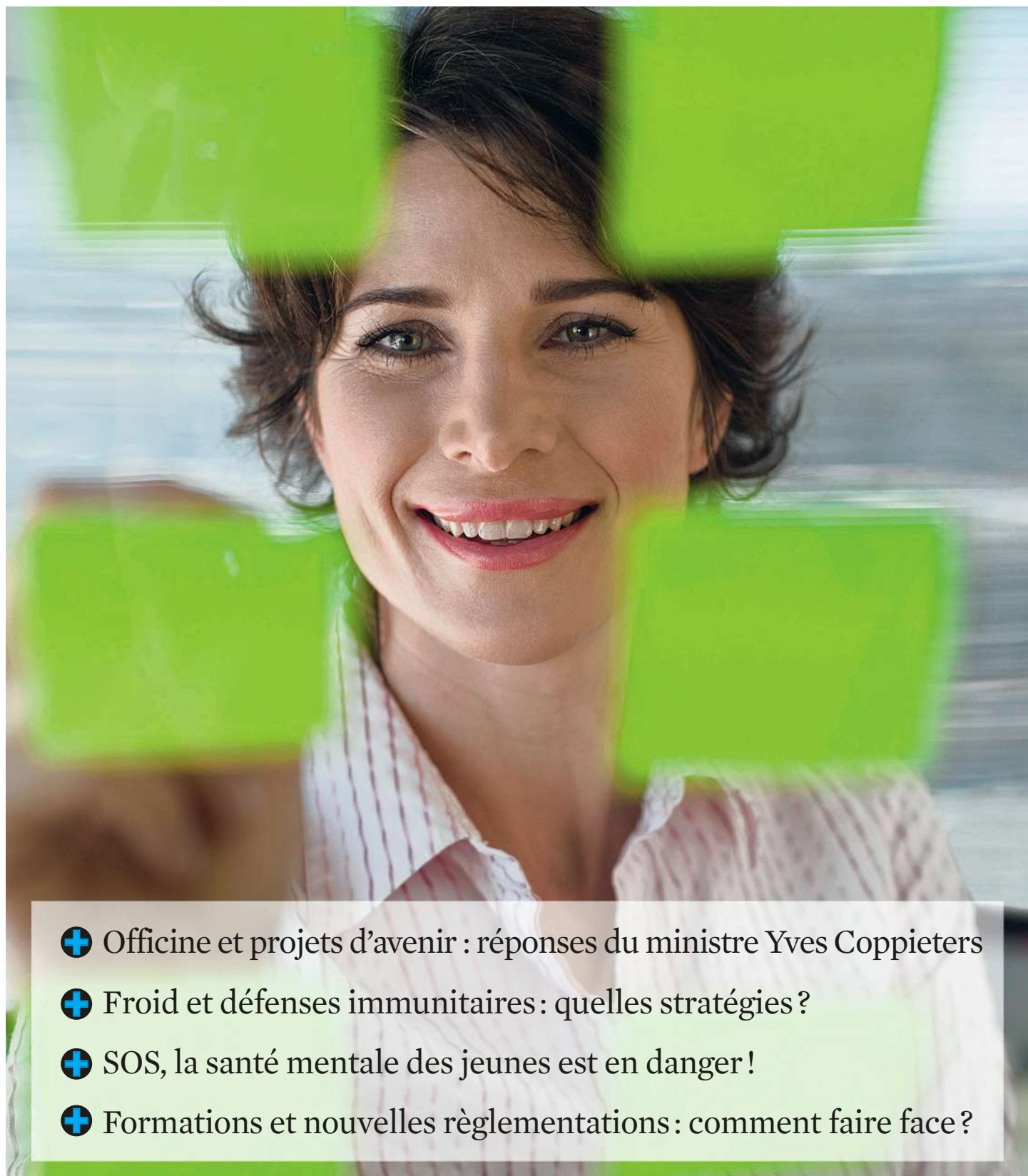


LE PHARMACIEN

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

Inscrivez-vous
à notre
newsletter!



- ➕ Officine et projets d'avenir : réponses du ministre Yves Coppieters
- ➕ Froid et défenses immunitaires : quelles stratégies ?
- ➕ SOS, la santé mentale des jeunes est en danger !
- ➕ Formations et nouvelles réglementations : comment faire face ?



Vista-Zinc[®] + D3

ZINC + VIT. D

SOUS LA LANGUE !

➔ Les 2 nutriments-clés ayant un impact prouvé sur l'immunité *

➔ Mode d'administration très pratique



- **1 comp. / jour**, avant le petit-déjeuner, sous la langue
- **SANS** lactose, gluten, sucre, sel, colorant
- **Prix très attractif: PROMO 50+10 comp. GRATIS**
= 2 mois = 9,95 € (cnk: 4565-909)
- **Moins de 5€ / mois !**

➔ Sur Pharm in Touch



Vista-Zinc[®] + D3

Défense au top !



*Le zinc et la vitamine D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire

N° 319 + décembre 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

Marie Diez, François Hardy, Laurent Zanella,
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



Rue de la Fusée 50 bte 14 - 1130 Bruxelles

Directeur médical

Michèle Langendries

Operations Manager

Virginie Meysmans
virginie.meysmans@roularta.be

Directeur des éditions

Luk Wynants

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. »

Une jolie parenthèse

Voilà que 2024 touche déjà à sa fin. Le temps est venu pour moi de vous dire au revoir en vous partageant la joie que j'ai eue à me reconnecter au monde de l'officine et aux pharmaciens. Car il y a tout juste 24 ans, je choisisais de quitter l'univers officinal pour me consacrer à la communication ... sans toutefois m'en éloigner vraiment. Ce fût donc un réel plaisir et un honneur de pouvoir m'y replonger durant quelques mois à vos côtés.

En acceptant d'endosser le rôle de rédactrice en chef de votre magazine (préféré) il y a 12 mois, j'ai choisi d'essayer de vous informer de façon très ouverte sur les nouveaux enjeux du métier et de vous montrer combien les pistes d'évolution et d'épanouissement sont nombreuses. Certes, le chemin ne sera pas simple ! Mais il sera riche et vous

conduira, à coup sûr, bien plus loin que vous ne pouviez l'imaginer, à condition de rester connecté à vous-même et fidèle à ce que vous souhaitez devenir.

Avant de repartir de plus belle vers mes activités de communicante, je tiens à vous souhaiter le meilleur à tous et toutes et beaucoup de réussite dans la transformation inéluctable de vos officines. De beaux challenges se dressent devant vous, à vous de les relever avec brio !

Continuez à innover, soutenez-vous mutuellement et épanouissez-vous dans votre métier sans oublier que chaque fin ouvre la porte à un nouveau commencement.

Bonne fin d'année à tous et merci pour cette jolie parenthèse. ☺

« De beaux
challenges se dressent
devant vous,
à vous de les
relever avec brio ! »



PHARMACIEN
NATHALIE DUMONT



10 FROID, IMMUNITÉ ET STRATÉGIES SAISONNIÈRES

Existe-t-il un lien entre le froid, la baisse des défenses immunitaires et les infections virales ? Quelles stratégies recommander aux patients pour lutter contre les risques infectieux de saison ?

18 UNE JEUNESSE DÉSENCANTÉE

Les chiffres relatifs à la santé mentale des jeunes sont très inquiétants et les consultations psy ne cessent de croître. Changements climatiques, guerres, montée des extrémismes... Les jeunes peinent à trouver du sens à leur vie et ne se projettent que trop peu dans le futur. Comment les aider ?



31 RENCONTRE AVEC YVES COPPIETERS, MINISTRE DE LA SANTÉ EN WALLONIE ET EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Un jeu de questions-réponses. Avec, en point d'orgue, sa vision du rôle des pharmaciens d'officine dans l'éducation, la promotion de la santé et la prévention. Dans ses priorités ? Le renforcement de la 1^{ère} ligne de soin, une collaboration interprofessionnelle plus efficace et la lutte contre la pauvreté..

42 NOUVELLES OBLIGATIONS DE FORMATION EN OFFICINE

Si la formation continue est une réelle valeur ajoutée pour les pharmaciens et la santé des patients, comment faire aujourd'hui pour se conformer aux obligations en officine ? Le pharmacien doit non seulement se former lui-même, mais il a désormais l'obligation de veiller aussi à la formation de son personnel. Farmaplus entend vous apporter des solutions en étant vraiment à vos côtés.

PLCI
INAMI

PLCI

EIP

CPTI

REVENU
GARANTI

ASSURANCES

RENDEMENT GLOBAL NET EN

2021

2022

2023

4,5%

Vous prenez soin des gens, nous prenons soin de vous

Un rendement de 4,5%* en 2021, en 2022 et en 2023, ça compte !

Chez Amonis, nous comprenons vos besoins mieux que quiconque, c'est pourquoi nous vous offrons des conditions exceptionnelles. Nous nous occupons de votre **PLCI (sociale)**, **prime INAMI**, **EIP**, **CPTI**, **revenu garanti** et de vos **assurances**. Vous pouvez ainsi vous consacrer à ce que vous faites le mieux : aider les autres. Vous prenez soin des gens, nous prenons soin de votre argent.

*4,5% de rendement global net octroyé en PLCI, PLCI sociale et CPTI, selon les conditions d'octroi.
Les rendements du passé ne constituent pas une garantie pour le futur.

Prenez contact



0800 96 113
www.amonis.be

AMONIS

Votre futur
mérite
un expert



Être un homme éloigne parfois du médecin

Les notions stéréotypées de masculinité et la méfiance médicale empêchent certains hommes de consulter un médecin, notamment pour faire les bilans de prévention.

MARIE DIEZ

On parle régulièrement du fait que les femmes sont globalement moins bien prises en charge sur le plan cardiovasculaire que les hommes. Mais ces derniers sont-ils pour autant mieux traités ? On peut avancer un élément de réponse en disant que les hommes n'aiment pas aller chez le médecin. S'il s'agit bien d'un cliché, il a néanmoins de sérieuses implications en matière de santé. Il est un fait que les hommes sont

moins enclins que les femmes à se soumettre à des examens préventifs, à rechercher des soins médicaux en temps utile ou à se faire vacciner contre la grippe ou le covid-19.

Autre fait : les hommes ont une espérance de vie plus courte que les femmes (même si celles-ci ne vivent pas nécessairement plus longtemps en bonne condition). « *Bien que les raisons de cet écart soient complexes, la biologie n'en explique qu'une*

partie. Il y a la composante sociale. Certains hommes intériorisent avec un niveau particulier de rigidité les stéréotypes de la masculinité », estime **Wizdom Powell**, professeure de psychiatrie à l'UConn Health Disparities Institute (USA)^[1]. Spécialiste de la santé masculine, elle s'est penchée sur les raisons pour lesquelles les hommes évitent d'aller chez le médecin. Ainsi, s'ils ne sont pas tous aussi à cheval sur leur masculinité, certains pensent que

le fait de reconnaître une douleur ou de demander de l'aide signifie que «quelqu'un va leur retirer leur carte de virilité». Une attitude qui tend à s'atténuer à mesure que les hommes vieillissent et que leurs problèmes de santé s'aggravent.

en particulier quand il vieillit. Une étude^[2] a par exemple montré que les sujets d'âge moyen qui se sentent souvent anxieux ou dépassés développent des facteurs de risque de maladie cardiaque tels que l'obésité, l'hypertension artérielle et l'hyper-

concluants chez les femmes nécessitent des recherches supplémentaires.

Quoiqu'il en soit, ces données suggèrent que les interventions visant à réduire les facteurs de stress au travail pourraient être particulièrement efficaces chez l'homme, parce qu'ils sont associés à d'autres problèmes de santé tels que la dépression. Il pourrait s'agir de donner du soutien, de promouvoir l'équilibre vie professionnelle/vie privée, d'améliorer la communication et l'autonomisation des employés pour avoir plus de contrôle sur leur travail.

L'effet combiné de la tension professionnelle et du déséquilibre effort-récompense chez les hommes est similaire à l'ampleur de l'effet de l'obésité sur le risque de maladie coronarienne.

DE VRAIS GUERRIERS

«Dès la puberté, le système de santé encourage les femmes à consulter régulièrement un médecin. Elles bénéficient donc d'une sorte de socialisation sanitaire précoce à laquelle les garçons et les hommes n'ont souvent pas accès, sauf lorsqu'ils pratiquent un sport et qu'ils doivent passer un examen médical. Par ailleurs, les hommes ont également tendance à se méfier davantage du système médical, et les personnes qui se méfient des médecins sont moins enclines à se faire soigner», précise Wizdom Powell. Au rang des solutions, elle propose d'inverser le scénario en disant que la façon d'être un homme dans la vie ou de se montrer comme quelqu'un de fort et de protecteur est de prendre soin de sa santé. Ainsi, aux États-Unis, le ministère de la Défense a lancé la «Real Warriors Campaign», une campagne de santé publique conçue pour réduire la stigmatisation associée à la santé mentale, amplifier les efforts de prévention du suicide, augmenter la littératie en santé et encourager la recherche d'aide psychologique. Être un «vrai guerrier» c'est donner la priorité à la forme psychologique autant qu'à la forme physique et savoir que chercher de l'aide est un signe de force.

ANXIEUX, STRESSÉS

Certains traits de la masculinité incitent donc à remettre à plus tard le dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire connus. Cependant, d'autres déterminants méritent également l'attention chez l'homme,

cholestérolémie à un rythme plus rapide que leurs pairs plus sereins. Les plus inquiets avaient 10 à 13 % de chances d'accumuler six facteurs de risque ou plus, ce qui aggravait les risques de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral associés au vieillissement normal.

Être un «vrai guerrier» c'est donner la priorité à la forme psychologique autant qu'à la forme physique et savoir que chercher de l'aide est un signe de force.

Les personnes concernées devraient en être conscientes et prendre des mesures pour gérer ce risque. Par exemple, en faisant des bilans de santé de routine et en étant proactifs dans la gestion de leurs niveaux de risque de maladie cardiometabolique (prise de médicaments anti-hypertenseurs, maintien d'un poids santé...). Autre facteur de risque cardiovasculaire à suivre chez les hommes : un travail stressant et peu rémunéré peut doubler le risque de maladie coronarienne. Une étude^[3] a en effet démontré que l'effet combiné de la tension professionnelle et du déséquilibre effort-récompense (salaire, reconnaissance, sécurité de l'emploi) chez les hommes est similaire à l'ampleur de l'effet de l'obésité sur le risque de maladie coronarienne. Les résultats non

MIEUX INFORMER

Enfin, les différences entre les sexes s'étendent également à la prévention des maladies cardiovasculaires. En 2022, une étude présentée au congrès de l'*European Society of Cardiology*^[4] a montré que les femmes et les hommes ne reçoivent pas les mêmes conseils. En effet, quand on dit aux femmes de perdre du poids, de faire de l'exercice et d'améliorer leur alimentation, les hommes se voient prescrire des médicaments hypolipémiants.

Or, les recommandations pour prévenir les maladies cardiaques sont les mêmes pour les deux sexes. «Une explication est la fausse idée selon laquelle les femmes ont un risque plus faible de maladie cardiovasculaire que les hommes. Nos résultats soulignent la nécessité d'une plus grande sensibilisation parmi les professionnels de la santé pour s'assurer que femmes et hommes reçoivent les informations les plus récentes sur la façon de maintenir la santé cardiaque», commente l'auteur de l'étude, la **Dre Prima Wulandari** (Harvard Medical School, États-Unis). 📍

^[1] www.heart.org, 15 juin 2015

^[2] *JAH Association* 2022 ; 11 : 3

^[3] *Circulation* 2023 ; 16(10)

^[4] www.escardio.org, décembre 2022

Prix public :
12,64 €

POUR SOULAGER LA DOULEUR RAPIDEMENT

NUROFEN 400 FASTCAPS

AGIT DÈS
8 MINUTES^{*1}

8'
MIN

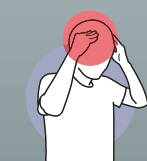
^{*}Fait référence à l'absorption

Les capsules liquides **Nurofen 400 FASTCAPS** commencent à être absorbées en moins de **8 minutes**, ce qui indique une vitesse d'absorption supérieure à celle des formulations standards.¹

Et par conséquent, **un début plus rapide de l'analgésie.**¹



^{**}Grâce à sa formule liquide, Nurofen 400 Fastcaps agit 2 fois plus vite qu'une formulation standard



Céphalées



Douleurs
musculaires



Douleurs
menstruelles



Douleurs
dentaires



RECKITT-2024-BE – 035 | Juillet 2024

1. Lisa Miles, Jessica Hall, Bartosz Jenner, Richard Addis & Simon Hutchings (2018) Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef, Current Medical Research and Opinion, 34:8, 1483-1490, DOI: 10.1080/03007995.2018.1466697.

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT

NUROFEN 400 Fastcaps, 400 mg capsules molles

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE

Nurofen 400 Fastcaps: ibuprofène 400 mg.

Excipients à effets notoires :
Ponceau 4R (E124) 0.79 mg et sorbitol 36.6 mg par capsule.
Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1 dans le RCP.

FORME PHARMACEUTIQUE

- Nurofen 400 Fastcaps sont des capsules rouges, ovales transparentes de gélatine molle portant une inscription d'identification en blanc.

INDICATIONS THERAPEUTIQUES:

Traitement symptomatique de la douleur légère à modérée. Traitement symptomatique de la fièvre. Nurofen 400 Fastcaps sont indiqués chez les adultes et les adolescents de plus de 12 ans.

POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :

Voie orale. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans.

POSOLOGIE:

Adultes et adolescents de plus de 12 ans: dose initiale 1 capsule (400 mg ibuprofène), puis si nécessaire 1 capsule (400 mg) toutes les 4 à 6 heures. Ne pas dépasser plus que 1 capsule (400 mg) par prise et que 3 capsules (1 200 mg) par 24 heures.

MODE D'ADMINISTRATION: prendre 1 capsule avec un demi-verre d'eau
Personnes âgées: il n'est pas nécessaire d'adapter la posologie. Chez les patients sensibles de l'estomac, il est conseillé de prendre Nurofen durant un repas. Uniquement réservé à un usage de courte durée.

Si, chez l'adolescent, ce médicament doit être utilisé pendant plus de 3 jours, ou si les symptômes s'aggravent, il faut demander conseil à un médecin.

Chez l'adulte, si ce médicament est nécessaire pendant plus de 3 jours en cas de fièvre ou pendant plus de 4 jours pour le traitement de la douleur, ou si les symptômes s'aggravent, il est conseillé au patient de consulter un médecin.

Les effets indésirables peuvent être minimisés en utilisant la dose efficace la plus faible pendant la durée la plus courte nécessaire pour contrôler les symptômes (voir rubrique 4.4 dans le RCP).

CONTRE-INDICATIONS:

- Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1.
- Patients avec des antécédents d'hypersensibilité (p.ex. bronchospasmes, asthme, rhinite, angio-œdème ou urticaire) associée à l'acide acétylsalicylique, à l'ibuprofène ou à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens.
- Patients atteints d'insuffisance hépatique sévère, d'insuffisance rénale sévère ou insuffisance cardiaque sévère (NYHA Classe IV).
- Antécédents d'hémorragie ou perforation gastro-intestinales liée à un traitement antérieur par AINS.
- Présence ou antécédents ou des ulcère peptique/hémorragie récurrent(e) (au moins deux épisodes distincts d'ulcération ou hémorragie objectivee).
- Hémorragie vasculaire cérébrale ou autre hémorragie active.
- Troubles inexpliqués au niveau de la formation du sang.
- Déshydratation sévère (secondaire à des vomissements, une diarrhée ou une prise insuffisante de liquide).
- Dernier trimestre de la grossesse (voir rubrique 4.6 dans le RCP).

EFFETS INDESIRABLES:

La liste des effets indésirables suivants comprend tous les effets indésirables observés sous traitement par ibuprofène, même ceux survenus lors d'un traitement prolongé à doses élevées chez les patients atteints de rhumatisme. Les fréquences indiquées, allant au-delà de cas très rares, renvoient aux utilisations de courte durée de doses quotidiennes ne dépassant pas 1200 mg d'ibuprofène pour les formes orales et 1800 mg pour les suppositoires.

Concernant les effets indésirables suivants, tenir compte du fait qu'ils dépendent principalement de la dose et qu'ils varient d'un individu à l'autre.

Les effets indésirables associés à l'ibuprofène sont énumérés ci-dessous, par classe de systèmes d'organes et par fréquence. Les fréquences sont définies comme suit : très fréquent (≥ 1/10), fréquent (≥ 1/100 à < 1/10), peu fréquent (≥ 1/1 000 à < 1/100), rare (≥ 1/10 000 à < 1/1 000), très rare (< 1/10 000) et fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Au sein de chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre décroissant de gravité.

Les effets indésirables les plus fréquents sont de nature gastro-intestinale. Les effets indésirables sont principalement dose-dépendants, en particulier le risque de survenue d'hémorragie gastro-intestinale, qui dépend de posologie et de la durée du traitement. Des ulcères gastroduodénaux, des perforations ou des hémorragies GI, parfois d'issue fatale, peuvent survenir, en particulier chez les patients âgés (voir rubrique 4.4 dans le RCP). Nausées, vomissements, diarrhées, flatulences, constipation, dyspepsie, douleur abdominale, méléna, hématemèse, stomatite ulcéreuse, exacerbation de colite et maladie de Crohn (voir rubrique 4.4 dans le RCP) ont été signalées après administration. Des cas moins fréquents de gastrite ont été observés.

Un œdème, une hypertension et une insuffisance cardiaque ont été signalés en association avec un traitement par AINS.

Les études cliniques suggèrent que l'utilisation de l'ibuprofène, en particulier à dose élevée (2400 mg/jour) est susceptible d'être associée à un risque légèrement accru d'événements thrombotiques artériels (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, par exemple) (voir rubrique 4.4 dans le RCP).

Une exacerbation d'inflammations liées à l'infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante) coïncidant avec l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens a été décrite. Il est possible que cet effet soit associé au mécanisme d'action des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Si des signes d'infection apparaissent ou s'aggravent pendant l'utilisation de Nurofen, il est donc recommandé au patient de consulter immédiatement un médecin, qui devra établir s'il existe une indication pour une thérapie anti-infectieuse/antibiothérapie.

Contrôler régulièrement la formule sanguine pendant tout traitement à long terme.

Conseiller au patient d'informer immédiatement un médecin et de ne pas prendre Nurofen si l'un des symptômes de réaction d'hypersensibilité survient, ce qui peut parfois arriver dès la première utilisation. L'assistance immédiate d'un médecin est nécessaire.

Conseiller au patient d'arrêter le médicament et de consulter immédiatement un médecin dès l'apparition d'une douleur sévère dans la région abdominale supérieure, ou en cas de méléna ou d'hématemèse.

Classes de systèmes d'organes	Fréquence	Effet indésirable
Infections et infestations	Très rare	Exacerbation d'inflammations liées à une infection (p. ex. développement d'une fasciite nécrosante), dans des cas exceptionnels, des infections cutanées sévères et des complications au niveau des tissus mous peuvent survenir pendant une infection varicelleuse.
Affections hématologiques et du système lymphatique	Très rare	Troubles hématopoïétiques (anémie, leucopénie, thrombocytopénie, pancytopenie, agranulocytose). Les premiers signes sont : fièvre, maux de gorge, ulcères superficiels dans la bouche, symptômes pseudo-grippaux, grave épuisement, saignements de nez et de peau et formation d'ecchymoses. Dans ces cas, conseiller au patient d'arrêter ce médicament, d'éviter toute automédication avec des analgésiques ou des antipyrétiques et de consulter un médecin.
Affections psychiatriques	Très rare	Réactions psychotiques, dépression.
Affections du système immunitaire		Réactions d'hypersensibilité se manifestant par ¹ .
	Peu fréquent	Urticaire et prurit.
	Très rare	Réactions d'hypersensibilité sévère. Les symptômes peuvent être: œdème du visage, de la langue et du larynx, dyspnée, tachycardie, hypotension (anaphylaxie, angioœdème ou choc sévère). Exacerbation de l'asthme.
	Fréquence indéterminée	Réactivité des voies respiratoires se traduisant par de l'asthme, un bronchospasme ou une dyspnée.
Affections du système nerveux	Peu fréquent	Troubles du système nerveux central tels que céphalées, étourdissements, insomnie, agitation, irritabilité ou fatigue.
	Très rare	Méningite aseptique ² .
Affections oculaires	Peu fréquent	Troubles visuels.
Affections de l'oreille et du labyrinthe	Rare	Acouphènes.
Affections cardiaques	Très rare	Insuffisance cardiaque, palpitations et œdème, infarctus du myocarde.
	Fréquence indéterminée	Syndrome de Kounis.
Affections vasculaires	Très rare	Hypertension, vasculite.
Affections gastro-intestinales	Fréquent	Symptômes gastro-intestinaux tels que douleurs abdominales, nausées et dyspepsie. Diarrhée, flatulences, constipation, brûlures d'estomac, vomissements et légères pertes de sang au niveau gastro-intestinal pouvant provoquer une anémie dans des cas exceptionnels.
	Peu fréquent	Ulcération, perforation ou hémorragie gastro-intestinale. Stomatite ulcéreuse, exacerbation de colite et maladie de Crohn (voir rubrique 4.4 dans le RCP), gastrite.
	Très rare	Esophagite et formation de sténoses intestinales en diaphragme, pancréatite.
Affections hépatobiliaires	Très rare	Dysfonction hépatique, atteinte hépatique, particulièrement en cas de thérapie à long terme, insuffisance hépatique, hépatite aiguë.
Affections de la peau et du tissu sous-cutané	Peu fréquent	Diverses éruptions cutanées.
	Très rare	Réactions indésirables cutanées sévères (dont érythème polymorphe, dermatite exfoliatrice, syndrome de Stevens-Johnson et nécrolyse épidermique toxique)
	Fréquence indéterminée	Réaction d'hypersensibilité médicamenteuse avec éosinophilie et symptômes systémiques (DRESS ou syndrome d'hypersensibilité), pustulose exanthématique aiguë généralisée (PEAG) Réactions de photosensibilité.

Affections du rein et des voies urinaires	Rare	Des lésions du tissu rénal (nécrose papillaire) et une augmentation de la concentration d'urée dans le sang peuvent aussi survenir rarement.
	Très rare	Formation d'œdèmes, en particulier chez les patients présentant une hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, syndrome néphrotique, néphrite interstitielle pouvant s'accompagner d'insuffisance rénale aiguë.
Investigations	Rare	Diminution des taux d'hémoglobine.

Description de certains effets indésirables

¹Des réactions d'hypersensibilité ont été signalées après un traitement par ibuprofène. Elles peuvent se manifester par (a) une réaction allergique non spécifique et une anaphylaxie, (b) une activité des voies respiratoires incluant asthme, exacerbation de l'asthme, bronchospasme ou dyspnée ou (c) un groupe de troubles cutanés, y compris différents types d'éruptions cutanées, prurit, urticaire, purpura, angioœdème et, plus rarement, dermatoses exfoliatives et bulleuses (y compris syndrome de Lyell, syndrome de Stevens-Johnson et érythème polymorphe).

²Le mécanisme pathogène de la méningite aseptique induite par les médicaments n'est pas totalement élucidé. Toutefois, les données disponibles sur la méningite aseptique liée aux AINS suggèrent une réaction immunitaire (en lien avec une relation temporelle avec la prise du médicament, et la disparition des symptômes après l'arrêt du médicament). A noter: pendant un traitement par ibuprofène, on a observé quelques cas isolés de symptômes de méningite aseptique (tels que raideur de nuque, céphalées, nausées, vomissements, fièvre ou désorientation), chez des patients ayant des maladies auto-immunes préexistantes (tels que lupus érythémateux disséminé, connectivite mixte).

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
www.afmps.be
Division Vigilance
Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be
E-mail: adr@fagg-afmps.be

Luxembourg

Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou Division de la pharmacie et des médicaments de la Direction de la santé
Site internet : www.guichet.lu/pharmacovigilance

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

Reckitt Benckiser Healthcare (Belgium) NV/SA
Allée de la Recherche, 20
B-1070 Bruxelles

NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

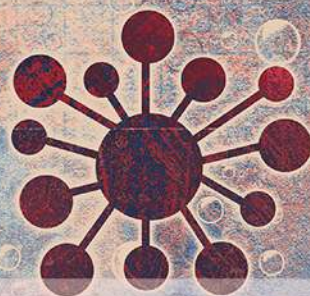
BE305724 ; LU 2011041125

MODE DE DÉLIVRANCE : Médicament non soumis a prescription medicale

DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE : 12/2023

DATE D'APPROBATION DU TEXTE : 03/2024

Immunité saisonnière et risque infectieux: Pourquoi sommes-nous plus sensibles au rhume en hiver?



Désormais, le lien entre le froid et notre vulnérabilité aux virus respiratoires est établi: les températures basses affaiblissent les défenses immunitaires directement au niveau du nez, première barrière contre les infections hivernales.

MARIE DIEZ

Comme les feuilles tombent en automne, la baisse des températures s'accompagne de la multiplication des infections virales et respiratoires... et de la floraison des conseils de grand-mère pour éviter de prendre un « coup de froid ». L'idée étant que ce froid nous rend plus sensible aux bactéries et virus. Jusqu'il y a peu, cette constatation n'était pas étayée scientifiquement, les mécanismes biologiques à l'œuvre étaient peu étudiés. Mais, fin 2022, des chercheurs américains ont démontré que le froid avait bien un effet sur le système immunitaire en mettant au jour un nouveau mécanisme immunitaire de lutte contre les virus à l'intérieur même du nez, médié par des vésicules extracellulaires^[1].

LE NEZ AU VENT

Lors d'une infection, les virus déclenchent une réponse immunitaire générale mais,

au niveau des cellules nasales, ils stimulent la production de vésicules extracellulaires, comme autant de petites bombes antivirales. En fait, une fois libérées des cellules nasales, ces vésicules délivrent des miARN (micro-ARN) antiviraux aux cellules hôtes non infectées, les protégeant ainsi des virus.

Un second mécanisme antiviral a également été découvert : ces petites vésicules agissent comme des leurres en portant des récepteurs de surface auxquels les particules virales se lient, réduisant dès lors leur capacité à se multiplier. Dans cette étude, ces essaims de vésicules ont montré une puissante activité antivirale contre deux rhinovirus et un coronavirus typiques de la saison du rhume.

DÉFENSES FIGÉES

Après exposition au froid, cette réponse immunitaire anti-virale s'est révélée

considérablement réduite : la quantité de vésicules extracellulaires sécrétées par les cellules nasales a diminué de près de 42 %, entraînant une diminution de la neutralisation par les miARN antiviraux et une perte de 77 % des récepteurs leurres. Cette altération de la réponse immunitaire a induit une réplication virale deux fois plus importante dans les cellules nasales infectées.

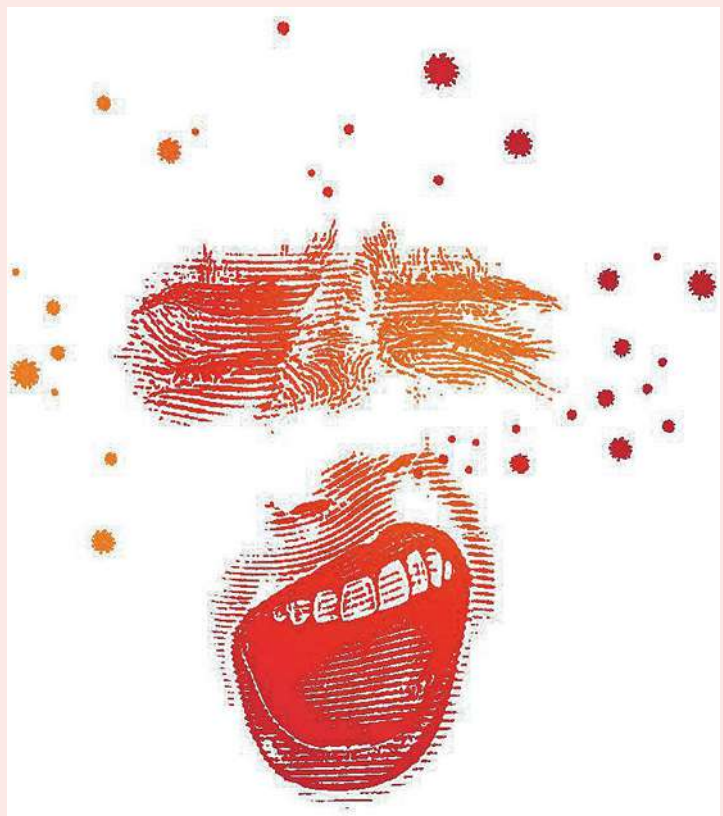
Cette étude a non seulement mis en évidence un nouveau mécanisme immunitaire intranasal qui permet de combattre les virus responsables des infections des voies respiratoires supérieures, mais elle explique aussi pourquoi les gens sont plus sensibles aux rhumes pendant la saison hivernale. De quoi donner raison à nos grand-mères mais pas encore au point d'imaginer un traitement efficace contre les virus respiratoires. 📌

III ^[1] J Allergy Clin Immunol 2023 ; 151(2) : 509-25

Au secours, j'ai un rhume !

La Revue médicale suisse propose des fiches pratiques pour les patients sur le thème de la santé durable. L'une d'elles propose de privilégier les traitements naturels contre le rhume, la toux et le mal de gorge : bain de pieds, infusion de mauve, tisane de thym, gargarisme à l'eau salée, infusion et/ou gargarisme avec miel, citron et thym, rinçage du nez, cinq fruits et légumes par jour... Autant de traitements qui ont fait leurs preuves et qui, en outre, sont bénéfiques pour le patient et pour la planète.

III Infos : <https://www.revmed.ch/infos-patients/rhume-toux-mal-de-gorge>



Dénomination du médicament : Laseaxan 80 mg capsules molles. Composition qualitative et quantitative : Substance active : Une capsule molle contient 80 mg de Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (huile de lavande). Excipient à effet notoire : sorbitol, environ 12 mg/capsule molle. Forme pharmaceutique : Capsules molles. Capsule ovale molle opaque de couleur bleu mauve. Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes pour le traitement d'une période d'état d'anxiété. Laseaxan est indiqué chez les adultes. Posologie et mode d'administration : Posologie : Adultes : une capsule molle prise une fois par jour à peu près à la même heure. La durée de traitement ne doit pas dépasser 3 mois. Si les symptômes restent inchangés après un mois de traitement ou si les symptômes s'aggravent, il faut consulter un médecin. Population pédiatrique : L'utilisation de Laseaxan chez les enfants et adolescents âgés de moins de 18 ans n'est pas recommandée en raison de l'absence de données. Mode d'administration : Les capsules molles doivent être prises avec suffisamment de liquide, de préférence un verre d'eau, sans être mâchées ou croquées. Laseaxan ne doit pas être pris en position allongée. Contre indications : Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Insuffisance hépatique. Effets indésirables : L'évaluation des effets indésirables est basée sur les données de fréquence suivantes : Très fréquent ($\geq 1/10$) ; Fréquent ($\geq 1/100$, $< 1/10$) ; Peu fréquent ($\geq 1/1000$, $< 1/100$) ; Rare ($\geq 1/10\,000$, $< 1/1000$) ; Très rare ($< 1/10\,000$) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) ; Affections du système immunitaire : Fréquence indéterminée : des réactions d'hypersensibilité graves avec gonflement, troubles circulatoires et/ou troubles respiratoires ont été rapportées. Dans

Emballage	CNK	PP (TVA incl.)
28 capsules molles	3973-542	€ 19,96
42 capsules molles	4237-491	€ 28,15

un tel cas, il faut consulter immédiatement un médecin. Si des réactions d'hypersensibilité surviennent, il faut arrêter la prise de Laseaxan. Affections gastro intestinales : Fréquent : éructations. Fréquence indéterminée : autres symptômes gastro intestinaux. Affections de la peau et du tissu sous cutané :

Fréquence indéterminée : réactions cutanées allergiques. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Allemagne. BE542604. Délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. Date de mise à jour du texte : 01-2024.

Références : 1. RCP Laseaxan® ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in mild-to-moderate depression: a randomized, placebo- and reference-controlled trial. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2024. doi: 10.1007/s00406-024-01783-2. Epub ahead of print. PMID: 38558147 ; 3. Dold M, Bartova L, Volz HP, Seifritz E, Möller HJ, Schläpke S, Kasper S. Efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023 Oct;273(7):1615-1628. doi: 10.1007/s00406-022-01547-w. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36717399 ; 4. Dold M, Möller HJ, Volz HP, Seifritz E, Schläpke S, Bartova L, Kasper S. Baseline symptom severity and efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: A symptom-based, patient-level analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Psychiatry. 2024 Mar 1;67(1):e23. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.16. LAS rédaction : 2024-09-25 F074



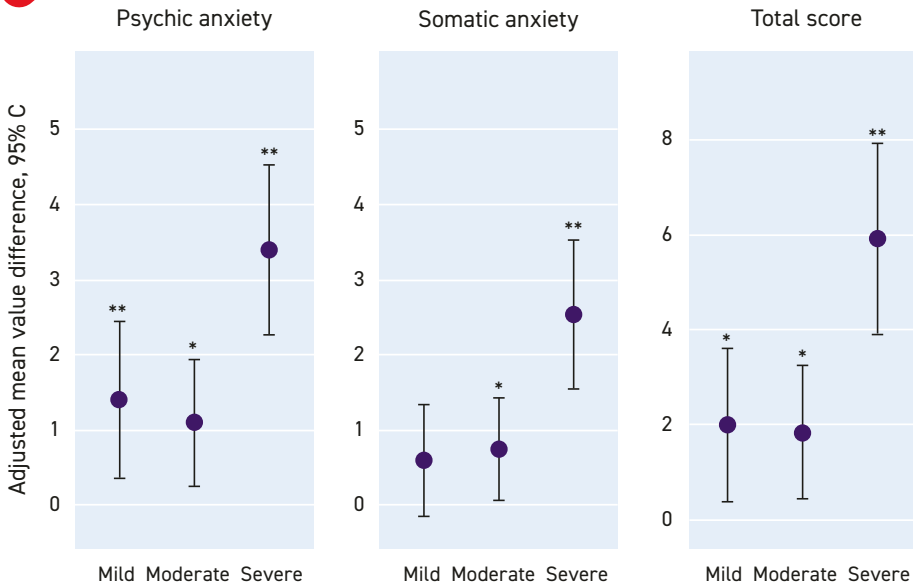
Laseaxan® est un médicament dont chaque capsule contient 80 mg de Silexan®. ¹

Silexan® est une huile de lavande unique qui dépasse les exigences de qualité de la Pharmacopée européenne. ²

Silexan®

**NOUVELLE
MÉTANALYSE !**

SILEXAN® A UN EFFET ANXIOLYTIQUE PROUVÉ ³



Analyse des données des patients de 5 études randomisées en double aveugle (n = 1 172).
Différence de valeur moyenne ajustée entre placebo et Silexan® pour le score HAMA à la semaine 10.
Les sous-groupes (léger, modéré, sévère) ont été définis en fonction de l'anxiété au début du traitement. *p<0,05, **p<0,01

Silexan® présente une efficacité significative pour les symptômes d'anxiété légers, modérés et sévères. ⁴

SILEXAN® EST EFFICACE DANS LES TROUBLES ANXIEUX GÉNÉRALISÉS ET SUBSYNDROMIQUES ET LE TROUBLE ANXIEUX ET DÉPRESSIF MIXTE. ³

SILEXAN® NE MONTRE PAS DE DÉPENDANCE, PAS D'EFFET SÉDATIF, NI AUCUNE INTERACTION AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS. ³



Dénomination du médicament : Laseaxan 80 mg capsules molles. Composition qualitative et quantitative : Substance active : Une capsule molle contient 80 mg de Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum (huile de lavande). Excipient à effet notoire : sorbitol, environ 12 mg/capsule molle. Forme pharmaceutique : Capsules molles. Capsule ovale molle opaque de couleur bleu mauve. Indications thérapeutiques : Médicament à base de plantes pour le traitement d'une période d'état d'anxiété. Laseaxan est indiqué chez les adultes. Posologie et mode d'administration : Posologie : Adultes : une capsule molle prise une fois par jour à peu près à la même heure. La durée de traitement ne doit pas dépasser 3 mois. Si les symptômes restent inchangés après un mois de traitement ou si les symptômes s'aggravent, il faut consulter un médecin. Population pédiatrique : L'utilisation de Laseaxan chez les enfants et adolescents âgés de moins de 18 ans n'est pas recommandée en raison de l'absence de données. Mode d'administration : Les capsules molles doivent être prises avec suffisamment de liquide, de préférence un verre d'eau, sans être mâchées ou croquées. Laseaxan ne doit pas être pris en position allongée. Contre indications : Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Insuffisance hépatique. Effets indésirables : L'évaluation des effets indésirables est basée sur les données de fréquence suivantes : Très fréquent ($\geq 1/10$) ; Fréquent ($\geq 1/100$, $< 1/10$) ; Peu fréquent ($\geq 1/1000$, $< 1/100$) ; Rare ($\geq 1/10\ 000$, $< 1/1000$) ; Très rare ($< 1/10\ 000$) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) ; Affections du système immunitaire : Fréquence indéterminée : des réactions d'hypersensibilité graves avec gonflement, troubles circulatoires et/ou troubles respiratoires ont été rapportées. Dans

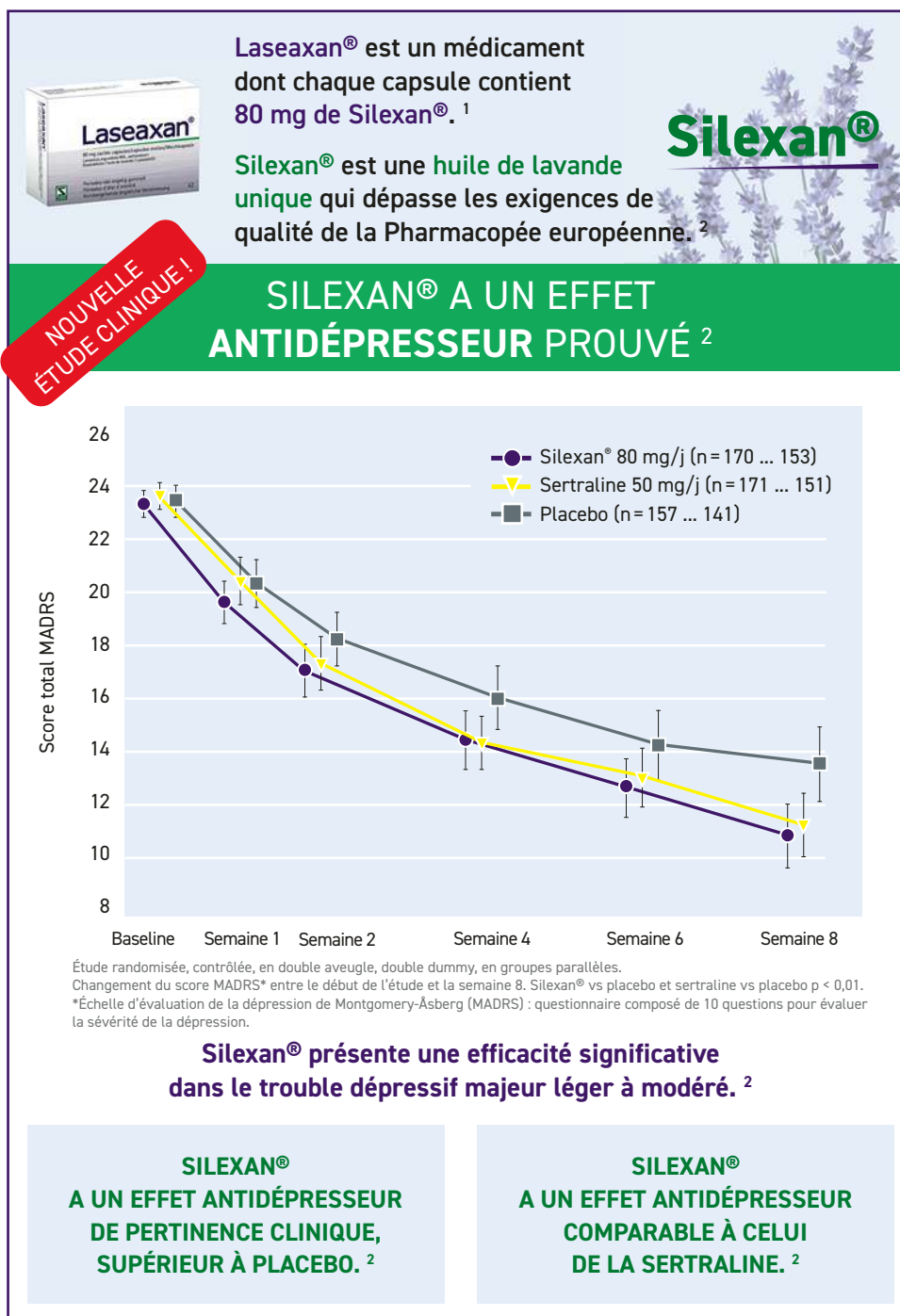
Emballage	CNK	PP (TVA incl.)
28 capsules molles	3973-542	€ 19,96
42 capsules molles	4237-491	€ 28,15

un tel cas, il faut consulter immédiatement un médecin. Si des réactions d'hypersensibilité surviennent, il faut arrêter la prise de Laseaxan. Affections gastro intestinales : Fréquent : éructations. Fréquence indéterminée : autres symptômes gastro intestinaux. Affections de la peau et du tissu sous cutané :

Fréquence indéterminée : réactions cutanées allergiques. Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché : Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Allemagne. BE542604. Délivrance : Médicament non soumis à prescription médicale. Date de mise à jour du texte : 01-2024.

Références : 1. RCP Laseaxan® ; 2. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in mild-to-moderate depression: a randomized, placebo- and reference-controlled trial. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2024. doi: 10.1007/s00406-024-01783-2. Epub ahead of print. PMID: 38558147 ; 3. Dold M, Bartova L, Volz HP, Seifritz E, Möller HJ, Schläpke S, Kasper S. Efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023 Oct;273(7):1615-1628. doi: 10.1007/s00406-022-01547-w. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36717399 ; 4. Dold M, Möller HJ, Volz HP, Seifritz E, Schläpke S, Bartova L, Kasper S. Baseline symptom severity and efficacy of Silexan in patients with anxiety disorders: A symptom-based, patient-level analysis of randomized, placebo-controlled trials. Eur Psychiatry. 2024 Mar 1;67(1):e23. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.16

LAS rédaction : 2024-09-25 F075



Hygiène? Vaccins? Vitamine C? Probiotiques? ...

Existe-t-il des stratégies thérapeutiques efficaces pour lutter contre l'immunosuppression induite par le froid? Si les revues d'Evidence-Based Medicine donnent des pistes, avoir une bonne hygiène de vie reste la meilleure approche.

MARIE DIEZ

Pour renforcer son immunité, quelques stratégies de base ont prouvé leur efficacité. Au premier rang, un mode de vie sain alliant une alimentation équilibrée (fruits et légumes riches en antioxydants, vitamines et minéraux), une activité physique modérée et un sommeil de qualité.

Ensuite, la vaccination reste l'un des moyens les plus efficaces pour se protéger des infections respiratoires hivernales (grippe, covid-19, pneumocoque), surtout pour les plus de 65 ans et les groupes à risque. La vaccination contre le virus respiratoire syncytial (VRS), cause la plus fréquente d'infection respiratoire chez les nourrissons, peut également être proposée aux patients de plus de 60 ans présentant au moins un facteur de risque de maladie sévère due au VRS^[1].

Enfin, les interventions non médicamenteuses ont également toute leur place dans ce contexte. D'abord, les gestes barrières qui ont prouvé leur efficacité pour réduire la transmission des virus pendant la pandémie : une bonne hygiène des mains et la limitation des contacts étroits dans les

lieux fermés, surtout en période d'épidémies. Sans oublier la gestion du stress chronique qui peut affaiblir le système immunitaire. Des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga ou la pleine conscience peuvent améliorer la santé immunitaire.

QUID DE LA VITAMINE C OU D ?

Penser que la prise de vitamines et de suppléments renforce automatiquement l'immunité est un mythe très commun. Si certaines vitamines jouent un rôle clé dans la réponse immunitaire, leur prise excessive ne garantit pas une protection accrue contre les infections.

« On ne dispose pas de preuves scientifiques concernant un effet bénéfique de la vitamine C dans les refroidissements et d'autres affections », précise le CBIP. Un avis confirmé par ebpracticenet^[2] qui indique que, dans une population en bonne santé, le recours systématique à la vitamine C n'est pas recommandé en prévention du rhume, ni pour en réduire la durée et la gravité des symptômes.

De même, une revue systématique

Cochrane^[3] sur l'efficacité d'une supplémentation en vitamine C pour la prévention et le traitement du rhume n'a pas permis d'observer une réduction de son incidence dans la population générale. Néanmoins, les chercheurs concluent que « compte tenu de l'effet constant de la vitamine C sur la durée et la gravité des rhumes dans les études sur la supplémentation régulière, et son faible coût et son innocuité, tout patient souffrant d'un rhume banal peut essayer la vitamine C pour voir si elle lui est bénéfique ou pas. »

Et la vitamine D ? Selon une synthèse réalisée par Minerva^[4], « il pourrait être utile d'administrer des suppléments de vitamine D tous les jours ou toutes les semaines aux personnes dont la concentration sérique de 25-hydroxyvitamine D est inférieure à 25 nmol/l. » Une constatation qui a amené les auteurs à plaider pour relancer la discussion concernant l'importance du dépistage de l'hypovitaminose D.

FAUT-IL PRENDRE DU ZINC ?

Ici aussi les données peu concluantes et variant d'une étude à l'autre laissent la

place aux recommandations au cas par cas, comme l'indique une récente revue Cochrane^[5] : « Les résultats suggèrent que la supplémentation en zinc pourrait avoir peu ou pas d'effet sur la prévention des rhumes, mais pourrait réduire la durée des rhumes en cours, avec une augmentation des événements indésirables non graves. »

QU'EN EST-IL DE L'ÉCHINACÉE ?

Une revue systématique^[6] a été menée pour analyser l'efficacité de l'Echinacea dans la prévention et le traitement du rhume. Les préparations disponibles sur le marché variaient considérablement selon l'espèce d'échinacée sélectionnée et la partie utilisée (herbe, racine ou les deux), la méthode de fabrication, et l'ajout d'autres plantes.

« Il n'a pas été démontré que les produits à base d'Echinacea apportent un avantage dans le traitement du rhume. Toutefois,

certaines de ces produits ont apporté un faible bénéfice : les résultats des essais individuels portant sur la prophylaxie montrent de façon constante des tendances positives (sinon significatives), bien que les effets potentiels soient d'une pertinence clinique discutable », concluent les auteurs. La prudence est cependant recommandée car, dans les essais de prévention, certaines personnes ont présenté des réactions allergiques indésirables.

QUE PENSER DES PROBIOTIQUES ?

Afin de statuer sur l'intérêt des probiotiques pour se prémunir des infections respiratoires, Ebpracticenet^[7] se rapporte notamment à une revue systématique^[8] qui a évalué l'effet protecteur des produits laitiers fermentés contenant des probiotiques (Lactobacillus...) sur les infections respiratoires. Par comparaison avec un placebo, les chercheurs ont observé un

effet protecteur significatif contre les infections respiratoires, notamment contre le rhume, chez ceux qui consommaient ce type de produits laitiers, qu'il s'agisse d'enfants, d'adultes ou de personnes âgées. De grandes études cliniques de qualité sont encore nécessaires pour préciser l'intérêt des probiotiques dans cette problématique. En démystifiant certaines croyances populaires et en adoptant des stratégies basées sur des données scientifiques, il est possible de renforcer son immunité. In fine, la première approche à privilégier combine un mode de vie sain, la vaccination et une bonne hygiène des mains, assortie des gestes barrières. ➔

[1] CSS Avis 9725

[2] JBI EBP Database 2023 ; JBI-ES-790-3

[3] Cochrane Database Syst Rev 2013 ; 1 : CD000980

[4] Minerva 2017 ; 16(6) : 154-157

[5] Cochrane Database Syst Rev 2024 ; 5 : CD014914

[6] Cochrane Database Syst Rev. 2014 ; 2 : CD000530

[7] JBI EBP Database 2023 ; JBI-ES-1992-3

[8] Nutr J. 2021 ; 20(1) : 6



Nesivine[®]

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

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

FORME PHARMACEUTIQUE : Solution pour pulvérisation nasale.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES : Nesivine est indiqué dans le traitement symptomatique de la congestion nasale, par ex. en cas de rhinite aiguë, d'inflammation de la trompe d'Eustache ou d'otite moyenne, et en traitement adjuvant de la sinusite. En premier lieu, il est recommandé de rincer le nez avec une solution saline. Lorsque la congestion nasale persiste après rinçage du nez, Nesivine sine conservans peut être utilisé.

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

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

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

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

EFFETS INDÉSIRABLES : Selon les données issues d'études cliniques, les effets indésirables sont peu fréquents et leur mention provient d'un faible nombre de patients. Les effets ayant été signalés aux doses thérapeutiques/recommandées au cours de la large expérience acquise après la mise sur le marché du médicament, et considérés comme étant attribuables à ce médicament, sont donc mentionnés ci-dessous. Étant donné que la plupart des effets indésirables ont été spontanément signalés après la mise sur le marché, il est impossible de fournir une estimation précise de leur fréquence de sur-

venue (fréquence indéterminée ; ne peut être estimée sur la base des données disponibles). Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales : Inconfort nasal (sensation de brûlure au niveau de la muqueuse nasale), Sécheresse nasale. Éternuements (surtout chez les patients sensibles), Lorsque l'effet se réduit, augmentation de l'œdème de la muqueuse (hyperémie réactive). Epistaxis. Affections du système nerveux : Somnolence, Sédation, Céphalées. Affections cardiaques : Palpitations, Tachycardie. Affections vasculaires : Hypertension. Affections du système immunitaire : Réactions d'hypersensibilité (angio-œdème, éruption cutanée, prurit). Affections psychiatriques : Insomnie, Agitation. Troubles généraux et anomalies au site d'administration: Fatigue, Tachyphylaxie (en association avec une utilisation à long terme ou un surdosage).

Déclaration des effets indésirables suspectés : La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament.

Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté via le système national de déclaration: Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, www.afmps.be, Division Vigilance: Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be, e-mail: adr@fagg-afmps.be.

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

NUMEROS D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : BE272815.

DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE: 02/2024.

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

Nesivine®
0,05% sine conservans

Nesivine 0,05% sine conservans : 8,65 €
Médicament sans prescription médicale

Nesivine soulage votre nez bouché et agit sur la cause profonde^{1,2,3,4,5}



Oxymétazoline

**Autres imidazolines,
y compris Xylométazoline**

Nez bouché

Aucun autre vasoconstricteur agissant plus rapidement n'est démontré* à ce jour^{6,7}



Soulage* votre nez bouché après 25 secondes^{1,9}**

La cause profonde

Propriétés anti-virales et anti-inflammatoires^{2,3,4,5,8,10}



Réduit la durée du rhume de 2 jours⁹**

Commence à agir en quelques minutes

Pas de données comparables publiées

* Selon une comparaison indirecte d'imidazolines autorisés comme décongestionnants nasaux, établie sur base des RCP et à l'aide des RCP des différents imidazolines comme décongestionnants nasaux (08/2024) ** Comparé à des solutions salines physiologiques. *** Nesivine 0,05% sine conservans soulage votre nez bouché après 25 secondes. 1. Reinecke S. and Tschaikin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW Fortschr Med 2005; 147 Suppl3: 113-118. 2. Koelsch S., Tschaikin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alpha-sympathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. 3. Tuettenberg A., Koelsch S., Knop J., Jonuleit H. Oxymetazoline modulates proinflammatory cytokines and the T-cell stimulatory capacity of dendritic cells. Experimental Dermatology 2007; 16: 171-178. 4. Beck-Speier I., Dayal N., Karg E., et al. Oxymetazoline Inhibits Proinflammatory Reactions: Effect on Arachidonic Acid-Derived Metabolites. The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics 2006; 361: 843-851. 5. Beck-Speier I., Oswald B., Maier K.L., et al. Oxymetazoline Inhibits and Resolves Inflammatory Reactions in Human Neutrophils. J. Pharmacol Sci 2009; 110: 276-284. 6. Naphazoline monograph for professionals - Drugs.com 7. Eccles R., Eriksson M., Garreffa S., et al. The nasal decongestant effect of xylometazoline in the common cold. Am J Rhinol 2008; 22: 491-496. 8. Koelsch S., Tschaikin M., Sacher F. Anti-Rhinovirus-specific Activity of the Alphasymphathomimetic Oxymetazoline. Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007; 57(7): 475-482. 9. RCP Nesivine 02/2024 10. RCP Nesivine 02/2024: 5.1 Propriétés pharmacodynamiques : In vitro, l'oxymétazoline a démontré des propriétés antivirales et anti-inflammatoires.

Une jeunesse désenchantée

Les crises multiples mettent à rude épreuve la santé mentale des jeunes. Il est urgent de les aider à se projeter dans le futur, à cultiver l'espoir et à refaire du lien social.

PAR MARTINE VERNONNE



En Belgique, en novembre 2023, plus d'un jeune sur six (18-29 ans) a déclaré avoir sérieusement envisagé le suicide au cours des 12 derniers mois[1]. En France, on estime que plus de 25% des lycéens ont des pensées suicidaires et le taux de suicide augmente au point que l'Insee (Institut français des statistiques) crée une nouvelle catégorie pour suivre le suicide chez les moins de dix ans.

«Les demandes de consultation en pédopsychiatrie sont alarmantes», confirme le **Pr Alexandre Heeren** (UCLouvain). «Le changement climatique engendre beaucoup d'incertitudes. La remontée de l'extrême droite dans de nombreux pays d'Europe et les guerres s'ajoutent à la crise écologique sans précédent... Il y a beaucoup de paramètres sur lesquels les jeunes n'ont pas de prise. Ces incertitudes sont la pierre angulaire de l'anxiété. Tous les paramètres sont au rendez-vous et entraînent des crises de santé mentale assez sévères.»

TRAHIS ET ABANDONNÉS

Selon une large étude internationale[2] réalisée en 2021 auprès de 10.000 jeunes (16-25 ans) dans dix pays (Chine, Australie, France, Nigeria...), 59% se disaient très ou extrêmement inquiets par rapport au changement climatique, se sentant tristes, anxieux, en colère, impuissants et ressentant de la culpabilité. Plus de 45% ont déclaré que leurs sentiments sur le changement climatique affectaient négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement.

«La détresse liée au changement climatique est associée au fait que les jeunes perçoivent

qu'ils n'ont pas d'avenir, que l'humanité est condamnée et que les gouvernements ne parviennent pas à réagir de manière adéquate, et à des sentiments de trahison et d'abandon de la part des gouvernements et des adultes. Le changement climatique et

projeter dans le futur. C'est interpellant parce que, chez les ados, le futur est un aimant, à cet âge, on est aspiré par l'avenir et on a plein de projets. Or, cette étude montre que certains jeunes n'ont absolument aucune envie d'être dans le futur, ils ont trop

«S'engager activement a un effet bénéfique chez les jeunes parce qu'ils ne se sentent plus impuissants, ils font quelque chose contre la crise écologique, même de petites choses.»

- Pr Alexandre Heeren

l'inaction du gouvernement sont des facteurs de stress chronique qui pourraient avoir des implications négatives considérables, durables et progressives pour la santé mentale des enfants et des jeunes», estimaient à l'époque (en 2021) les auteurs en incitant les politiques à prendre des mesures urgentes pour lutter contre le changement climatique...

«C'est inquiétant parce que ça veut dire qu'un jeune sur deux, indépendamment du pays du globe, est en situation de détresse et d'inquiétude sévère, ne peut plus se concentrer... à cause du changement climatique», commente Alexandre Heeren. «Et une des raisons évoquées, c'est que le futur est trop effrayant : 75% disent ne plus pouvoir se

peur.»

QUE PROPOSER ?

La première chose est de pouvoir se projeter dans le futur et de cultiver de l'espoir pour l'avenir.

«On recommande de créer des récits importants pour les jeunes dans le futur. Par exemple, dans les médias, quand on évoque le rapport du GIEC froidement en disant qu'on ne va pas échapper à une hausse des températures, que la terre sera invivable... c'est effrayant pour les jeunes. Alors que quand on est plus âgé, on peut prendre du recul. Les professionnels de la santé et le grand public doivent faire attention et essayer d'aider les jeunes à se projeter dans un futur enviable, qui a du sens pour eux», explique le psychologue en donnant l'exemple du film «Demain» de Cyril Dion et Mélanie Laurent qui adopte un point de vue optimiste et met en avant des initiatives positives.

Devant ce tableau assez noir, c'est une façon de rendre la jeunesse moins désabusée. «Certains disent qu'il faut cultiver l'espoir actif. Je n'aime pas ce terme mais le mot 'actif' est important parce qu'il faut devenir acteur de son futur. Qu'est-ce que je peux faire pour m'engager activement ? Regarder des films en lien avec ce thème, prendre part à des activités collectives, créer son propre

«Le lien social est très important au niveau psychophysiologique, parce que plus notre soutien social est important, moins on est réactif au stress»

- Pr Alexandre Heeren

VICKS

RESUME DES CARACTERISTIQUES DU PRODUIT. 1. DENOMINATION DU MEDICAMENT: Vicks VapoRub, pommade **2. COMPOSITION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE:** 1 cuillère à café (6 g) contient : camphre 300 mg, huile essentielle de térébenthine 300 mg, menthol 165 mg, huile essentielle d'eucalyptus 90 mg, thymol 15 mg. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **3. FORME PHARMACEUTIQUE:** Pommade **4. DONNEES CLINIQUES: 4.1. Indications thérapeutiques.** Traitement symptomatique du rhume, de la congestion nasale et de la toux associés à un rhume. **4.2. Posologie et mode d'administration. EN APPLICATION CUTANÉE: Posologie:** Adultes et enfants de plus de 7 ans : une à deux cuillères à café, 2 à 3 fois par jour. **Enfants entre 3 et 7 ans:** utiliser la moitié de la dose, soit une cuillère à café par application. **Enfants de moins de 3 ans:** Vicks VapoRub est contre-indiqué chez l'enfant de moins de 3 ans. **Mode d'administration:** Appliquer sur la poitrine et/ou le dos. Frictionner pendant 3-5 minutes, puis recouvrir d'un tissu. Ne pas utiliser sur une peau endommagée, présentant des lésions ou sur les muqueuses. **INHALATION: Posologie:** Adultes et enfants de plus de 12 ans : une cuillère à café. **Enfants de moins de 12 ans:** Vicks VapoRub est contre-indiqué chez l'enfant de moins de 12 ans. **Mode d'administration:** Verser la pommade dans un bol ou inhalateur d'eau très chaude (non bouillante) et inhaler les vapeurs libérées par le nez et la bouche. Ne jamais utiliser de chaleur directe à la préparation. Ne jamais réchauffer (risque de projections lors du réchauffement) ou chauffer le mélange dans le four à micro-ondes. Ne jamais laisser les enfants seuls à cause du risque de brûlures graves par l'eau chaude. **4.3. Contre-indications.** Hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. Patients avec une hypersensibilité aiguë reconnue des voies respiratoires ou asthme. Patients avec des antécédents de convulsions ou d'épilepsie. Ne pas appliquer sur peau endommagée ou présentant des lésions, sur les muqueuses, dans le nez ou sur le visage. L'application cutanée ou l'inhalation sont déconseillées chez l'enfant de moins de 3 ans en raison du risque théorique d'un réflexe d'apnée connu. L'inhalation ne peut pas être utilisée chez l'enfant en dessous de 12 ans. **4.4. Mise en garde spéciales et précautions d'emploi.** La première fois, n'utiliser que de petites quantités de Vicks VapoRub pour exclure toute hypersensibilité aux parfums, solvants et constituants de Vicks VapoRub. **4.5. Interactions avec d'autres médicaments et autres formes d'interactions.** Aucune étude d'interaction n'a été réalisée. **4.6. Fécondité, grossesse et allaitement: Grossesse:** Il n'existe pas de données évaluables sur l'utilisation de Vicks VapoRub chez la femme enceinte. Il n'existe pas de données disponibles provenant d'études animales sur la toxicité sur la reproduction. Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de Vicks VapoRub pendant la grossesse. **Allaitement:** Il n'existe pas de données sur l'excrétion des composants de Vicks VapoRub dans le lait maternel. En raison d'un risque théorique de réflexe d'apnée chez l'enfant au sein, qui se trouve à ce moment à proximité immédiate du site d'application, Vicks VapoRub ne peut pas être appliqué sur la poitrine des femmes qui allaitent. **4.7. Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines:** Vicks VapoRub n'a aucune influence sur l'aptitude à conduire des véhicules ou à utiliser des machines. **4.8. Effets indésirables:** Affections oculaires: irritation des yeux (en inhalation). Affections gastro-intestinales: vomissements, constipation, nausée. Affections de la peau et du tissu sous-cutané: rougeur, irritation de la peau (par inhalation), dermatite allergique. Rarement des légères réactions locales ou des irritations. Troubles généraux et anomalies au site d'administration: fréquence indéterminée: brûlures au niveau du site d'application. Par voie d'administration cutanée, l'exposition systémique est très faible et les effets indésirables par l'exposition systémique n'ont pas été observés. **Déclaration des effets indésirables suspectés.** La déclaration des effets indésirables suspectés après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté en Belgique via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - Avenue Galilée 5/03 - B-1210 Bruxelles OU Boîte Postale 97 - B-1000 Bruxelles - Madou - Site internet: www.notifieruneffetindesirable.be - e-mail: adr@afmps.be, et en Luxembourg via Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments, Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg - Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **4.9. Surdosage.** Un surdosage peut provoquer une irritation cutanée. **Mauvaise utilisation:** L'ingestion de la pommade peut provoquer des symptômes gastro-intestinaux tels que vomissements et diarrhée. Le traitement est symptomatique. Après ingestion accidentelle significative, une intoxication aiguë a été observée avec des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des céphalées, des vertiges, des sensations de chaud/un érythème, des convulsions, des dépressions respiratoires et un coma. Les patients souffrant de graves troubles gastro-intestinaux ou neurologiques suite à l'intoxication doivent être mis en observation et traités de manière symptomatique. Ne pas provoquer le vomissement. **5. PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES. 5.1. Propriétés pharmacodynamiques** *Catégorie pharmaco thérapeutique:* pommade pour la poitrine, code ATC : R05X *Mécanisme d'action en cas d'inhalation par le nez:* Les vapeurs libérées par la pommade sous l'influence de la chaleur du corps ou de l'eau chaude à laquelle elle a été mélangée, pénètrent profondément dans les voies respiratoires encombrées, procurant une sensation de soulagement de la respiration. *Mécanisme d'action après application sur la poitrine et/ou le dos:* La friction active la circulation sanguine superficielle et provoque la dilatation des vaisseaux sanguins. Une sensation de chaleur bienfaisante se répand. **Menthol:** essentiellement utilisé pour soulager les symptômes de bronchite, sinusite et autres affections similaires. *Inhalation:* soulage le canal nasal. *Application cutanée:* active la circulation sanguine superficielle, dilate les vaisseaux sanguins et procure une sensation de fraîcheur. **Camphre:** *Inhalation:* soulage la toux. *Application cutanée:* procure une sensation de chaleur (propriétés antiseptiques et analgésiques). **Huile essentielle de térébenthine:** *Application cutanée:* procure une sensation de chaleur. **Huile essentielle d'eucalyptus:** *Inhalation:* soulage les voies respiratoires (toux et rhume). *Application cutanée:* effet de chaleur. **Thymol:** propriétés antiseptiques locales. **5.2. Propriétés pharmacocinétiques** Le camphre est rapidement absorbé tant par voie orale que par voie cutanée ou respiratoire. Chez l'homme, le camphre est transporté par le sang vers le foie où il est métabolisé et largement diffusé dans les tissus (en particulier dans les graisses en raison de sa liposolubilité élevée). Dans le foie, il est oxydé et conjugué à l'acide glucuronique, après quoi il est éliminé via l'urine sous une forme inactive. Les études n'ont révélé aucune accumulation de camphre dans l'organisme après utilisation répétée de la dose maximum conseillée de Vicks VapoRub. Il y a très peu d'exposition systémique aux huiles essentielles avec Vicks VapoRub, et toute exposition est suivie d'une élimination rapide. Le menthol est très liposoluble. Il diffuse rapidement via les muqueuses. Après absorption via le système gastro-intestinal, la peau ou les voies respiratoires, il subit une hydroxylation et une conjugaison avec l'acide glucuronique dans le foie, où il est transformé en un produit inactif éliminé ensuite par les reins. Après conjugaison avec l'acide glucuronique, la liaison est déconjuguée dans les reins par la β -glucuronidase. Le menthol présent dans l'urine peut être déterminé de manière spécifique par chromatographie en phase gazeuse. Un très faible pourcentage est éliminé sous forme inchangée par les poumons. L'huile essentielle d'eucalyptus contient 70-80% d'eucalyptol. L'eucalyptol est rapidement absorbé par le système gastro-intestinal et la peau. Il est essentiellement éliminé par les reins et une petite quantité est éliminée par les poumons. Il est oxydé en hydroxy-eucalyptol avant d'être excrété sous forme de conjugué glucuronide par les reins. L'eucalyptol est bien absorbé après inhalation. L'huile essentielle de térébenthine est rapidement absorbée par le système gastro-intestinal, la peau ou les voies respiratoires. Un petit pourcentage est éliminé sous forme non modifiée dans l'air expiré. **5.3. Données de sécurité préclinique** Les données non-cliniques n'indiquent aucun risque particulier pour l'homme. Ces données sont issues des études conventionnelles de pharmacologie de sécurité, toxicité à doses répétées, de génotoxicité, de cancérogénicité, de reproduction et de toxicité pour le développement. **6. DONNEES PHARMACEUTIQUES 6.1. Liste des excipients** Huile essentielle de cèdre et vaseline blanche. **6.2. Incompatibilités** Sans objet. **6.3. Durée de conservation** 4 ans. **6.4. Précautions particulières de conservation** A conserver à une température ne dépassant pas 25°C. A conserver dans l'emballage d'origine. **6.5. Nature et contenu de l'emballage extérieur** Boîte en carton avec pot bleu opaque en polypropylène de 50 ou 100 g et couvercle vert en polypropylène avec un revêtement de 2 mm en PET/LDPE/EPE/LDPE/PET. La pommade contenue dans le pot est blanche et huileuse. Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées. **6.6. Précautions particulières d'élimination** Pas d'exigences particulières. **7. TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** P&G Health Belgium BV/SRL - Temselaan 100 - B-1853 Strombeek-Bever - Belgique - Tel: 0800/15174 (9-17h) **8. NUMERO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE** BE170965 **9. DATE DE PREMIERE AUTORISATION / DE RENOUVELLEMENT DE L'AUTORISATION** Date de première autorisation : 25 janvier 1996. Date de renouvellement : 4 juin 2007 **10. DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE** 03/2021

Vicks VapoRub : € 12,68

VICKS
Medical

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

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

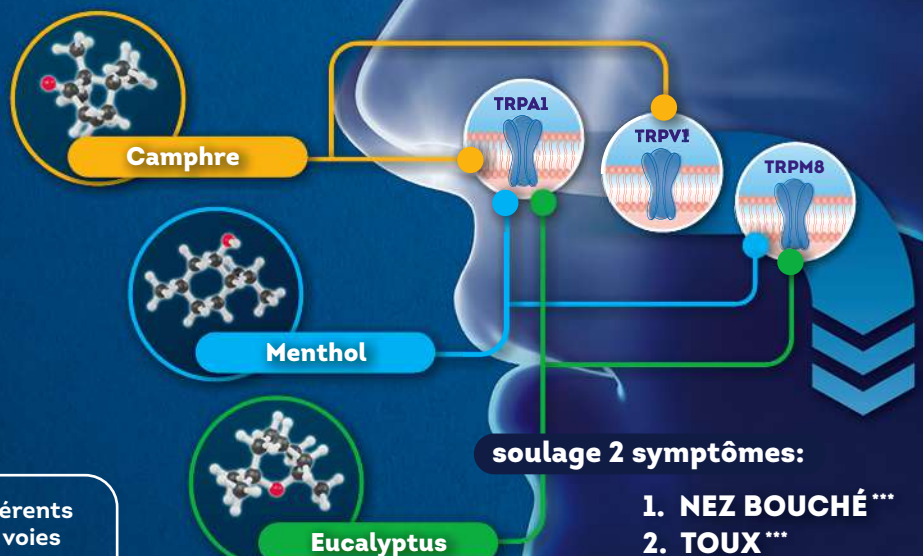
L'utilisation en association avec d'autres médicaments doit être discutée avec un médecin ou un pharmacien.

**Vicks VapoRub soulage 2 symptômes du rhume¹,
pour une bonne nuit de sommeil²**



ER : POG Health Belgium SRL, Temeelaaan 100, B-11853 Strombeek-Bever - MAT-BE-VICKS-23-000030

Les vapeurs thérapeutiques³ ciblent différents canaux thermo-TRP⁴ répartis dans les voies respiratoires supérieures et soulagent toute une série de symptômes du rhume.



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

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



futur et peu à peu se projeter dedans. Cela a un effet bénéfique chez les jeunes parce qu'ils ne se sentent pas impuissants, ils font quelque chose contre la crise écologique, même de petites choses. Et surtout ils ne se sentent pas seuls, ils sont dans des groupes, ils se rendent compte de ce qui est important pour eux... il y a des effets démultiplicateurs. Ça permet de lutter contre l'inaction, de ne pas être passif devant son ordi en recevant plein d'infos négatives, de ne pas ressasser ce qui va se produire.»

JOUER COLLECTIF

«Se projeter dans le futur, cultiver de l'espoir pour l'avenir en faisant quelque chose de collectif, c'est la première chose à recommander. La deuxième c'est de refaire du lien social, d'être connecté aux autres. C'est très important au niveau psychophysiologique, parce que plus notre soutien social est important, moins on est réactif au stress», insiste-t-il.

Alexandre Heeren indique encore que de plus en plus de psychologues de l'enfance/adolescence sont alarmés par le sentiment de solitude chez les jeunes. «Des études américaines, anglaises et françaises démontrent que le sentiment de solitude est le plus gros prédicteur de mal-être chez les jeunes. Ils sont connectés mais se sentent seul, sans quelqu'un à qui se confier ou avec qui passer du temps à ne rien dire. La filiation, un système d'attachement, c'est un peu un bouclier et là, malheureusement, il s'étirole. Il faut lutter contre ça.»

Aujourd'hui, le collectif est de moins en moins valorisé, fait-il observer: «Il n'y a plus d'espaces de rencontre. Avant, les lieux religieux jouaient ce rôle. Ils n'ont pas été remplacés. Il faut fournir aux jeunes des lieux de rencontres, les mouvements de jeunesse et le sport sont des possibilités.»


CULTIVER L'ACTION

Du point de vue psychologique, le sentiment d'efficacité, de pouvoir agir, sont des facteurs de protection contre les troubles mentaux, ajoute-t-il: «C'est excessivement documenté et malheureusement, on ne cultive plus beaucoup le sentiment d'agir. Il faut inciter à l'action et à la responsabilisation: est-ce que je peux boycotter tel produit, est-ce que je peux aider telle personne, qu'est-ce qui est entre nos mains? ... Parfois

les jeunes savent ce qui est négatif mais ils ne savent pas ce qu'ils peuvent faire près de chez eux.»

En santé, on parle d'empowerment: «Quand on dit aux patients ce qu'ils peuvent faire, quand on les responsabilise sur leur trouble quel qu'il soit, on voit l'impact positif, ils deviennent acteurs de leur vie. C'est très important. Il y a de ça aussi pour les jeunes, de façon très généralisée.»

Que peut ou devrait faire le politique? «Des campagnes de prévention à large échelle dans les médias? Renforcer les ser-

vices de pédopsychiatrie ou de pédiatrie? Faire de la prévention dans les écoles? ... Tout serait mieux que rien, reconnaît Alexandre Heeren, mais financièrement on ne peut pas se le permettre. L'école est un bon canal pour agir parce qu'on touche tout le monde. L'éducation à l'incertitude, aux crises, à la résilience, devrait faire partie des programmes éducatifs.» 

^[1]Sciensano, Santé mentale : comportements suicidaires, avril 2024.

^[2]Lancet Planet & Health 2021 ; 5(12) : E863-73

Les pièges et promesses du numérique

En septembre, l'OMS a attiré l'attention sur la forte augmentation de l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents, passée de 7% en 2018 à 11% en 2022, s'inquiétant de l'impact des technologies numériques sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Telles sont les conclusions tirées de son «Enquête sur le comportement des enfants d'âge scolaire en matière de santé» qui a porté sur près de 280.000 jeunes, âgés de 11, 13 et 15 ans, dans 44 pays en Europe, en Asie et au Canada en 2022.

Résultats ?

- Plus d'un ado sur dix montre des signes de comportement problématique vis-à-vis des médias sociaux (13% des filles contre 9% des garçons).
- Plus d'un tiers des jeunes déclarent être en contact permanent avec des amis en ligne, les filles de 15 ans étant les plus connectées (44%).
- Un tiers des ados jouent quotidiennement en ligne, et plus d'un sur cinq pendant au moins quatre heures, 68% des joueurs n'ont pas de problème, mais 12% présentent un risque de jeu problématique, les garçons (16%) plus que les filles (7%).

Les auteurs de l'enquête s'alarment de ces comportements parce que «les utilisateurs problématiques de médias sociaux font également état d'un bien-être mental et social plus faible et d'une consommation plus élevée de substances psychoactives que les utilisateurs non problématiques et les non-utilisateurs. Cette tendance pourrait avoir des conséquences considérables sur le développement des adolescents et leur santé à long terme».

L'OMS plaide donc pour développer la littératie numérique adaptée aux jeunes et à l'évolution rapide des technologies. Cependant, si elle pointe les risques d'un usage problématique des médias sociaux (dépression, harcèlement, anxiété et échec scolaire), elle souligne aussi les avantages de leur utilisation raisonnable (meilleur soutien des pairs, meilleures relations sociales).

M.V.

 www.who.int

RANGE ROVER



0,7-12,0 L/100 KM - CO₂ : 16-271 G/KM (WLTP)

Contactez votre concessionnaire pour obtenir des informations complètes sur la taxation de votre véhicule. Informations environnementales (AR 19/03/04) : landrover.be. Modèle illustré équipé d'options et d'accessoires. Priorité à la sécurité.

L'équipe officinale face au stress professionnel

Le désir des pharmaciens de fournir des services nouveaux plus axés sur la clinique doit souvent composer avec des facteurs de tension et les obstacles systémiques affectant ce type de prestations.

PAR MARTINE VERNONNE

Inéluctablement, le métier de pharmacien d'officine évolue d'un rôle de dispensateur de produits pharmaceutiques à celui de prestataire de services cliniques. Cette métamorphose s'accompagne d'un certain nombre de facteurs de stress et de tensions professionnelles. Conflit de rôle, sur ou sous-qualification, surcharge de travail, risques psychosociaux spécifiques aux soins de santé... Les attentes organisationnelles, le manque de soutien de la direction et l'insuffisance des ressources aggravent les tensions et entraînent de l'insatisfaction qui pousse parfois les pharmaciens à changer d'emploi, de secteur voire de carrière.

STRESSEURS À GOGO

Au Royaume-Uni, la *Pharmacists' Defence Association* a mené en 2023 une enquête sur le bien-être de ses affiliés. Parmi les facteurs stressants, les équipes des pharmacies ont pointé la culture d'entreprise concentrée sur les profits plutôt que sur les personnes, un management non solidaire et peu communicant, le harcèlement, une culture dictatoriale qui empêche les pharmaciens de se sentir maîtres de la situation ou habilités à prendre leurs propres décisions, sans oublier la violence croissante des patients. Le tout dans un contexte de pénuries récurrentes des médicaments.

«Les causes du stress des pharmaciens sont complexes et ressenties plus intensément par ceux qui ont plus de responsabilités mais moins de contrôle sur leur situation professionnelle», expliquait **Faith Yong** (University of Queensland, Australie) lors d'un webinaire organisé par la Fédération internationale de pharmacie (FIP) le 10 octobre dernier.

Compte tenu de l'impact négatif du stress sur la santé, la sécurité et la productivité des membres de l'équipe officinale, il doit être géré de façon proactive. Les interventions proposées par la chercheuse pour modérer les facteurs de stress reposent sur la capacité à soutenir le personnel :

MANQUE D'ÉNERGIE ?¹



PROMAGNOR[®] ET L'ÉNERGIE RESSORT !

MAGNÉSIUM HAUTEMENT DOSÉ



SACHETS



STICKS



COMPRIMÉ
EFFERVESCENT



COMPRIMÉ
À CROQUER

¹ Le magnésium contribue au maintien d'un bon métabolisme énergétique et à réduire la fatigue.

- valoriser le bien-être et l'autonomie par la direction qui donne l'exemple, permet de prendre des congés en cas de besoin et veille au bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée;
- cultiver la sécurité fondée sur un environnement de travail sain et sur l'amélioration de la qualité des processus de soins, en ne blâmant pas les individus pour les erreurs;
- offrir des opportunités de formation et de perfectionnement, ainsi que le temps nécessaire pour s'engager dans le soutien par les pairs. Ces mesures font partie des stratégies de fidélisation des employés;
- collaborer avec d'autres professionnels de la santé, des organisations et le gouvernement pour améliorer les soins au niveau local;
- soutenir et encourager les employés qui défendent la qualité des soins.

DU SOL AU PLAFOND

L'organisation du travail doit également répondre à certaines exigences telles que des flux de travail ergonomiques, bien pensés et des processus clairs. Si l'entreprise peut se le permettre, l'automatisation (par exemple, des robots de distribution ou d'emballage) peut soulager la tâche du personnel. L'agencement de la pharmacie, du comptoir aux armoires sécurisées, en passant par les salles de préparations et coins de confidentialité, doit être bien conçu, ordonné et facile à entretenir. Il convient de consulter les travailleurs pour assurer une efficacité maximale.

Les pharmacies ont-elles mis à jour leur système de récompense et de contrôle pour inclure les nouveaux services? Se conforment-elles aux directives en matière de santé et de sécurité au travail, en soutenant les valeurs des soins centrés sur la personne et en protégeant l'autonomie des pharmaciens? Les représentants nationaux défendent-ils les services pharmaceutiques actuels? Parlez-vous le même langage que les décideurs politiques (chiffres et données de recherche) lorsque vous défendez vos intérêts? ... Telles sont quelques-unes des questions à se poser quand on veut gérer les sources de tension de façon efficace et relever les défis de la pratique pharmaceutique actuelle. **+**

III www.fip.org



Qu'est-ce qu'une équipe résiliente ?

C'est une équipe psychologiquement sûre et bienveillante, qui encourage et supporte chacun tout en donnant un *feed-back* honnête. Elle permet à tous les membres de s'améliorer, accepte et respecte les différences (chacun apporte des compétences uniques et son expérience), chaque individu veillant à son propre bien-être. Elle travaille de façon collaborative, développe une vision commune, et est plus efficace et durable. Chacun doit avoir un rôle et des responsabilités clairs avec une charge de travail équitable, s'entraider et s'encourager les uns les autres. Ses *leaders* sont concentrés sur les besoins de l'équipe et pas sur eux-mêmes. Ils ne cachent pas les difficultés, mais restent positifs et confiants dans la force du collectif.

M.V.

Comment construire une équipe résiliente ?

Les responsables doivent connaître les capacités de chaque membre de l'équipe et les utiliser au mieux, maximiser les ressources, prioriser les besoins et urgences, rechercher les possibilités d'amélioration grâce aux *feed-back* et à la discussion... Une communication ouverte et honnête est essentielle, en faisant preuve de respect et de gentillesse : encouragement, reconnaissance et petites récompenses (moments de convivialité, célébration d'événements tels que les anniversaires...), réunions en début et fin de journée pour faire le point avec tout le monde, *debriefing* après un traumatisme ...

« Gérer le stress au sein d'une équipe est un processus continu qui nécessite des efforts concertés et un leadership fort. Cependant, chacun doit aussi travailler à son propre bien-être. Dans une équipe résiliente, le stress est moindre et donc les soins fournis de meilleure qualité », a conclu Katy Dunkley (Australie).

M.V.



AUROBINDO
Committed to healthier life!

SILDENAFIL AB

25 mg, 50 mg et 100 mg comprimés pelliculés et
100 mg comprimés à croquer

TADALAFIL AB

5 mg, 10 mg et 20 mg comprimés pelliculés

RANOMAX

400 microgrammes gélules à libération prolongée

SILODOSIN AB

4 mg et 8 mg gélules

DUTASTERIDE AB

0,5 mg capsules molles

DUTASTERIDE/TAMSULOSINE HCL AB

0,5 mg / 0,4 mg gélules

FESOTERODINE AB

4 mg et 8 mg comprimés à libération prolongée

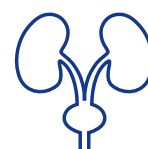
SOLIFENACINE AB

5 mg et 10 mg comprimés pelliculés

SOLIFENACINE/TAMSULOSINE AB

6 mg/0,4 mg comprimés à libération modifiée

Aurobindo, votre partenaire en urologie !



EAT-Lancet, vous connaissez ?

Le régime EAT-Lancet est un régime de référence proposé depuis 2019 qui fait un lien entre la santé, l'alimentation et l'environnement. Par ses recommandations, il entend améliorer la santé de la planète et celle des êtres humains. Quelles sont-elles ? Et peut-on dire qu'elles ont un effet réel ?

PAR PHN NATHALIE DUMONT

Le « *One health* » jusque dans votre assiette ? Ce concept de « santé planétaire » lie intimement le triptyque composé de la santé humaine, de la santé animale et de la santé environnementale. Co-présidée par les professeurs Walter Willett et Johan Rockström, la Commission EAT-Lancet réunit 19 commissaires et 18 co-auteurs provenant de 16 pays différents, dotés d'expertise dans divers domaines, dont la santé humaine, l'agriculture, les sciences politiques et environnementales. Dans un rapport de 2019, cette Commission propose l'adoption de régimes alimentaires sains issus de systèmes alimentaires durables, de manière à préserver notre planète et d'améliorer la santé de milliards de personnes.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Les recommandations du rapport se structurent selon trois grands axes :

1. Adopter un régime alimentaire où les végétaux dominent. Les assiettes devraient donc être remplies de légumes, de fruits, de légumineuses, de céréales complètes, de noix, etc. ;



« La transformation vers une alimentation saine d'ici 2050 nécessitera d'importants changements dans nos régimes alimentaires. La consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses devra doubler et la consommation d'aliments tels que la viande rouge et le sucre devra être réduite de plus de 50 % »

- Pr Walter Willett

2. Modérer la consommation des fruits de mer et de la volaille ;

3. Limiter au maximum la viande rouge, les sucres ajoutés et les graisses saturées.

BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE

Selon certaines recherches, ce régime pourrait être associé à un moindre risque de développement de dépression, d'anxiété et de syndromes anxieux.


On pense qu'à l'instar du régime méditerranéen, le régime EAT-Lancet est susceptible de diminuer les marqueurs de l'inflammation. Ce qui est plutôt favorable au cerveau et à la santé mentale chez l'humain. Il pourrait également avoir un effet bénéfique sur le microbiome intestinal et pourrait donc aussi favoriser un bon axe intestin-cerveau et préserver la santé mentale.

BIENFAITS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET SUR LA PLANÈTE

Plusieurs études ont déjà montré qu'une plus grande adhésion au régime EAT-Lancet est associée à un plus faible risque de développement de maladies telles que le diabète de type 2, les AVC ou les cardiopathies ischémiques.

Les données de l'étude EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) ont démontré qu'une plus forte adhésion au régime EAT-Lancet permettrait de réduire de plus de 50 % les émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation et jusqu'à 62 % liées à l'utilisation des terres.

C'est un régime dont on devrait entendre parler dans les années qui viennent.

À suivre donc. 



AUROBINDO
Committed to healthier life!

Prix publics :

2 mg x 21 : 13,60 €

2 mg x 30 : 19,39 €

2 mg x 90 : 37,78 €

Melatonin AB



- Médicament disponible sur prescription
- Comprimés à libération prolongée
- Grands emballages uniques

Melatonin AB 2 mg
21 comprimés à libération prolongée

13,60 €

Melatonin AB 2 mg
30 comprimés à libération prolongée

19,39 €

Melatonin AB 2 mg
90 comprimés à libération prolongée

37,78 €

**Jusqu'à 50 % d'économie par comprimé,
en grands emballages !***



* www.cbip.be, 01/07/2024 : comparatif effectué par comprimé, en emballage MELATONIN AB 90 comprimés avec emballages de 21 comprimés de MELATONIN AB et de CIRCADIN®

Melatonin AB 2 mg comprimés à libération prolongée

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT : Melatonin AB 2 mg comprimés à libération prolongée **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :**

Chaque comprimé à libération prolongée contient 2 mg de mélatonine. Excipient à effet notoire : chaque comprimé à libération prolongée contient 85 mg de lactose monohydraté. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé à libération prolongée. Comprimés de couleur blanche à blanc cassé, ronds [diamètre de 8,0 mm], biconvexes, non enrobés, lisses des deux côtés.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES : Melatonin AB est indiqué, en monothérapie, pour le traitement à court terme de l'insomnie primaire caractérisée par un sommeil de mauvaise qualité chez des patients de 55 ans ou plus.

POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :

Posologie La posologie recommandée est de 2 mg une fois par jour, 1 à 2 heures avant le coucher et après le repas. Cette posologie peut être poursuivie pendant une période allant jusqu'à 13 semaines. **Population pédiatrique** La sécurité et l'efficacité de Melatonin AB chez les enfants âgés de 0 à 18 ans n'a pas encore été établie. D'autres formes pharmaceutiques/dosages peuvent être plus appropriés pour une administration dans cette population. Les données actuellement disponibles sont décrites à la rubrique 5.1.

Insuffisance rénale L'effet d'une insuffisance rénale, quelle que soit son degré, sur la pharmacocinétique de la mélatonine n'a pas été étudié. La prudence s'impose lors de l'administration de la mélatonine chez des patients présentant une insuffisance rénale.

Insuffisance hépatique Aucune donnée n'est actuellement disponible sur l'utilisation de Melatonin AB chez les patients présentant une insuffisance hépatique.

Les données publiées montrent que le taux de mélatonine endogène augmente de façon marquée durant les heures diurnes en raison d'une clairance réduite chez les insuffisants hépatiques. De ce fait, Melatonin AB est déconseillé chez les insuffisants hépatiques. **Mode d'administration** Voie orale. Les comprimés doivent être avalés entiers pour préserver leurs propriétés de libération prolongée. Ne pas les écraser ni les mâcher pour en faciliter leur prise.

CONTRE-INDICATIONS : Hypersensibilité à la substance active (la mélatonine) ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. **EFFETS INDÉSIRABLES :**

Résumé du profil de sécurité Dans des essais cliniques (dans le cadre desquels un total de 1 931 patients ont pris de la mélatonine et 1 642 patients un placebo), 48,8 % des patients recevant de la mélatonine ont rapporté un effet indésirable, alors que ce pourcentage était de 37,8 % chez ceux ayant reçu un placebo. La comparaison des pourcentages de patients ayant eu des effets indésirables par 100 semaines-patients a montré un pourcentage supérieur pour le placebo que pour la mélatonine (5,743 – placebo vs. 3,013 – mélatonine). Les effets indésirables les plus fréquents étaient : céphalées, rhinopharyngite, mal de dos et arthralgies, qui étaient fréquentes, d'après la définition MedDRA, dans le groupe sous mélatonine comme dans celui sous placebo.

Liste des effets indésirables Les effets indésirables suivants ont été rapportés dans les essais cliniques et lors de notifications spontanées dans le cadre de la pharmacovigilance. Dans les essais cliniques, un total de 9,5 % des patients recevant de mélatonine a rapporté un effet indésirable, comparé à 7,4 % de ceux sous placebo. Seuls les effets indésirables survenus pendant les essais cliniques chez les patients à une fréquence au moins égale à celle rapportée sous placebo figurent ci-dessous. Au sein de chaque groupe de fréquence, les effets indésirables sont présentés par ordre décroissant de gravité.

Très fréquent ($\geq 1/10$) ; **Fréquent** ($\geq 1/100$, $< 1/10$) ; **Peu fréquent** ($\geq 1/1\ 000$, $< 1/10\ 000$), **Rare** ($\geq 1/10\ 000$, $< 1/10\ 000$), fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles). **Infections et infestations** **Rare** : Herpès zoster. Affections hématologiques et du système lymphatique. **Rare** : Leucopénie, thrombocytopénie. Affections du système immunitaire

Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) : Réaction d'hypersensibilité. **Troubles du métabolisme et de la nutrition** **Rare** : Hypertriglycéridémie, hypocalcémie, hyponatrémie. Affections psychiatriques **Peu fréquent** : Irritabilité, nervosité, impatience, insomnie, rêves anormaux, cauchemars, anxiété. **Rare** : troubles de l'humeur, agressivité, agitation, pleurs, symptômes de stress, désorientation, réveil tôt le matin, augmentation de la libido, humeur dépressive, dépression.

Affections du système nerveux **Peu fréquent** : Migraine, céphalée, léthargie, hyperactivité psychomotrice, sensations vertigineuses, somnolence. **Rare** : Syncope, altération de la mémoire, troubles de l'attention, état de rêve, syndrome des jambes sans repos, sommeil de qualité médiocre, paresthésie. Affections oculaires **Rare** : Baisse de l'acuité visuelle, vue trouble, larmoiement accru. Affections de l'oreille et du labyrinthe **Rare** : Vertige positionnel, vertige. Affections cardiaques **Rare** : Angine de poitrine, palpitations. Affections vasculaires **Peu fréquent** : Hypertension artérielle. **Rare** : Bouffées de chaleur. Affections gastro-intestinales **Peu fréquent** : Douleurs abdominales, douleurs abdominales hautes, dyspepsie, ulcérations buccales, sécheresse buccale, nausées. **Rare** : Reflux gastro-œsophagien, troubles gastro-intestinaux, cloques au niveau de la muqueuse buccale, ulcération de la langue, gêne gastro-intestinale, vomissements, bruits intestinaux anormaux, flatulence, hypersécrétion salivaire, halitose, gêne abdominale, trouble gastrique, gastrite.

Affections hépatobiliaires **Peu fréquent** : Hyperbilirubinémie. Affections de la peau et du tissu sous-cutané **Peu fréquent** : Dermate, sueurs nocturnes, prurit, rash, prurit généralisé, sécheresse cutanée. **Rare** : Eczéma, érythème, dermite des mains, Psoriasis, rash généralisé, rash prurigineux, affections unguéales. Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) : Angiooedème, Œdème buccal, Œdème de la langue. Affections musculo-squelettiques et systémiques **Peu fréquent** : Extrémités douloureuses. **Rare** : Arthrite, spasmes musculaires, douleur cervicale, crampes nocturnes. Affections du rein et des voies urinaires **Peu fréquent** : Glycosurie, protéinurie. **Rare** : Polyurie, hématurie, nycturie. Affections des organes de reproduction et du sein **Peu fréquent** : Symptômes de ménopause. **Rare** : Priapisme, prostatite. Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) : Galactorrhée. Troubles généraux et anomalies au site d'administration **Peu fréquent** : Asthénie, douleur thoracique. **Rare** : Fatigue, douleur, soif.

Investigations **Peu fréquent** : Anomalies du bilan hépatique, prise de poids. **Rare** : Augmentation des enzymes hépatiques, ionogramme sanguin anormal, tests biologiques anormaux. **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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, Division Vigilance, Avenue Galilée 5/03, 1210 BRUXELLES ; Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be ; e-mail : adr@afmps.be.

TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : Aurobindo S.A., Av. E. Demunter 5 box 8, 1090 Bruxelles. **NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** BE597413. **DÉLIVRANCE** Médicament soumis à prescription médicale

DATE D'APPROBATION DU TEXTE : 06/2022.



Rôle du **pharmacien** **d'officine**: quels projets pour l'avenir?

Telle est la question que nous avons posée à Yves Coppieters, le tout jeune ministre de la Santé en Wallonie et Fédération Wallonie-Bruxelles. Également en charge de l'Environnement, des Solidarités, de l'Économie sociale, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes, il entend bien lier toutes ces dimensions pour envisager des politiques transversales par rapport à la santé.

UN ENTRETIEN DU PHN **NATHALIE DUMONT**

Le Pharmacien: Comment allez-vous après ces quatre premiers mois d'exercice ?

Yves Coppieters: Je vais très bien merci ! Je suis avant tout très honoré d'occuper cette fonction. La cohérence des compétences qui me sont confiées rend les ambitions très intéressantes. J'évolue pour l'heure au sein d'un gouvernement apaisé et équilibré qui travaille en intelligence collective, ce qui me motive. Et j'ai la chance d'avoir une équipe certes réduite, mais formidable et très proactive. Notre cabinet est, en effet, le plus petit en nombre de personnes, malgré notre double casquette. C'est un choix de changement de paradigme dans la gouvernance que nous assumons. Donc tout va bien.

Abordons d'abord quelques questions relatives aux grands défis auxquels la société doit faire face, notamment dans le secteur des soins de santé, et les évolutions qu'ils imposent. Quelles sont les perspectives qui pourraient encourager les pharmaciens à embrasser ces évolutions ?

Le renforcement de la 1^{ère} ligne de soins est, à mes yeux, un axe de revalorisation du rôle des pharmaciens d'officine. Ils sont des acteurs majeurs en termes de littératie en santé, de communication, de promotion de la santé et de prévention. Leur valeur ajoutée lors de la pandémie de covid-19 a été manifeste et je les remercie encore d'avoir tant contribué à la vaccination de la population, à l'enregistrement des données et l'information des citoyens. Mais leur rôle en prévention primaire peut encore aller plus loin. La prévention est, aujourd'hui, sous-utilisée dans notre pays et

« Il faudrait repenser le modèle de rémunération des pharmaciens, au-delà de la simple vente de médicaments et des produits de soins. »

- Yves Coppieters

au vu de la pénurie actuelle des professionnels de santé, il est temps de penser autrement en augmentant notamment certains actes en officine.

Comment faire pour améliorer le rôle de chacun en 1^{ère} ligne et dépasser le sentiment de concurrence entre les différents acteurs ?

La philosophie est d'évoluer vers la déterritorialisation des soins et un meilleur partage des responsabilités. C'est ce que nous souhaitons faire avec Proxisanté en lançant des projets pilotes de soins intégrés dans dix territoires. L'idée est de laisser les acteurs de la 1^{ère} ligne s'organiser entre eux, dans chaque territoire, pour mieux coordonner les soins primaires dans le cadre de programmes spécifiques (lutte contre l'obésité chez l'enfant, prise en charge de personnes âgées, de personnes avec des maladies dégénératives, etc.). Tous les acteurs vont donc devoir se parler et collaborer en imaginant de nouvelles dynamiques. Ce qui, nous l'espérons, pourrait aider à instituer de nouveaux schémas. Aujourd'hui, en santé publique, il faut sortir du système conservateur, innover

tout en maintenant les valeurs d'une politique de soins libéraux mais en faisant évoluer les pratiques (déléguer des tâches, créer de nouveaux métiers, faire évoluer les métiers existants, etc.). Il faut évoluer vers des prises en charge pluridisciplinaires et un financement au forfait, tant au niveau hospitalier qu'au niveau de la 1^{ère} ligne de soins. C'est à mon sens un des moyens de maintenir un équilibre budgétaire et d'obliger les prestataires à pratiquer une prise en charge plus globale.

Quelle place accorder à l'e-santé et au numérique en tant qu'outils de communication transversale entre les différentes lignes de soins ?

Le rôle de l'e-santé et du numérique est majeur ! Il est malheureusement insuffisant en Région wallonne. Le Réseau santé wallon accuse un certain retard et souffre de gros problèmes d'interopérabilité ! Il est donc urgent de faire des choix en termes d'opérateurs, de logiciels et d'applications. L'Aviq coordonne d'ailleurs tout cela. Nous devons garantir à l'avenir un meilleur échange de données entre tous les acteurs de la santé, y compris les

« Préparez-vous à jouer un plus grand rôle de premier plan et à assumer toujours plus de responsabilités. »

- Yves Coppieters



A5

La nouvelle Audi A5 Avant
This is Audi




Prenez place pour l'aventure

L'Audi A4 Avant se nomme désormais Audi A5 Avant. L'allure élégante et l'intérieur luxueux correspondent parfaitement à vos ambitions. Son coffre polyvalent vous permet de réaliser tous vos projets. Et le toit panoramique en verre à transparence réglable vous garantit une vue dégagée.

Découvrez-la chez votre distributeur Audi.

4,8-7,9 L/100 KM ♦ 127 - 180 G CO₂/KM (WLTP)

D'leteren  **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.** Informations environnementales (A.R. 19/03/2004) : www.audi.be

Contactez votre distributeur Audi pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule.

E.R./Annoncesur : D'leteren Automotive s.a./n.v., Audi Belgium, Rue du Mail 50, 1050 Ixelles, RPM Bruxelles, BCE 0466 909 993, IBAN BE42 3100 1572 0554.

pharmaciens, c'est indispensable pour améliorer l'efficacité des soins. Et dans son colloque singulier avec les patients, il est essentiel que le pharmacien puisse avoir accès à toute une série d'informations clés.

Comment faire évoluer le système de rémunération des pharmaciens ?

Idéalement, il faudrait repenser le modèle de rémunération des pharmaciens, au-delà de la simple vente de médicaments et des produits de soins pour valoriser les actes liés à la prévention, à la communication et à l'éducation à la santé. Le plus compliqué est de trouver le financement qui relève du fédéral. Et pour l'heure, comme chacun sait, l'optique des accords du gouvernement est polarisée sur les économies à réaliser à hauteur de 40 milliards d'euros...

Quelles actions entreprendre pour soutenir les pharmacies et préserver leur rôle de structure de proximité ?

En officine, on pourrait très bien élargir le spectre des vaccinations (vaccination des enfants, etc.), renforcer le rôle de la prévention quaternaire (surmédicalisation, interactions médicamenteuses, etc.) en permettant aux pharmaciens de collaborer davantage en dehors des officines (maisons de repos, collectivités, etc.), mettre plus en avant le dépistage précoce et la prévention à l'instar de ce qui se fait déjà pour les kits de dépistage du cancer colorectal. Il ne faut jamais oublier que, pour la population, la pharmacie est la porte d'entrée dans le système de soins. Il suffit de pousser la porte pour avoir accès à un professionnel de la santé. Ce service de proximité est précieux et pourrait voir ses compétences élargies dans le futur en devenant un véritable relais de la santé positive, un concept qui allie plusieurs dimensions - bien-être, pathologie, prévention, qualité de vie, sens, etc. et qui permet de questionner ces indicateurs de santé pour évaluer le besoin d'accompagnement des plus vulnérables. Cela pourrait avoir du sens dans le prochain plan de lutte contre la pauvreté que nous mettons actuellement en place pour 2025 et 2026. Cela fait écho à la transversalité de mes compétences dont nous parlions en préambule.

Un message particulier à adresser aux



« On pourrait élargir le spectre des vaccinations en officine en y incluant la vaccination des enfants, par exemple. »

- Yves Coppieters

pharmaciens ?

Les pharmaciens d'officine sont des acteurs majeurs de la 1^{ère} ligne auxquels il faut donner plus de responsabilités à l'avenir en termes d'éducation, de promotion de la santé, de prévention, etc. Ils doivent être intégrés aux pratiques de réseau pour accompagner l'évolution des métiers de la

1^{ère} ligne et assurer une meilleure répartition des responsabilités. L'élargissement des actes en officine n'est qu'une question de temps et de financement. La santé publique est un chantier complexe et emblématique, dans lequel le rôle des pharmaciens se redéfinit sans cesse, compte tenu des enjeux croissants.

Préparez-vous donc à jouer un plus grand rôle de premier plan et à assumer toujours plus de responsabilités. ☺



VISTA-D3TM 

Le soleil sous la langue, ça c'est malin !

PROMO + 2 mois gratuits

 Vous pouvez commander avec ristourne: www.pharmintouch.be 

VICKS

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

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



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



SOULAGE
LA TOUX EN
5 MINUTES¹

GRÂCE À SA
CAPACITÉ DE
COUVERTURE^{2,3}



Sirop Contre La Toux Sèche

**BROMHYDRATE DE
DEXTROMÉTHORPHANE**

Soulage la toux sèche
jusqu'à 6 heures.⁴



Sirop Contre La Toux Grasse

GUAIFÉNÉSINE

Favorise
l'expectoration.⁵

Vicks SIROPS CONTRE LA TOUX comble
l'écart thérapeutique¹ jusqu'à ce que les
ingrédients actifs commencent à agir.

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

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

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

4. RCP Vicks Toux sèche 03/2021

5. RCP Vicks Toux grasse 04/2021

Des régimes peuvent-ils prévenir la migraine ?

Quel est le potentiel de différents régimes alimentaires pour agir sur la migraine ? Une revue rapporte que l'alimentation peut moduler la fréquence, la durée et/ou la sévérité des crises de migraine.

PAR PHN NATHALIE DUMONT

La migraine est un trouble neurologique fréquent dont l'incidence a augmenté au cours des dernières décennies, sans que sa cause ne soit pour autant établie. Elle a été classée comme le troisième trouble le plus répandu et la troisième cause d'invalidité pour les personnes de moins de 50 ans. L'alimentation retient depuis longtemps l'attention comme facteur impliqué dans le déclenchement de la migraine. Certains aliments ont ainsi été épinglés, comme le chocolat, les fruits, la caféine et l'alcool.

Cependant, les envies de chocolat feraient plutôt partie de la phase prémonitoire, où l'on ressent des signes avant-coureurs, qu'elles ne seraient à l'origine-même des crises de migraine.

Certains aliments pourraient ainsi moduler la fréquence, la durée et l'intensité des crises de migraine. Il a été avancé que certains régimes ou certains types d'alimentation pouvaient avoir un effet préventif. Avec les découvertes récentes sur la communication bidirectionnelle entre l'intestin et le cerveau, il est probable que le système nerveux entérique puisse être impliqué, et représenter ainsi une cible potentielle.

DES RÉGIMES POUR « ADOUCIR » LA MIGRAINE

Pour voir plus clair sur le sujet, des scientifiques danois ont procédé à un état des lieux sur l'utilisation d'alimentations ou d'aliments spécifiques dans la prévention de la migraine. Ils ont mené une recherche exhaustive sur PubMed avec les mots-clés « alimentation et migraine », et « axe intestin-cerveau ». Ils ont ainsi relevé que :

- le régime cétogène ainsi que le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) sont associés à une réduction de la durée, de la fréquence et de la sévérité des crises de migraines;
- le régime cétogène est aussi associé à une réduction de la prise de médicaments mensuelle;
- une alimentation végétalienne pauvre en graisses, couplée à un régime d'élimination, est associée à une réduction de la durée, de la fréquence et de la sévérité des crises de migraines, ainsi qu'à un pourcentage plus faible de maux de tête traités avec des médicaments;
- le régime d'élimination est associé à une réduction de la durée, de la fréquence et de la sévérité des crises de migraines, ainsi qu'à une consommation totale de médicaments plus faible;
- le régime d'élimination des aliments porteurs d'IgG a réduit la fréquence des crises et la prise totale de médicaments;
- le régime sans gluten a réduit la fréquence et la sévérité des crises.

QUELS SONT LES MÉCANISMES ENVISAGÉS ?

Les auteurs précisent que, malgré ces associations identifiées, les preuves restent ténues et qu'il faudrait mener des études cliniques de meilleure qualité. Ils envisagent cependant différents mécanismes susceptibles d'expliquer les associations identifiées.

Flexofytol[®] FORTE

Articulations, muscles & tendons¹ :

EXIGEZ LE MEILLEUR !

Synergie d'actifs étudiée cliniquement²

Excellente tolérance

PROMO +8 jours OFFERTS !

Flexofytol[®] FORTE
1 & 2 / jour

ARTICULATIONS, MUSCLES & TENDONS¹

Formulation Exclusive
Curcumine
Boswellia serrata
Vitamine D

Tilman

PROMO +8 jours OFFERTS

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

Tilman



Certains aliments comme l'alcool et les fruits sont épinglés comme facteurs déclencheurs des signes avant-coureurs de la migraine.

Ainsi :

- pour le régime cétogène, cela pourrait passer par une modification du rapport glutamate/GABA ;
- pour le régime DASH, cela serait lié aux effets du potassium, magnésium et calcium sur les fonctions cérébrales ;
- pour le régime *vegan* pauvre en graisse, cela passerait par une diminution de la globuline liant les hormones sexuelles (SHBG) ;
- pour le régime d'élimination, cela pourrait passer par des IgG induisant une inflammation, mais aussi par l'idée que le patient se fait de certaines associations ;

- pour le régime sans gluten, cela pourrait également être lié à une réduction de la réponse inflammatoire intestinale et des taux d'anticorps.

Mais, encore une fois, les auteurs appellent à mener des essais randomisés contrôlés pour déterminer si ces régimes d'éviction sont réellement bénéfiques dans la prise en charge de la migraine. 🔄

III Tiré de www.foodinaction.com

GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER !¹

Antimetil®

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






 **Idéal pour les enfants**
+16 kg

 **Goût menthe léger & agréable**
Sans sucres



NOUVEAU



Découvrez la gamme **Antimetil®** :
petits comprimés facile à avaler, gommes à sucer et solution buvable.

¹Le gingembre contribue au bon fonctionnement du système digestif



Transition alimentaire : faut-il abandonner les produits animaux?

Pour le climat et la planète, une alimentation plus végétale est nécessaire. Mais faut-il aller jusqu'à la suppression de tous les produits animaux ? Non, selon cette étude qui met en garde contre un tel scénario.

PHN NATHALIE DUMONT

Cholesfytol[®] NG
NOUVELLE GÉNÉRATION

L'INNOVATION pour votre

CHOLESTÉROL¹

- ✓ **Formule naturelle INNOVANTE**
amla + olive + levure rouge de riz + noyer
- ✓ **Composants étudiés cliniquement²**
- ✓ **Bonne tolérance musculaire**

2 par jour

Cholesfytol[®] NG
NOUVELLE GÉNÉRATION

CHOLESTÉROL¹

Extrait d'amlà 1000 mg
Levure rouge de riz 67,1 mg
Extrait d'olive 50 mg
Extrait de noyer 100 mg
pour 56 comprimés

Tilman

Disponible en 56 comprimés & 112 comprimés

Tilman

¹ La feuille de noyer aide à contrôler le métabolisme lipidique (cholestérol et triglycérides).
² Hermans M et al. FRONT PHARMACOL 2023(14).

Dans l'histoire du développement de l'être humain, les produits animaux ainsi que la cuisson ont joué un rôle important, en permettant d'améliorer les apports nutritionnels, ce qui a favorisé le développement de la taille et de la complexité du cerveau, au détriment de la longueur et de la surface du tube digestif consacrées à l'assimilation. Mais l'humanité est arrivée à un stade où les changements climatiques et ses nombreuses conséquences nécessitent de repenser en profondeur nos systèmes alimentaires – responsables d'environ un tiers de l'ensemble de l'émission de gaz à effet de serre – et notre comportement alimentaire. Les produits animaux – la viande de ruminants en particulier – ont un impact environnemental plus élevé que les produits végétaux, ce qui explique que la végétalisation de l'alimentation est devenue un objectif important. De plus, ce groupe d'aliments est pointé du doigt pour ses effets néfastes sur la santé. Mais peut-être de manière excessive...

VÉGÉTALISATION ET ADÉQUATION NUTRITIONNELLE

Jusqu'où aller dans la végétalisation de l'alimentation ? Pour certains, il faudrait aller jusqu'à supprimer tous les produits du règne animal (soit adopter une alimentation végétalienne). Mais pour Alice Stanton (Université de Dublin), qui publie un article dans *Frontiers in Nutrition*, la réduction drastique des produits animaux de nombreux régimes basés sur les plantes va aggraver les déficiences en micronutriments et en protéines déjà présentes. Elle estime que les bénéfices, pour la santé, d'une alimentation (essentiellement) végétale tiennent plus à la réduction de l'apport en calories et en sel et à l'augmentation des apports en fruits, légumes, fruits à coque et céréales complètes, qu'à une réduction des produits animaux.

La prévalence d'une inadéquation nutritionnelle liée à la suppression des produits animaux augmente plus particulièrement pour les vitamines A, B12 et D, le calcium, l'iode, le fer, le phosphore, le zinc, les acides gras oméga-3 à longue chaîne (EPA + DHA) ainsi que pour certains acides aminés essentiels. Même dans l'assiette EAT-Lancet, qui maintient des produits animaux en petites quantités (13 % d'apport énergétique total), il a été montré que les apports pouvaient être insuffisants pour le calcium, le fer et le zinc...

LA VIANDE ET AUTRES PRODUITS ANIMAUX DIABOLISÉS

Outre l'inadéquation nutritionnelle, l'autre menace d'une alimentation végétale sans produits animaux concerne la biodisponibilité

de nutriments tels que le fer et le zinc. L'augmentation de la présence de phytates et de polyphénols pourrait également affecter bien d'autres micronutriments.

L'auteure estime que les effets néfastes pour la santé de la viande rouge et des viandes transformées sont largement surestimés dans le *Global Burden of Disease 2019*, avec une mortalité attribuée à ces denrées qui a été multipliée par 36 depuis l'édition 2017, ce qui semble peu réaliste. Elle écrit que les éventuels effets négatifs absolus de la consommation de viande rouge et de viande transformée sur les maladies non transmissibles (MNT) sont très faibles et incertains. Par ailleurs, elle relève que certains produits animaux tels que la volaille et les œufs ne sont associés à aucun impact sur les MNT, et que certains produits animaux, à savoir les produits de la mer et les produits laitiers, sont même associés à un risque moindre d'obésité, d'accidents cardiovasculaires, de troubles cérébraux et de certains cancers. Elle considère que tous les régimes à base de végétaux proposés pour protéger l'environnement devraient faire l'objet d'essais contrôlés randomisés rigoureux pour apporter la preuve de leur adéquation nutritionnelle. Et qu'en attendant, les recommandations alimentaires devraient plutôt mettre l'accent sur la modération de la consommation excessive de produits animaux, plutôt que sur leur limitation ou exclusion... ☺

III Tiré de www.foodinaction.com

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

ImmuVit'4G

IMMUNITÉ ET VITALITÉ AU QUOTIDIEN ! ⁽¹⁾⁽²⁾

12 vitamines

4 ferments

7 minéraux

1 complexe à base de 4 plantes*

COMPRIMÉ TRICOUCHE À TRIPLE LIBÉRATION *

Actif dès 15 min...
et pendant 8h

3 FORMULATIONS SPÉCIFIQUES

CLASSIQUE

SENIOR

JUNIOR à croquer

Avec FERMENTS

GUMMIES

ImmuVit' 4G et ImmuVit' 4G Senior : ⁽¹⁾ Le Gingembre aide à maintenir l'immunité. ⁽²⁾ La vitamine D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine C contribue à réduire la fatigue. ImmuVit' Junior : ⁽³⁾ La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. Compléments alimentaires. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. INFORMATIONS DESTINÉES AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Nouvelles obligations de formation en officine: comment y faire face?

Dans un domaine aussi vital que la santé, la formation continue des professionnels est plus qu'essentielle. Depuis peu, une nouvelle législation concernant la commission paritaire 313 rend la formation continue tout simplement obligatoire en officine pour les pharmaciens mais aussi pour les assistants.

PAR PHN NATHALIE DUMONT

Le pharmacien titulaire d'une officine doit se conformer au respect de la loi en veillant à se former lui-même et à offrir des formations à son personnel. Une charge administrative de plus? Peut-être, mais pas forcément aussi complexe qu'il n'y paraît ... Savez-vous que la plateforme d'e-learning de Farmaplus peut vous aider concrètement sur ce point?

RAPPEL DES NOUVELLES DISPOSITIONS LÉGALES

Fin décembre 2023, une nouvelle convention collective de travail (CCT) relative à la formation était conclue au sein de la commission paritaire 313 (dont relèvent les pharmaciens). Elle introduisait de nouvelles obligations pour les employeurs d'assurer la formation des employés durant leurs heures de travail. Le nombre de jours de formation dépendant du nombre d'employés occupés au sein de l'entreprise.

- **Pour les officines occupant moins de 10 travailleurs**, les employés à temps plein ont droit à trois jours de formation par année (*toute formation suivie en dehors des heures de travail doit donner lieu au paiement de la rémunération normale*)

- **Pour les officines occupant entre 10 et 20 travailleurs**, les employés à temps plein ont droit à au moins

o **trois jours en 2024 & 2025**, en ce inclus

un jour de formation individuelle;
o **quatre jours en 2026 & 2027**, en ce inclus un jour de formation individuelle;
o **cinq jours de formation par an à partir de 2028**, en ce inclus un jour de formation individuelle.

- **Pour les officines occupant plus de 20 travailleurs**, les employés à temps plein ont droit à un minimum de cinq jours de formation par année.

Tout employeur qui refuserait/ignorerait/oublierait ces jours de formation est tenu d'accorder des jours de congé payés à titre de compensation.

OBLIGATIONS DE FORMATION POUR LES PHARMACIENS (EN CRÉDITS)

Chaque pharmacien d'officine est tenu de récolter en moyenne **20 crédits de formation par an**, dont au moins 12 doivent être liés à des activités en direct, c'est-à-dire des activités où les pharmaciens sont présents en même temps que le formateur et peuvent interagir avec lui. Il peut donc s'agir d'activités en présentiel ou en ligne.

OBLIGATIONS DE FORMATION POUR LES ASSISTANTS (EN JOURS)

Un assistant pharmaceutico-technique employé à temps plein en officine a droit à

Farmaplus




Farmaplus est une association qui regroupe les représentants des producteurs et les sociétés pharmaceutiques actives auprès des pharmaciens qui commercialisent des produits de soins et de santé (médicaments OTC, dispositifs médicaux, compléments alimentaires, biocides, cosmétiques, plantes, etc.) dans les officines belges.

Née au départ d'une collaboration entre les pharmaciens, les associations professionnelles, l'APB, l'Ophaco et l'industrie pharmaceutique, cette asbl qui avait pour objectif de promouvoir et de former les professionnels sur les produits de santé et notamment les compléments alimentaires s'est transformée au fil du temps en une plateforme d'e-learning. Cet outil dédié à la formation permet aujourd'hui de répondre en partie aux impératifs légaux tout en apportant une valeur ajoutée significative aux pharmaciens et à leurs équipes.

RENFORCER L'IMPACT DE VOS CONSEILS CONCERNANT RYBELSUS®

Nous sommes ravis de vous annoncer la disponibilité de nouveaux documents à propos de **Rybelsus®** sur **Phil**, conçus à l'intention des pharmaciens et des personnes atteintes de diabète de type 2.

Novo Nordisk met à votre disposition les ressources suivantes pour vous aider, ainsi que vos patients :

-  **Vidéo d'instruction** : Une vidéo fournissant des informations essentielles sur Rybelsus® que le pharmacien peut partager avec les personnes atteintes de diabète de type 2.
-  **Information pratique** : Un aperçu pratique pour les pharmaciens, comprenant les instructions de prise, les conditions de remboursement, ainsi que les recommandations pour l'initiation et l'augmentation de la dose.
-  **Brochure pour les patients** : Une brochure informative pour les personnes atteintes de diabète de type 2 et prenant Rybelsus®.

Pour toute question ou demande d'information complémentaire, veuillez contacter notre service clientèle par e-mail :

info.nnbelux@novonordisk.com.



trois jours de formation par an. Un assistant actif à temps partiel (au moins 50 % de son temps de travail normal) a quant à lui droit à un jour et demi par an.

Notez encore qu'il est demandé de [1] :

- faire la distinction entre les activités en direct et les activités à la demande dans le **récapitulatif annuel des formations suivies**.

- conserver toutes les **preuves de formation continue** dans le portfolio nominatif. La Loi Qualité impose, en effet, que **chaque professionnel** des soins de santé – tant

Farmaplus c'est :

- 2890 pharmaciens inscrits sur sa plateforme
- 6870 certificats délivrés



les pharmaciens que les assistants pharmaceutico-techniques – indique clairement dans son portfolio les formations continues suivies. Ce portfolio peut être

demandé à tout moment par l'Inspecteur de la pharmacie ou l'inspecteur de la Santé publique. **+**

III ^[1]Source : info APBNews 21/01/2024

Marc Gryseels, administrateur délégué de Farmaplus, répond à nos questions

UN ENTRETIEN DU PHN NATHALIE DUMONT

Le pharmacien: Que propose la plateforme d'e-learning Farmaplus pour le pharmacien?

Dans une approche pédagogique et éducative actuelle, la plateforme propose des modules standardisés. Chaque formation est conçue par des professionnels indépendants et est évaluée et/ou mise à jour par des experts pour en garantir la qualité. Les pharmaciens sont donc assurés de pouvoir bénéficier de contenus à la fois pertinents et actuels. Pour y accéder, ils doivent simplement s'inscrire sur la plateforme. Une fois inscrits, ils peuvent y trouver tous les modules accrédités et mis gratuitement à leur disposition pour leur usage personnel.

Ce qui représente un avantage indéniable dans un secteur où l'accès à la formation peut s'avérer coûteux. Les pharmaciens peuvent choisir les modules qui les intéressent. Ils sont classés par domaine de santé et permettent de répondre aux besoins uniques de chaque professionnel. Chaque pharmacien dispose d'un portfolio personnel qui lui permet de comptabiliser ses crédits sur la plateforme.

Quid pour le personnel officinal?

La plateforme d'e-learning de Farmaplus entend également épauler le pharmacien dans ses obligations de formation de son personnel en lui permettant de l'inscrire

sur la plateforme. Moyennant une souscription de 85 euros par officine pour une année, Farmaplus met ses formations à la disposition des assistants et collecte les données pour le compte du pharmacien. Elle garantit ainsi la traçabilité des compétences acquises par le personnel et allège le travail administratif du pharmacien en lui fournissant le rapport qu'il doit remettre à la sécurité sociale et qui stipule les heures de formation suivies par chaque employé.

Cette obligation de reporting vers les autorités pour l'employeur, peut s'avérer assez lourde pour les pharmaciens qui possèdent plusieurs pharmacies. C'est

DOCUMENT DE POSITION*

Traitement des infections des voies respiratoires supérieures légères : un document de position avec des recommandations des meilleures pratiques

* Panel international d'experts multidisciplinaires composé de pharmaciens, de médecins et de scientifiques de diverses disciplines, notamment la psychologie de la santé, la médecine respiratoire, l'ORL, l'allergologie et la médecine du sommeil

Smith A, Kardos P, Pfaar O, Randerath W, Estrada Riobos G, Braido F, Sadofsky L. Drugs Context. 2023;12:2023-4-2.

Un document de position international récent a examiné la pathogenèse et le traitement des infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) légères. Il met en évidence une approche centrée sur le patient, dans un cadre multiprofessionnel. Ce document de position propose un guide pour le traitement de ces patients en se concentrant sur trois aspects principaux.



Scannez ce code pour accéder au résumé vidéo de ce document de position, et d'autres contenus sur ce thème



ÉDUCER LES PATIENTS

L'approche médicale se concentre sur les besoins individuels des patients, ce qui favorise l'observance, la sécurité et la réduction du stress psychologique

Les patients informés peuvent mieux :

- surveiller leur guérison ou la progression de leur maladie
- comprendre l'importance et l'interdépendance d'un mode de vie sain, d'un sommeil de qualité et du système immunitaire

Stay tuned - Q1 2025 - webinaire on-demand avec :



Prof Dr Peter Hellings
(Médecin spécialiste en ORL)



Dr Kevin Raemdonck
(Médecin généraliste)



Phn. Ann Herzeel
(Pharmacienne)

Dans ce webinaire, ces 3 experts belges partageront leurs réflexions sur la prise en charge des infections des voies respiratoires supérieures légères dans leurs domaines d'expertise.



LE CHEVAUCHEMENT DES SYMPTÔMES CLINIQUES COMPLIQUE L'IDENTIFICATION DE L'AGENT INFECTIEUX

Les tests à domicile pour la grippe, le SARS-CoV-2 et le VRS (virus respiratoire syncytial) sont essentiels pour identifier les virus et surveiller la contagiosité dans les endémies et pandémies.



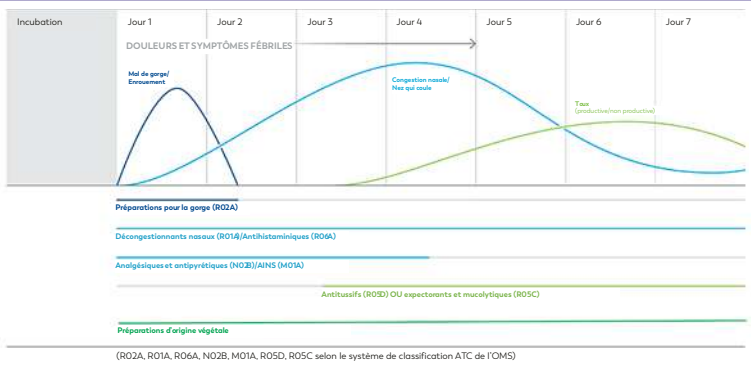
OPTIMISER
LE TRAITEMENT
DES SYMPTÔMES
en tenant compte
des préférences
des patients

SENSIBILISER
LES PATIENTS
aux symptômes

SUGGÉRER
DES TESTS
RAPIDES
le cas échéant



Les symptômes se développent progressivement, nécessitant l'utilisation échelonnée de médicaments de différentes classes



pourquoi Farmaplus a choisi de mettre cette solution 2 en 1 à la disposition des pharmaciens.

Au-delà de la conformité légale, Farmaplus offre donc une solution pratique qui permet aux pharmaciens de gérer la formation de leur équipe sans forcément perturber leur fonctionnement. En effet, contrairement à d'autres systèmes de formation, Farmaplus permet aux employés de suivre les modules de formation à leur rythme : que ce soit en cours de journée dans des heures dédiées, durant des heures creuses ou en dehors des heures de travail. Ce qui peut réduire l'impact sur le service client ou les heures d'ouverture.

Le coût de 85 euros par officine et par an, déductible fiscalement, reste attractif pour la plupart des officines. Il peut également être combiné aux possibilités de financement telles que les chèques de formation en Région wallonne (aide de 30 euros pour une heure de formation) et le Fonds 313 (aide de 9 euros par heure de formation suivie et plafonnée à 100 euros par année calendrier).

Quelles sont les formations disponibles ?

Les modules de formation sont répertoriés suivant un schéma corporel figurant les organes afin d'orienter au plus vite le choix du pharmacien (intestins, voies respiratoires, peau, etc.). Pour l'heure, la plateforme accueille 22 formations aussi diverses que : constipation, diarrhée, mal de gorge, toux, hypersensibilité alimentaire, insomnie, acné, sevrage tabagique, ménopause, rhinite, CBD, microbiote intestinal, prise en charge des plaies, etc.

Chaque problématique se présente sous une forme structurée standard reprenant la définition de la problématique (patho-



genèse, diagnostic, complications) - l'identification des causes – les traitements à la pharmacie- les cas particuliers – une bibliographie.

Les nouvelles formations se présentent sous forme vidéo. Chaque année, la plateforme met 2 nouvelles formations en ligne et assure la mise à jour de 2 modules plus anciens. Une mise à jour régulière reste indispensable dans un domaine où les

connaissances scientifiques et réglementaires évoluent rapidement. Ce qui permet aussi de rester compétitif sur le marché.

En favorisant l'éducation continue, la plateforme d'e-learning Farmaplus contribue à rehausser la profession de pharmacien et à améliorer la qualité des soins offerts aux patients, tout en s'adaptant aux besoins spécifiques des officines. ➔

Les avantages de Farmaplus sont multiples : conformité légale, flexibilité, accès à une formation de qualité, soutien à la gestion des ressources humaines, et amélioration des services offerts aux patients.



LE PHARMACIEN

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

SUIVRE DE PRÈS L'ACTUALITÉ PROFESSIONNELLE POUR LES PHARMACIENS

Inscrivez-vous et
abonnez-vous à notre
newsletter pour rester
au courant des
dernières nouvelles
professionnelles pour
les pharmaciens via
www.lepharmacien.be

- ▶ Accès illimité au site web :
couverture en temps réel
des "Breaking News"
- ▶ Newsletters : trois fois
par mois, les dernières
informations dans votre
boîte aux lettres
électronique
- ▶ Farmascoop :
les annonces officielles,
lancements de produits,
nouveaux
remboursements et
la disponibilité des
produits...
en un clic



Soulage les douleurs articulaires et musculaires suite à une inflammation



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

-12h-

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@ms.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.