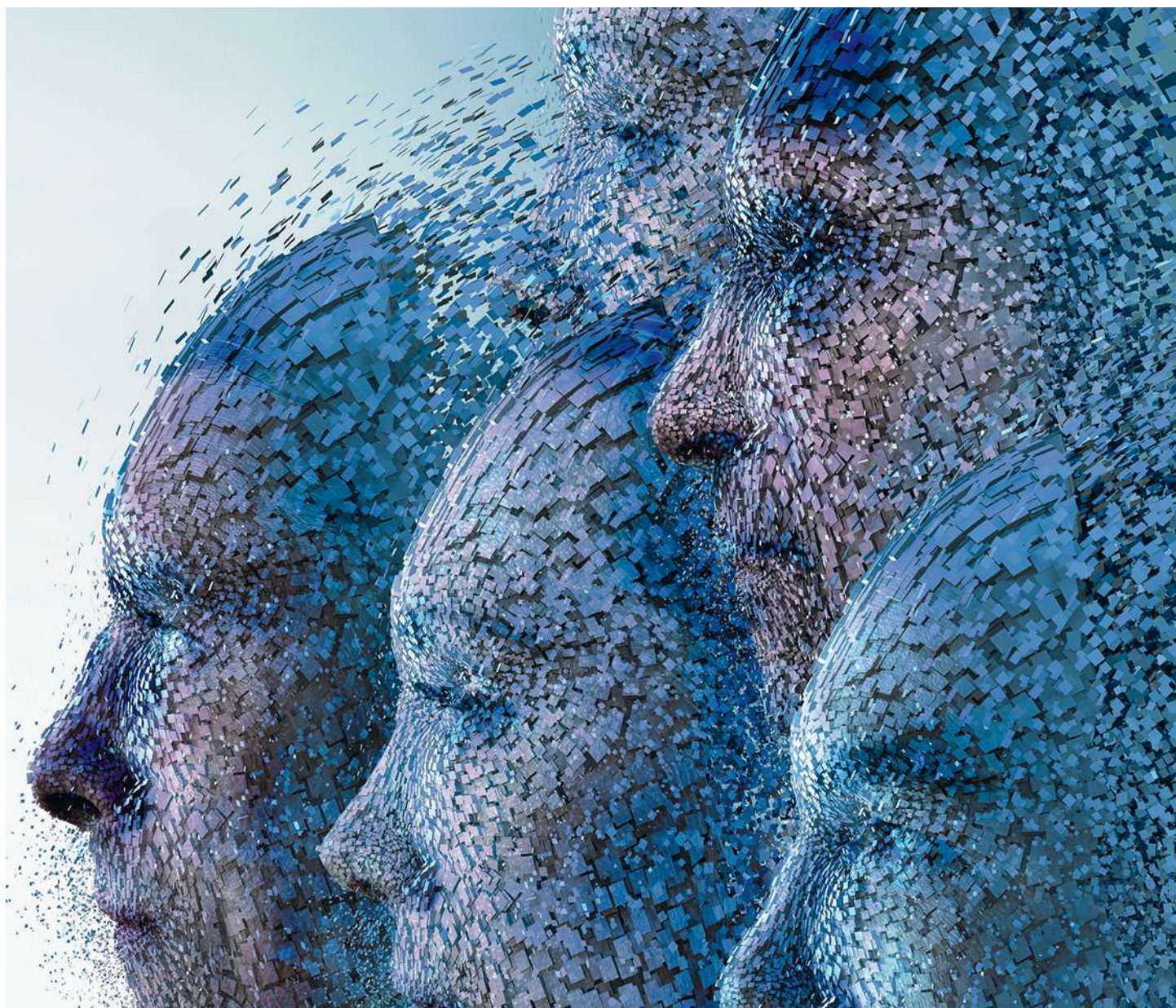


LE PHARMACIEN

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

Inscrivez-vous
à notre
newsletter!



- ➕ A quoi pourraient ressembler les officines de demain?
- ➕ L'invité inattendu à découvrir derrière notre QRcode
- ➕ Pourquoi garder un œil attentif sur la santé des yeux ?
- ➕ La génération Z à l'officine

Flamigel®

Wondbehandeling - Traitement des plaies
Wundbehandlung - Wound treatment

répare la peau endommagée



**Un indispensable pour
la maison et les voyages**



éraflure
mineure



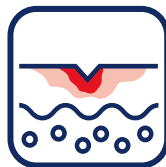
brûlure au
1er degré



coup de soleil



après épilation
à la cire



peau
craquelée



plaie de
frottement



coupure
mineure



thérapie
post-laser



post
cryothérapie

N° 317 + 16 mai 2024
Trimestriel réservé
au corps pharmaceutique
(Verschijnt ook in het Nederlands onder
de titel "de Apotheker")
8.468 exemplaires

Rédactrice en Chef

Nathalie Dumont
nathalie.dumont@roularta.be

Collaborateurs

François Hardy, Jérôme Havet, Emily Nazionale,
Bernard Roisin, Laurent Zanella, Erik Derycke,
Nicolas de Pape, Martine Versonne

Lay-out

Mise en Page
Roularta Printing Services

Impression

Drukkerij Van Der Poorten

Offres d'emploi

002-702.70.31
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

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

Sylvie Mayi - 00486-41.22.00
sylvie.mayi@roularta.be

Sigi Van Cleemput - 00495-28.02.05
sigi.van.cleemput@roularta.be

Frontoffice

002-702.70.33
frontoffice.rhc@roularta.be

le **pharmacien**

est une publication de



**Roularta
HealthCare**

Rue de la Fusée 50 bte 14 - 1130 Bruxelles

Directeur médical

Michèle Langendries

Operations Manager

Virginie Meysmans
virginie.meysmans@roularta.be

Directeur des éditions

Jan Bamelis

Editeur responsable

Sophie Van Iseghem



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 commercialement ? Contactez Ann Soete: soete.ann@roularta.be. Plus d'info sur vos droits www.presscopyrights.be



Member of



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

L'invité inattendu



Une nouvelle rubrique en lieu et place de l'édito ? Eh oui, pourquoi pas ?

Il m'a semblé ludique de vous faire découvrir dans chaque numéro, un ou des invité.e.s inattendu.e.s ... pour vous inciter à jouer, explorer de nouveaux univers et remporter un petit cadeau. Attention, mes invité.e.s peuvent tout aussi bien avoir un lien avec la santé ou pas. Alors, on joue ?

Le principe est simple:

1. je vous donne quelques indices pour vous aider à identifier l'invité. e
2. vous scannez le QRcode ci-dessous
3. vous indiquez le nom de l'invité. e que vous croyez avoir identifié. e
4. les 3 premiers qui donnent la bonne réponse gagnent un petit cadeau
5. vous découvrez enfin l'interview de l'invité. e inattendu.e

Voici les indices

Elles étaient trois, elles sont maintenant deux. La France les a découvertes avec bonheur et depuis, elles ont conquis tout le monde et pour la bonne cause. Mais qui sont-elles ?

Des slasheuses sans aucun doute ! C'est-à-dire des personnes qui ont plusieurs casquettes et assument le fait d'exercer plusieurs activités à la fois, par plaisir.

Elles sont là où on ne les attendait pas et enchantent les soins, les patients et leurs collègues grâce à leurs talents vocaux, leur générosité et leur merveilleux altruisme.

Qui sont ces deux fées ?

Une petite idée ?

Scannez ce QRcode
et tentez votre chance.

Bon amusement



PHARMACIEN
NATHALIE DUMONT



À QUOI POURRAIENT RESSEMBLER LES OFFICINES DE DEMAIN ?

Si aucun secteur n'échappe aux nouveaux défis technologiques, environnementaux, économiques et sociétaux, il est temps pour le monde officinal de se poser les bonnes questions pour opérer les meilleurs choix. Partons à la rencontre de 4 personnalités inspirantes pour nous projeter vers le futur.



23 LES PATHOLOGIES OCULAIRES EN PLEINE ÉVOLUTION

La multiplication des déplacements dans le monde, la résistance aux antibiotiques et les changements climatiques et environnementaux ne sont pas sans conséquence sur la santé des yeux. Les maladies oculaires et les infections oculaires, plus particulièrement, sont en augmentation. Une évolution qui inquiète fortement la communauté médicale.



28 STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

La Belgique est le 2^e pays le plus gaspilleur de nourriture en Europe, juste derrière les Pays-Bas. Comment remédier à ce fléau pour prendre soin de l'environnement, de notre portefeuille et du futur ? Des conseils et des clés pour vous aider à adopter les bons comportements et relayer les bonnes informations.



37 LA GÉNÉRATION Z AUX RAYONS X

Ils sont nés après 1995 et n'ont connu que le monde numérique et technologique dans lequel nous baignons depuis plusieurs décennies. Ils aspirent à une vie bien différente de leurs aînés où le collectif, le nomadisme, la liberté, l'inclusion et le slashisme sont des priorités. Pour mieux comprendre la génération Z et l'accueillir plus facilement dans le monde du travail, intéressons-nous au travail d'Elisabeth Soulié, anthropologue et sociologue.



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 2024 pour la PLCI sociale 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

On n'en parle peu et pourtant

Une étude¹ réalisée par une équipe de l'Université de Boston montre que le covid long et certaines formes sévères de covid aigu pourraient avoir un impact non négligeable sur la sexualité des femmes.

Les symptômes prolongés du covid-19 auraient ainsi un impact physiologique et psychologique sur le bien-être sexuel des femmes. Cette étude a été conduite auprès de 2.000 femmes via une enquête en ligne. La moitié des participantes ont déclaré ne jamais avoir été testées positives au covid contrairement à l'autre moitié. Toutes ces femmes ont été interrogées au moyen d'un outil de mesure éprouvé : l'Index de la fonction sexuelle féminine

(IFSF ; Rosen et al., 2000), un instrument de mesure qui permet d'évaluer la fonction sexuelle féminine (niveau de désir, excitation, lubrification, satisfaction, etc.) chez les femmes sexuellement actives.

LES RÉSULTATS ?

Les femmes qui ont contracté le covid présentent des niveaux de désir, d'excitation de lubrification et de satisfaction sexuelle inférieurs à ceux des femmes qui

n'ont pas eu le covid. Si la plupart d'entre elles restent, malgré tout, dans une fourchette dite « fonctionnelle », on observe que les femmes qui ont souffert d'un covid long ou de formes de covid aigu sévères se situent, quant à elles, dans une zone dite « dysfonctionnelle ». Il est à noter que ces femmes ont également présenté, pendant des semaines voire des mois après l'infection initiale, des symptômes cognitifs et physiques.



UNE ASSOCIATION À PRENDRE EN COMPTE

Ces résultats suggèrent d'après les auteurs de l'étude Amelia M Stanton, psychologue clinicienne à l'Institut Fenway et ses collègues que «l'infection par covid-19 peut être associée à une altération des aspects cognitifs et physiologiques de la fonction sexuelle». L'axe corps-esprit pourrait mettre un certain temps avant de fonctionner à nouveau normalement. Si c'est vrai pour le travail, les études et l'activité physique, pourquoi ne le serait-ce pas aussi pour la sexualité?

Cette étude récemment publiée dans the *Journal of Sexual Medicine* aura au moins le mérite de permettre aux femmes qui cherchent de l'information sur «Sexe et covid long» de trouver quelque chose. C'est en effet la première étude menée sur le sujet chez les femmes.

Sources

1. M Seehuus, et al. The impact of COVID-19 and long COVID on sexual function in cisgender women, *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 21, Issue 2, February 2024, Pages 129–144, <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad155>
2. Wesselink AK, et al. Prospective Cohort Study of COVID-19 Vaccination, SARS-CoV-2 Infection, and Fertility. *Am J Epidemiol*. 2022 Jul 23; 191(8): 1383-1395. doi: 10.1093/aje/kwac011.

Le sexe, la sexualité et la fonction sexuelle sont encore des sujets relativement tabous.

Et quid de la fertilité ?

Si l'infection au covid peut avoir un impact sur la santé sexuelle des femmes, de nombreuses recherches ont, par contre, montré que la vaccination n'avait pas d'impact sur les chances de grossesse, ni sur la fertilité des femmes. Par contre, l'étude menée sur la vaccination et la fertilité par Amelia Wesselink², professeure adjointe de recherche en épidémiologie à la SPH, à The Brink en 2022, a révélé que les hommes qui avaient été testés positifs au covid au cours des 60 derniers jours avaient une fertilité réduite.

GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER !¹

Antimetil®

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



Idéal pour les enfants



Goût menthe léger & agréable

Sans sucres



NOUVEAU



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

¹Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif

Pourquoi les régimes « échouent » ?

Maigrir n'est pas qu'une question de volonté. Comprendre la dynamique des mécanismes complexes qui gouvernent la prise et la perte de poids est essentiel pour ne pas stigmatiser les patients en surcharge pondérale et les prendre en charge efficacement.

PAR MARTINE VERNONNE

C'est une problématique très importante : nos patients perdent du poids, mais tous en reprennent. On pense souvent que c'est un manque de volonté or, il n'en est rien, c'est la physiologie qui joue un jeu », souligne le Pr Jean-Paul Thissen (service endocrinologie, UCLouvain). (1)

Les études montrent que 10 à 15 % des individus arrivent à perdre du poids et à le maintenir. Cependant, la plupart des personnes en surpoids reprennent des kilos après l'arrêt des traitements non chirurgicaux visant à maigrir, mais également après chirurgie bariatrique.

Le sémaglutide, agoniste de la GLP-1, ne fait pas exception à cet effet yoyo. « Pour le CBIP, ce traitement est donc inutile chez les patients en surpoids. C'est une ineptie totale ! Connaissez-vous un traitement de l'hypertension artérielle ou de l'hypercholestérolémie où, à l'arrêt de la médication, la tension ou le cholestérol reste normal ? », s'insurge-t-il.

IMPOSSIBLE STATU QUO

Pourquoi, malgré tous leurs efforts, les patients qui reprennent une alimentation normale n'arrivent-ils pas à maintenir leur poids ? Les raisons sont très nombreuses : reprise des apports alimentaires, stimulation des différentes hormones, réduction du métabolisme de base...

Dans un article du NEJM (2) reprenant les mythes entourant l'obésité, Casazza et al. expliquent qu'environ deux tiers des personnes qui perdent du poids le regagneront durant l'année suivante et presque toutes reviendront à leur poids initial dans un délai de 5 ans. « Il est déjà difficile de perdre du poids en suivant un régime, mais le maintien de cette perte de poids exige du patient de déployer encore plus d'efforts. Plutôt que de s'expliquer simplement par un manque de volonté, le retour de la plupart des personnes à leur poids initial après une perte de poids autrement réussie est largement attribuable à des actions coordonnées provenant de changements métaboliques, neuroendocriniens, autonomes et comportementaux qui s'opposent au maintien du poids corporel diminué. »

« Les patients soumis à un traitement diététique pour perdre du poids,

voient leur masse grasse diminuer, explique le Pr Thissen. Forcément, pour maigrir, ils ont dû réduire les apports énergétiques, mais en réaction leur dépense énergétique a chuté. Quand les deux reviennent à l'identique, le poids ne diminue plus. Des chercheurs (3) ont calculé que pour chaque kilo de poids perdu, la dépense calorique diminue d'environ 25 kcal/jour, tandis que l'appétit augmente d'environ 95 kcal/jour, par rapport aux niveaux de base avant la perte de poids. »
« Autrement dit, quand on a perdu du poids, tout est fait pour qu'on en regagne : le métabolisme de base se réduit, les hormones orexigènes sont augmentées et les anorexigènes inhibées. Les mécanismes moléculaires à l'œuvre ne sont pas encore bien connus. »

CYCLE INFERNAL

Le cycle de reprise de poids a été illustré par Flanagan et al.(4) : les mécanismes hédoniques (récompense, saveur des aliments, contraintes) et homéostatiques (leptine, GLP-1, insuline...) du cerveau collaborent pour réguler l'équilibre énergétique et générer le comportement alimentaire. Dans un environnement obésogène, ces mécanismes sont altérés, ce qui entraîne une augmentation du poids corporel et va à l'encontre du maintien de la perte de poids.
« Quand ils veulent maigrir, commente le Pr Thissen, les patients sont gratifiés en voyant le chiffre baisser sur la balance. Mais, une fois qu'ils ont perdu des kilos, c'est beaucoup difficile, plus rien ne les encourage, la balance ne bouge pas et pourtant ils font les mêmes efforts pour maintenir le poids. »

Jean-Paul Thissen résume son message en trois points clés : « Après une perte de kilos, le maintien du poids atteint implique, probablement à vie, une diminution constante des apports énergétiques et une augmentation de l'activité physique. Les facteurs qui gouvernent le maintien du poids à long terme sont différents de ceux impliqués dans la perte de poids : certains facteurs génétiques pourraient jouer sur la perte de poids et d'autres sur le maintien du poids. Enfin, et c'est extrêmement important, l'obésité est une maladie chronique qui requiert un traitement à long terme. Prévenir l'obésité est facile, la traiter reste très difficile. Cela fait partie de la stigmatisation dont sont victimes ces patients. »



RÉALISTE ET VIABLE

« Il est essentiel de s'entendre sur des attentes réalistes concernant la perte de poids et les changements de comportements durables pour éviter les déceptions. Le regain de poids (rechute) ne devrait pas être considéré comme un échec, mais plutôt comme une conséquence prévisible dans la prise en charge d'un problème chronique et complexe comme l'obésité », concluaient Casazza et al dans le NEJM. (2) Dans Louvain Médical (5), le Dr Frédéric Thys (UCLouvain) insiste

1. Symposium de nutrition clinique, 27 février, Charleroi.
2. NEJM 2013 ; 368(5) : 446-54
3. Obesity 2021 ; 29(1) : S9-24
4. Obesity (2023) ; 31(12) : 2895-908
5. Louvain Médical 2023 ; 142 : 295-8

Quand on a perdu du poids, tout est fait pour qu'on en regagne.

sur le rôle des acteurs de soins : « Il serait porteur d'être à l'écoute et de valider le vécu de ces patients particuliers pour aller bien au-delà des approches simplistes qui consistent à encourager de manger moins et de bouger plus pour œuvrer en partenariat avec les personnes concernées sur les racines profondes de cette obésité. (...) Comprendre que ces patients ont besoin d'interventions fondées sur des approches personnalisées qui comprennent la thérapie nutritionnelle, l'activité physique, les approches psychothérapeutiques, la pharmacothérapie et la chirurgie dans une approche collaborative concertée où leurs attentes et leurs objectifs réalistes, viables sont partagés sans crainte et sans stigmatisation de leur surcharge pondérale. » +

À quoi pourraient ressembler les officines de demain ?

La mutation vertigineuse des officines impose un questionnement sans précédent. Si aucun secteur n'échappe aux nouveaux défis technologiques, environnementaux, économiques et sociétaux, comment les pharmaciens vont-ils se projeter dans le futur, sans perdre leur identité, face à la multitude de ces évolutions ?

PAR PHN NATHALIE DUMONT



Pour nourrir vos réflexions, nous abordons quatre axes d'évolution qui pourraient marquer le pas demain.

- La DATA
- La COMMUNICATION
- Le VRAC
- La PERSONNALISATION

Partons à la rencontre de quatre personnalités pour comprendre ces univers !



LA DATA : pour une gestion proactive au quotidien

REMI BRUN

Pharmacien & Entrepreneur
Multiples expériences dans le secteur de la santé
CEO & Fondateur de DATATOPIA
<https://www.datatopia.be>



Le Pharmacien : Datatopia, c'est quoi ?

Remi Brun : C'est une solution pensée pour le pharmacien pour l'accompagner dans la gestion quotidienne de ses activités et l'aider à prendre les meilleures décisions sur base de data. Je travaille depuis 5 à 6 ans sur cette plateforme SwaS* (Software with a Service, soit un service avec un logiciel) qui traite en toute sécurité les données de la pharmacie et exploite les innovations technologiques, comme l'Intelligence Artificielle. Simple et convivial, Datatopia permet de dresser un état des lieux en temps réel de l'officine (stock, activités au comptoir, performance des équipes, commandes, etc.) pour en assurer une gestion dynamique.

La solution est-elle facile à intégrer ?

La prise en main de la plateforme est facile et peut se faire, pas à pas, grâce à la mise à disposition d'une personne dédiée et expérimentée en ligne, pour guider le pharmacien dans son apprentissage et son expérience de gestion. D'autres services viendront aussi compléter les réponses aux besoins de problématiques plus spécifiques de l'officine : gestion du personnel, marketing, communication, etc. via un panel de prestataires certifiés que nous sélectionnons pour le pharmacien.

Pourquoi les données sont-elles devenues si importantes ?

En réalité tout est donnée : le stock, les clients, les prix, les promos, l'environnement de l'officine, le personnel, ... mais l'officine ne les exploite que trop peu alors qu'elle s'inscrit dans un environnement très concurrentiel.

Mais les pharmaciens pourront montrer leur impact sur les économies des soins de santé, la prévention, etc., leur rôle de première ligne en tant qu'intégrateur dans la chaîne des soins de santé deviendra tout autre. D'où l'importance des données.

S'éveiller à ces notions permet de prendre la mesure de ses propres forces et d'adapter son officine en conséquence.

Le digital : un partenaire ou une contrainte ?

En 10 ans le développement technologique a explosé et changé le monde. Et l'officine ne peut plus y échapper ! D'une part parce que la concurrence est rude et d'autre part, parce que les consommateurs et les patients ont déjà adopté les pratiques technologiques au quotidien. C'est pourquoi Datatopia veut offrir une technologie facile et adaptée aux pharmaciens. Beaucoup de choses sont possibles en officine, même si le cadre légal constitue encore un réel frein à l'innovation. C'est le moment de faire bouger les lignes pour rester dans la danse.

En quoi les données renforcent-elles l'identité d'une officine ?

La connaissance, la mesure de ce qui se passe dans l'environnement direct et indirect de son officine et la meilleure compréhension des besoins des patients et des consommateurs permettent d'entretenir des liens forts et fidélisent les patients.

Quels sont les piliers des services offerts par Datatopia ?

- **La gestion de stock :** Datatopia permet un suivi en temps réel de l'évolution des stocks et des ventes par catégorie : douleur, nez

Faire l'exercice d'une commande en ligne permet de mesurer l'étendue et la qualité des services offerts aujourd'hui aux utilisateurs!

bouché, allergies, etc. En un clin d'œil, on peut faire l'état des lieux sur des milliers de références et anticiper.

- **Les achats:** Bien acheter et bien vendre est la clé. Bientôt, il n'y aura plus de prix conseillé en raison d'un changement de réglementation européenne. Les pharmaciens devront donc calculer leur marge eux-mêmes. Ce à quoi ils ne sont pas habitués. C'est pourquoi nous allons leur offrir un outil pour le faire.
- **La zone de chalandise:** aligner l'offre de l'officine (catégories de produits et services) pour répondre aux besoins des profils qui


habitent ou gravitent autour de l'officine est aussi essentiel. Cela permet de mieux performer dans son environnement sur base de données réelles. C'est aussi un des piliers proposés par Datatopia.

Un dernier message ?

Depuis novembre 2023, Datatopia compte 180 officines et bénéficie d'un formidable retour d'expérience qui nourrit le co-développement de la plateforme.

Le métier de pharmacien d'officine est difficile, physiquement et moralement. Il est aussi très exigeant du fait de la multitude des tâches à opérer en même temps. Il impose de lourdes responsabilités qui requièrent rigueur et attention et est soumis à de nombreuses pressions: financières, économiques, sociales, légales, politiques, etc.

En proposant des solutions actuelles efficaces aux pharmaciens, Datatopia souhaite faciliter leur quotidien et les aider à moduler leur approche pour inscrire au mieux leur savoir-faire et leur identité dans le monde de demain.

 * accessible via le web et sans configuration sur l'ordinateur
Pour plus d'infos



LA COMMUNICATION: potentialisez vos écrans!

PIERRE COLLARD

Master en management international (ICHEC)
Master en management des institutions de soins
et de santé (Solvay Business School)

Multi-entrepreneur
Co-fondateur Beevr
<https://beevr.eu>



Le Pharmacien: Comment définir Beevr ?

Pierre Collard: Beevr est une solution d'affichage digital (Digital signage) qui permet d'optimiser la diffusion d'information et la communication sur écran. Le digital est omniprésent aujourd'hui, mais il n'est pas encore utilisé de façon optimale. Il faut absolument le penser en fonction du secteur, de la cible, des heures, des jours, des saisons et des lieux où se trouvent les écrans.

Il est temps de réinventer l'affichage digital en officine

En quoi est-ce intéressant pour l'officine ?

Le digital signage apporte un ensemble de solutions conçues pour améliorer la relation patient-pharmacien et le chiffre d'affaires. Il permet aux officines, même plus petites, de rester compétitives et d'offrir des services up-to-date à son public. C'est disruptif, mais puissant en terme d'image, de personnalisation et de possibilités d'information pour les pharmaciens ! Et un moyen intelligent aussi d'augmenter ses ventes. L'officine est un point de rencontre qui permet d'analyser la satisfaction du public et d'en comprendre les besoins. C'est la notion de « touch point marketing ». Les pharmaciens doivent utiliser sa puissance.

Est-ce une façon pour les pharmaciens de reprendre du pouvoir ?

Exactement ! Plutôt que de diffuser passivement des informations sur leurs écrans, Beevr donne aux pharmaciens la liberté de diffu-

ser le contenu de leur choix (informations, messages et publicités) et de monnayer leurs espaces de communication en officine auprès de tiers. L'écran devient ainsi un outil de gestion actif (pousser les stocks dormants, etc.) et un canal d'information en phase avec l'officine.

Qu'est-ce qui différencie Beevr ?

Beevr est concepteur de sa propre solution et répond aux besoins du marché et de terrain. Nous cherchons à optimiser le métier du pharmacien en l'aidant au quotidien avec une technologie intelligente (contenus informatifs, météo, heures d'ouverture, publicités, etc.) et lui redonnons le contrôle de ses propres canaux de diffusion d'information et de promotion. Beevr est donc bien plus qu'une solution d'affichage !

Techniquement comment mettre la solution en place ?

· soit le pharmacien souscrit à la solution complète (écran + player + plateforme + abonnement), et pour peu qu'il ait un ordinateur, une prise de courant et du wifi, c'est parti !

· soit on place un player sur l'écran qu'il possède déjà, il souscrit à la solution (plateforme + abonnement) et le tour est joué !

Il trouve ensuite sur la plateforme une Marketplace (tous les contenus photos, vidéos, templates, playlists, widgets, campagnes SSPF, contenus associatifs, ...) et une régie pour faciliter la vente des campagnes de publicités.

III Pour en savoir plus



LE VRAC : l'écologie en ligne de mire

PHARMACIE PLASKIE - LIESBET SMEYERS

Pharmacien titulaire Meise

<https://apotheekplaskie.be>

Mustela m'a proposé d'entrer dans le projet pilote pour tester le concept auprès de notre public dans notre nouvel espace rénové « durable ».

Le Pharmacien : Quelles ont été les premières réactions ?

Liesbet Smeyers : De la surprise et de l'intérêt surtout auprès des jeunes mamans de voir évoluer le monde de la pharmacie vers plus d'écologie. Pour aider les gens à utiliser la station plus spontanément, nous avons diffusé une vidéo sur nos écrans et les avons invité lors de l'inauguration de la pharmacie, à utiliser les fontaines. Et ça a marché !

Les clients étaient-ils en attente de ce genre de concept en officine ?

Les jeunes parents oui et certains demandent parfois au comptoir « Vous n'avez pas la même chose sous forme de recharge ? ». Si les initiatives de recharge existent déjà depuis un certain temps, le vrac

c'est tout nouveau. Les gens doivent encore s'y habituer et nous aussi (rires).

Ne craignez-vous pas la multiplication des dispositifs écologiques en officine ?

Il est rassurant de voir qu'il existe déjà des solutions multimarques notamment en France. Ce genre de station coûte cher et les marques ont déjà compris qu'elles ont intérêt à collaborer. C'est aussi une belle évolution.

Que diriez-vous aux pharmaciens qui hésitent à franchir le pas ?

En tant que pharmacien et entrepreneur, il faut d'abord voir si l'offre répond aux besoins du public et s'inscrit dans l'en-



vironnement de l'officine (concept, espace, aménagement, ..). Ensuite, il faut tester la station et voir si c'est rentable. Pour ma part, je pourrai dire que ce sera réussi le jour où je verrai les mamans l'utiliser et revenir remplir leurs flacons régulièrement.

Comment voyez-vous l'évolution de l'officine ?

Le métier change, mais je reste confiante. Il faut bien sûr avoir le goût d'entreprendre pour se lancer en officine et être conscient des efforts à fournir. Mais le fait de pouvoir accompagner les patients chroniques et pratiquer la vaccination sont de belles évolutions qui renforcent notre rôle de professionnel de santé. Et je crois que le travail en groupe constitue aussi une vraie richesse pour l'avenir et devrait nous permettre d'offrir des services de qualité et de mieux équilibrer nos vies professionnelles et privées à terme.

MUSTELA, PIONNIER DU VRAC EN OFFICINE

En juin 2023, Mustela des Laboratoires Expanscience s'est lancé dans un test pionnier sur le marché belge : offrir une station de recharge automatisée en self-service avec flacon en verre ou en plastique réutilisable. Cette démarche s'inscrit dans le prolongement des engagements environnementaux et sociétaux de la marque.*

Il faut dire que le vrac, plus écologique et responsable, connaît un succès grandissant dans de nombreux secteurs (alimentation, produit d'entretien, etc.). Il était donc logique qu'il s'invite à l'officine.

CONCRÈTEMENT ?

Aujourd'hui, Mustela propose ce test dans 7 pharmacies en Belgique.

Une station de recharge automatisée en libre-service

Les 3 produits proposés en vrac sont le **Gel lavant certifié BIO**, le

Gel lavant doux à l'avocat BIO et l'**Eau nettoyante sans rinçage à l'avocat BIO**.

En plaçant son flacon en verre REVIENS (consigné à 3€) ou son flacon en plastique recyclé (vendu à 1€ et son consigné) sous la fontaine, le consommateur peut lui-même le remplir en se laissant guider par les instructions du petit écran. La machine génère ensuite automatiquement une étiquette mentionnant : le code CNK, la liste INCI, le numéro de lot, la date de remplissage et de péremption.

Le but est d'inviter le consommateur à réutiliser son flacon rechargeable **plusieurs fois** pour peser favorablement sur l'impact environnemental.

Toutes les garanties de qualité, de sécurité et de traçabilité sont respectées.

Le pharmacien dispose en temps réel des informations sur le niveau des containers et peut facilement recharger la station.

* Cette démarche bénéficie du soutien du programme Green Deal « Anders Verpakt » du Gouvernement flamand.
Mustela est une marque certifiée B Corps depuis 2018



LA PERSONNALISATION: à chacun ses sachets

KRISTOF CANNOOT

Spécialiste en Marketing • Multi-entrepreneur

Co-fondateur de Pharma Fidelmed

Co-fondateur de Polly

<https://www.polly.be/fr>

LE PHARMACIEN : POLLY EST UN TOUT NOUVEAU SERVICE. EN QUOI CONSISTE-T-IL ?

Kristof Cannoot : C'est un service de PMI automatisé (Préparation de médication individuelle) pour les patients chroniques polymédiqués en ambulatoire qui transite par l'officine, sans frais pour le pharmacien, ni le patient. Son but est de contribuer à l'amélioration de l'adhérence thérapeutique en simplifiant la gestion des médica-

ments chez ces patients en collaboration avec les pharmaciens et les médecins généralistes.

Le service comporte deux volets :

• **un volet logistique :** l'emballage automatisé des médicaments, par moments de prise, en sachets individualisés munis de mentions spécifiques : nom du patient, nom de la pharmacie, nom du prescripteur, nom des médicaments présents dans la sachet, date, heure,

péremption, moments de prise (petit déjeuner, déjeuner, etc.).

· **un volet digital**: une plateforme IT sur laquelle le pharmacien peut introduire les schémas de médication du patient, valider les schémas tous les 15 jours et contrôler la gestion des prescriptions en cours. Et une application mobile pour le patient.

QUID DE L'IMPACT ÉCOLOGIQUE DE CES SACHETS ?

C'est une de nos préoccupations, mais pour l'heure, nous n'avons pas d'autre choix que d'acheter les médicaments sous forme de boîtes qu'il faut déconditionner pour les reconditionner en sachets individualisés. Les médicaments ne sont pas encore disponibles en vrac en Belgique contrairement aux Pays-Bas et en Scandinavie où la PMI est utilisée depuis plus longtemps. C'est sans doute une piste sur laquelle nous devons sensibiliser les autorités pour espérer faire bouger les lignes.

Nos sachets, par contre, sont déjà fabriqués en matériaux recyclables et nous travaillons actuellement sur la mise à disposition de sachets biodégradables.

Quelles sont les garanties de sécurité offertes par Polly ?

Notre pharmacie Pharma Fidelmed assure, grâce à une technologie de pointe et des robots automatisés et pré-calibrés pour chaque type de médicament, qu'un premier contrôle soit établi lors de la mise en sachet. Des vérifications garantissent ensuite la sécurité à chaque étape du processus, notamment par la prise d'une double photographie de chaque sachet (via des photo-controllers) pour assurer la conformité des médicaments dans leur contenu. Toutes ces étapes garantissent une parfaite adéquation des sachets avec le schéma de médication/prescription/thérapeutique.

Existe-t-il un risque d'interactions entre les médicaments et les sachets ?

Certains médicaments ne peuvent, en effet, pas être combinés dans un même conditionnement PMI. Parce qu'il existe soit des interactions entre ces médicaments, soit des incompatibilités entre eux. Ces cas sont toutefois exceptionnels. Selon la ligne directrice relative à la PMI publiée sur le site de l'AFMPS, ce risque d'interactions

et d'incompatibilités doit être évalué par le pharmacien-titulaire qui réalise la PMI sur base des rubriques 4.5 et 6.2 des Résumés des Caractéristiques du Produit (RCP). Cependant, l'évaluation de ces interactions et/ou incompatibilités entre les médicaments relève de la responsabilité du médecin traitant et du pharmacien d'officine, et non du pharmacien-titulaire qui réalise la PMI.

Qui est responsable de la délivrance dans ce service ?

Polly est responsable de la conformité des médicaments qui se trouvent dans les sachets. Mais in fine, c'est le pharmacien qui a introduit le schéma de médication et qui délivre les médicaments à l'officine qui reste responsable de la délivrance.

Quelles sont les limites du service ?

La PMI fait ses premiers pas en ambulatoire, mais elle devrait prendre de plus en plus d'importance dans les années qui viennent

Certaines formes galéniques qui ne peuvent pas être conditionnées en sachets comme les ampoules, les insulines, les comprimés oro-dispersibles, les puffs, etc.

Les patients chroniques polymédiqués qui ne sont pas stabilisés et dont le schéma de médication change trop régulièrement.

Quel est le coût de Polly ?

Le service ne coûte rien au pharmacien, ni au patient à partir de 4 médicaments différents par jour. Sinon le patient paie 3 €/semaine. Le pharmacien qui souhaite disposer du service est cependant obligé de commander ses médicaments chez Pharma Fidelmed (notre grossiste) et nous garantissons l'auto-financement du service grâce à notre stratégie d'achat et ce, sans toucher à la marge du pharmacien qui délivre ces médicaments. La tarification reste d'ailleurs chez le pharmacien.

Quels sont les avantages de ce service pour le pharmacien indépendant ?

- il cadre avec le rôle de la pharmacie de référence et la revue de médication
- il sert l'évolution des services attendus en officine
- il facilite la gestion et le contrôle de l'adhérence thérapeutique
- il offre un outil de différenciation
- il renforce le rôle du pharmacien dans l'accompagnement des patients chroniques
- il augmente la fréquentation en pharmacie et fidélise les patients

À terme, la PMI devrait aussi mener à la mise en place d'honoraires spécifiques en officine.

III Pour plus d'infos



Soleil: **sortir couvert** en toute occasion

À la bonne saison, si la météo prend de l'importance, il est également prudent de s'intéresser à l'indice UV du jour pour savoir s'il faut se protéger du soleil. Cette précaution vaut en effet toute l'année et pas uniquement pendant les vacances et chez nous, elle se fait plus spécifique encore de mars à octobre.

PAR **MARIE DIEZ**



Les cancers de la peau représentent environ 40% de tous les cancers détectés. Or, la plupart peuvent être évités en se protégeant du soleil. Le vieillissement de la population, la pratique fréquente d'activités en extérieur et la culture du bronzage font partie des facteurs qui expliquent cette fréquence. Sans oublier que le changement climatique nous expose plus souvent et de façon plus intensive aux rayons ultraviolets (UV).

CHECKER L'INDICE UV

La Fondation contre le cancer attire l'attention sur l'importance d'une bonne protection UV, dès le plus jeune âge. Dans cette optique, elle invite à adopter un nouveau réflexe de mi-mars

à fin octobre: tenir à l'œil l'indice UV pour savoir quelles précautions prendre. L'application SunSmart Global UV permet de vérifier l'indice UV en fonction de sa localisation. Ainsi, à partir d'un indice UV 3, il faut limiter l'exposition (surtout entre 12 h et 15h), porter des vêtements couvrants et s'enduire généreusement de crème solaire (indice 30, idéalement 50, avec filtres UVA et UVB, résistante à l'eau). A partir d'un indice UV 3 (voire moins), les phototypes 1 et 2 (peau très claire) devraient prendre l'habitude d'appliquer de la crème solaire le matin tout comme ils se brossent les dents. Cela devrait devenir un réflexe quotidien. Il ne faut pas oublier que les rayons UV traversent les nuages, le brouillard ou

la brume et que des surfaces telles que l'eau, le sable, le béton et la neige réfléchissent les rayons du soleil et en augmentent la puissance. Selon la Fondation contre le cancer, l'ombre est la meilleure protection contre le soleil, surtout entre 12h00 et 15h00, avec les vêtements couvrants, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.

«Aucune crème solaire ne protège suffisamment, elle doit venir en complément des autres mesures que sont l'ombre et les vêtements.»

MÉFIANCE PARTOUT ET TOUT LE TEMPS

Si la majorité des Belges connaissent les vertus de la crème solaire, ils en mettent essentiellement à l'occasion de vacances au soleil, trop peu le font aussi le reste de l'année lors des activités en plein air (seuls 44 % portent un chapeau ou une casquette). Or, il ne faut pas oublier l'exposition cumulative. *«Que l'on soit au jardin, sur une terrasse, au travail à l'extérieur, en promenade, au sport, en activité de loisirs ou de sorties, nous devons nous protéger»*, insiste la Fondation. (1)

Autre erreur assez répandue: ne pas mettre assez de crème solaire et ne pas renouveler assez souvent son application. Le facteur de protection solaire (FPS) des écrans solaires est testé sur la base d'une épaisseur de 2 mg/cm², mais des études montrent que dans des conditions naturelles, ils sont appliqués de manière insuffisante, avec des quantités d'environ 0,39 à 1,0 mg/cm², ce qui diminue considérablement leur efficacité. Les zones non enduites et l'exposition aux UV avant l'application de la crème solaire sont d'autres écueils qui réduisent considérablement l'effet protecteur de ces écrans. (2)

D'aucuns estiment qu'il faudrait minimum 30ml pour couvrir tout le corps. Ainsi, si on passe plusieurs heures au soleil, il ne serait pas anormal d'utiliser une demi-bouteille par personne par jour! (3)

Appliquer la crème solaire dans les règles de l'art passe par l'éducation des consommateurs et quelques conseils simples comme *«appliquer sa protection avant l'exposition au soleil, sans*





oublier les lèvres et les oreilles», «avant et après la baignade» et «la renouveler toutes les 2 heures». Ces recommandations sont aussi valables pour toute activité qui provoque de la transpiration (marcher, courir, jardiner...).

POINTS D'ATTENTION

- Pourquoi protéger les yeux du soleil? Il ne s'agit pas seulement d'éviter le risque d'ophtalmies (brûlures oculaires plutôt rares) mais également la cataracte et la kératite, une inflammation de la cornée provoquée par le soleil.
- Mise en garde des adolescents contre le risque de poussées d'acné et d'effet «rebond» quelques semaines après l'exposition au soleil.
- Les lucites ou «allergies au soleil», qui se manifestent par l'apparition dans l'enfance ou à l'âge adulte, de plaques ou rougeurs très prurigineuses sur le visage, le cou, le décolleté et les bras. Elles peuvent durer plusieurs semaines et régressent spontanément.


- Le mélasma ou masque de grossesse se présente sous forme de taches brunes plus ou moins foncées, sur le front, les pommettes, le nez et la lèvre supérieure. Ce trouble cutané est favorisé ou accentué par la grossesse, les traitements hormonaux dont les contraceptifs oraux, l'exposition solaire et les cabines de bronzage.

- La couperose: un des symptômes de la rosacée. Cette dilatation des vaisseaux capillaires superficiels du visage s'observe sur les joues, les ailes du nez, le front et le menton. L'application d'une protection solaire FPS 50+ est indiquée.

- L'urticaire solaire survient l'été sur les zones habituellement couvertes telles que le tronc, les bras, les pieds. Ces plaques urticariennes apparaissent en moins de 30 minutes au soleil et disparaissent en 24 heures.

- La dermatite atopique: le soleil est à la fois bénéfique et délétère à la dermatite atopique. La photothérapie est

ainsi indiquée dans le traitement de l'eczéma, mais aussi du psoriasis, du vitiligo, de la lucite... Mais qui dit soleil, dit chaleur et donc transpiration. Pour éviter d'aggraver la sécheresse de la peau atopique, il faut appliquer un émollient et puis une protection solaire en cas d'exposition.

- Le psoriasis: le soleil est généralement bénéfique pour la plupart des patients souffrant de psoriasis mais cette affection nécessite une prudence lors de l'exposition (pas trop rapide ni intense) afin d'éviter le phénomène de Koebner (reproduction d'une dermatose pré-existante). 

1. www.cancer.be
2. Photodermatol Photoimmunol Photomed 2014; 30(2-3): 96-101
3. lepharmachien.com

Le service de garde passé au crible

Vous le savez, une pharmacie est légalement tenue de participer au rôle de garde et le pharmacien titulaire doit s'assurer que la garde est bien exécutée.

Mais aviez-vous réalisé que depuis l'adoption de la loi qualité de 2019, le pharmacien est lui aussi légalement tenu d'exécuter un service de garde à titre individuel ? Ainsi, tant la pharmacie que le pharmacien doivent garantir le service de garde. Le service de garde soulève de nombreuses questions, parfois délicates. Le présent article entend y apporter certaines réponses et rappeler certains principes fondamentaux.

PRINCIPES

Tout patient doit pouvoir accéder en tout temps aux produits, services et soins destinés à la prévention, au maintien et/ou au rétablissement de sa santé ou de son bien-être, qui sont délivrés ou dispensés par le pharmacien.

L'organisation d'une permanence médicale et pharmaceutique participe au respect de la continuité des soins. Pour réaliser cet objectif d'utilité publique essentiel pour la population, les pharmaciens doivent collaborer et travailler ensemble.

L'article 6 de l'arrêté royal du 21/01/2009 stipule que chaque **pharmacie** doit participer au service de garde. En outre, il précise que le **pharmacien titulaire** veille à ce que celui-ci soit assuré par lui/elle, par



un autre pharmacien en interne ou par un confrère et s'assure que la garde soit bien exécutée.

Qu'en est-il lorsque le pharmacien titulaire est employé dans une officine dont il n'est pas le détenteur de l'autorisation d'exploitation et qu'il n'a pas de pouvoir d'engagement de pharmaciens remplaçants ?

Le détenteur de l'autorisation doit légalement mettre à la disposition du ou des pharmacien(s) titulaire(s) **les moyens et l'équipement nécessaires pour l'exercice de la profession.**

Les moyens nécessaires à l'exercice de la profession comprennent aussi l'engagement d'un pharmacien remplaçant lorsque le titulaire est indisponible pour

une période plus ou moins longue. Si la pharmacie est de garde pendant la durée de son incapacité, **le pharmacien titulaire doit communiquer à son remplaçant les dates des gardes concernées et veiller à ce que celles-ci soient exécutées.**

L'entrée en vigueur de la loi qualité du 22 avril 2019 a imposé une obligation supplémentaire : chaque pharmacien doit participer individuellement à la garde. Les pharmacies et pharmaciens (titulaires, co-titulaires, adjoints ou remplaçants, biologistes cliniciens ou pharmaciens hospitaliers) sont donc légalement tenus de participer au service de garde organisé pour leur profession.

CONCRÈTEMENT COMMENT SE DÉROULE UNE GARDE ?

Le service de garde est un service d'utilité publique essentiel qui vise à garantir à la population un accès permanent aux soins pharmaceutiques en dehors des heures d'ouverture des officines. Un service de garde est donc assuré les nuits, les dimanches et jours fériés.

Les organisations professionnelles représentatives de pharmaciens établissent localement les rôles de garde. Dès que le pharmacien est membre d'une association, il accepte et adhère aux règles et à l'organisation que celle-ci met en place démocratiquement en matière de garde.

TO-DO LIST POUR LES PHARMACIENS DE GARDE

- Donner une information adéquate à la population au sujet du service de garde (au moins : nom, adresse et numéro de téléphone de la ou des pharmacie(s) de garde, le cas échéant, si c'est pertinent, également du rôle de garde de voisin).
- Être présent dans l'officine et joignable par téléphone. Ainsi, si le pharmacien n'habite pas à proximité immédiate de la pharmacie, il ne suffit pas qu'il puisse s'y rendre dans un délai raisonnable, ou de transférer le téléphone vers un numéro de domicile ou de portable.
- Assurer un accès direct, aisé et garanti à la pharmacie pendant la garde, le cas échéant au travers d'un guichet avec parlophone/vidéophone.
- Laisser l'enseigne de la pharmacie allumée pendant la garde (sauf restrictions particulières des autorités locales).
- Clairement porter à la connaissance du patient le supplément tarifaire éventuellement appliqué.

Le pharmacien a le droit de percevoir un honoraire de garde raisonnable dans le respect des dispositions légales. Il porte son montant au préalable à la connaissance du patient.

Il est important de distinguer l'**honaire de disponibilité** et l'**honaire de garde** versés au pharmacien par l'INAMI du **supplément tarifaire** demandé au patient.

- Un **honaire de disponibilité** est dû par l'INAMI au pharmacien qui est de

garde entre 22h et 8h et qui est disponible immédiatement pendant toute cette période de garde.

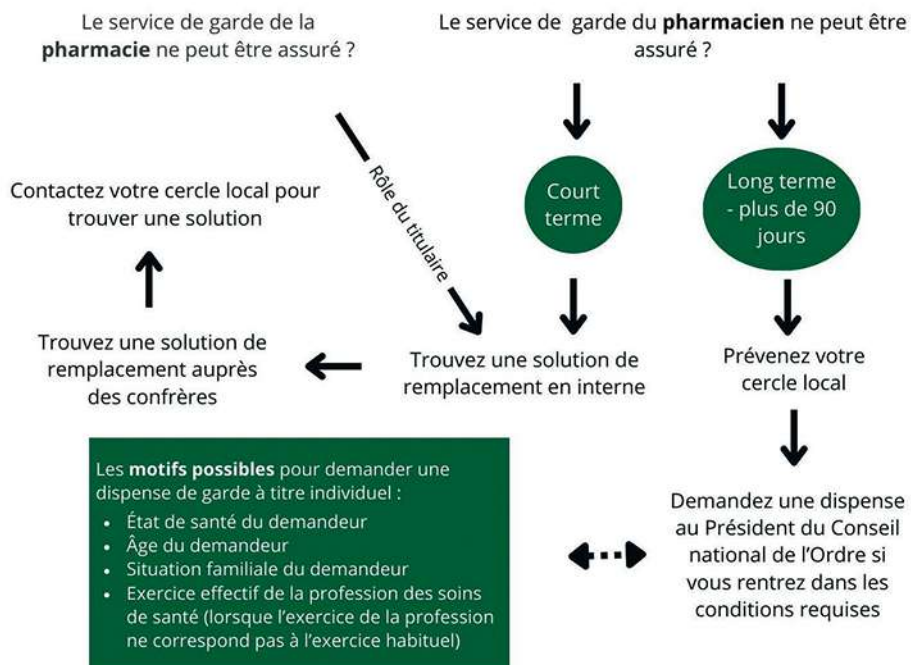
- Un **honaire de garde** est versé par l'INAMI au pharmacien de garde pour toute prescription d'au moins un médicament remboursé présentée entre 19h et 8h du matin, le dimanche ou les jours fériés. Aucun honoraire de garde ne peut par contre être perçu pour les prescriptions ne contenant que des produits non remboursables.
- Un **supplément** peut uniquement être demandé au patient lorsqu'il se présente

à la pharmacie pendant la garde sans prescription. Ce supplément est fixé librement par le pharmacien mais doit rester raisonnable. L'objectif ? Faire prendre conscience au patient de l'importance du service rendu. Le montant du supplément doit être clairement porté à la connaissance du patient, avant même qu'il ne sonne ou ne pénètre dans l'officine pendant la garde.

DISPENSE DU SERVICE DE GARDE

BON À SAVOIR

Pharmacies et pharmaciens (titulaire, adjoint ou remplaçant) sont **légalement** tenus de participer au service de garde. Toute dispense accordée au pharmacien à titre individuel ne supprime pas l'obligation de garde de sa pharmacie.



Toutes les **informations précises** et le **formulaire de demande** de dispense de garde à titre individuel sont sur le site www.ordredespharmaciens.be



Dispense du service de garde

Vous ne pouvez pas assurer votre service de garde à titre individuel ? La pharmacie ne peut assurer le service de garde ? Des solutions existent.

La loi qualité du 22 avril 2019 a donné à l'Ordre des pharmaciens le pouvoir d'accorder des dispenses du service de garde aux pharmaciens individuellement.

Ces dispenses individuelles sont accordées uniquement sur la base d'un nombre limité de motifs – état de santé, âge, situation familiale et exercice effectif de la profession. Il doit en outre s'agir d'un empêchement de longue durée et grave (au moins 90 jours).

Cette nouvelle compétence de l'Ordre

concerne les nouvelles demandes et ne porte pas atteinte aux situations existantes qui fonctionnent :

- **Les organisations professionnelles** demeurent compétentes pour l'organisation du service de garde et pour la résolution des problèmes pratiques quotidiens que celle-ci peut poser.
- **La solidarité et la collégialité demeurent les premières règles à appliquer** en cas de soucis dans l'exécution de la garde.


COMMENT INTRODUIRE VOTRE DEMANDE DE DISPENSE DU SERVICE DE GARDE ?

Une demande de dispense de garde à titre

individuel doit être introduite en utilisant le formulaire de demande type disponible sur le site de l'Ordre.

Le formulaire de demande doit être

- rempli de manière correcte et complète ;
- envoyé par courrier recommandé, accompagné des pièces justificatives nécessaires, au Président du Conseil national, Ordre des pharmaciens, avenue Henri Jaspar 94, 1060 Bruxelles.

Les demandes qui ne sont pas envoyées par recommandé ou sont incomplètes sont irrecevables et ne sont pas traitées au fond. 

LES CONDITIONS REQUISES POUR FAIRE UNE DEMANDE ?

Une demande ne peut être introduite auprès de l'Ordre que :

- pour des **circonstances graves** d'une durée minimale de 90 jours ;
- sur la base d'un **nombre limité de motifs**, dont certains doivent être justifiés au moyen de pièces particulières, à savoir :
 - **État de santé** du demandeur. Un **certificat médical** approprié et une preuve que la situation **porte atteinte à l'activité professionnelle habituelle** doivent être ajoutés à la demande.
 - **Âge** du demandeur. L'**âge légal de la retraite** doit être atteint et une preuve que la situation **porte atteinte à l'activité professionnelle habituelle** doit être ajoutée à la demande.
 - **Situation familiale** du demandeur.
 - **Exercice effectif de la profession** (lorsque l'exercice de la profession ne correspond pas à l'exercice habituel). Une **déclaration sur l'honneur de non-activité en officine** doit être ajoutée à la demande.

Si votre dossier est complet, il est en principe traité dans les **60 jours** (sauf en juillet-août). Pendant cette période, des informations (supplémentaires) peuvent vous être demandées, ou à votre zone de garde, via les canaux de communication connus.

Une dispense du service de garde se limite normalement à une **période maximale d'un an**, mais peut être renouvelée à la demande du pharmacien. Tout octroi ou refus de dispense fait l'objet d'une décision motivée.

La dispense éventuelle s'applique à titre individuel uniquement.

Elle n'implique pas une dispense pour la pharmacie. Le titulaire de la pharmacie, même éventuellement dispensé individuellement de garde, demeure responsable de la bonne exécution de l'obligation de participer au service de garde de la pharmacie. Les cercles locaux peuvent soutenir les pharmaciens dispensés dans leurs démarches en vue de dégager des solutions concrètes.



Les pathologies oculaires, notamment infectieuses, sont en pleine évolution

Ces dernières années, les maladies infectieuses de l'œil voient leur fréquence augmenter en raison de la multiplication des voyages internationaux, de la résistance aux antibiotiques et du réchauffement climatique. L'environnement commence à changer, il en va de même pour la prévalence et la gravité d'un large éventail de maladies oculaires.

PAR MARTINE VERRONNE



Augmentation des températures, multiplication des événements météorologiques extrêmes... Les conséquences sanitaires du dérèglement climatique se conjuguent à celles de la globalisation. On pense souvent aux effets sur les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire mais le système visuel n'est pas en reste. En janvier dernier, la Société Française d'Ophtalmologie (SFO) a attiré l'attention des professionnels de la santé sur la hausse des cas d'infections oculaires observée ces dernières années dans le monde. «C'est lié

aux échanges internationaux, à la résistance aux antibiotiques, aux changements environnementaux et climatiques, qui augmentent le risque de pathologies infectieuses oculaires dans certaines régions jusqu'alors épargnées», a expliqué le Pr Marc Labetoulle, ophtalmologue à l'hôpital Bicêtre (Paris) et secrétaire général de la SFO.

Toutes les parties de l'œil et toutes les catégories d'âge sont concernées, a-t-il précisé: «Les zones les plus affectées sont la conjonctive (conjonctivite), la cornée (kératite), l'iris (uvéite anté-

rieure) et la rétine (rétinite). On retrouve aussi la papillite (qui touche le nerf optique), la sclérite (la sclérotique), l'hyalite (le vitré), la choroïdite (la choroïde), la blépharite (les paupières) et la dacryocystite ou dacryoadénite (les voies lacrymales). Les infections potentiellement les plus graves sont celles qui touchent les tissus directement impliqués dans la vision (à savoir la cornée, le vitré, la rétine et le nerf optique) et peuvent compromettre définitivement la fonction visuelle.»

ARBOVIROSES ÉMERGENTES

Le changement climatique impacte donc l'incidence et la propagation des maladies infectieuses oculaires, en particulier celles transmises par les tiques et les moustiques. On parle ici des arboviroses, à savoir les infections virales transmises par ces arthropodes hématophages. Il s'agit surtout de pathologies tropicales (dengue, chikungunya, Zika...), mais elles s'invitent de plus en plus fréquemment en Europe et en Amérique du Nord.

L'expansion de la zone endémique des arboviroses s'explique notamment par l'accroissement des territoires infestés par les moustiques appartenant au genre *Aedes* dont *Aedes albopictus* (moustique tigre) désormais présent en Belgique. Sa progression est qualifiée d'inquiétante par Sciensano et

l'Institut de médecine tropicale (IMT) d'Anvers qui encouragent les citoyens à signaler les moustiques tigres qu'ils ont repérés via le site web ou l'application ([//surveillancemoustiques.be](https://surveillancemoustiques.be)). La surveillance de ces moustiques est primordiale pour prévenir ou retarder autant que possible leur introduction et leur implantation dans notre pays. Parmi les arboviroses émergentes, certaines s'accompagnent d'une atteinte oculaire. C'est le cas de la dengue, du chikungunya, du Zika et de la fièvre du Nil occidental. Les signes oculaires sont rares au cours de la fièvre jaune, mais des complications visuelles ont été décrites suite à la vaccination.

«Le changement climatique est souvent accusé à tort d'être à l'origine des bio-invasions. En fait l'homme est l'espèce la plus invasive: lors de ses multiples dé-

placements par voie terrestre, maritime ou aérienne, il transporte avec lui agents infectieux, vecteurs, animaux domestiques et leurs parasites», nuance l'Académie française de médecine. Actuellement, la répartition géographique des maladies à vecteurs endémiques, la dissémination des épidémies, les saisons et l'intensité des transmissions évoluent et ces modifications progressives sont en train de s'installer durablement.

Par ailleurs, à côté des arboviroses émergentes, de nombreuses variables environnementales peuvent entraîner une augmentation des infections et des surinfections de la cornée, de la sclérotique et de la conjonctive: herpès simplex et herpès zoster de la cornée et de la conjonctive, kératoconjonctivite virale, lésions fongiques de la cornée...

Dexsil®

LE NUMÉRO 1 DU SILICIUM EN SOLUTION LIQUIDE¹

Dexsil® contribue à la souplesse **des muscles, des articulations et du cartilage**²



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

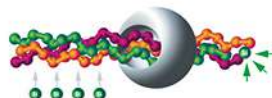


100 ml CNK 3144946

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

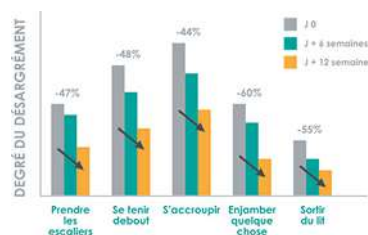
Rapidement absorbable grâce à sa forme liquide



Quality of life study³

94%
Utilisateurs satisfaits

47%
Ressentent un effet après
seulement 1 semaine



³Évaluation 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 BCHOCBioSales@perrigo.com

¹Red data YTD Juin 2023 – ²L'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.

UV, PARTICULES FINES & CO

Le changement climatique ne se traduit pas uniquement par une augmentation de la propagation des maladies infectieuses oculaires. En 2003 déjà, l'Organisation mondiale de la santé a mené une étude qui a confirmé que l'appauvrissement de la couche d'ozone et l'augmentation du rayonnement UV étaient responsables d'un certain nombre de problèmes de santé oculaire, notamment la photokératite (inflammation de la cornée), la photoconjonctivite et la cataracte.

Ceci dit, les UV ne sont pas la seule préoccupation, l'augmentation de la température, de la pollution atmosphérique et des allergènes s'ajoutent aux facteurs de risque et élargissent le spectre des affections oculaires susceptibles de se multiplier à l'avenir.

«L'augmentation de l'exposition aux rayons UV est associée à des risques accrus d'affections de la surface oculaire, notamment le ptérygion (épaississement partiel et membraneux de la conjonctive, *ndlr*), la néoplasie squameuse de la surface oculaire et la cataracte», a indiqué la Dre Nisha Acharya (Université de Californie) lors du congrès de l'ARVO (Association for Research in Vision and Ophthalmology) qui s'est tenu en avril 2023 à la Nouvelle-Orléans (États-Unis).

Si la littérature sur l'impact de la pollution atmosphérique et du changement climatique sur la santé oculaire est encore un peu pauvre, des études démontrent néanmoins une association positive entre l'augmentation des niveaux de polluants atmosphériques et un taux plus élevé de développement de la cataracte et des maladies de la surface oculaire. Ces dernières sont particulièrement affectées par les menaces environnementales telles que la prolongation de la durée des saisons allergiques et la multiplication des feux de forêt.

Récemment, les cas de cataracte se sont multipliés dans le monde, ce qui est principalement attribué à l'augmentation des niveaux d'ozone, d'oxydes d'azote et de soufre dans l'environnement. On estime qu'au moins 20 % des cas de cataracte seraient le résultat di-

rect d'une exposition croissante aux UV, qui peut entraîner une surproduction d'espèces réactives de l'oxygène (ROS) dans le cristallin.

GRANDE SÉCHERESSE


Comme l'humidité relative diminue à mesure que la température augmente, le réchauffement climatique peut causer ou aggraver la sécheresse oculaire, ce qui accroît également le risque global d'infections de la cornée et de la conjonctive. L'augmentation de la fréquence et de l'intensité des épisodes de sécheresse oculaire sont l'une des conséquences les plus évidentes du changement climatique sur la santé oculaire. Les températures plus élevées et les vents plus forts peuvent assécher les yeux et entraîner une irritation, une rougeur et une inflammation de la surface oculaire. Les personnes qui portent des lentilles de contact peuvent également être plus susceptibles de développer des infections oculaires en raison de l'assèchement de la cornée. Les températures élevées ont également été corrélées à un risque accru de décollement de la rétine.

Enfin, outre le risque infectieux et de cataracte, des études ont mis en évidence des associations entre l'exposition à la pollution atmosphérique et le glaucome à angle ouvert, l'uvéïte, l'amaurose, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), la rétinopathie diabétique... L'inflammation chronique, le stress oxydatif et la toxicité des particules fines, en particulier des $PM_{2,5}$ font partie des mécanismes physiologiques mis en cause. Les particules fines ($PM_{2,5}$) sont des entités solides de diamètre inférieur à $2,5 \mu m$.

CACHEZ CES YEUX...

Quelques mesures simples (à prendre dès le plus jeune âge) permettent de prévenir les dommages causés par les rayons UV, notamment ne pas regarder directement le soleil, rester à l'abri du soleil lorsque ses rayons sont les plus forts, porter des chapeaux à bords larges et des lunettes de soleil qui bloquent 100 % des rayons UV.

En revanche, la protection ou la pré-

vention des dommages causés par la pollution ou l'allongement et l'intensification des saisons allergisantes sont difficilement envisageables à l'échelle individuelle. La lutte contre la crise climatique nécessite une approche collaborative impliquant cliniciens, chercheurs et décideurs politiques. L'objectif étant de minimiser efficacement les conséquences du changement climatique sur la santé oculaire et le bien-être général à long terme. 

www.sfo-online.fr

J Fran Ophtal 2018 ; 41(7) : 659-68

Bull Aca Nat Led 2021 ; 205(3) : 219-26

Int J Environ Res Public Health 2021 ; 18(13) : 7197 6
2022 ; 19(3) : 1186

J Clim Change Health 2024 ; 15 : 2667-2782

Soulage les douleurs articulaires et musculaires suite à une inflammation



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



DENOMINATION DU MEDICAMENT Voltaren Emulgel Forte 2% gel. **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE**

Un gramme de Voltaren Emulgel Forte 2% gel contient 23,2 mg diéthylammonium diclofénac ce qui correspond à 20 mg 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 si 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. **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 mentionnés à la rubrique 6.1 ou à l'acide acétylsalicylique et à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. • Voltaren Emulgel Forte ne sera pas appliqué chez les patients chez qui l'ingestion d'acide acétylsalicylique, ou d'un autre anti-inflammatoire non stéroïdien a été suivie d'asthme, d'angioedème, d'urticaire ou de rhinite aiguë (en raison de l'existence d'une allergie croisée). • Ne pas appliquer sur une peau endommagée. • Ne pas utiliser pendant le dernier trimestre de la grossesse. • L'usage chez les enfants et les adolescents de moins de 14 ans est contre-indiqué. **Effets indésirables** Les effets indésirables sont classés par leur fréquence, les plus fréquents en premier, avec la convention suivante : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100, < 1/10), peu fréquent (≥ 1/1.000, < 1/100), rare (≥ 1/10.000, < 1/1.000), très rare (< 1/10.000 y compris les cas isolés), fréquence indéterminée (ne peut pas être estimée avec les données disponibles). Dans chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre de gravité décroissante. **Infections et infestations :** Très rare : rash pustuleux. **Affections du système immunitaire :** Très rare :

allergie (y compris des urticaires), angioedème, bronchospasmes et réactions anaphylactiques systémiques.

Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Très rare : asthme. **Affections de la peau et des tissus sous-cutanés :** Fréquent : rash, eczéma, érythème, dermatite (y compris dermatite de contact), prurit. Rare : dermatite bulleuse. Très rare : photosensibilité. Après un usage sur de grandes surfaces cutanées le risque d'effets indésirables systémiques suivants ne peut être exclu : **Affections gastro-intestinales :** Fréquence indéterminée : douleurs épigastriques, nausées et vomissements, diarrhée, érosions et intensification des pertes de sang occultes, éventuellement ulcère et méléna. **Affections du système nerveux :** Très rare : fatigue, insomnies, irritabilité. Fréquence indéterminée : céphalées, sensations de vertige. **Affections hépatobiliaires :** Très rare : ictère, hépatite. Fréquence indéterminée : élévation des transaminases. **Affections du rein et des voies urinaires :** Très rare : insuffisance rénale et syndrome néphrotique. **Affections cardiaques :** Fréquence indéterminée : 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 : malaises généraux. 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. E-mail : adr@afmps.be. **Pour le Luxembourg** Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy. Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB) CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois. Rue du Morvan 54, 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX. Tél. : (+33) 3 83 65 60 85 / 87. Fax : (+33) 3 83 65 61 33. E-mail : crpv@chru-nancy.fr ou Direction de la Santé. Division de la Pharmacie et des Médicaments. Allée Marconi - Villa Louvigny. L-2120 Luxembourg. Tél. : (+352) 2478 5592. Fax : (+352) 2479 5615. E-mail : pharmacovigilance@mns.etat.lu. Link pour le formulaire : <http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html>. **Mode de délivrance :** Médicaments sans prescription médicale. **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Haleon Belgium. Da Vincilaan 5, B-1930 Zaventem. **NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** 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. **DATE DE PREMIERE AUTORISATION / DE RENOUELEMENT DE L'AUTORISATION** Date de première autorisation : Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/Alu/HDPE) : 13/09/2013. Voltaren Emulgel Forte 2% tube aluminium laminé (LDPE/Alu/HDPE, LDPE, antiblock additive masterbatch) : 28/05/2020. Date de dernier renouvellement de l'autorisation : 09/07/2021. **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** 04/2023

INFORMATION UNIQUEMENT DESTINÉE AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ.

Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies.

© 2024 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-24-00023

Date of preparation 05/2024. Only intended for Belgian HCP's.

Un traitement sur mesure contre les douleurs musculo-articulaires

Les personnes en proie à des douleurs musculaires ou articulaires ont souvent tendance à s'adresser en premier à leur pharmacien. Comment peut-on orienter ces patients vers le traitement le plus adéquat ? Parmi la gamme disponible, quelle est la place des médicaments à base de plantes ?

« En principe, on pose toujours les questions QUIDAM », relate le pharmacien Dirk Broeckx (Pharmacie Broeckx, Anvers – fondateur/entraîneur de « Prepare for the future »). « Qui a ce problème ? Depuis combien de temps ? Quelle peut en être la cause ? Qu'avez-vous déjà fait pour vous soulager ? Prenez-vous des médicaments pour d'autres affections (qui pourraient entraîner une interaction) ?

Personnellement, je commence toujours par : "Racontez-moi...", car j'obtiens beaucoup plus d'informations et surtout un meilleur contexte si le patient parle de ses symptômes.

Outre l'âge, l'endroit (articulation ou muscle) et une éventuelle préférence galénique, j'estime important de savoir ce que le patient a déjà entrepris pour résoudre le problème. Cela me permet d'opérer la différence entre un problème aigu et chronique mais aussi de proposer de meilleures alternatives.

Enfin, il est important d'envisager ce qui est possible en matière de prévention car de nombreuses douleurs musculaires et articulaires sont dues à une surcharge. Le repos peut être utile, pour autant que le patient continue à bouger régulièrement, en souplesse. »

Quels sont les médicaments pouvant soulager les douleurs symptomatiques induites par des blessures musculaires ou ligamentaires, les douleurs liées à l'arthrose (ostéoarthrite) ou les maux de dos aigus ?

« Notre officine présente les produits sur des écrans tactiles. Sur l'écran "Douleurs musculo-articulaires", notre offre standard se compose de :

- AINS topiques sous forme de crèmes, de gels et de patches.
- Crèmes et gels chauffants.
- Gels et crèmes à base de plantes.
- Crèmes ou formules orales homéopathiques.
- Préparations orales de curcuma, de chondroïtine et de D-glucosamine, magnésium et calcium.
- Dispositifs médicaux (coussins de noyaux de cerises, bouillottes, etc.).

Nous offrons un large choix au patient tout en lui exposant les propriétés spécifiques de certaines options, pour faciliter son choix ⁽¹⁾.

Nous commençons par les produits topiques. A côté des marques connues, nous parlons d'une crème à base de consoude. Les patients sont parfois étonnés que nous en confirmons l'action, efficace et rapide - scientifiquement prouvée. Pour combattre des douleurs sévères, nous combinons une préparation topique et un analgésique oral ou des anti-inflammatoires. **Pensez éga-**



lement aux dispositifs locaux, comme la glace en cas de douleurs aiguës ou la chaleur en cas de douleurs chroniques. »

Quelle est la position des pharmaciens à l'égard des crèmes analgésiques et anti-inflammatoires à base de plantes, comme la crème fabriquée à partir d'extrait liquide de consoude, par rapport aux ingrédients « chimiques » ?

« Je serai franc : ma vision a changé au cours de la dernière décennie. Depuis quelques années, je vois de plus en plus d'études et de monographies valables sur les médicaments à base de plantes. Elles citent de plus en plus de preuves. Ainsi, l'efficacité d'une crème d'extrait liquide de consoude est démontrée sur les douleurs induites par une entorse de la cheville ^(2,3), l'arthrose du genou ⁽⁴⁾ et les douleurs dorsales aiguës (action après 1 heure) ⁽⁵⁾. L'extrait contient entre autres de l'allantoïne, à l'action régénératrice en plus de l'acide rosmarinique, anti-inflammatoire.

Mode de délivrance :
médicament en vente libre

Flexagile 50g : 11,00 €

Flexagile 100g : 18,99 €

Flexagile 150g : 26,99 €

J'ajouterais encore que la crème d'extrait de consoude disponible en pharmacie est un médicament autorisé, justement parce que des études cliniques ont démontré son efficacité. »

Pour quelles applications conseillez-vous une crème à base de consoude ?

« Nous pouvons conseiller une crème d'extrait liquide de consoude à partir de 12 ans pour le traitement symptomatique des douleurs locales induites par des atteintes musculaires et ligamenteuses et chez les adultes pour lutter contre certaines douleurs d'origine articulaire au genou ou au dos.

Concrètement, cela concerne : les blessures sportives impliquant un muscle ou un ligament, le soulagement de la douleur durant des épisodes de douleurs aiguës modérées du bas ou du haut du dos ainsi que des douleurs légères à modérées liées à l'arthrose du genou. Conseillez de masser le produit de trois à cinq minutes (deux à trois fois par jour). Le massage augmente la résorption en améliorant la circulation et détend les muscles. **La part de responsabilité qui incombe ainsi au patient augmente son implication dans le traitement et donc sa compliance.**

Une préparation à base de substances naturelles dont l'efficacité locale contre la douleur est démontrée est une option intéressante pour tous les patients désireux d'éviter les effets secondaires des AINS. Une étude in vitro a révélé que l'extrait de consoude avait un effet inhibiteur sur la COX-2, et non sur la COX-1, qui favorise la


synthèse des prostaglandines et protège ainsi la muqueuse gastrique ⁽⁶⁾.

Nous conseillons certainement une crème d'extrait de consoude aux personnes qui ont déjà consommé un AINS classique pendant un certain temps et veulent une alternative. Les patients souffrant de l'estomac ou de reflux et ceux qui prennent un pansement gastrique constituent un autre groupe-cible, ainsi que les personnes âgées (certainement les + de 75 ans), plus exposées aux risques liés à l'emploi d'AINS. Enfin, d'autres personnes préfèrent une approche naturelle. »

L'arthrose du genou provoque généralement une douleur chronique. Comment appréhendez-vous un traitement de longue durée à l'extrait de consoude pour ces patients ?

« Dans la plupart des cas, nous visons un traitement relativement court, de quelques semaines maximum. Toutefois, une tendinite peut rester douloureuse pendant des mois. Il faut alors envisager une approche complète et des conseils plus larges. Parfois, nous commençons par apprendre à donner un score, sur une échelle de 1 à 10, à la douleur. En fonction de l'intensité de celle-ci, nous pouvons proposer un médicament en particulier, en alternant la dose (adaptée) d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires oraux, combinés à un gel ou une crème.

Nous conseillons d'alterner un médicament topique à base de plantes - comme une crème d'extrait de consoude - avec des AINS topiques, par exemple une semaine sur deux. Cela limite le risque d'effets

secondaires indésirables. Ceux-ci sont heureusement rares avec la crème à base de consoude. Si le problème persiste, nous devons adresser le patient à son médecin traitant ou à un spécialiste. » 

Découvrez également l'interview avec le Dr Jacquemin sur ce sujet dans Le journal du Médecin du 17 mai.

Références :

- (1) Book: The Paradox of Choice (Why more is less). Barry Schwartz - Blog Dirk Broeckx 2011 https://de7de.be/index.asp?structure_record=998web_language=NL&web_sitenam=DE7DE&NEWSITEMS_DETAIL=16NEWSITEMS_RECORD=19446INTRO_OK=INTRO_OK
- (2) Koll R et al. Efficacy and tolerance of a comfrey root extract (Extr. Rad. Symphyti) in the treatment of ankle distortions: results of a multicenter, randomized, placebo-controlled, double-blind study. Phytomedicine. 2004 Sep;11(6):470-7
- (3) Predel HG et al. Efficacy of a Comfrey root extract ointment in comparison to a Diclofenac gel in the treatment of ankle distortions: Results of an observer-blind, randomized, multicenter study. Phytomedicine. 2005 Nov;12(10):707-14.
- (4) Grube B et al. Efficacy of a comfrey root (Symphyti offic. radix) extract ointment in the treatment of patients with painful osteoarthritis of the knee: Results of a double-blind, randomised, bicenter, placebo-controlled trial. Phytomedicine. 2007 Jan;14(1):2-10.
- (5) Giannetti BM et al. Efficacy and safety of comfrey root extract ointment in the treatment of acute upper or lower back pain: results of a double-blind, randomised, placebo controlled, multicentre trial. Br J Sports Med. 2010 Jul;44(9):637-41.
- (6) Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. Am J Med. 1999 May 31;106(5B):37S-42S

Flexagile®

RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT.

DENOMINATION DU MEDICAMENT: Flexagile crème.

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE: Flexagile crème contient 35,0 g d'extrait éthanolique liquide purifié à 60 % (v/v) de consoude (*Symphytum officinale* L.) [1:2], par 100 g de crème.

FORME PHARMACEUTIQUE: Crème. Crème beige et molle, ayant une odeur caractéristique.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES: Adultes et enfants à partir de 12 ans : Flexagile crème est utilisé dans le soulagement symptomatique de la douleur locale légère à modéré causée par des lésions musculaires et ligamentaires, p. ex. blessures sportives. Adultes: Soulagement symptomatique de la douleur locale légère à modérée due à l'arthrose du genou. Soulagement symptomatique d'un épisode aigu de douleur dorsale haute ou basse légère.

POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION: Voie cutanée pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Sauf indications contraires, en fonction de la taille de la zone à traiter et de la sévérité des symptômes, appliquer 2 à 6 cm de crème, deux à trois fois par jour. Appliquer Flexagile crème sur la zone à traiter et masser soigneusement jusqu'à pénétration complète de la crème. En cas de plaintes plus sévères, on peut appliquer un bandage sur la crème. Dans ce cas, appliquer 10 à 20 g de crème par jour et recouvrir d'un bandage adapté. Continuer à appliquer la crème jusqu'à la disparition des symptômes ou selon l'avis du médecin. Ne pas utiliser Flexagile crème pendant plus d'un mois. Il n'y a pas de données sur la sécurité et l'efficacité de Flexagile en cas d'utilisation à long terme. Population pédiatrique: La sécurité et l'efficacité chez les enfants âgés de moins de 12 ans n'ont pas encore été établies. Seules des données limitées sont disponibles. Sauf en cas d'autre prescription, la posologie pour les enfants à partir de 12 ans est la même que pour les adultes.

CONTRE-INDICATIONS: Hypersensibilité à la consoude, aux parabènes, à la substance active ou à l'un des excipients.

EFFETS INDÉSIRABLES: Les données issues d'études cliniques, basées sur une exposition limitée, montrent que le signalement d'effets indésirables est peu fréquent. La liste ci-dessous mentionne donc les cas rapportés après la mise sur le marché, observés lors de l'administration de la dose

thérapeutique/recommandée et considérés comme imputables au médicament. La plupart des effets indésirables étant basés sur des notifications spontanées communiquées après la mise sur le marché, il n'est pas possible d'établir une estimation précise de la fréquence. Les excipients peuvent provoquer des réactions cutanées locales. Comme avec tous les médicaments topiques, l'utilisation de la crème peut provoquer des réactions d'hypersensibilité. Ces réactions d'hypersensibilité peuvent consister en réactions cutanées au site d'administration. Dans de rares cas, des réactions d'hypersensibilité systémiques peuvent également se produire. Les effets indésirables sont énumérés ci-dessous par classe de systèmes d'organes : **Affections du système immunitaire** : - Réactions d'hypersensibilité systémiques au niveau de la peau (ne se limitant pas au site d'application), du tractus gastro-intestinal, des yeux ou du système respiratoire. - Réactions d'hypersensibilité au site d'application. **Affections de la peau et du tissu sous-cutané** : - Dermate de contact, douleur, eczéma, prurit, éruption cutanée, sensation de brûlure au niveau de la peau, érythème. Consultez un médecin dans les cas graves. Déclaration des effets indésirables suspectés La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration : Belgique Agence fédérale des médicaments et des produits de santé. Site internet: www.afmps.be - e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

P&G Health Belgium BV/SRL Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever.

NUMÉRO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ BE375961 DÉLIVRANCE Libre.

DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE: Date de dernière mise à jour du RCP : 12/2018.

Date d'approbation du RCP : 02/2019.

Votre **solution de première ligne** pour le **soulagement de la douleur locale**¹

Bien que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) oraux ou topiques soient souvent recommandés, ils ne **conviennent pas à tout le monde** et **peuvent parfois provoquer des effets secondaires** tels que des hémorragies gastro-intestinales ou des ulcères en cas d'utilisation répétée ou à long terme². Le risque de ces effets secondaires augmente avec l'âge³.

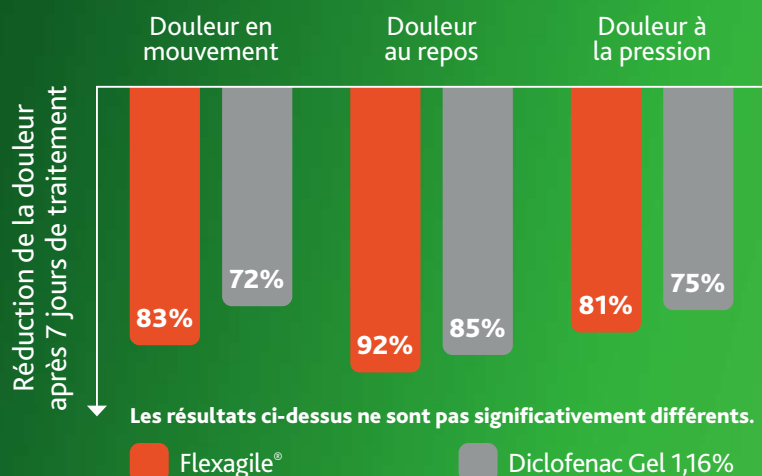
Flexagile, avec le pouvoir de la consoude pour les

douleurs musculaires, articulaires et le mal de dos aigu¹



Flexagile est efficace contre divers types de douleurs locales¹ et est bien toléré par le corps.

Il a été cliniquement prouvé qu'il est aussi efficace pour soulager la douleur que le diclofénac diéthylamine⁴



Graph adapted from Predel H-G, et al.⁴

Pas d'inhibition de la COX-1⁵; maintien de l'activité gastroprotectrice⁶

La COX-1 joue un rôle important dans la protection de la muqueuse gastrique par la production de prostaglandine, qui contribue à protéger la muqueuse gastrique⁶

Combinable avec d'autres médicaments⁷

Comme les AINS et le paracétamol par voie orale

1. RCP 01/02/2019

2. Ghilichloo I, Gerriets V. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs). 2022 May 19. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan.

3. Wongrakpanich S, Wongrakpanich A, Melhado K, Rangaswami J. A Comprehensive Review of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug Use in The Elderly. Aging Dis. 2018;9(1):143-150.

4. As tested for Ankle sprain pain reduction in a clinical study in comparison to Diethylamine Diclofenac Gel – Predel H-G et al. Phytomedicine 2005;12:707-14.

5. Seigner J et al(2019) A Symphytum officinale Root Extract Exerts Anti-inflammatory Properties by Affecting Two Distinct Steps of NF-KB Signaling. Front. Pharmacol. 10:289.

6. Simon LS. Role and regulation of cyclooxygenase-2 during inflammation. Am J Med. 1999 May 31;106(5B):37S-42S. doi: 10.1016/s0002-9343(99)00115-1. PMID: 10390126.

7. RCP Flexagile 02/2019 : 4.5 Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions. Aucune étude sur les interactions n'a été réalisée.

Dites STOP au gaspillage alimentaire

S'il on en croit les chiffres de la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), la Belgique est le deuxième pays le plus gaspilleur de nourriture en Europe, juste derrière les Pays-Bas. Remédier à ce fléau pour prendre soin de l'environnement et de notre portefeuille est donc urgent !

PAR PHN NATHALIE DUMONT

PRÉVENIR VAUT MIEUX QUE GUÉRIR

Si chacun connaît l'adage, encore faut-il l'appliquer au quotidien côté frigo et penser à relayer les principes « anti-gaspi » autour de nous pour améliorer la santé de la planète avant tout et ... la nôtre par la même occasion !

Car le doute n'est plus permis, il faut économiser nos ressources naturelles (sols, eau, etc.) si nous voulons assurer notre survie !

Alors pourquoi continuer à surproduire des aliments et en acheter en quantité déraisonnable si c'est pour les gaspiller à plus d'un tiers dans les pays développés ... alors que la famine règne dans d'autres contrées ?

Une fois par semaine, prévoir une soirée « restes » ou recyclage des aliments du frigo pour laisser place à l'imagination !

COMMENT EXPLIQUE-T-ON CE GASPILLAGE ?

• Les raisons du gaspillage sont multiples, mais la plupart d'entre elles sont faciles à corriger.

Une fois par semaine, prévoir une soirée « restes » ou recyclage des aliments du frigo pour laisser place à l'imagination !

Pour éviter de jeter des aliments :

• Eviter de préparer les repas en trop grande quantité (cela évite les restes)

Bien ranger son frigo pour gérer au mieux les aliments et les dates de péremption

• Acheter des produits frais et les conserver dans de bonnes conditions (éviter de les entasser dans un frigo surchargé)

• Acheter uniquement les aliments nécessaires à la préparation des repas programmés pour la semaine (faire une liste de courses)

• Eviter d'acheter des aliments en promotion ou qu'on n'aime pas et qu'on ne mangera pas

• Acheter en vrac pour mieux calibrer les quantités

À propos, quel est le dernier aliment que vous avez jeté à la poubelle cette semaine ?

Les aliments les plus jetés ?

- Les restes de repas
- Le pain et les pâtisseries
- Les légumes
- Les fruits
- Les sauces, huiles et matières grasses
- La viande et les charcuteries
- Les pommes de terre
- Les produits laitiers

Le gaspillage alimentaire en images

La prévention du gaspillage alimentaire et la valorisation des flux de déchets alimentaires sont des objectifs clés aux niveaux européen et belge. Ou se situe la Belgique à ce niveau-là ?

Gaspillage alimentaire en Belgique kg/habitant/an

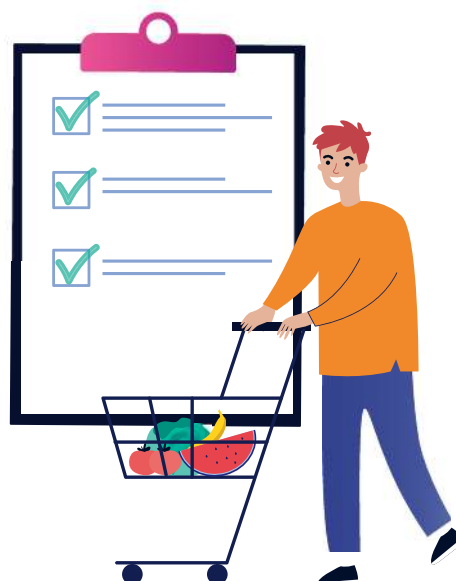
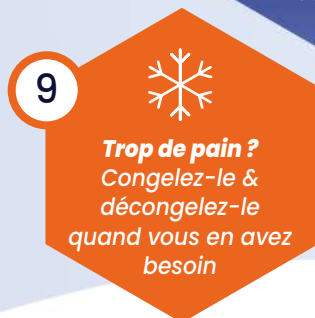


Essentiellement du pain, des fruits et légumes, des plats préparés et des sauces.



Les 10 conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Plus de 28%
du gaspillage alimentaire
provient des ménages



Référence : Vlaamse Overheid (OVAM), Monitor Voedselverlies (2020), mai 2022.
<https://www.voedselverlies.be/monitor>

En extra: nos astuces anti-gaspi de l'été



1. Ne jetez pas les fruits gâtés => faites-en des compotes ou des confitures maison
2. Pensez à réduire les portions quand il fait chaud, l'appétit est moins grand
3. Faites l'inventaire du frigo 10 jours avant de partir en vacances pour éviter de jeter des aliments
4. Ne condamnez pas les légumes flétris ou avancés, faites-en des sauces ou des tapenades agrémentées d'herbes fraîches. Ce sera parfait pour l'apéro ou en accompagnement des barbecues (tomates, salades, carottes, haricots ... tout peut y passer)
5. Ravivez le pain sec en humidifiant avec un peu d'eau et passez-le au four une dizaine de minutes. C'est bluffant !

Bel été à tous ! **+**



XTRASLIM CHRONO

RÉSULTATS SIGNIFICATIFS DÈS 15 JOURS*

ACTIF TESTÉ SCIENTIFIQUEMENT : OXY-288*

INNOVATION MINCEUR 2024



VOUS CHERCHEZ UNE SOLUTION EFFICACE ET COMPLÈTE POUR VOUS AIDER À PERDRE DU POIDS⁽¹⁾ AVEC DES RÉSULTATS VISIBLES RAPIDEMENT*?

Les Laboratoires Forté Pharma ont mis au point XtraSlim CHRONO. Sa formule complète et innovante est dotée d'un complexe exclusif testé scientifiquement qui a démontré des résultats significatifs dès 15 jours*. Elle est renforcée par 9 actifs complémentaires.

Pour un résultat optimal, il est conseillé de démarrer votre programme minceur avec XtraSlim CHRONO DETOX MINCEUR, avant de poursuivre avec XtraSlim CHRONO.



*Étude scientifique OXY-288 randomisée en double aveugle versus placebo, 60 sujets, 30 jours.
 OXY-288 : Complexe d'actifs présent dans la formule XTRASLIM CHRONO & XTRASLIM CHRONO WOMAN 45+. ⁽¹⁾Le sureau aide à perdre du poids en complément des mesures diététiques.
 Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.
 Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.

Gestion de la douleur: les approches complémentaires gagnent en popularité

Les pratiques non conventionnelles, comme le yoga, la méditation ou l'acupuncture, peuvent être particulièrement attrayantes pour les patients qui recherchent des approches naturelles et non invasives pour améliorer leur santé et soulager leurs douleurs.

PAR MARIE DIEZ



Aux États-Unis, dans un contexte de prévalence croissante de la douleur chronique et de lutte contre l'épidémie d'opioïdes, une étude montre que l'utilisation des approches de santé complémentaires par les patients a presque doublé en vingt ans.

La popularité de ces pratiques a incité des chercheurs du National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) (1) à étudier la façon dont les patients y ont eu recours au fil du temps, et plus particulièrement pour la gestion de la douleur. Ils se sont basés sur les données de l'enquête nationale sur la santé (National Health Interview Survey) réalisée en 2002, 2012 et 2022, afin d'évaluer la fréquence et les motifs d'utilisation de sept approches complémentaires, à savoir le yoga, la méditation, les massages, la chiropraxie, l'acupuncture, la naturopathie et la relaxation musculaire progressive et/ou guidée par imagerie.

RÉSULTATS ?

En 20 ans, l'utilisation de ces approches complémentaires, quelle qu'en soit la raison, a augmenté de manière significative, passant de 19,2% en 2002 à 36,7% en 2022. Par exemple, le recours à la méditation est passé d'environ 7% à 17%, le yoga de 5% à 15%, les soins chiropratiques de 7% à 11% et la massothérapie de 5% à 11%.

Les auteurs observent que la méditation est devenue la pratique la plus répandue et que le yoga a connu l'augmentation la plus spectaculaire (en triplant). « *Il est intéressant de noter que le recours à l'acupuncture est passé de 1,0% en 2002 à 2,2% en 2022, parallèlement à une augmentation de la couverture d'assurance qui a élargi l'accès à ce service* », précisent Richard Nahin et al, les auteurs de l'étude. (2)

Parmi les adeptes de ces approches, le pourcentage de ceux qui déclarent le faire pour gérer la douleur a augmenté de manière significative, passant de 42,3% en 2002 à 49,2% en 2022. Ainsi, parmi les patients qui ont eu recours à la chiropraxie en 2022, 85% l'ont fait dans cet objectif. C'est aussi le cas d'environ 50% de ceux qui ont opté pour la massothérapie ou la naturopathie et d'environ un tiers de ceux qui ont pratiqué le yoga.

Ici aussi, c'est le yoga qui a connu la plus forte progression, passant de 11,4% en 2002 à 28,8% en 2022. Quant à la chiropraxie, elle s'avère être la méthode la plus utilisée pour soulager les douleurs.

POURQUOI UN TEL SUCCÈS ?

L'augmentation de l'utilisation des approches de santé complémentaires, qui coïncide avec l'augmentation de la prévalence de la douleur à l'échelle nationale américaine, pourrait être due à plu-



 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

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

sieurs facteurs, notamment les essais cliniques, l'intégration des données probantes dans les recommandations cliniques, ainsi que la couverture d'assurance.

« Auparavant, la sécurité et l'efficacité de bon nombre de ces approches ne faisaient pas l'objet d'essais cliniques rigoureux. Au cours des deux dernières décennies, des preuves de plus en plus nombreuses sont venues étayer l'innocuité et l'efficacité de certaines approches pour la gestion de la douleur », soulignent les chercheurs. Il en est ainsi de l'acupuncture, de la relaxation musculaire progressive et/ou guidée par imagerie, des massages, de la naturopathie et du yoga, ce qui a entraîné une augmentation correspondante de l'adoption de ces méthodes.

Autres facteurs : les approches de santé complémentaires sont de plus en plus intégrées dans les lignes directrices relatives aux meilleures pratiques de gestion de la douleur, en partie comme alternative à l'utilisation des opioïdes. Ou encore, l'amélioration de la couverture d'assurance pour certaines approches comme ce fut le cas pour l'acupuncture entre 2002 et 2022. « Les soins chiropratiques, qui présentent le taux d'utilisation le plus élevé au cours de cette période, ont toujours bénéficié d'une couverture d'assurance parmi les plus élevées », font-ils observer.

Enfin, « la popularité croissante des approches complémentaires pourrait également être le signe d'une évolution plus large vers la médecine intégrative, qui met l'accent sur une approche holistique de la guérison et du bien-être par des moyens spirituels, émotionnels, mentaux, environnementaux et physiques. Le yoga, par exemple, peut traiter la détresse émotionnelle et spirituelle d'une manière que les pratiques de soins standards, qui se concentrent souvent sur le

soulagement de la douleur physique, ne pourraient le faire », commentent-ils.

DANS LA PEAU DU PATIENT

« Les cliniciens qui s'occupent de patients souffrant de douleurs chroniques devraient envisager de recommander certaines approches de santé complémentaires dans le cadre d'une prise en charge multimodale de la douleur », concluent ces chercheurs américains.

« Les médecins doivent être conscients de l'utilisation et de l'acceptation croissantes des approches complémentaires par les patients pour leur santé générale et la gestion spécifique de la douleur, a commenté le Dr Thomas Schwenk dans un éditorial du NEJM.⁽³⁾ Comprendre ces tendances peut aider les cliniciens à discuter et à guider l'utilisation des approches complémentaires par leurs patients, garantissant ainsi des stratégies de soins de santé informées, sûres et intégrées. Ces résultats nous rappellent qu'il est nécessaire d'interroger nos patients sur l'utilisation de ces approches afin d'obtenir une image complète de la manière dont ils gèrent leur douleur. Nous devrions également être prêts à répondre aux questions concernant l'efficacité de ces approches pour la gestion de la douleur. »

En Belgique aussi, on observe un regain d'intérêt pour ces approches. De plus en plus d'hôpitaux s'ouvrent aux pratiques non conventionnelles comme l'acupuncture, le yoga, la méditation de pleine conscience... qui sont intégrées dans des prises en charge pluridisciplinaires. Et, si elles ne sont pas reconnues par l'Inami, certaines bénéficient également d'un remboursement partiel octroyé via l'assurance complémentaire des mutuelles.

1. JAMA. 2024 ; 331(7) : 613-615

2. NCCIH, 25 janvier 2024

3. NEJM, 30 janvier 2024



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
ou 02-702.70.31

 **LE
PHARMACIEN**

A l'honneur en ce mois de mai



LA SCLÉROSE EN PLAQUES : LE 28 MAI

Chaque année se tient la Journée mondiale de la Sclérose en plaques le dernier mercredi du mois de mai. L'occasion de s'informer sur les évolutions de la recherche et des traitements de cette maladie qui touche 2,5 millions de personnes dans le monde.

A ce propos, une équipe de neurologues et de neurobiologistes de l'Université de Caroline du Nord à Charlotte a fait une découverte qui devrait permettre de détecter la maladie des années avant l'apparition des premiers symptômes

grâce à un marqueur diagnostique spécifique. La présence d'une signature d'autoanticorps unique. La recherche de cette signature permettrait d'identifier la maladie chez les patients présentant un risque élevé avant l'apparition des symptômes.

Pour en savoir plus : Nature Medicine 19 April, 2024 DOI: 10.1038/s41591-024-02938-3 An autoantibody signature predictive for multiple sclerosis

Veinofytol®

comprimés gastro-résistants

Un médicament aussi efficace que
des bas de contention¹

après 12 semaines

Prix patient
le plus avantageux
0,57 € / jour²

42 comprimés : 14,90 €
CNK 4122-214

98 comprimés : 27,80 €
CNK 4122-222

TRAITEMENT DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE

- Augmente le tonus veineux
- Diminue les œdèmes et la douleur

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT : VEINOFYTOL comprimés gastro-résistants • **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé contient 192 mg - 258 mg d'extrait sec de *Aesculus hippocastanum* L., semen (marron d'Inde) correspondant à 21 mg d'hétérosides triterpéniques, exprimés en protoaescigénine. • **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé gastro-résistant. Comprimés de couleur rouge, oblongs, biconvexes de 18x8mm. • **DONNÉES CLINIQUES :** Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes utilisé chez les adultes dans le traitement de l'insuffisance veineuse chronique, qui est caractérisée par des jambes gonflées, des varices, des sensations de lourdeur, douleur, fatigue, prurit, tension et crampes dans les mollets. **Posologie et mode d'administration :** Un comprimé deux fois par jour. Il n'y a pas d'indication pertinente chez les enfants de moins de 12 ans. L'utilisation chez les adolescents de moins de 18 ans n'est pas recommandée. Au moins 4 semaines de traitement peuvent être requises avant d'observer un effet bénéfique. En cas d'usage prolongé, le traitement doit être évalué périodiquement par un médecin. Les comprimés sont à avaler en entier, sans les mâcher, avec un verre d'eau. • **Contre-indications :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. • **Effets indésirables :** Des troubles gastro-intestinaux, des maux de tête, des vertiges, des prurits ainsi que des réactions allergiques ont été rapportés. La fréquence n'est pas connue. • **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Belgique : BE545342 • Luxembourg : 2024030079 • 0958111 : 42 tab • 0958125 : 98 tab • **MODE DE DÉLIVRANCE :** Médicament non soumis à prescription médicale. **DATE D'APPROBATION DU TEXTE :** 03/2024.

¹Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. LANCET. 1996;347(8997):292-4. • ²Calculé sur base du prix indicatif de 27,80 € pour une boîte de 98 comprimés

VEINO/24/PR/001 FR Mars 2024

Comment séduire les enfants du numérique ?

La génération Z (17-25 ans) a une façon bien à elle d'envisager le monde.
Comment travailler avec ces jeunes et les fidéliser ?
Elisabeth Soulié, anthropologue et sociologue, donne quelques clés.

PAR MARTINE VERNONNE



Le Pharmacien : Pourquoi vous êtes-vous intéressée à la génération Z ?

Elisabeth Soulié : J'exerce le métier de coach depuis une quinzaine d'années auprès de jeunes, notamment la génération Y (nés entre 1980 et 1995). Quand est arrivée la génération Z, je me suis rendu compte que leur manière d'être au monde étaient très différentes. J'ai voulu comprendre pourquoi. J'ai alors repris des études en sciences sociales et fait un doctorat qui s'est transformé en un livre « La génération Z aux rayons X ». *

Ce travail a confirmé mon intuition d'un changement générationnel, une autre façon de penser le temps et l'espace. Cette modification est liée au fait que cette génération n'a pas connu le monde d'avant le numérique, ses représentations ont été façonnées dans, par et avec la culture digitale.

Comment envisagent-ils le temps et l'espace ?

Cette rupture numérique est anthropologique, c'est une modification de la manière d'habiter le monde. Le numé-

rique a aboli la notion de durée. Cette génération ne vit plus le temps « Chronos », physique, linéaire, elle vit le « Kairos », c'est-à-dire l'instant présent, l'immédiateté, sans report de jouissance. Ces jeunes ne se projettent pas dans l'avenir. Ainsi, la notion de carrière n'existe pas pour eux. Leurs trajectoires d'expériences professionnelles sont multiples et variées, en faisant des choix de dernière minute, d'opportunité relationnelle.

Que recherchent-ils dans le monde du travail ?

La notion du collectif est très importante, c'est lié à la manière dont ça a été façonné par le numérique. Cette génération est née avec la culture du réseau social. Cette densité relationnelle recrée une communauté, une tribu qui partage une passion, un intérêt commun. Mais une tribu c'est aussi éphémère, ouvert, intégratif (je rentre, je sors)...

La génération Z appartient à de multiples communautés et déteste être seule. On sort de la notion d'autonomie



et de responsabilité pour aller vers la coresponsabilité, la coopération... Il y a une forme d'injonction à vivre le collectif. Etre ensemble donne ce sentiment d'être plus fort, de pouvoir mieux faire face à la complexité du monde.

Dans leur quête du sens, quelle est la place des métiers du soin ?

Avant de revenir sur la notion de sens, il faut prendre en compte le fait que cette génération est nomade. Elle ne se

laisse pas assigner à résidence, à un métier, une identité... Elle se joue de ses multiples identités, qu'elles soient personnelles, numériques ou professionnelles : ils sont dans l'éthique de la possibilité. Tout est possible, je peux en permanence reconfigurer mes identités, mes tâches...

Même s'ils décident de faire des études de médecine, ils peuvent les interrompre ou changer de voie une fois

médecin. On pourrait donc se dire qu'il est paradoxal d'être en quête de sens et que les métiers du soin qui permettent d'être utile, ne les retiennent pas. C'est pour toutes les raisons évoquées plus haut et parce que, pour la génération Z, la notion du sens passe par la notion d'expérience des sens. Elle a un indicateur interne et subjectif, son indice de bien-être : comment je me sens là, maintenant, avec moi-même, les autres

et l'écosystème. Ils s'ajustent en permanence à cette notion de bien-être et s'il y a un désajustement, ils vont ailleurs, vers cette éthique de la possibilité.

Dès lors, comment les attirer en entreprise et les retenir ?

Justement par le soin et les sens. Le soin c'est la notion de « care » c'est-à-dire comment je prends soin de l'écosystème et comment il prend soin de moi ? C'est une génération extrêmement émotionnelle parce que sur les réseaux sociaux, elle réagit instantanément à la production d'un contenu par des émoticônes. Ces jeunes ont des feed-back en permanence sur ce qu'ils font, disent...

Ils se perçoivent d'abord comme une personne plutôt que comme un individu. Or, une personne est reliée à autrui, elle a confirmation de son existence par autrui. Donc, en entreprise, pour les attirer, il faut créer les conditions de cet épanouissement, leur faire savoir qu'il y a de la bienveillance, de l'empathie, de l'amour. Et il faut leur donner du feed-back en continu, construire du lien, collaborer...

Cette notion du sens est donc fondamentale ?

Oui, la génération Z se sent bien parce que les relations sont bonnes, parce qu'elle est prise en considération et existe aux yeux des autres et du manager. Il est très important d'être respecté, d'être vu comme une valeur ajoutée au collectif, sinon leur indicateur de bien-être baisse. On ne peut la fidéliser que par rapport à cette notion de bien-être.

Tout ceci demande une sérieuse adaptation des ressources humaines !

Tout-à-fait. Même le terme 'ressources humaines' est inadapté parce que cette génération fait des liens entre l'épuisement des 'ressources' de la nature et celui des 'ressources' humaines (burnout). Ils se disent qu'ils ne sont pas une ressource, mais une valeur ajoutée. Il faudrait plutôt parler de 'relations humaines'.

Quels conseils donner pour mieux appréhender la génération Z ?

-Il faut essayer de voir le monde avec leurs lunettes, comprendre cette jeunesse pour savoir comment lui parler,

sortir de la communication pour entrer dans le dialogue.

Du point de vue des entreprises, chaque écosystème va devoir trouver ses réponses (flexibilité...).

Sur le plan des RH, il y a des choses simples : on ne peut par exemple pas faire des recrutements qui durent des mois, il faut garder le lien en permanence et raccourcir les process. Le premier contact RH est fondamental, ces jeunes doivent sentir dès le début qu'ils sont pris en compte. C'est fini la hiérarchie verticale, on est dans un système de pairs : « celui qui a de l'autorité sur moi c'est celui qui a de l'expérience et la partage, qui fait circuler l'information et permet l'intelligence collective ».

Il y a une nouvelle manière de faire du recrutement et de manager, et tout passe par le lien qui est producteur de sens.

||| * La génération Z aux rayons X, É. Soulié, Les éditions du Cerf.

Flexofytol[®] FORTE

Articulations, muscles & tendons :
EXIGEZ LE MEILLEUR !

Synergie d'actifs étudiée cliniquement²

Excellente tolérance

Flexofytol[®] FORTE
1 à 2 / jour
ARTICULATIONS, MUSCLES & TENDONS
Formulation EXCLUSIVE
Curcumine
Boswellia serrata
Vitamine D
Tilman
84 comprimés
MADE IN BELGIUM

Tilman

www.flexofytol.be

¹ 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. *² Sanchez et al. Front. Pharmacol., 11 August 2022 Volume 13 Article 931914 *³ IQVIA OTC Jointcare systemic nov 2023

Une collection qui ne manque pas de cachets

Installées dans deux immeubles typiques de l'architecture du Second Empire, les collections d'histoire de la pharmacie à Paris distillent des témoignages de la genèse de la profession à doses plus qu'homéopathiques.

PAR BERNARD ROISIN

L'Ordre national des pharmaciens de France est aujourd'hui installé dans deux hôtels particuliers construits à la fin du XIX^e siècle, au pied du Parc Monceau à Paris. Le numéro six de l'avenue Ruysdaël est construit en 1867 par un certain Eugène Jouet. Cette bâtisse en pierre de taille dans le style du XVIII^e siècle, comme en témoignent les mascarons sculptés au dessus des fenêtres de la porte cochère, abrite encore de nos jours un bel escalier néogothique et trois pièces de réception en enfilade donnant sur le parc Monceau.

L'Hôtel particulier, situé au numéro quatre, est quant à lui intimement lié aux Meunier, grande famille de chocolatiers, mais aussi de pharmaciens. En 1879, il devient la propriété de Gaston Meunier, petit fils du créateur des chocolats du même nom. C'est en effet son grand-père, Jean-Antoine Brutus Meunier, droguiste parisien, qui est à l'origine de la fortune familiale.

Le nom de Meunier sera dès lors associé au chocolat, denrée alors employée pour ses vertus médicales, dynamisantes et antidépresseuses ou simplement comme excitant.

Vendu par Gaston en 1892, cet hôtel particulier sera acheté par le tout jeune Ordre national des pharma-



ciens en 1952. Ce dernier s'installera également au numéro six dans les années septante.

Très tôt, l'Ordre national des pharmaciens, fondé en 1945 aura à cœur de conserver une trace de l'histoire de la profession en rassemblant en son sein des témoignages très divers, accessibles à tous.

Aujourd'hui, les collections comptent plus de 5000 livres anciens et contemporains, plus de 2000 estampes et dessins, près de 11.000 encarts publicitaires et réclames et

environ 2500 objets et instruments. Elles sont gérées depuis 2014 sous la forme d'un fonds de dotation.

Quelques pièces remarquables de cette collection.

LES CADUCÉES DE SALVADOR DALI

En 1982, Salvador Dali livre son interprétation du Caducée des médecins et de celui des pharmaciens, symbole bien connu de la profession. C'est au XIX^e siècle que s'est généralisée l'utilisation du caducée comme emblème de la pharmacie.



Avant cela, on trouvait plus fréquemment des références aux trois règnes de la nature à l'origine de l'art pharmaceutique.

Tout le talent de Dali consiste à combiner ces deux images. On retrouve ainsi la coupe d'Hygie, déesse de la santé, autour de laquelle s'enroule le serpent d'Epidaure, compagnon d'Asclépios, dieu de la médecine. Mais ce serpent (qui, dans l'imagination de l'artiste, ressemble davantage à un dragon) peut aussi évoquer le règne animal, tandis que le tronc d'arbre qui supporte la coupe ferait référence au règne végétal et le rocher sur lequel il prend appui, au règne minéral.

LA THÉRIAQUE

Parmi les médicaments élaborés par l'apothicaire, la thériaque est certainement l'une des préparations les plus connues et les plus secrètes. Son

nom vient du grec thériaque, bon contre les bêtes sauvages et élaborée à Rome au I^{er} siècle de notre ère par Andromaque l'ancien, le médecin de l'empereur Néron. Elle est très vite considérée comme une panacée, remède capable de guérir toutes les maladies. Mélange de plus de 50 substances issues de trois règnes de la nature, la thériaque, dont la composition exacte varie au cours des siècles, contient quatre ingrédients principaux de la chair de vipère, du pavot, du castoréum et du miel. Elle sera vendue en France jusqu'au début du XX^e siècle.

LE DROGUIER MEUNIER, PIÈCE MAÎTRESSE DE LA COLLECTION

Pénétrant dans l'impressionnant pavillon mauresque, œuvre de l'architecte Henri Parent qui mêle en façade colombages et décor orientalisant, le visiteur est immédiatement

frappé par la centaine de bocaux qui couvrent les murs. Il s'agit de la pièce majeure du fond d'histoire de la pharmacie, le droguier Meunier, une collection d'échantillons de drogues simples servant à la préparation de médicaments. Constituée par Jean-Antoine Brutus Meunier, elle permettait avant tout aux étudiants d'apprendre à reconnaître toutes les drogues utilisées, réunissant plus de 800 bocaux en verre soufflé, méthodiquement classés selon les différents règnes de la nature (végétal, animal, minéral). S'y côtoient arnica, sang-dragon, yeux d'écrevisse, vitriol bleu, et des centaines d'autres curiosités.

On le voit, cette collection ne manque pas de cachet...

Fonds de dotation pour la gestion et la valorisation du patrimoine pharmaceutique (FDD), 4 avenue de Ruysdaël, 75008 Paris. La bibliothèque et les collections sont accessibles sur rendez-vous du lundi au jeudi. artetpatrimoine-pharmaceutique.fr

Privilégier la lumière naturelle pour mieux dormir

En vieillissant, la prévalence des troubles du sommeil augmente. Résultat ? Près d'un tiers des plus de 65 ans consomment des somnifères de manière chronique.

Des chercheurs français de l'Inserm ont identifié un mécanisme adaptatif de la rétine qui permet aux individus âgés de rester sensibles à la lumière malgré le brunissement du cristallin : le vieillissement s'accompagne d'une diminution de l'implication de la mélanopsine (un photorécepteur présent dans certaines cellules rétinienne) dans la perception visuelle, mais la rétine parvient à compenser cette perte par une augmentation de la sensibilité d'autres photorécepteurs. La perception de la lumière et les besoins en lumière des individus évoluent donc avec l'âge et les personnes plus âgées

ont besoin d'être exposées à une lumière plus riche en longueurs d'onde, dont les caractéristiques sont celles de la lumière du soleil.

CONSEIL À DONNER AUX PERSONNES ÂGÉES

Sortir pour s'exposer davantage à la lumière du jour pour éviter les troubles du sommeil et les troubles de l'humeur ou du métabolisme. **+**

III Source : J Pin Res 2023 ; 76(1) : e12930



La mer commence chez vous



La pollution plastique est un enjeu mondial. Pour l'été, le SPF Santé publique lance une campagne de sensibilisation aux gestes pour protéger la mer. Parce qu'outre les masques buccaux, jetés ou perdus, tous les déchets finissent par se retrouver directement dans la mer. Savez-vous que pour se dégrader en mer, il faut :

- 2 mois pour un trognon de pomme ;
- 2 à 15 ans pour un mégot de cigarette ;
- plus de 25 ans pour un chewing-gum ;
- 10-20 ans pour un sac plastique ;
- Et 450 ans pour une bouteille en plastique ou un masque jetable...

Les microplastiques, quant à eux, ne disparaissent jamais complètement. La campagne du SPF Santé publique rappelle que la mer commence dès la maison, la cuisine, la salle de bain, les égouts...

QUELQUES CONSEILS ?

- opter pour les emballages réutilisables et recyclables ;
- utiliser des produits de soins et de nettoyage labellisés « éco » (EU Ecolabel...);
- utiliser les désinfectants et produits chimiques type eau de javel à bon escient ;
- choisir des dentifrices et cosmétiques sans microplastiques (voir sur le site www.beatthemicrobead.org) ;
- opter pour des brosses à dents ou à cheveux en bambou... ;
- modérer son empreinte carbone pour contribuer à limiter l'acidification des océans. **+**

Téléchargez ou commandez des affiches sur les déchets et les masques buccaux en mer sur le site www.lamercommencechezvous.be.



VEILLONS AUSSI SUR LEURS DONNÉES

Derrière chacun de nos patients
se cachent des données confidentielles.

Pour les protéger, adoptons
une bonne hygiène numérique.

digitalwallonia.be/cyberwal Q





PAYCONIQ GO

LA SOLUTION LA PLUS PRATIQUE POUR LES **PAIEMENTS MOBILES**

Découvrez Payconiq GO : l'app de paiement pour les commerçants.

- Accepter les paiements mobiles facilement, en toute sécurité, et ce même en déplacement ?
C'est possible avec **Payconiq GO**.
- Introduire vous-même le montant à payer par votre client ?
Ça aussi, c'est possible avec **Payconiq GO**.
- Recevoir des paiements mobiles à moindre coût ? Vous l'aurez compris...
C'est possible avec **Payconiq GO** !



**Optez maintenant pour Payconiq GO
pour vos paiements mobiles professionnels.**
Rendez-vous sur payconiq.be/fr/professionnel/go
et demandez **Payconiq GO**.

