d'assuétude. Le système nous permet alors de*

*officines. Il est donc logique qu'une intégration complète de Narcoreg dans ces systèmes soit beaucoup plus efficace que le maintien d'étapes manuelles. »*

Philippe De Buck pense que la majorité des pharmaciens va d'abord opter pour la première ou la deuxième vitesse, la communication automatique (la troisième vitesse) requérant une

« Nous avons remplacé le bon de commande par un devoir de notification à l'AFMPS, pour chaque achat ou vente de stupéfiants et de psychotropes. » - Philippe De Buck

*détecter cette situation et de vérifier s'il y a réellement un problème ou s'il y a une explication logique à cet écart. »*

#### TROIS VITESSES

On peut utiliser le nouveau système à trois vitesses, poursuit Philippe De Buck. *« La première est une interface digitale sur lequel le pharmacien ou le distributeur s'enregistre avec son eID avant d'indiquer ce qu'il a acheté ou vendu. C'est une bonne solution pour ceux qui ont un volume restreint. »*

*« La deuxième vitesse utilise également une interface digitale mais au lieu d'encoder chaque transaction séparément, on peut télécharger un fichier CSV généré par le logiciel du pharmacien ou du grossiste. Cette solution pourrait par exemple être utilisée par les pharmacies hospitalières. »*

Enfin, la troisième implique une intégration complète. Les logiciels des parties concernées savent comment et quand ils doivent entrer en communication. *« Un grossiste ou un pharmacien qui enregistre un achat dans son propre logiciel n'est plus contraint d'effectuer d'autres démarches »,* détaille Philippe De Buck. *« Les personnes qui effectuent de nombreuses transactions, comme les distributeurs, comprendront rapidement qu'ils ont intérêt à adapter leur ensemble de logiciels. Ces logiciels traitent automatiquement les commandes des*

*adaptation des logiciels. « Nous espérons que les fournisseurs de logiciels pharmaceutiques recevront suffisamment de demandes pour placer cet aspect en tête de liste de leurs priorités. »*



III Narcoreg.be.





# Nous, c'est votre santé financière qui nous donne le **sourire**

Rendement global net octroyé à nos  
membres en 2022 : **4,50%\***

Pour vos avantages sociaux INAMI, vos solutions de pension et vos assurances, Amonis est le partenaire exclusif de votre santé financière. En tant que société not-for-profit, sans actionnaire à rémunérer, les rendements d'Amonis profitent à ses membres. Nous sommes fiers de maintenir notre intérêt de base 2023 à **1,2%** plus participation bénéficiaire éventuelle, et de pouvoir octroyer à nos membres un rendement global net de **4,50%** pour 2022.\*

Plus d'info au **0800 96 113** ou sur **amonis.be**

\*Les rendements du passé ne constituent pas une garantie pour le futur.

**Amonis**  
votre futur mérite  
**un expert**





# La pharmacie vue du comptoir et du laboratoire

Comment une jeune fille sportive qui a entamé son cursus universitaire au Texas grâce à une bourse d'études pour jouer au tennis finit-elle par passer sa thèse de doctorat sur un test de coagulation à l'UNamur, tout en reprenant une pharmacie dans la Région carolorégienne? Tel est l'itinéraire étonnant de Laure Morimont.

PAR MARTINE Versonne PHOTOS THIERRY STRICKAERT

**L**e Pharmacien: Après votre bourse d'un an aux États-Unis, vous décidez d'étudier la pharmacie à l'Université de Namur...

**Laure Morimont:** Oui, à l'époque, je ne savais pas si je voulais travailler en officine, à l'hôpital ou ailleurs. Les stages m'ont permis de tester ces différents domaines. J'ai opté pour la finalité spécialisée parce que j'aimais l'officine. Ensuite, en master, j'ai fait un stage de recherche d'un mois au Bénin. C'est là que je me suis rendu compte que j'aimais beaucoup la recherche et j'ai commencé à rédiger mon mémoire sur le paludisme, sur des techniques de dosage de l'artémisinine, un des principaux traitements utilisés en Afrique subsaharienne.

Après mon master, j'ai reçu une proposition pour réaliser un doctorat (sous forme d'assistanat) à l'UCLouvain sur ce projet, mais je voulais retourner à l'UNamur parce que je suis Namuroise et parce que j'avais aimé mes études dans cette université et la proximité avec le corps enseignant. J'ai donc soumis une candidature spontanée qui a été acceptée. Au départ, j'avais une préférence pour travailler sur le paludisme mais le département de Pharmacie de l'UNamur étant spécialisé dans le domaine de la thrombose, de l'hémostase et du cardio-vasculaire, je me suis dirigée vers ce nouveau domaine.

La première année de mon doctorat, on m'a proposé un projet en collaboration avec le département de physique pour

améliorer les techniques d'immuno-turbidimétrie en utilisant des nanoparticules d'or. Malheureusement, ça n'a pas abouti. Durant cette même année, la Région wallonne a ouvert un programme de doctorat en entreprise, un partenariat entre une université et une entreprise. Nous avons alors soumis un projet de recherche sur un test de coagulation mis au point par Qualiblood, dont le CEO, Jonathan Douxfils est également professeur au Département de pharmacie de l'UNamur. Cette spin-off est une société de services qui propose principalement des tests d'hémostase. Suite à la pandémie du Covid-19, elle a diversifié son champs d'application en mettant au point des tests de dosage de cytokines pro-inflammatoires, ou encore des dosages d'anticorps, etc.

Mon doctorat a donc porté sur la mise au point d'un test de coagulation, l'ETP-based APC résistance, pour établir l'éligibilité d'une jeune fille à la pilule contraceptive en fonction de son risque thrombotique. Le principe de ce test date d'il y a plus de 20 ans, mais il est rapidement tombé en désuétude suite au manque de standardisation.

Une fois le projet accepté par la Région wallonne, nous avons reçu un financement pour quatre ans, l'équivalent de deux tiers de mon temps devait être consacré à ma recherche et le dernier tiers au travail dans l'entreprise.

## STANDARDISATION

**En quoi consistait votre projet de recherche?**

- Quand elles développent une pilule con-traceptive, étant donné qu'il y a un risque cardio-vasculaire connu, les firmes pharmaceutiques sont obligées de réaliser des tests d'hémostase, dont ce fameux test ETP-based APC résistance, lors des études cliniques.

Une firme a approché Qualiblood pour le réaliser. C'est là que nous nous sommes rendu compte de l'intérêt de ce test et de ses problèmes étant donné qu'il n'était pas standardisé: à titre d'exemple, le résultat doit être compris entre 0 et 10 et, vu le manque de standardisation, une valeur de 7 n'avait pas la même signification en fonction du laboratoire dans lequel était réalisé le test. Qualiblood a donc décidé de valider la méthode pour pouvoir fournir des résultats standardisés et harmonisés.

Une fois la méthode validée, nous avons dû vérifier la reproductibilité du test d'un laboratoire à un autre. Pour ce faire, nous avons travaillé avec deux laboratoires externes, à savoir l'UNamur et un laboratoire en France. Nous avons formé un technologue dans chaque laboratoire, nous leur avons envoyé 60 échantillons (les mêmes dans chaque labo) et nous avons comparé les résultats entre les deux laboratoires externes et Qualiblood. Ceux-ci étaient bien similaires pour un échantillon donné.

La troisième étape, encore en cours, vise à implémenter la méthode sur un automate de routine clinique pour faciliter son usage au sein des hôpitaux. Actuel-





lement, on est en discussion avec une société pour produire des réactifs prêts à l'emploi, qu'il suffirait de charger sur cette machine pour faciliter l'exécution du test.

### PRÉDICTION

**Ça c'était la première partie du projet qui était plus analytique et technique. La seconde partie a ciblé l'aspect clinique...**

- En effet, nous avons réalisé que ce test n'était pas uniquement intéressant pour les industriels mais qu'on pourrait le proposer aux cliniciens pour évaluer l'éligibilité d'une jeune fille à la pilule contraceptive. L'objectif était donc de prouver que le test permettait de prédire le risque de thrombose chez une femme. Pour le moment, quand un gynéco ou un médecin fait une anamnèse pour voir s'il peut prescrire la pilule, il va tenir compte des critères basiques comme l'âge, le BMI, le statut tabagique, les antécédents familiaux d'accidents thrombo-emboliques et leur cause pour éventuellement suspecter une mutation génétique (comme le Facteur V de Leiden). Ceci ne permet pas d'identifier toutes les jeunes filles à risque alors que si on fait passer le test, on pourrait automatiquement les détecter.

À l'université, le département de pharmacie réalise des collectes de sang auprès des étudiants à des fins de recherche scientifique. Grâce à cela, nous avons testé les jeunes filles qui s'étaient portées volontaires, ce qui nous a permis de les classer en fonction des différentes pilules contraceptives et de créer un modèle d'évaluation du risque. C'est là qu'on s'est rendu compte de la corrélation entre les résultats de ce test et le risque de thrombose établi sur base d'études épidémiologiques.

**Pour le moment, vous essayez de faire connaître le test auprès de la société et des experts.**

- En effet, depuis un an et demi, on présente nos travaux dans des congrès nationaux et internationaux de thrombose et d'hémostase, ainsi que de gynécologie. On essaye également de sensibiliser les jeunes filles et de savoir si elles seraient intéressées par notre test.

Avec l'unité de psychologie de l'UNamur, nous aimerions lancer une enquête pour

avoir le ressenti des patientes et des professionnels de la santé (médecins généralistes et gynécologues) parce qu'on a des retours de médecins qui sont contre ce test estimant qu'il risque de créer un environnement anxigène pour la patiente. Nous ne sommes évidemment pas du tout de cet avis et lorsque je discute avec des jeunes filles, elles préfèrent toutes connaître ce risque. Il y a certes un environnement anxigène qui va être créé, mais il sera maîtrisé selon moi.

### MÉFIANCE

**Comment est-ce reçu quand vous le présentez dans les congrès ?**

- Les avis sont mitigés. Peut-être faudrait-il que les autorités interviennent pour donner plus de poids à nos explications.

Au niveau des experts et des gynécologues, on dirait qu'ils associent les nouvelles pilules à base d'estradiol et d'estrotol comme présentant le même risque que celles de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> générations à base d'éthinylestradiol. Ils considèrent que, si on fait passer le test et que la patiente a un risque, on lui interdira potentiellement toutes les pilules. Or, ce n'est pas du tout ce qu'on veut, on aimerait stratifier ce risque: pouvoir dire à une jeune fille qui a un résultat totalement normal, qu'elle peut prendre n'importe quelle pilule et que le risque qu'elle prend ne dépasse pas le bénéfice que ça va apporter. En revanche, si son risque est limite, on peut lui proposer de prendre plutôt une pilule à base d'estradiol ou d'estrotol, qui a moins d'impact sur la coagulation, et d'évaluer la situation trois mois plus tard. Ça permet de ne pas directement contre-indiquer la pilule qui reste le moyen le plus facile et généralement le mieux

toléré par une jeune fille. Il est encore difficile de faire comprendre ça à de nombreux gynécos, alors qu'à l'heure actuelle, ces alternatives (estradiol et estrotol) existent.

**Vous avez défendu votre thèse en juin dernier et, en juillet, l'UNamur a fait un communiqué de presse pour annoncer la mise à disposition de ce test aux professionnels de la santé. Avez-vous observé un regain d'enthousiasme ?**

- L'information a bien été relayée dans la presse et nous avons maintenant des demandes de médecins généralistes ou des patientes directement. Le CHC MontLegia avec qui nous collaborons déjà a également signalé une augmentation des demandes... On voit que ça a touché certains médecins, des gynécologues et la population.

**Comment réalise-t-on le test de l'ETP-based APC resistance ?**

- Quand on va prélever l'échantillon sanguin, on doit le traiter pour obtenir du plasma pauvre en plaquettes, ce qui nécessite deux centrifugations de 1500 à 2500G pendant 15 minutes. On demande au laboratoire de congeler les échantillons à -80° avant de nous les acheminer.

Ce n'est pas comme un test de routine clinique qui ne prend que quelques minutes. Ici, il s'agit d'un test global de la coagulation, autrement dit, qui prend en compte tous les facteurs intervenant dans la cascade de la coagulation, ce qui prend une quarantaine de minutes, auxquelles il faut ajouter tout le traitement préalable. On essaye de fournir le résultat dans les 5 à 10 jours ouvrables.

### MÉNOPAUSE, CANCERS, FIV...

**Quelles sont les autres applications ?**



- On y travaille encore, mais on peut l'utiliser chez les femmes ménopausées qui souhaitent entamer une THS. Le projet pour la ménopause est très avancé parce qu'il y a des nouveaux traitements qui sont en cours d'étude et Qualiblood y participe. On a déjà sorti des publications sur la résistance à la protéine C activée et sur la génération de thrombine chez les femmes ménopausées.

On l'a également testé chez les femmes qui souffrent d'un cancer du sein oestrogénodépendant et prennent du tamoxifène qui est aussi un modulateur sélectif des récepteurs aux œstrogènes. Il pourrait également avoir un intérêt dans tout ce qui touche à la sphère des hormones: par exemple, chez les personnes transgenres qui vont prendre des traitements hormonaux, ou encore, chez les patientes qui vont avoir une FIV puisqu'elles ont de l'hyperstimulation avant la fécondation.

Ce test pourrait aussi concerner la

grossesse, période pendant laquelle la coagulation est impactée. Une étude clinique vient d'ailleurs d'être lancée à l'UNamur pour voir comment les paramètres évoluent et établir des ranges de référence pour chaque trimestre de la grossesse. Environ 200 femmes enceintes seront recrutées et suivies jusqu'après leur accouchement. L'objectif étant d'introduire ce test dans les paramètres généraux à suivre pendant la gestation.

Enfin, si on sort du cadre des hormones, on a constaté que ce test pouvait avoir un intérêt dans certaines tumeurs, notamment sanguines, où le risque de thrombose augmente, et également dans le syndrome des antiphospholipides ou lupus anticoagulant parce qu'à l'heure actuelle, la détection est relativement complexe. Or, la littérature montre que les patients qui souffrent de cette pathologie ont une résistance à la protéine C activée.

L'intérêt de ce test n'est par conséquent


vraiment pas restreint aux hormones...

### Pratiquement, comment organisez-vous votre travail ?

- Mon agenda est bien chargé ! Je partage mon temps entre l'UNamur où je donne cours, Qualiblood où je continue le projet concernant le test et ma pharmacie à Forchies-la-Marche. Pour moi, l'officine reste importante, j'aime le contact avec les patients et la gestion, raison pour laquelle j'ai repris cette pharmacie en janvier dernier. Je pense que c'est important pour l'enseignement, comme je baigne dans l'officine au quotidien, je peux raconter comment ça se passe réellement. En bachelier, j'apprends aux étudiants à comprendre une prescription pour pouvoir réaliser des préparations magistrales. Je suis aussi les étudiants de master qui ont opté pour la finalité approfondie: dans ce cadre, je les forme à la recherche, à communiquer oralement et en anglais ou encore à rédiger des articles scientifiques... ➕

## Antimetil®

**► Gingembre n°1 depuis 2010**  
**► Pour toute la famille**  
**► Dosage optimal**



Chère(e) docteur,

**La gamme Antimetil s'agrandit !**


Antimetil Liquid, pour un estomac léger en toutes circonstances \*, pour toute la famille !

Cette solution buvable, au délicieux et léger goût de menthe, est idéale pour les enfants à partir de 6 ans et, ou, pour toute personne ayant des difficultés à avaler des comprimés par exemple.

**COMPOSITION**

NOUVELLE GALÉNIQUE

SOLUTION BUvable




**Goût menthe**  
**Sans sucres**

25 mg d'extrait sec de **gingembre standardisé** à 10% de gingersols  
équivalent à 250 mg de poudre de gingembre.


<b>Enfants de 6 à 11 ans</b>	10 ml  1 à 3 x / jour
<b>Adultes et enfants à partir de 12 ans</b>	20 ml  1 à 3 x / jour

Flacon de 250 ml • 11,90 € • CNK : 4571-329


**AVANTAGES**



Pas besoin d'eau



Facile pour les personnes ayant des difficultés à avaler les comprimés  
(par ex : enfants + 6 ans, personnes âgées,...)





Posologie plus flexible jusqu'à 6 x 10 ml par jour

Grâce à cette nouvelle galénique, la gamme Antimetil se complète et répond parfaitement aux besoins de chacun afin de garder un estomac léger en toutes circonstances (excès alimentaires, mal des transports, grossesse,...), dès l'âge de 6 ans.

N'hésitez pas à contacter votre délégué (e) ou le laboratoire (084/ 320 340) si vous souhaitez de plus amples informations.

Sincères salutations,





Jean-Noël Tilman  
pharmacien  
administrateur délégué

\*Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif

# Le pharmacien et les soins palliatifs

Le pharmacien de référence a un rôle crucial pour démarrer les soins palliatifs à temps. Tel est le constat posé par Marc Dooms, un pharmacien hospitalier de l'UZ Leuven, désormais retraité, dans un article publié dans *l'Orphanet Journal of Rare Diseases*.

PAR ERIK DERYCKE

**L**e Brabants Apothekersforum (BAF) a demandé à Marc Dooms de le représenter au conseil d'administration du Panal (*Palliatief Netwerk Arrondissement Leuven*, le réseau palliatif de l'Arrondissement de Louvain), quand il a pris sa retraite. Alors qu'il n'avait été qu'indirectement impliqué dans les soins palliatifs en sa qualité de pharmacien hospitalier, il s'est retrouvé confronté aux questions pratiques de ses collègues: «*En fin de vie, les patients éprouvent souvent des difficultés à avaler. On pile les comprimés pour en faciliter l'ingestion mais ce n'est pas possible avec les cachets à effet retard. De même, certains patches utilisés en soins palliatifs peuvent être découpés, d'autres pas. Nous recevons régulièrement des questions à ce propos. Les pharmacies hospitalières tiennent une banque de données constamment mise à jour et que tous les pharmaciens peuvent consulter gratuitement.*» <sup>(2)</sup>

## EN DISCUTER

Marc Dooms constate que les soins palliatifs débutent souvent trop tard. «*Je peux le comprendre: il est difficile de voir la réalité en face. C'est toutefois regrettable car les meilleurs soins palliatifs sont ceux qui commencent à temps. J'estime que le pharmacien, surtout s'il s'agit du pharmacien de référence, est bien placé pour savoir s'il est temps d'aborder le sujet. L'augmentation de la dose de morphine prescrite constitue un signal d'alarme, par exemple. Grâce au dossier pharmaceutique partagé, le phar-*



*macien peut découvrir si l'intervenant ou la famille se rendent dans différentes officines.*»

Dans son article, Marc Dooms s'est cantonné aux soins palliatifs administrés dans le cadre de maladies orphelines, sa spécialité, mais ses observations peuvent être transposées à d'autres situations. «*Le pharmacien peut occuper un rôle central en abordant le sujet, afin que la famille ou les proches soignants y réfléchissent à temps. Le pharmacien ne peut évidemment pas lancer la procédure lui-même car il s'agit d'un acte médical, mais il peut fournir des informations et communiquer le numéro de téléphone du réseau local de soins palliatifs, afin que ceux-ci puissent*

*démarrer à temps et se dérouler dans les meilleures conditions.*»

## SE PRÉPARER

Les pharmaciens peuvent également effectuer les préparatifs nécessaires, poursuit-il. «*On administre souvent une dose élevée de morphine aux patients concernés. Il est donc primordial d'en avoir en stock. Il en va de même pour les sondes et les patches. Il ne faut surtout pas qu'un patient qui revient mourir chez lui après son traitement à l'hôpital doive faire face à l'absence de préparation du pharmacien de référence. De son côté, l'hôpital doit le prévenir à temps de la poursuite à domicile des soins palliatifs, afin que l'officine connaisse les be-*



soins médicamenteux du patient durant cette phase.»

Il peut y avoir une certaine concurrence entre la pharmacie hospitalière et l'officine mais dans le cas des soins palliatifs, il est préférable de laisser l'initiative aux pharmaciens de référence.

## RÉUNIR LES MÉDICAMENTS

Le pharmacien peut s'acquitter d'une troisième tâche cruciale: l'élimination appropriée des médicaments après le décès du patient. Il reste souvent un stock de médicaments au domicile et il est essentiel qu'il soit repris correctement. «Par exemple, il faut à tout prix éviter que la famille conserve des doses élevées de morphine», précise Marc Doods. «Heureusement, la Belgique a mis en place un système efficace de collecte et de destruction des médicaments ramenés en pharmacie.»

Les médicaments administrés aux patients atteints de maladies orphelines étant généralement très onéreux,

certains pays envisagent de fournir la médication non-utilisée à un autre patient, constate-t-il. «Cela permettrait de réduire l'impact environnemental et de réaliser des économies. Néanmoins, la plupart des pharmaciens ne sont pas partisans de cette procédure car ils ne peuvent pas assumer la responsabilité des produits conservés en-dehors de leur officine.»

## 'Les pharmaciens peuvent être un maillon important du réseau de soins palliatifs'

Enfin, Marc Doods insiste sur le fait que les pharmaciens peuvent être un maillon important du réseau de soins palliatifs. «Ces réseaux sont très bien organisés en Belgique. Leur mise en place a débuté il y a une vingtaine d'années et elle a débouché sur une excellente collaboration entre les hôpitaux et les

différents centres de soins palliatifs. Selon moi, cela contribue à une approche rationalisée et intégrée des soins palliatifs.»

1. Orphanet Journal of Rare Diseases 2023 ; 18 : 141
2. <https://vza.be/bibliotheek-pletmedicatie/pletfiches>, [www.cdhlh.be/fr](http://www.cdhlh.be/fr)

### Le pharmacien peut être impliqué de trois façons dans le trajet des soins palliatifs :

- En prenant l'initiative d'en discuter, sans retenue, afin d'informer et de soutenir le patient et sa famille.
- En veillant à ce que les médicaments et le matériel requis soient disponibles à temps dans l'officine, afin de garantir un processus souple et la continuité des soins.
- En reprenant et en détruisant les médicaments après le décès du patient, afin d'éviter tout abus.

# Dexsil®

## LE NUMÉRO 1 DU SILICIUM EN SOLUTION LIQUIDE<sup>1</sup>

Dexsil® contribue à la souplesse **des muscles, des articulations et du cartilage**<sup>2</sup>



1000 ml CNK 2907632  
500 ml CNK 3013448  
2x 1000 ml CNK 3908936



100 ml CNK 3144946

**1 Avec du silicium bioactif**

Pour un collagène robuste et un meilleur lien du MSM, de la glucosamine et de la chondroïtine

**2 Dexsil FORTE Hautement dosé en:**

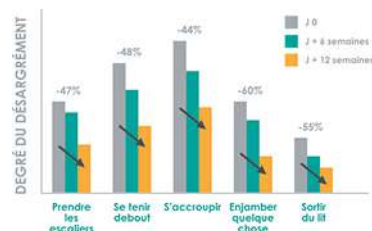
- ✓ MSM
- ✓ Chondroïtine
- ✓ Glucosamine

**3 Rapidement absorbable grâce à sa forme liquide**

### Quality of life study<sup>3</sup>

**94%**  
Utilisateurs satisfaits

**47%**  
Ressentent un effet après seulement 1 semaine



<sup>3</sup>Evaluation de l'efficacité d'un complément alimentaire associé à un gel topique sur la santé articulaire des membres inférieurs, étude d'utilisation, n=20 (50-74 ans)

MADE IN BELGIUM

[www.dexsil.be](http://www.dexsil.be) [BCOceBioSales@perrigo.com](mailto:BCOceBioSales@perrigo.com)

<sup>1</sup>Red data YTD Juin 2023 – <sup>2</sup>L'ortie contribue à la santé des articulations. L'ortie aide à conserver la souplesse des muscles, des tendons et des articulations. Le cuivre contribue au maintien d'un tissu conjonctif normal comme dans le cartilage et les tendons.

# La meilleure façon de préserver son capital articulaire



Le mouvement est sans doute l'un des meilleurs alliés des articulations et si septembre est un moment propice aux bonnes résolutions et à la reprise du sport, on conseille de plus en plus souvent d'avoir et de conserver tout au long de la vie un mode de vie actif

PAR MARIE DIEZ

respond à une marche quotidienne de 8 km ou d'1h40. Des études antérieures ont montré que les personnes qui marchent régulièrement, en particulier 8.000 pas par jour ou plus (soit 6,4 km), ont un taux de mortalité plus faible. Mais à quelle fréquence faut-il marcher pour en tirer un substantiel bénéfice santé ?

Dans cette étude de cohorte américaine<sup>(1)</sup> portant sur 3.101 participants adultes (âge moyen 50,5 ans), les chercheurs ont observé que le risque de mortalité toutes causes confondues et de mortalité cardiovasculaire était plus faible chez ceux qui avaient marché 8.000 pas ou plus 1 à 2 jours par semaine (-14,9 %) et 3 à 7 jours par semaine (-16,5 %), que chez ceux qui ne marchaient pas. L'association protectrice plafonnait à 3 jours par semaine et différents seuils pour le nombre de pas quotidiens, entre 6.000 et 10.000, ont donné des résultats similaires.

Selon les auteurs, leurs résultats suggèrent que pour les adultes qui ont des difficultés à faire de l'exercice régulièrement, le fait de faire 8.000 pas quotidiens seulement quelques jours par semaine peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé.

Rappelons que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes (18-65 ans) 2h30 à 5 h d'activité physique d'intensité modérée par semaine ou 1h15 à 2h30 d'intensité soutenue.

## PLAISIR ET RÉGULARITÉ

Néanmoins, la rentrée peut être un moment particulièrement motivant pour commencer ou recommencer le sport. L'idéal est alors de s'y mettre progressivement en trouvant une activité assez ludique pour s'y adonner avec plaisir et régularité. La marche, éventuellement nordique, la danse, l'aquagym permettront par exemple de se (re)mettre en mouvement de façon douce, en minimisant le risque de blessure et en ne mobilisant pas les articulations de façon trop intense.

Avant chaque séance, un échauffement de 5 à 10 minutes permet de préparer le cœur, les muscles et les articulations. Sans oublier, notamment pour la marche, d'avoir des chaussures adaptées et en bon état.

L'année dernière, une étude américaine<sup>(2)</sup> a montré que chez les personnes atteintes d'arthrose du genou et âgées de 50 ans ou plus, la marche pour faire de l'exercice était associée à un

**P**rofitier de tous les moments de la journée pour être en mouvement et fuir l'inactivité même lorsque l'âge avance, c'est l'un des secrets de la longévité des centenaires repérés dans les zones bleues (voir page 36). En effet, nul besoin de séances sportives éreintantes : marcher pour aller au travail, pour faire ses courses et voir ses amis, jardiner, faire ses repas et son ménage... sont autant d'occasions de bouger et d'éviter aux articulations de rouiller.

## 8.000 PAS

Récemment, une nouvelle étude a d'ailleurs pourfendu le mantra des « 10.000 pas par jour », difficiles à atteindre pour nombre d'entre nous puisque cela cor-



développement moins fréquent d'une douleur au genou. Ces résultats soutiennent l'idée que la marche devrait être encouragée chez les personnes souffrant d'arthrose du genou. Pour les auteurs, il s'agit d'une preuve de concept que la marche pourrait modifier le décours de la maladie arthrosique et qu'elle peut constituer un traitement efficace pour ralentir la progression des dommages articulaires. Et ceci, nuancent-ils, même si la marche n'est pas liée à une amélioration des douleurs préexistantes.

#### OBJECTIF MOBILITÉ

Cette forme de prévention est d'autant plus importante que de plus en plus de personnes sont touchées par les maladies articulaires. « Selon une étude australienne, entre 1990 et 2019, l'incidence mondiale de l'arthrose a augmenté de 48 %. Et ceci n'ira qu'en s'accroissant étant donné le vieillisse-

ment de la population et l'épidémie d'obésité, deux facteurs de risque majeurs », note le Dr Francois Rannou (Inserm)<sup>(3)</sup>.

**Faire 8.000 pas quotidiens 1 à 3 fois par semaine peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé.**

« Or les maladies articulaires peuvent gâcher la vie. Lors d'une enquête franco-belge menée en 2021 (Stop-Arthrose) auprès de 3.465 patients arthrosiques, ceux-ci ont rapporté un impact important sur le moral (80 %), les loisirs (78,1 %), la vie de famille (61,9 %), les activités sociales (58 %), la

vie professionnelle (43,7 %) et la capacité à se déplacer à pied (67,4 %), ainsi que des difficultés à s'endormir (50 %), des réveils nocturnes (67,6 %) et une fatigue 'difficile à vivre' (47,9 %). Pire, à terme, la diminution de la mobilité liée peut entraîner d'autres pathologies favorisées par la sédentarité, potentiellement mortelles : infarctus, AVC, cancers... », explique le Dr Francis Berenbaum, rhumatologue (Inserm)<sup>(3,4)</sup>.

Pour prévenir l'apparition de ces pathologies, il convient donc de sensibiliser la population à l'importance de préserver son capital articulaire, notamment, en mangeant équilibré et en faisant de l'exercice... ➔

1. JAMA Netw Open. 2023 ; 6(3) : e235174
2. Arthritis & Rheumatology 2022 ; 74(10) : 1660-7
3. Inserm Le magazine, 2023 ; 56 : 24-35
4. Rev Rhum 2021 ; 88(1) : A146

# Cholesfytol®

NOUVELLE GÉNÉRATION

## L'INNOVATION pour votre CHOLESTÉROL\* !

✓

**Formule naturelle INNOVANTE**  
 amla + olive + levure rouge de riz + noyer

✓

**Bonne tolérance musculaire**





**Cholesfytol® NG**  
NOUVELLE GÉNÉRATION

**CHOLESTÉROL\***

Extrait d'amlà 1000 mg  
 Levure rouge de riz 67.2 mg  
 Extrait d'olive 50 mg  
 Extrait de noyer 100 mg  
pour 3 comprimés  
**56 comprimés**

**Tilman**

2

par jour

en 1 prise le soir



**Disponible en 56 comprimés & 112 comprimés**

\* La feuille de noyer aide à contrôler le métabolisme lipidique (cholestérol et triglycérides).

NO

NO

NO

28 septembre — LE PHARMACIEN — 31

# Êtes-vous prêt pour la pharmacogénétique ?



En raison de l'émergence de tests génétiques bon marché, de plus en plus de personnes feront analyser tout leur génome. Le secteur des soins de santé doit s'y préparer, estime le Pr Hans De Loof (Université d'Anvers). Avec le Pr Yann Sterckx, il a supervisé le mémoire de master d'Asa De Schepper, qui en décrit les implications.

PAR ERIK DERYCKE PHOTO JERRY DE BRIE

**L**a pharmacogénétique étudie l'influence des variations génétiques sur la réponse aux médicaments. « On observe par exemple les pharmacogènes, les gènes qui peuvent avoir un impact direct sur la réponse aux médicaments, parce qu'ils interviennent dans le codage des enzymes métaboliseurs nécessaires. Les différences de pharmacogènes expliquent en grande partie les différences de réaction aux médicaments d'une personne à l'autre », explique Asa De Schepper.

Ainsi, les « métaboliseurs ultra-rapides » possèdent un enzyme plus actif, qui nécessite une dose plus élevée. Par contre, les « métaboliseurs lents » n'ont quasiment pas d'activité enzymatique et le médicament s'accumule dans leur corps. Ces deux cas de figure peuvent être néfastes. « Une utilisation correcte des tests pharmacogénétiques peut améliorer l'efficacité et la sécurité d'une thérapie », poursuit Asa De Schepper.

## UN GÉNOME ENTIER POUR 20 EUROS

Il existe différents types de tests génétiques. Certains, très spécifiques, ne

ciblent qu'un variant génétique. Dans sa thèse, Asa De Schepper accorde beaucoup d'attention au « *whole genome sequencing* », soit l'étude complète de la séquence nucléotidique de l'ADN d'une personne, qu'on compare au génome de référence.

« Cette technologie est en plein essor et son coût ne cesse de baisser », déclare Hans De Loof. « Nous effectuons de plus en plus de découvertes sur le fonctionnement des gènes. Le rapport entre le prix d'un test WGS et l'information qu'on en retire est de plus en plus intéressant. »

Plusieurs firmes proposent des tests WGS pour un prix qui varie de 275 à 2.000 euros mais d'ici 2030, ce coût pourrait baisser jusqu'à moins de 20 euros. La plupart des sociétés proposent un abonnement, qui permet d'analyser régulièrement le génome encodé, en fonction des découvertes scientifiques.

Hans De Loof insiste sur l'énorme potentiel de la pharmacogénétique. « Prenons l'exemple d'une personne admise aux urgences. Il faut lui administrer des antibiotiques. Le rapport génomique permet de prévoir les effets secondaires possibles. La pharmacogénétique est déjà monnaie courante à l'étranger. En Thaïlande, l'administration d'allopurinol implique systématiquement un test afin de vérifier l'absence de risque génétique de réaction d'hypersensibilité.

*Nous sommes en retard dans ce domaine. »*

## L'AVENIR

Les prestataires de soins ont intérêt à se préparer à l'émergence de la pharmacogénétique, prévient Hans De Loof. « Les tests existent et sont déjà proposés. Dès qu'une vidéo sur le WGS fera le buzz sur TikTok, les patients se précipiteront vers leur cabinet médical ou leur officine et voudront voir leur rapport génomique avant toute prescription ou délivrance de médicaments. Nous devrions pouvoir attendre les directives des pouvoirs publics mais dans ce cas, nous risquons d'être dépassés par la réalité. »

La pharmacogénétique devrait être intégrée à la formation et aux séances de recyclage des pharmaciens et des autres prestataires de soins, conclut Asa De Schepper dans sa thèse. « Si le prestataire de soins ne sait pas lui-même ce qu'il doit faire de ces données, il ne pourra pas aider son patient. La population devrait également acquérir une connaissance de base des tests génétiques car seuls les patients bien informés sont en mesure de prendre de bonnes décisions. »

[bit.ly/AsaDeSchepper](https://bit.ly/AsaDeSchepper)



# Comment améliorer la compliance aux suppléments de calcium ?

## UN MANQUE DE COMPLIANCE PRÉOCCUPANT

Les suppléments de calcium et de vitamine D font partie intégrante de la prise en charge de toute diminution de densité osseuse. Cette supplémentation est indispensable à l'efficacité des traitements anti-résorptifs.

Malheureusement on accorde peu d'attention au suivi de la supplémentation en calcium et vitamine D. Les quelques études qui ont examiné la question rapportent des résultats interpellants : la moitié des patients, arrête la prise de leur supplément au cours de la première année.

## FACTEURS DE NON-COMPLIANCE

Le manque de compliance à la supplémentation en calcium et vitamine D résulte principalement de la forme d'administration du calcium : sachets de poudre à dissoudre,

comprimés à croquer ou à mâcher. Les patients se lassent rapidement de ces goûts et de ces préparations, s'en oublier la désagréable texture un peu crayeuse typique du calcium.

## VISTA-CAL D, LA CLÉ DE LA COMPLIANCE


Depuis plus de dix ans, VISTA-Cal D améliore de la compliance des patients pour le calcium et la vitamine D, en mettant à votre disposition un supplément sous forme de comprimés à AVALER. Pas de goût, pas de consistance crayeuse !

## VISTA-CAL D : UNIQUE


VISTA-Cal D offre le plus haut dosage de vitamine D associée au calcium dans 1 comprimé à avaler : 500 mg de calcium + 800 unités de vitamine D3. VISTA-Cal D contient également du citrate pour acidifier le milieu.

## NOUVEAU: VISTA-CAL D ECONOMIC PACK 120 TABS

Pour faciliter la prise à long terme, un nouvel emballage vient s'ajouter à la boîte de 60 comprimés : le VISTA-Cal D Economic Pack contenant 120 comprimés à avaler. Un emballage qui couvre plusieurs mois et un prix plus avantageux sont d'importants facteurs qui influencent positivement la compliance.

Prix public conseillé : 29,95€ pour 120 comprimés. 



 Communiqué de presse Vitalife

## Steovit® Forte LE PRÉFÉRÉ DE VOS PATIENTS\*



Steovit® est un médicament  
\* Reddata - Sell-out data MOT - 04/2023  
BE-STE0-2300020 - 05/2023



## Steovit® Forte Comprimés à croquer

Steovit® Forte 1000 / 800 :  
84 compr. - 37,86 €

### DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :

Steovit Forte citron 1000 mg/800 U.I. comprimés à croquer.

### COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :

Un comprimé contient : Carbonate de calcium correspondant à 1000 mg de calcium. Cholecalciférol concentré (poudre) correspondant à 800 U.I. (20 microgrammes) de cholecalciférol (vitamine D<sub>3</sub>). Excipients à effet notoire : un comprimé contient 88,6 mg d'isomalt (E953), 1,5 mg de sucrose.

### FORME PHARMACEUTIQUE :

Comprimé à croquer. Comprimés ronds, blancs, non-enrobés et bombés de 18 mm, pouvant présenter de petites taches.

### INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :

Prévention et traitement des carences vitamine D-calciques chez les adultes avec un risque identifié. Apport vitamino-calcique associé au traitement spécifique de l'ostéoporose chez des patients présentant un risque de carence en vitamine D et en calcium.

### POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :

Posologie : Adultes y compris personnes âgées : un comprimé, une fois par jour. Populations particulières : Population pédiatrique : Steovit Forte citron n'est pas destiné à l'usage chez l'enfant et l'adolescent. Insuffisance rénale : Steovit Forte citron ne doit pas être administré à des patients présentant une insuffisance rénale grave. Insuffisance hépatique : Aucun ajustement de la dose n'est requis. Mode d'administration : Voie orale. Le comprimé doit être croqué ou sucé.

### CONTRE-INDICATIONS :

– Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients  
– Insuffisance rénale grave (débit de filtration glomérulaire < 30 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>) – Pathologies et/ou conditions entraînant une hypercalcémie et/ou une hypercalciurie. – Calculs rénaux (néphrolithiase) – Hypervitaminose D.

### EFFETS INDÉSIRABLES :

Les effets indésirables sont repris ci-dessous, classés selon les systèmes d'organes et la fréquence. Les fréquences sont définies comme suit : peu fréquents (≥ 1/1.000, < 1/100), rares (≥ 1/10.000, < 1/1.000), très rares (< 1/10.000) ou fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Affection du système immunitaire. Fréquence

indéterminée : réactions d'hypersensibilité telles que des angio-œdèmes et des œdèmes laryngés. Troubles du métabolisme et de la nutrition. Peu fréquents : hypercalcémie et hypercalciurie. Très rares : Syndrome du lait et des alcalins (un besoin fréquent d'uriner ; des céphalées persistantes ; une perte d'appétit persistante ; des nausées ou des vomissements ; une fatigue ou une faiblesse inhabituelles ; une hypercalcémie ; une alcalose et une insuffisance rénale). Habituellement observés uniquement en cas de surdosage. Affections gastro-intestinales. Rares : constipation, dyspepsie, flatulence, nausées, douleur abdominale et diarrhée. Affections de la peau et du tissu sous-cutané. Très rares : prurit, rash et urticaire. Populations particulières. Chez les patients insuffisants rénaux : risque potentiel d'hyperphosphatémie, de néphrolithiase et de néphrocalcinose.

Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via : Belgique – Agence fédérale des médicaments et des produits de santé – Division Vigilance – Avenue Galilée 5/03 – B-1210 Bruxelles – Boîte 97 – 1000 Bruxelles Madou – Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be) – email: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be)

### NATURE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE EXTÉRIEUR :

Les comprimés à croquer sont disponibles en emballage de : Flacons en HDPE avec capuchon à visser en HDPE. Conditionnements : 15, 30, 40, 60 et 90 comprimés. Plaque de PVC/PE/PVdC/Aluminium. Conditionnements : 7, 14, 28, 50x1 (emballages unitaires), 56, 84, 112, 140 et 168 comprimés. Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

### TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :

Orifarm Healthcare A/S - Energvej 15 - 5260 Odense S - Danemark

### NUMÉROS D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :

BE324931 (plaque) – BE325044 (flacon)

### MODE DE DÉLIVRANCE :

Médicament non soumis à prescription médicale.

### DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :

12/2021

# « On verra où l'harmonica me mènera »

« Mes parents m'ont offert mon premier harmonica et ensuite, j'ai reçu celui de mon grand-père », raconte Céline Vergote, une pharmacienne hospitalière qui se produit à l'occasion sur la scène gantoise du blues.

PAR ERIK BRUSTEN PHOTO MICHAEL DEHASPE



« **C**e loisir est devenu une assuétude, l'harmonica me manque vraiment quand je n'en joue pas », explique Céline Vergote en exhibant sa valise remplie d'harmonicas diatoniques.

Nous rencontrons la trentenaire de Zwevegem sur le site de l'AZ Groeninge à Courtrai où elle fait partie de l'équipe de plus de soixante pharmaciens hospitaliers et assistants en pharmacie. « Je travaille ici depuis treize ans. Lorsque j'étais étudiante, la pharmacie hospitalière requérait une spécialisation d'un an. Je faisais partie d'un groupe d'étudiants qui suivait le cours interuniversitaire à Gand, Anvers, Louvain et Bruxelles. Depuis, les choses ont changé : la formation dure trois ans, avec de nombreux stages. »

La pharmacienne avoue être toujours fascinée par son métier : « J'aime l'approche scientifique. La préparation d'une chimiothérapie ou la délivrance d'un médicament pour la fécondation in vitro, par exemple. À l'époque de ma spécialisation, j'ai rédigé ma thèse sur la façon de créer une lettre de sortie électronique reprenant le traitement médicamenteux du patient. »

## LA PHOTOGRAPHIE DE PAYSAGE

Toutefois, la jeune femme est aussi une photographe amateur de talent. « J'ai suivi des cours de photographie pendant un certain temps. Mon Canon SLR m'accompagnait partout, ce qui est un peu moins le cas depuis l'avènement de l'iPhone. » Ceci dit, son album

contient de très beaux clichés de paysages, pris lors de ses voyages où les Rocheuses canadiennes, la Scandinavie, l'Islande, l'Autriche ou l'Allemagne occupent une place prépondérante : « J'ai un penchant pour la photographie de paysage, plutôt pour la montagne que la mer. La liste des destinations que j'aimerais encore visiter est longue. Je voudrais découvrir le Spitzberg ou d'autres régions polaires, mais aussi la côte ouest de l'Amérique et l'Australie-Nouvelle-Zélande. »

Sa passion pour la photographie occupe aujourd'hui une place moins importante dans sa vie parce que Céline est revenue à ses premières amours, la musique, et plus précisément à l'harmonica. « Je ne sais plus comment j'ai redécouvert cet instrument mais je me souviens que, lorsque j'étais enfant, mes parents m'en ont offert un et j'ai aussi récupéré le vieil harmonica Hohner (un célèbre fabricant allemand, ndlr) de mon grand-père. »

Il y a deux types d'harmonicas, précise-t-elle : « Le diatonique qui ne peut pas gérer toutes les notes des trois octaves et avec lequel on joue dans certaines tonalités, et le chromatique qui couvre toute la gamme. Toots Thielemans, par exemple, jouait sur ce type d'harmonica. »

« Il y a quelque temps, j'ai croisé un ami de jeunesse qui m'a rappelé que j'avais l'habitude d'écouter beaucoup de musique où l'harmonica était omniprésent et que je vantais les disques



d'Alanis Morissette qui jouait de l'harmonica, et d'autres airs de Timeless. Je ne m'en souvenais pas mais quand j'y pense, je me dis que j'avais peut-être inconsciemment un penchant pour ce genre de musique. Quoi qu'il en soit, la musique pop et rock jouée à l'harmonica est super cool. On fait vite le rapprochement avec le blues, les sons de l'harmonica s'intègrent dans de nombreux genres. Pourquoi ne pourrait-on pas en jouer dans la techno ou les samples ? »

La réponse, elle l'a trouvée en autodidacte, en regardant des vidéos sur YouTube. « Je me suis inspirée de Konstantin Reinfeld, un musicien allemand qui pratique un large éventail de styles, et des modules d'un joueur de blues américain. Le fait d'avoir étudié le solfège et d'avoir joué de la flûte m'a donné une bonne base musicale quand j'ai découvert l'harmonica. Néanmoins, actuellement, je m'inspire surtout de ce que j'entends ou j'improvise. »

« Les modules que j'ai suivis ou les défis de Reinfeld, on les fait soi-même. Ils vous invitent parfois à réaliser une vidéo autour d'un thème et à la leur soumettre et ils commentent ensuite votre travail. Cela me permet de glaner de précieux conseils auprès d'autres musiciens, avec en prime la possibilité de gagner un nouvel harmonica », précise Céline Vergote.

#### JAM SESSIONS

« Un jour, j'aimerais jouer avec d'autres musiciens, sans nécessairement former un groupe. Je pense que ce genre de choses doit se développer de manière organique. Toutefois, quand je prenais des cours à Gand, mon professeur m'a dit que je devrais venir jouer lors de jam sessions. Il m'arrive donc de poster une vidéo sur Instagram ou de me produire au Missy Sippy, un club gantois de blues. » Céline admire une pléiade d'harmonistes : « Les hommes sont majori-

taires dans ce milieu, mais on y côtoie aussi des femmes. Je pense à la Brésilienne Indira Sfair ou à une autre Latina, Xime Monzon, à Elin Öberg de Stockholm ou à notre Geneviève Darteville. Ce qu'Howard Levy tire d'un harmonica est vraiment extraordinaire, mais j'admire aussi le travail du Gantois Steven De Bruyn. »

« En fait, c'est un loisir qui est devenu incontrôlable. J'admetts y consacrer beaucoup de temps. L'harmonica me manque quand je n'y joue pas. On verra bien où l'instrument me mènera... », conclut-elle. ☺



# Flexofytol<sup>®</sup> FORTE

Articulations, muscles & tendons<sup>1</sup> :

## EXIGEZ LE MEILLEUR !

**Formulation exclusive & synergie démontrée<sup>2</sup>**

Curcuma • Boswellia • Vitamine D

**Excellente tolérance**



**PROMO**  
**+8 jours OFFERTS !**

**Flexofytol<sup>®</sup> FORTE**  
1 à 2 / jour

ARTICULATIONS, MUSCLES & TENDONS<sup>1</sup>

Formulation exclusive  
Curcuma  
Boswellia serrata  
Vitamine D

**+8 jours OFFERTS**

84 • 8 capsules

**MADE IN BELGIUM**



<sup>1</sup> Le curcuma contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations et des tendons. Le boswellia contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. • Sanchez et al. Front. Pharmacol., 11 August 2022 Volume 13 Article 931914

[www.flexofytol.be](http://www.flexofytol.be)

# Place aux topinambours, aux oignons, aux asperges...

«Nourrir son microbiote» est un livre de recettes qui mettent à l'honneur les légumes et fruits riches en prébiotiques, pour promouvoir l'effet santé du microbiote intestinal.

PAR MARTINE VERNONNE

Poireaux à la marinière, soupe à l'oignon, poêlée d'asperges et coppa, gâteau au chocolat et framboises... Voici quelques-unes des cinquante recettes proposées dans le livret «Nourrir son microbiote». Les deux autrices, Audrey Neyrinck et Nathalie Delzenne (UCLouvain), y expliquent comment accommoder les légumes, les céréales et les fruits riches en fibres alimentaires prébiotiques. Ces nutriments qui échappent à la digestion stimulent dans l'intestin la croissance de certaines bactéries et participent ainsi à l'équilibre du microbiote intestinal, au bénéfice de la santé. Pour mieux comprendre ce concept, un QR code renvoie à une vidéo YouTube qui explique comment les prébiotiques agissent sur les bactéries intestinales.

## LIVRET TRÈS PRATIQUE

Pour chaque recette, l'apport nutritionnel, l'apport calorique, la teneur en allergènes et la difficulté (1 à 3 toques) sont indiqués. De même, la qualité nutritionnelle est exprimée sous forme du Nutri-score, de l'épi-score (qui prend en compte les nouvelles recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé) et, nouveauté, du Prébio-score. Ce dernier a été établi par



les autrices pour faire état de la richesse de la recette en fibres prébiotiques. Il est représenté par un bulbe d'ail à 5 gousses colorées en mauve en fonction de la teneur en fructanes (fibres prébiotiques contenues dans certains légumes, fruits et céréales): plus il y a de gousses colorées, plus il y a de fibres prébiotiques. Cette échelle à 6 niveaux représente les 6 intervalles établis sur base de quantiles calculés à partir de 112 recettes santé de Nutri-score A ou B, balayant différentes teneurs en fructanes.

«Il est important de remettre l'alimentation au centre quand on veut essayer de manipuler le microbiote intestinal. Dans le livre, on fait cependant très at-

tention parce que prendre des fibres prébiotiques peut engendrer des effets secondaires liés à la fermentation intestinale (flatulences, ballonnements, accélération du transit intestinal...) d'intensité variable en fonction de son microbiote intestinal de départ. Si on ne consomme jamais ce type de fibre ou si on a régulièrement des problèmes intestinaux, il est conseillé de consommer progressivement ces recettes en se référant au prébio-score, en commençant par des recettes de maximum 3 gousses colorées durant 2 semaines (1 recette/jour), avant d'augmenter la consommation. Il faut y aller doucement, apprendre à se connaître», précise la Pr Nathalie Delzenne.

«Idéalement, il faut avoir une alimentation diversifiée, il n'y a pas d'obligation de manger des prébiotiques tous les jours. Nous voulons donner une dimension scientifique supplémentaire aux recommandations qui visent à augmenter la part végétale de son alimentation», insiste-t-elle. ☺

Nourrir son microbiote intestinal: 50 recettes au fil des saisons, A. Neyrinck et N. Delzenne, Presses Universitaires de Louvain



## Le secret des zones bleues

« 100 ans de plénitude, les secrets des zones bleues » est une série documentaire de Netflix en 4 épisodes qui n'a pas pour but de donner des conseils médicaux mais bien de tenter d'expliquer pourquoi dans cinq zones du globe, les gens connaissent une longévité exceptionnelle.

L'explorateur Dan Buettner, qui étudie la question depuis 20 ans, a décidé de réaliser ce documentaire à l'heure où la longévité est en recul aux USA pour la première fois depuis 100 ans. Qu'est-ce qui fait donc que les habitants d'Okinawa au Japon, de Sardaigne, d'Ikaria en Grèce, de Lomo Linda en Californie, et de Nicoya au Costa Rica vivent vieux ? Au fil de ses pérégrinations et en s'appuyant sur le travail de chercheurs, des constantes sont mises en évidence : bouger naturellement, manger frugalement (produits locaux et de saison...), éviter le stress et dormir suffisamment (siestes...), maintenir des liens familiaux forts, stimuler le soutien communautaire (honorer les anciens...), respecter la planète et avoir un but dans la vie.

Enfin, face à la disparition progressive de ces zones privilégiées, Dan Buettner essaie d'inciter des communautés à créer de nouvelles zones bleues, en commençant par changer l'environnement en créant des trottoirs, des pistes cyclables, des jardins communautaires...

M.V.

« 100 ans de plénitude, les secrets des zones bleues », D. Buettner, Netflix.



## Officine à remettre à Charleroi (fin de carrière)

- Clientèle fidèle et régulière
- Potentiel de développement
- L'immobilier est également à céder (mixte officine et habitation privée)

Contact : [Fiscal@fiscalassistance.be](mailto:Fiscal@fiscalassistance.be)  
071/41.00.15

Orde der Apothekers  
Ordre des Pharmaciens

### L'Ordre est à l'écoute des pharmaciens en difficulté

Pour plus d'informations, scanner : code QR

E-mail: [info@pharmaciensendifficulte.be](mailto:info@pharmaciensendifficulte.be)



Numéro gratuit :  
**0800 12 722**  
(jours ouvrables de 9h à 17h)



Nous sommes de gros consommateurs de médicaments et même parmi les champions d'Europe en la matière, avec la Croatie, la Finlande et le Portugal. Plus de 55 % de la population de plus de 15 ans a consommé au moins un médicament sous prescription pendant deux semaines en 2019.

III [Rtbf.be](#)

---

Plus de 300 médicaments sont en pénurie dans notre pays. Selon une étude de Test-Achats, 43 % des ménages ont déjà été confrontés à ce type d'indisponibilités. Dans 6 cas sur 10, cela a un impact sur la santé des patients.

III [RtL.info](#)

---

L'avantage du pharmacien, c'est qu'il connaît les médicaments et il a vraiment une vue d'ensemble que peut-être le médecin n'a pas réellement parce qu'une personne a eu des prescriptions de différents médecins ou la situation a changé ou il y a des alternatives possibles.

III [Le ministre Frank Vandenbroucke sur Rtbf.be](#)

---

Nous avons formé plus de 2.000 pharmaciens wallons et bruxellois à la vaccination. Pour l'instant, seule la nonantaine de pharmaciens qui participaient au projet pilote du dispositif et qui sont livrées par Medista peuvent vacciner. Mais dès que le souci de logistique aura été débloqué, notre ambition est que les 1.600 pharmacies francophones ou les 4.600 officines du pays puissent vacciner.

III [Le porte-parole de l'APB Nicolas Echement sur Rtbf.be](#)

---

L'entrée en maison de repos réduit la consommation de médicaments de 18 %.

III [Le Soir](#)

---

La qualité des préparations de médicaments en pharmacie bien-tôt renforcée.

III [L'Echo](#)

---

La délivrance à l'unité d'antibiotiques et d'antidépresseurs est bonne pour le portefeuille et pour la santé. L'économie annuelle pourrait atteindre 17 millions d'euros pour l'Inami et 4 millions pour les patients.

III [La Libre](#)

---

La Commission communautaire commune (Cocom) lance, à l'initiative du ministre bruxellois de la Santé Alain Maron, une campagne de sensibilisation au cancer du côlon, deuxième cancer le plus meurtrier en Belgique. Du 12 au 30 septembre, les Bruxellois de plus de 50 ans sont invités à aller chercher un kit de dépistage gratuit dans leur pharmacie.

III [Le Soir](#)

---

Axithra, une spin-off du centre en nanotechnologies de Louvain Imec et de l'université de Gand, a développé une nouvelle plate-forme technologique pour déterminer avec précision la concentration de médicament dans le sang d'un patient.

III [La Libre](#)

---

La Région wallonne finance la recherche sur des cannabinoïdes.

III [Le Soir](#)

---

Une tonne et demie de médicaments illégaux saisie à Brussels Airport, presque un record.

III [Le Vif](#)

---

Les cystites et les angines bien-tôt prises en charge directement en pharmacie. Face à des médecins surchargés, le gouvernement souhaite renforcer le rôle des officines en leur octroyant la possibilité de prescrire des antibiotiques pour certaines pathologies courantes.

III [Le Monde](#)

---

Pourquoi les pharmacies du Royaume-Uni sont moins chères. Les prix pratiqués dans les officines britanniques sont plus bas que ceux en France, en raison de la concurrence des supermarchés pour les médicaments sans ordonnance et d'un système de santé centralisé.

III [Le Monde](#)

---



Vous cherchez  
du personnel ?

Faites-le savoir en  
plaçant une **offre d'emploi**  
dans **le Pharmacien**

**Placer une offre  
d'emploi?**

Contactez-nous:  
[vacature.healthcare@roularta.be](mailto:vacature.healthcare@roularta.be)  
ou 02-702.70.31

 **LE  
PHARMACIEN**





**SOUS LA LANGUE,  
ÇA C'EST MALIN**

**VISTA-D3<sup>TM</sup>**



**SOUS LA LANGUE**

- **AVANTAGEUX** chez tous les patients
- **COMPRIME FONDANT:**  
pas de problème de déglutition
- **TRES BIEN ACCEPTE**



**PROMO + 2 mois gratuits**



**Vista-D3 1000**  
**PROMO 120+60**  
CNK 4712-154



**Vista-D3 2000**  
**PROMO 120+60**  
CNK 4712-147



**Vista-D3 3000**  
**PROMO 120+60**  
CNK 4712-139



**Tout l'hiver, pour moins de 5€/mois !**

**VISTA-D3, avec vista  
pour vos patients**

