



► **Formation continue**  
**L'ÉPILEPSIE :**  
**UN CERVEAU SOUS**  
**HAUTE TENSION**

DOSSIER  
Les  
probiotiques



**Nutrition**  
LES PROMESSES  
DES LIPOSOMES

**Santé**  
LA KÉRATOSE  
ACTINIQUE

**Dermato**  
LE SÉRUM, NOUVEL  
ELIXIR DE BEAUTÉ

**Mise au point**  
LE SEVRAGE AUX  
BENZODIAZÉPINES

## Xémose

BAUME  
OLÉO-APAISANT  
ANTI-GRATTAGE

PEAUX  
SÈCHES  
À TENDANCE  
ATOPIQUE

48H  
ANTI-RÉCIDIVE\*



1. Chene L, et al. J. Cosmet Dermatol Sci Appl 2015; 5: 151-60. 2. Ionescu MA, Lefebvre L, et al. AAD - Washington DC, 2016. 3. Ionescu MA, Lefebvre L, et al. Eryth J Acne 2011; 4. Ionescu MA, Lefebvre L, et al. J Cosmet Dermatol Sci Appl 2015; 5: 151-60. 5. Nigam L, et al. Effects of a skin Neuroprotective (substance P) on Cutaneous Microflora. PLOS ONE 2013; 8(11): e78773.

## Xémose

### L'EXPERT BARRIÈRE

QUI APAISE TOUTES LES  
PEAUX SÈCHES À TENDANCE ATOPIQUE

### 1 Effet anti-grattage immédiat

Action sur le processus  
de l'INFLAMMATION<sup>1</sup>



- Régule les médiateurs pro-inflammatoires
- Stimule les médiateurs anti-inflammatoires

### 2 Restructure & protège la peau

Restaure & renforce la  
BARRIÈRE PHYSIQUE



- Renforce le ciment intercornéocytaire<sup>2</sup>
- Stimule la synthèse de *filaggrine*<sup>3</sup>
- Restaure les jonctions serrées<sup>4</sup> (*claudines*)

#### + ACTIFS NOURRISSANTS

HUILE D'ILLIPÉ | BEURRE DE KARITÉ

### 3 Réduit l'inconfort & les démangeaisons

Rééquilibre la BARRIÈRE du MICROBIOME



- Diminue l'adhésion du *S. aureus*<sup>5</sup>

### 4 Prévient les pics de sécheresse & espace les crises

Module la BARRIÈRE IMMUNE



- Régule l'activation des récepteurs TLR2<sup>6</sup>
- Stimule les peptides anti-microbiens hBD2<sup>7</sup>



## Et si tout commençait dans notre assiette...

Février, mois de la tournée minérale, est une période de l'année qui offre l'occasion de se concentrer

sur notre santé et notre bien-être et de continuer sur sa lancée des bonnes résolutions. Saviez-vous que 72% des consommateurs belges accordent une très grande importance à leur santé ? Nous sommes respectivement 48% à l'associer avant tout à l'alimentation et 44% à l'activité physique.

Il a été établi que de nombreux symptômes et maladies sont affectés par nos pensées, nos émotions et nos comportements. Un coup de blues, un gros souci, une simple contrariété et notre comportement envers la nourriture change : on se jette sur une barre chocolatée, un biscuit, des chips ou tout au contraire, on ne peut plus rien avaler. Si diverses théories expliquent comment alimentation et humeur s'influencent l'une et l'autre, il y a aussi des études qui ont prouvé que l'alimentation aide à stabiliser notre humeur. Selon une autre étude parue dans le British Journal Of Psychiatry, les sujets dont l'alimentation comprenait beaucoup d'aliments transformés avaient 58% plus de chance de souffrir de dépression comparativement au groupe témoin, tandis que ceux qui consommaient beaucoup plus d'aliments entiers non transformés avaient un risque 26% moindre par rapport au groupe témoin. Il est donc important de prendre soin de soi en commençant par manger sainement.

Alors si vous faites peut-être partie des milliers de participants de la tournée minérale, vous avez certainement levé le pied sur l'alcool jusqu'à la fin de ce mois. Alors pourquoi ne pas continuer sur cette bonne voie pour bousculer légèrement vos habitudes alimentaires pendant le prochain mois ? Remplissez vos assiettes en acides aminés, oligo-éléments et vitamines pour influencer naturellement votre humeur et booster votre capital santé !

Place au chocolat noir, au parmesan et aux noix du Brésil !

La rédaction

MENSUEL (11 NUMÉROS/AN) N° 169 - FÉVRIER 2023 - TARIF 1,50€

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



<b>Actualité</b>	Quoi de neuf à la pharmacie ?	04-05
<b>Profession</b>	Garantir la chaîne du froid du médicament	07
<b>Le chiffre du mois</b>	Plus de 14.000 décès par an par le tabac	09
<b>Mise au point</b>	<b>Sevrage aux benzos</b> Accompagner le sevrage aux benzodiazépines	11-17
<b>Nutrition</b>	Les liposomes en nutrition	18
<b>Formation continue</b>	L'épilepsie : un cerveau sous haute tension	21-27
<b>Dossier probiotiques</b>		29-38
<b>Dermato</b>	Le sérum, le nouvel élixir beauté	40-42
<b>Santé</b>	Kératose actinique en 5 questions	44-45
<b>Vétérinaire</b>	Bien conseiller les produits anti-parasitaires	47-48
<b>Questions comptoir</b>		51-52
<b>En bref</b>		54
<b>Info labo</b>		55
<b>Concours</b>		56
<b>News</b>		56-58

# Quoi de neuf à la pharmacie?

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



## ❏ Pénurie de médicaments

La pénurie d'un certain nombre de médicaments (essentiels) rend encore plus impérieuse leur prescription, délivrance et utilisation rationnelle.

Ainsi, dans la bronchiolite du jeune enfant, aucun bénéfice n'a été démontré pour les bronchodilatateurs par voie inhalée ni pour la corticothérapie inhalée.

La toux ne nécessite généralement pas de traitement médicamenteux. L'efficacité des antitussifs n'est pas suffisamment étayée, que ce soit chez l'enfant ou l'adulte.

Quant aux antibiotiques, ils ont seulement une place dans les infections ou surinfections bactériennes confirmées des voies respiratoires inférieures.

Le CBIP encourage les pharmaciens à notifier à l'AFMPS tout médicament épuisé dont l'indisponibilité n'est pas signalée dans Pharmastatut ou sur le site web du CBIP, en envoyant un message à [database@afmps.be](mailto:database@afmps.be) (signalement d'une erreur dans Pharmastatut) ou [supply-problems@afmps.be](mailto:supply-problems@afmps.be) (autres questions sur la disponibilité d'un médicament).

## ❏ Analogues des prostaglandines en collyre et avortements spontanés

L'administration de prostaglandines par voie orale, rectale ou vaginale entraîne des contractions utérines. En ce qui concerne

les analogues de prostaglandines en collyre (et notamment le latanoprost) utilisés dans le traitement du glaucome à angle ouvert, la prudence impose de les éviter autant que possible chez la femme enceinte car même si le lien de causalité n'a pas été établi, sa sécurité en cas d'utilisation pendant la grossesse n'a pas non plus été établie.

Le risque d'effets systémiques des collyres peut être limité en exerçant une pression au niveau du canal lacrymo-nasal à l'angle interne de l'oeil pendant 1 à 2 minutes et en gardant les yeux fermés sans cligner.

Source : cbip janvier 2023



## ❏ On parle déjà des pollens

La saison pollinique de l'aulne et du noisetier a démarré. Les inflorescences de ces arbres sont arrivées à maturité. Les basses températures et les épisodes de pluie limitent la dispersion des pollens mais les concentrations peuvent rapidement décoller si un temps sec se prolonge.

Source : Sciensano

## ❏ Mammographie et risques

Le cancer du sein concerne 1 femme sur 8 en Belgique. Si le dépistage ne permet pas d'éviter la maladie, il peut néanmoins la détecter (à un stade précoce). Néanmoins, la mammographie utilise des rayons X.



## Le saviez-vous?

On considère qu'entre 50 et 69 ans, le risque en vaut la peine. En dessous de 50 ans et au-delà de 69 ans, l'examen doit être considéré au cas par cas en fonction des antécédents familiaux ou des facteurs de risque de développer un cancer.

## ❏ Mal de dos et remède

Le meilleur remède contre le mal de dos est de continuer à bouger et pourtant de nombreuses personnes cessent toute activité physique. Le mal de dos disparaît généralement après quelques jours ou semaines. Les exercices sont essentiels pour faire disparaître les douleurs plus rapidement et pour ralentir leur réapparition. De plus, en général un examen radiologique n'est pas indiqué. En outre, les radiographies et CT-scan utilisent des rayonnements ionisants qui peuvent nuire à la santé s'ils sont utilisés de manière excessive.



Source : spf santé publique



## ❏ Eczéma atopique et traitement

L'eczéma atopique est une maladie inflammatoire chronique d'origine génétique qui s'accompagne souvent d'autres affections allergiques (asthme, rhinoconjonctivite) et qui implique souvent des facteurs déclenchants évitables (ex : chaud/froid, certains textiles, savon, shampoing...).

Le traitement local reste la pierre angulaire pour toutes les formes d'eczéma atopique.

➔ Les émouillants hydratent et atténuent le prurit et l'irritation. Leur utilisation en permanence (même quand les lésions eczémateuses ont disparu) prévient l'apparition des poussées et en réduit le nombre.

➔ Si cela ne suffit pas, des corticostéroïdes topiques sont utilisés. Pour un eczéma suintant, on utilisera une crème ou une lotion. Face à un eczéma sec, un corticostéroïde à base grasse sera préféré et on commencera toujours par le corticostéroïde le moins puissant capable de réprimer les symptômes.

Une seule application par jour suffit. Pour prévenir les rechutes, on applique le corticostéroïde deux fois par semaine (pendant 2 jours consécutifs).

Dans les formes sévères d'eczéma, un traitement local avec des immunomodulateurs (tacrolimus et pimécrolimus) est parfois envisagé.

Source : cbip janvier 2023

## ❏ Exportation de médicaments et pénurie

Dans toute l'Union européenne, les stocks de médicaments sont sous pression. Un arrêté royal prévoit dorénavant un cadre légal pour interdire temporairement l'exportation vers d'autres pays de certains médicaments essentiels en cas de pénurie en Belgique. Il s'agit de médicaments qui sont urgents et nécessaires, qui ont un impact majeur sur la vie du patient et pour lesquels aucun autre médicament autorisé ayant le même effet thérapeutique n'est disponible.

## ❏ 3 mars : journée mondiale de l'audition

Plus de 60% des problèmes de l'oreille et de l'audition peuvent être détectés et traités au niveau des soins primaires.



### A faire

- Mettre des bouchons d'oreille dans les environnements bruyants.
- Faire examiner l'audition régulièrement.

### A éviter

- Introduire des coton-tiges, de l'huile, des bâtonnets ou des épingles dans les oreilles.
- Nager ou se laver dans de l'eau sale.
- Partager les écouteurs ou bouchons d'oreille.
- Ecouter fort des sons/musique.

Source : OMS

## ❏ Cancers et progrès

A l'occasion de la journée mondiale contre le cancer, il a été mis en évidence que les progrès en matière de recherche scientifique, de traitements plus performants, de prévention et de dépistage précoce ont permis de sauver des dizaines de milliers de vies supplémentaires.

Ainsi, sur le plan moléculaire, certains cancers (sein, poumon) peuvent être caractérisés et traités en fonction de leur sous-type, ce qui permet d'avoir recours à des traitements plus efficaces. Il existe également de nombreux nouveaux développements dans le domaine de l'immunothérapie qui donnent d'excellents résultats dans le traitement du mélanome, de certains cancers du poumon ou du rein.

Source : Fondation contre le Cancer

## ❏ Vaccins à pneumocoque

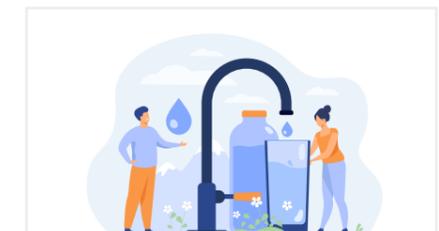
Trois vaccins conjugués (PCV10, PCV13 et PCV15) sont actuellement enregistrés pour la vaccination de l'enfant contre les infections invasives, les otites et les pneumonies à pneumocoques.

Un quatrième vaccin à 20 valences est enregistré pour prévenir ces infections chez les adultes de plus de 18 ans.

La vaccination contre le pneumocoque est recommandée chez tous les nourrissons entre 6 semaines et 2 ans. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande, sans préférence, le PCV13 ou PCV15 par rapport au PCV10.

## Bon à savoir

Le schéma vaccinal pour une primo-vaccination complète consiste en 3 doses à 8, 16 semaines et 12 mois.



## ❏ Février, c'est la tournée minérale...

...avec tous les effets positifs qu'un mois d'abstinence peut procurer.

L'alcool n'a en effet aucun rôle à jouer dans l'organisme mais par contre s'en passer pendant un mois peut avoir de nombreux effets positifs.

Plus d'énergie, un sommeil plus profond et plus réparateur, moins de calories, une peau plus belle, une économie d'argent...

### Le conseil

Le défi peut amener à se rendre compte que la consommation d'alcool est problématique, que des symptômes de manque sont ressentis (tremblements, mauvaise humeur, irritabilité, angoisses, sueurs importantes...) déjà 24 h après l'arrêt d'une consommation excessive d'alcool de longue durée.

### A qui s'adresser ?

Au médecin généraliste, réseau alcool ([www.reseaualcool.be](http://www.reseaualcool.be)), [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be) pour trouver de l'aide en ligne...

### Pour aller plus loin

*L'alcool sans tabous*, Thomas Orban et Vincent Liévin, Ed.Mardaga, 2023  
*L'alcool en questions*, Vincent Seutin, Ed.Mardaga, 2020

Michèle Koerperich

## La fiabilité et la sécurité dans le secteur du laboratoire

- L'électronique Confort exact avec display digital permet un réglage précis de la température
- Alarmes de température et de porte visuelles et sonores ainsi qu'une alarme optique de coupure de courant
- Mémoire de données intégrée pour la documentation des températures min / max ainsi que les trois derniers cas d'alarme de température et de coupure de courant
- Le calibrage à 1 point permet un contrôle précis de la température
- Interface sérielle RS 485 et contact sans potentiel pour la documentation extérieure de la température et de l'alarme
- Tous les modèles avec espace intérieur protégé contre les explosions sont testés selon ATEX 95
- Des réfrigérateurs pour produits pharmaceutiques conformes à la norme DIN 58345 sont également disponibles

# LIEBHERR

Qualité, Design et Innovation

## Garantir la chaîne du froid du médicament

La conservation des produits de santé thermosensibles doit être garantie par chaque maillon de la chaîne. Cela concerne donc les fabricants, les grossistes répartiteurs et les pharmaciens d'officine.

### ▣ Chaîne du froid pharmaceutique : de quoi parle-t-on ?

Quelles que soient les circonstances, l'industrie pharmaceutique doit respecter un « haut niveau de qualité, depuis la fabrication des produits de santé jusqu'à leur dispensation aux patients », indique l'ordre des pharmaciens.

Parce qu'ils sont sensibles aux variations de température, les médicaments nécessitent différents types d'attention, précisés dans leur autorisation de mise sur le marché. Le transport sous température dirigée, généralement pris en charge par des prestataires logistiques, en fait partie.

### ▣ La complexité opérationnelle de la logistique du froid pharmaceutique

Tous ces impératifs se traduisent par une complexité opérationnelle nécessitant une maîtrise de la supply chain de bout en bout. Des médicaments produits en Asie peuvent, par exemple, être acheminés en Europe puis suivre un processus de redistribution nationale. A chacune de ces étapes, la chaîne du froid doit être garantie. Concernant les flux internationaux, qu'ils soient maritimes ou aériens, des solutions spécifiques de packaging sont nécessaires.

Cela implique également un suivi et une traçabilité complète des expéditions tout au long de la chaîne logistique. Les outils technologiques comme les data loggers ou les sondes permettent une mesure et une remontée de l'information afin de contrôler la conformité et l'intégrité de la marchandise à destination.

L'avènement de nouvelles technologies telles que l'ARN messenger et les médicaments biologiques pousse le secteur de la logistique pharmaceutique à élargir son offre de services.

### ▣ A l'officine

L'équipe officinale a l'obligation d'assurer le respect de la bonne conservation des médicaments soumis à la chaîne du froid, depuis la réception de la livraison par le fournisseur jusqu'à la dispensation au patient.

Sélectionner un équipement performant est une nécessité pour faire face à des enjeux sanitaires, juridiques et financiers.

Il existe différents types de frigos sur le marché. Certains sont à privilégier et d'autres sont clairement à éviter (ex. frigo de bar ou frigo domestique à dégivrage manuel et cyclique) car leur capacité à maintenir la température est moins bonne. L'usage de frigos spécialisés (appelés, en général, réfrigérateurs pour pharmacies, réfrigérateurs à médicaments ou à produits pharmaceutiques...) est fortement recommandé. De tels matériels disposent généralement d'un affichage précis de la température, avec mise en mémoire des températures minimum et maximum atteintes au cours d'une période, d'un thermostat de sécurité pour éviter tout risque de gel, d'un enre-

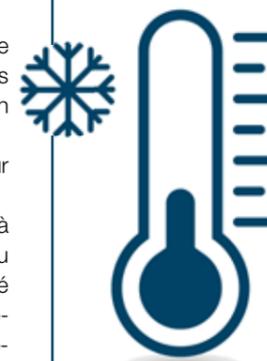
gistement automatique des températures, d'un système d'alarme en cas de panne électrique ou de rupture de la chaîne de froid...

### ▣ La surveillance et l'enregistrement des températures

Il est indispensable de contrôler régulièrement cette température. Pour ce faire, il existe plusieurs types de dispositif mais ceux recommandés pour la surveillance de la température lors de l'entreposage des vaccins offrent une évaluation en continu des températures actuelles, minimales et maximales. Ils permettent une évaluation précise de l'excursion d'une température lors d'une rupture de la chaîne de froid. L'enregistreur de données numériques, généralement intégré au réfrigérateur spécialisé pour la conservation des médicaments, est l'exemple idéal d'un tel dispositif de contrôle des températures, qui dispense après paramétrage initial d'en faire le relevé régulier. Les températures seront relevées et enregistrées dans le manuel de qualité au minimum une fois par jour.

- **En cas de panne courte** (< 4 heures), la qualité des médicaments ne devrait pas être altérée.
- **En cas de panne prolongée**, vérifier auprès de chaque laboratoire si la rupture de la chaîne du froid modifie la qualité du produit.

### A dire aux patients :



- Le médicament délivré doit être conservé entre 2 et 8°C.
- Eviter de stocker le médicament dans la porte du frigo ou dans le tiroir légumes ( $t > 8^{\circ}\text{C}$ ) et éviter tout contact avec les parois du frigo ou le compartiment freezer ( $t < 2^{\circ}\text{C}$ ).
- Un vaccin, s'il est exposé, même quelques secondes, à de fortes températures (par exemple en cas de canicule) ne doit plus être utilisé.

# NiQuitin®

Améliorez vos chances  
d'arrêter de fumer!



**24h** : sans besoin  
de fumer  
traitement de base



Pour l'envie soudaine  
d'une cigarette

"Quand je fumais, je ne pouvais pas suivre les autres.

Maintenant, je peux de nouveau participer!"

NiQuitin® Clear Patch et NiQuitin® Minilozenge sont des médicaments. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Tenir hors de portée et de vue des enfants. Lire attentivement la notice. NiQuitin® contient de la nicotine. Demandez conseil à votre pharmacien. La thérapie combinée n'est autorisée que pour les adultes. Seul NiQuitin® Clear Patch peut être combiné avec une autre forme orale. Pour la posologie de la forme orale, il est fait référence à la notice correspondante. Pas d'utilisation pour des fumeurs occasionnels et non-fumeurs. Évitez de fumer pendant l'utilisation. Omega Pharma Belgium S.A.

A2112

## Plus de 14.000 décès par an sont directement attribuables au tabac

Les résultats d'une nouvelle enquête menée par la Fondation contre le Cancer montrent une diminution du nombre de fumeurs en 2022 (24% de la population) par rapport à 2020 (29%) et 2021 (27%), années où la crise COVID battait son plein. Néanmoins, les chiffres du tabagisme sont toujours beaucoup trop importants. Le rôle de tous les professionnels doit être mieux exploité.

### Toujours trop de fumeurs

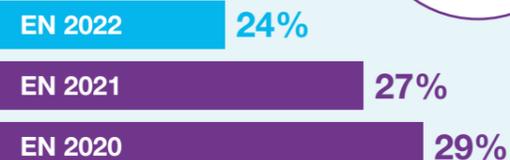
D'après les dernières statistiques, le tabagisme a diminué chez les hommes (26% en 2022 contre 31% en 2021) mais ces derniers sont toujours plus nombreux à fumer que les femmes (26% contre 23%). La consommation de tabac est plus élevée à Bruxelles qu'en Flandre et en Wallonie (36% contre 21% en Flandre et 27% en Wallonie). Et c'est au sein des classes socio-économiques les moins favorisées que l'on apprécie le plus griller une clope (29%).

Concernant la cigarette électronique, son usage est resté stable au cours des quatre dernières années. « Mais on constate que le vapotage occasionnel est nettement plus élevé à Bruxelles qu'en Flandre ou en Wallonie (surtout auprès de la tranche d'âge 15-34 ans) », observe la Fondation contre le Cancer.

devraient aussi renvoyer les fumeurs vers ces spécialistes. En outre, les fumeurs qui choisissent d'essayer d'arrêter de fumer sans aide professionnelle et avec une e-cigarette devraient être mieux informés, par exemple grâce à des "encarts" obligatoires dans l'emballage de tous les produits du tabac », note la Fondation contre le Cancer.

Le rôle positif de l'accompagnement par des professionnels de santé lors du sevrage tabagique a été mis en évidence par de multiples méta-analyses. Qu'il s'agisse du soutien d'un médecin généraliste, d'une infirmière, d'une sage-femme ou encore d'un kinésithérapeute, l'intervention du soignant augmente significativement les chances de succès du sevrage. La revue systématique publiée par LF Stead et coll. dans la revue Cochrane en 2013 indique ainsi qu'un fumeur augmente de 70% ses chances d'arrêter de fumer quand il bénéficie du soutien d'un médecin généraliste. Des données comparables existent en ce qui concerne le pharmacien, l'infirmier ou le kinésithérapeute.

### Diminution du tabagisme



Résultats d'une enquête menée par la Fondation contre le Cancer.

### Le rôle des professionnels de la santé

1 fumeur sur 5 indique qu'un conseil spontané du médecin pourrait entraîner une motivation pour arrêter de fumer. C'est surtout chez les hommes, les 25-44 ans et les classes socio-économiques les plus favorisées que l'effet des conseils d'un médecin serait le plus important. Cependant, seuls 29% des fumeurs ont déclaré que leur médecin généraliste leur avait spontanément demandé d'arrêter de fumer. Il existe donc un énorme potentiel d'amélioration dans ce domaine.

« Il faudrait également mettre davantage l'accent sur les conseils professionnels en matière de sevrage tabagique dispensés par les tabacologues. Les médecins et autres acteurs de la santé

### Le pharmacien : en première ligne

Le pharmacien est souvent le premier interlocuteur en soins primaires. Face au sevrage tabagique, ses interventions peuvent s'inscrire dans deux axes.

D'une part, il est un référent privilégié pour conseiller le patient désireux d'initier un traitement nicotinique de substitution. Il pourra l'orienter vers les formes les mieux adaptées à son tabagisme, à ses habitudes quotidiennes et à son historique de sevrage. Il pourra également le sensibiliser aux risques de surdosage et de sous-dosage.

D'autre part, les occasions d'intervention du pharmacien sont multiples : par exemple lorsqu'il délivre des traitements indiqués dans la prise en charge d'une pathologie principalement liée au tabac (ou fortement aggravée par le tabac), un test de grossesse, une contraception orale, un soin cosmétique, un dentifrice blanchissant, ou encore des traitements prescrits dans le cadre de la préparation d'une intervention.

Ann Daelemans

# SEDIPLUS<sup>®</sup>

## SLEEP FORTE

PRÈS DE  
**90%**  
DES UTILISATEURS  
SONT **SATISFAITS** À  
**TRÈS SATISFAITS**\*\*

**N°1**  
DU MARCHÉ\*

# DORMEZ BIEN, DORMEZ MIEUX



### CONTIENT DEUX EXTRAITS DE PLANTES

#### • 350 mg d'extrait de Valériane

L'extrait de Valériane contribue à un sommeil naturel de qualité.

La qualité et l'efficacité d'un extrait de valériane se mesure à sa teneur en acides valériques.

L'extrait standardisé à 0,8% en acide valérique soit 2,8 mg par comprimé SEDIPLUS Sleep Forte atteste de la haute qualité de l'extrait utilisé.

#### • 100 mg d'extrait d'Eschscholzia

L'extrait d'Eschscholzia contribue à un sommeil naturel de qualité et à un réveil reposé.

### CONTIENT 0,295 MG DE MÉLATONINE

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

\*IQVIA Sell Out Value MAT/6/2022. \*\*Source: eKomi [consulté le 01/12/2021]

 melisana



- MISE AU POINT -  
**SEVRAGE**  
**AUX BENZOS**

# ACCOMPAGNER LE SEVRAGE aux benzodiazépines

Les benzodiazépines constituent les substances les plus largement prescrites du groupe des hypnotiques, sédatifs et anxiolytiques. Avec 1,15 million de DDD (Defined daily Doses ou doses journalières définies), la Belgique se situe parmi les plus gros consommateurs de benzodiazépines et d'hypnotiques de type Z (BZRA). Annoncé depuis plusieurs mois, c'est maintenant officiel, le Plan "sevrage benzodiazépine" est lancé depuis le 1 février.





## Des chiffres inquiétants

Selon la benzodiazépine, **de 9 à 27%** des patients dépassent la DDD. Certains patients déclarent consommer jusqu'à 10 fois la DDD.



**67%**

des patients déclarent avoir déjà essayé d'arrêter de prendre une BZRA et la majorité d'entre eux souhaitent arrêter mais seulement 18% estiment qu'il ne sera pas difficile d'arrêter cette consommation inappropriée.

### Les Z-drugs

Certaines molécules apparentées aux benzodiazépines sont apparues sur le marché : le zolpidem, la zopiclone et la zaléplone. Elles ont un effet hypnotique et agissent sur les mêmes sites d'action au niveau du système nerveux central. Il n'est pas prouvé que ces molécules soient plus efficaces que les benzodiazépines. En outre, leur profil d'effets indésirables est comparable à celui des benzodiazépines, y compris en ce qui concerne la tolérance et la dépendance. Ces médicaments n'apportent rien de neuf.

Les benzodiazépines et molécules apparentées sont aujourd'hui de plus en plus controversés, notamment parce qu'elles peuvent être à l'origine d'effets indésirables, d'abus, voire de tolérance et de dépendance.

### Effets indésirables

Les effets indésirables les plus fréquents des benzodiazépines sont la somnolence et la diminution de la vigilance, la dysarthrie et enfin l'ataxie qui risque d'entraîner des chutes. La consommation de benzodiazépines peut encore provoquer des troubles de la concentration et de la mémoire. Rappelons aussi que ces médicaments peuvent provoquer une baisse de la libido, une indifférence affective et qu'elles peuvent masquer un état dépressif. Elles altèrent les capacités de conduites avec une augmentation de 60 à 80% du risque d'accidents. Ce risque est multiplié par 8 en cas de prise concomitante d'alcool.

### ■ Dépendance et tolérance des benzodiazépines

La prescription initiale d'une benzodiazépine conduit, dans environ un tiers des cas, à une consommation qui se prolonge au-delà de la durée recommandée de 1 mois (hypnotiques) ou de 3 mois (anxiolytiques), et expose donc le patient au risque de la dépendance. Toute addiction à une substance est médiée par une augmentation de dopamine. La libération de dopamine va engendrer une cascade enzymatique à l'origine de l'activation du circuit de la récompense qui, à terme, conduit à un déséquilibre permanent.

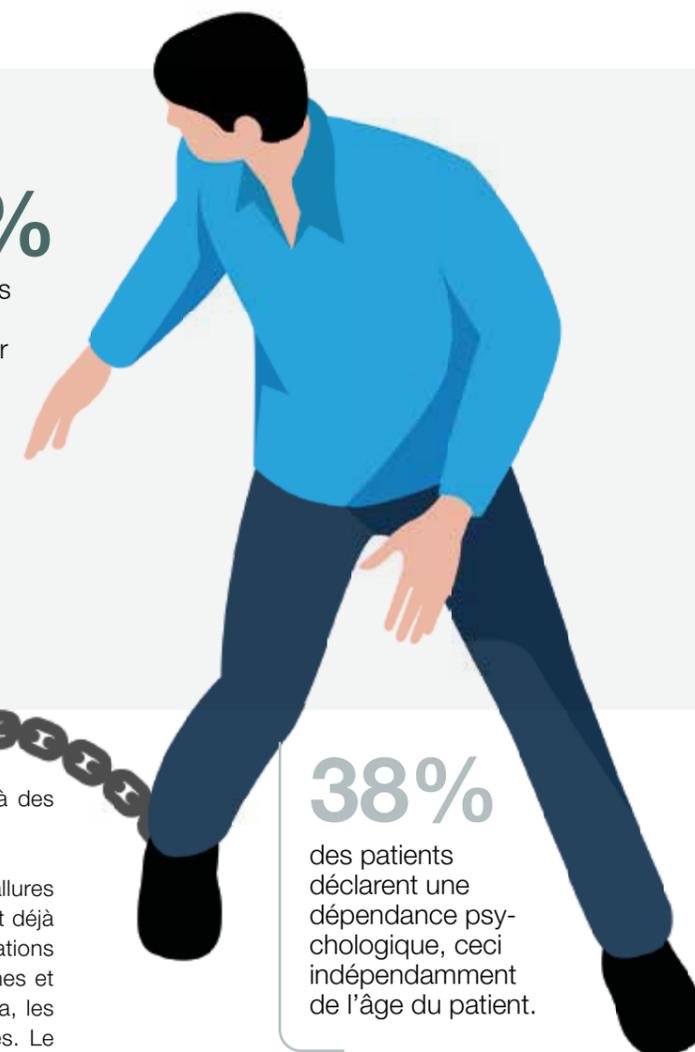
La tolérance est définie par la perte de réponse à une substance. Il faut une dose plus élevée du médicament pour atteindre le niveau de réponse lors de l'utilisation initiale. La tolérance est un mécanisme d'adaptation après un traitement

“  
**Lors d'un usage chronique, une tolérance aux effets thérapeutiques et aux effets indésirables des benzodiazépines apparaît. Après quelques semaines, une dépendance psychique et physique se manifeste, et à l'arrêt brutal du traitement, des manifestations de sevrage peuvent survenir.**



**67%**

des patients déclarent consommer une BZRA depuis plus d'une année.



**38%**

des patients déclarent une dépendance psychologique, ceci indépendamment de l'âge du patient.

chronique. Elle semble se produire à des vitesses et à des degrés divers selon la benzodiazépine.

Les problèmes d'addiction aux benzodiazépines, d'allures très diverses, ne sont pas dose-dépendants et peuvent déjà survenir aux doses thérapeutiques. Les recommandations limitent les durées de prescriptions à quelques semaines et préconisent un sevrage accompagné. En dépit de cela, les prescriptions sur de longues durées ne sont pas rares. Le manque de temps des médecins, la forte demande de la part des patients, la facilité du renouvellement contribuent à une consommation prolongée.

Une BZRA doit être prescrite à la dose minimale efficace sur une période aussi brève que possible, tout en interrompant les traitements inutiles. Pendant le traitement, le patient ne devra consommer ni alcool, ni tout autre médicament psychotrope susceptible d'engendrer des interactions avec les benzodiazépines. Il ne faut pas oublier d'informer du risque d'accident chez les conducteurs (notamment durant la nuit) et utilisateurs de machines.

« La consommation au long cours de benzodiazépines dans notre pays mérite toute notre attention, explique Koen Straetmans, président de l'APB car il est clairement établi qu'elle a des conséquences négatives majeures sur la Santé publique et qu'elle entraîne des dépenses élevées pour l'assurance maladie, notamment en raison des chutes chez les personnes âgées et des accidents de la route. »

### L'effet rebond

L'arrêt brutal (et même graduel) d'une benzodiazépine, que ce soit après une utilisation brève ou prolongée, peut induire des effets rebonds avec une réapparition, pendant quelques jours, des troubles du sommeil et de l'anxiété. Ces effets peuvent se manifester indépendamment de la dose ingérée par le patient. Cette réapparition des symptômes initiaux n'est d'ailleurs pas propre aux benzodiazépines et elle se rencontre également lors de l'arrêt d'autres médicaments, comme par exemple la zopiclone, le zolpidem, les amphétamines et certains antidépresseurs. Ce phénomène de rebond ne constitue pas une preuve suffisante d'une dépendance physique. Il favorise cependant la prise prolongée et chronique du médicament et, partant, la dépendance. Devant la réapparition des symptômes, le patient se convainc, en effet, d'avoir encore et toujours besoin de son médicament.



### Le sevrage

Dans la plupart des cas, le sevrage aux benzodiazépines est facile à planifier, même en ambulatoire, et consiste en la réduction progressive des doses, associée à un soutien psychologique. Diminuer sa consommation constitue déjà un résultat appréciable, mais le but de la thérapie restera, dans la mesure du possible, l'arrêt complet de la prise de benzodiazépines. Cet arrêt sera progressif et le patient fera l'objet d'un suivi rapproché durant toute la période de sevrage. Le professionnel de la santé l'informerá des symptômes de rebond qui risquent de se présenter et prendra bien soin de les distinguer des symptômes de sevrage proprement dits.

### Comment sevrer ?

Le bon déroulement implique une diminution lente et progressive de la dose (de 10 à 25% par semaine). L'anxiété et la détresse qui accompagnent le sevrage et l'éventuelle réapparition de la symptomatologie anxieuse présente avant l'instauration de la benzodiazépine (effet rebond) sont des facteurs pouvant amener à une rechute et à la reprise d'une benzodiazépine. Une approche psycho-éducative, psychothérapeutique ou des traitements adjuvants sont souvent instaurés pour gérer le tableau anxieux ou les troubles du sommeil.

#### Parmi ces différents traitements, citons :

##### ANTIDÉPRESSEURS



Des **antidépresseurs** dans les troubles anxio-dépressifs.

##### ANTIÉPILEPTIQUE



Un **antiépileptique** à dose habituelle pour éviter les convulsions et prévenir les rechutes.

##### HYPNOTIQUES



Des **hypnotiques** ou anxiolytiques ne comportant pas de risque de dépendance pour pallier temporairement aux troubles de sommeil rebond (mélatonine, valériane, passiflore...) ou à l'anxiété (valériane, passiflore, CBD, huile essentielle de lavande...).

##### BÉTABLOQUANT



Des **bétabloquants**, des antispasmodiques... afin de traiter les symptômes du sevrage.

“  
La Belgique se situe parmi les plus gros consommateurs de benzodiazépines et d'hypnotiques de type Z (BZRA).”



### Résumé du sevrage des BZRA chez le médecin

- 1 Traitement et stabilisation préalable de toute comorbidité psychique ou physique.
- 2 Information sur le principe du sevrage dégressif en ambulatoire, sur les symptômes de rebond et de sevrage. Proposition de sevrage en milieu hospitalier en cas de codépendance, de risque d'épilepsie ou de multiples échecs précédents de sevrages ambulatoires.
- 3 Encourager une prise en charge psychothérapeutique adjuvante s'inspirant, selon les cas, d'une démarche cognitivo-comportementale, psychanalytique, voire, le cas échéant, systémique et/ou de support.
- 4 Prescription éventuelle de médicaments adjuvants.
- 5 Mise en place d'un sevrage dégressif avec vitesse de réduction décroissante.

### Nos conseils comptoir

- > Encourager le patient dans sa démarche de sevrage et lui rappeler les bénéfices de ce sevrage.
- > Expliquer qu'il doit respecter le schéma posologique de sevrage prescrit par son médecin, ce schéma est individuel et tiendra compte de plusieurs facteurs (durée et posologie, de la prise de la benzodiazépine, âge, comorbidités...).
- > Conseiller si nécessaire un traitement OTC pour faciliter le sevrage et améliorer la qualité de vie du patient pendant cette période compliquée.
- > Différentes études ont pu montrer l'efficacité de la valériane, la passiflore, le CBD, la mélatonine et l'huile essentielle de lavande. Ces différents traitement seront toujours conseillés en accompagnement du schéma dégressif.

Nathalie Evrard

# SOMNIZEN

APAISE L'ESPRIT • AIDE À S'ENDORMIR • AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Au GABA, tryptophane et mélatonine.

- **pavot de Californie** favorise une bonne relaxation et contribue à la qualité du sommeil
- **vitamine B6 et vitamine B12** contribuent à une fonction mentale normale en cas de stress
- **zinc** soutient la fonction cognitive



60 gélules (cnk: 4179883)



## 29-C sedaner XXI & STRESSOR XXI composor 05

- **escholtzia & valériane** favorisent un sommeil profond et satisfaisant
- **passiflore** favorise une bonne relaxation et un bon sommeil
- **lavande & fleur d'oranger** aide à rester calme en cas de stress
- **aubépine** soutient une bonne fonction cardiaque et une bonne relaxation

29-C sedaner XXI libération prolongée pour un effet optimal 12H



50 ml (cnk: 3748647)

30 gélules (cnk: 3417524)



## NOUVEAU À L'OFFICINE EN 2023 : PLAN DE SEVRAGE À L'OFFICINE

Le plan de sevrage s'adresse à des patients qui ont 18 ans et plus en ambulatoire. Ces personnes doivent avoir un usage chronique (à partir de 3 mois d'utilisation) d'une benzodiazépine avec en première indication l'insomnie. Pour intégrer ce plan de sevrage, le patient ne peut utiliser qu'une seule benzodiazépine et sa consommation maximum ne peut dépasser 3 DDD. Au-delà, une prise en charge spécialisée est nécessaire.

### En pratique à l'officine



Si vous avez en tête un ou une patiente qui pourrait bénéficier de ce service, remettez-lui le **dépliant d'information** et parlez-en ensemble !

Plus d'infos (voir site APB)



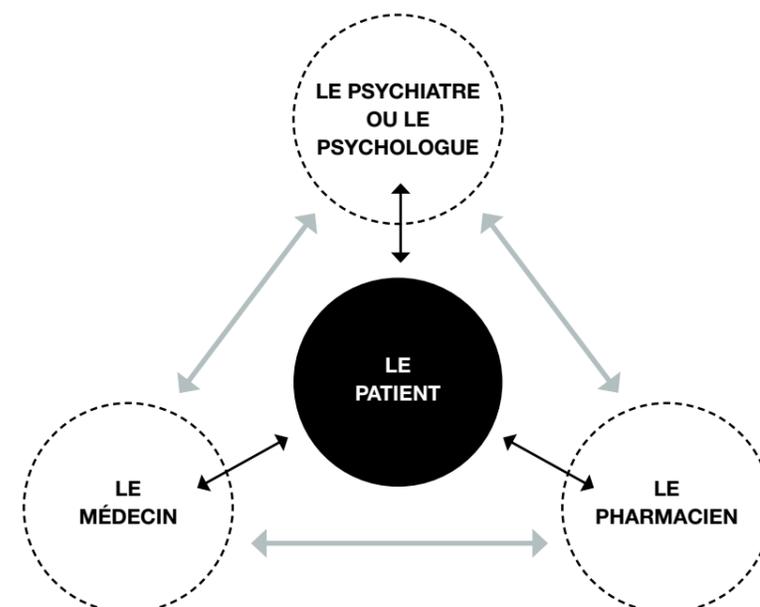
Une visite chez son médecin (avec éventuellement une lettre de votre part) lui permettra de démarrer le programme, après avoir signé avec lui et vous un **formulaire d'accord** (que vous conservez). Durant l'entretien d'initiation, parcourez ensemble le **flyer** présentant les modalités du service. Tous ces documents sont disponibles sur le site de l'APB.

Le médecin prescrit les préparations magistrales, selon différents schémas (par exemple, en 5 paliers avec une réduction de 20% des doses, un palier dure 30 jours) et pour une durée maximum d'un an.



Un service rémunéré. Ce nouveau service, qui ancre le pharmacien davantage encore dans la 1<sup>ère</sup> ligne de soins, s'accompagne d'une rémunération adéquate. En fonction du schéma de sevrage choisi, elle variera au total entre 150 et 200€. Ainsi, vous pouvez facturer un honoraire lors de chaque dispensation de préparation (comme vous le faites déjà pour les magistrales remboursées). En outre, vous pouvez facturer 2 entretiens d'accompagnement : le 1<sup>er</sup> à l'initiation du programme ; le second, pour réaliser un suivi.

« La surconsommation et l'abus de somnifères et de calmants constituent une préoccupation majeure pour notre secteur et un véritable enjeu de santé publique, souligne Koen Straetmans, le président de l'APB. Tout en accordant une grande attention au rôle que le pharmacien peut jouer dans le sevrage progressif de somnifères, ce programme fait surtout appel à la concertation et à la collaboration étroite entre les prestataires de soins concernés – le médecin et le pharmacien, mais aussi le psychiatre ou le psychologue si nécessaire ; l'objectif étant d'offrir au patient un accompagnement optimal et les meilleurs soins possibles. »



# Les promesses des liposomes en nutrition

Les liposomes ont déjà fait leurs preuves dans divers domaines : la médecine, les cosmétiques, l'agroalimentaire, et depuis peu dans les compléments alimentaires. En augmentant l'absorption et la biodisponibilité et en réduisant la dégradation des composés d'intérêt, ils offrent un horizon prometteur pour le développement de nombreuses applications futures.

## Les liposomes, qu'est-ce que c'est ?

Les liposomes sont des vésicules sphériques de quelques dizaines à quelques milliers de nm de diamètre. Ces vésicules sont composées d'une ou de plusieurs bicouches lipidiques qui permettent de séparer un milieu intravésiculaire d'un milieu extérieur. L'intérieur et l'extérieur d'un liposome sont solubles dans l'eau et l'intérieur de la membrane des liposomes est liposoluble. Par définition, les liposomes contiennent un noyau de solution aqueuse; les lipides sphériques qui contiennent des matières non aqueuses sont appelés micelles. Les liposomes sont intéressants car ils peuvent être utilisés pour transférer leur contenu dans des cellules individuelles en fusionnant la membrane avec la membrane cellulaire. Le contenu peut alors contenir, par exemple, un médicament (technique liposomale).

LES APPLICATIONS DES LIPOSOMES	
<b>EN PHARMACOLOGIE</b>	Comme vecteurs de médicaments, comme supports de vaccins... Par exemple, un liposome peut contenir un agent antimicrobien qui sera délivré par fusion avec la paroi bactérienne. La morphine peut aussi être encapsulée dans des liposomes pour être administrée à un endroit précis. Si des liposomes exposent des antigènes protéiques à leur surface, ils peuvent activer le système immunitaire et servir à la fabrication de vaccins.
<b>EN COSMÉTIQUE</b>	Pour encapsuler des agents cosmétiques.
<b>EN GÉNÉTIQUE</b>	Pour le transfert de gènes dans les thérapies géniques. Dans ce cas, un liposome peut encapsuler un gène. Une fois injecté, le liposome fusionne avec la membrane plasmique et l'ADN entre par endocytose dans la cellule.
<b>POUR LA RECHERCHE FONDAMENTALE</b>	Les liposomes sont des modèles d'étude pour les systèmes membranaires.

“  
**Les liposomes sont employés dans l'industrie comme vecteurs de substances cosmétologiques. Ils sont aussi parfois utilisés comme vecteurs de thérapie génique, pour délivrer des médicaments ou encore comme supports de vaccins.**

## Et dans les compléments ?

Les compléments alimentaires naturels sont formulés avec de nombreux principes actifs tels que des vitamines, des oligo-éléments, des acides aminés, des antioxydants ou encore des plantes et des extraits de plantes. Fragiles et sensibles à l'oxydation, ces ingrédients bioactifs sont parfois détruits ou mal absorbés par l'intestin grêle, ce qui limite leur assimilation jusqu'aux cellules et réduisent leur efficacité. La vectorisation liposomale est une galénique intéressante pour éviter cette perte d'indication.

## Quels sont les avantages des compléments liposomés ?

Les compléments alimentaires sous forme de liposomes présentent divers avantages :

- **Pas de dégradation prématurée dans le tractus gastro-intestinal** : le liposome protège de l'acidité stomacale et de la destruction enzymatique (lipase, pepsine...). Le nutriment n'est donc pas transformé, ni détruit, avant d'atteindre la circulation sanguine. Les compléments liposomaux sont transportés rapidement et efficacement vers les cellules.
- **Une meilleure biodisponibilité** : celle-ci se traduit par une absorption optimale au niveau des cellules, sans perte de principes actifs. L'efficacité attendue est améliorée.
- Les compléments liposomaux sont **respectueux de l'appareil gastro-intestinal** et conviennent à tous ceux souffrant du système digestif.

La méthode de vectorisation par liposomes est souvent utilisée pour bénéficier des qualités nutritionnelles de la vitamine C, de la vitamine D, du magnésium, du glutathion ou encore de la curcumine.

Ann Daelemans

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 (> 1/10) ; Fréquent (> 1/100, < 1/10) ; Peu fréquent (> 1/1000, < 1/100) ; Rare (> 1/10 000, < 1/1 000) ; Très rare (< 1/10 000) ; Fréquence indéterminée (ne peut être estimée sur la base des données disponibles) ; Affections du système immunitaire : Fréquence indéterminée : des réactions d'hypersensibilité graves avec gonflement, troubles circulatoires et/ou troubles respiratoires ont été rapportées. Dans 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 : 05-2021 Références : 1. Woelk H, Schlafke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine.2010;17(2):94-99 ; 2. SKP Laseaxan® ; 3. Monografie Laseaxan Schwabe, 2021 ; 4. Seifritz E, et al. Effect of anxiolytic drug silexan on sleep - a narrative review. World J Biol Psychiatry. 2022 Sep;23(7):493-500. doi: 10.1080/15622975.2021.2013092; 5. Kasper S. et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder - a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J Neuropsychopharmacology ; 2014,17: 859-869. doi:10.1017/S1461145714000017 ; 6. Kasper S. et al. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. Int Clin Psychopharmacology. 2010;25(5):277-87. DOI: 10.1097/YIC.0b013e32833b3242 ; 7. Kasper, S., et al., Efficacy of Silexan in mixed anxiety-depression - A randomized, placebo-controlled trial. European Neuropsychopharmacology (2015), http://dx.doi.org/10.1016/j.euro-neuro.2015.12.002 ; 8. Kasper S. et al. State-of-the-art therapy for anxiety disorders; Expert Statement, ME- Dahead, May 2020 ; 9. Seifritz E. et al. No Abuse Potential of Silexan in Healthy Recreational Drug Users: A Randomized Controlled Trial. Int J Neuropsychopharmacol. 2021;24(3):171-180. doi:10.1093/ijnp/pyaa064 ; 10. Doroshyenko O. et al. Drug Cocktail Interaction Study on the Effect of the Orally Administered Lavender Oil Preparation Silexan on Cytochrome P450 Enzymes in Healthy Volunteers. Drug Metab Dispos; 2013;41:987-993. doi: 10.1124/dmd.112.050203

Emballage	PP (TVA incl.)
28 capsules molles	€ 19,96
42 capsules molles	€ 28,15

**Anxiété ?  
 Agitation ?  
 Inquiétudes ?  
 Tensions ?  
 Troubles du sommeil ?**

**Laseaxan®**  
**Une alternative aux benzodiazépines efficace et bien tolérée <sup>1</sup>**

**Un médicament largement étudié**

- 80 mg d'huile de lavande\* par capsule molle <sup>2</sup> (\*Silexan®, une huile de lavande unique et brevetée) <sup>3</sup>
- 20 études cliniques (> 2.300 patients) <sup>3</sup>
- Effet anxiolytique, améliorant ainsi également le sommeil <sup>4</sup>
- 1 capsule molle par jour, à partir de 18 ans <sup>2</sup>

**Effet anxiolytique cliniquement prouvé**

- Dans le trouble anxieux généralisé (TAG) <sup>5</sup>, le trouble anxieux subsyndromique (TASS) <sup>6</sup> et le trouble anxieux et dépressif mixte (MADD) <sup>7</sup>
- Supérieur au placebo <sup>5,8</sup>
- Comparable aux benzodiazépines (lorazépam) <sup>1</sup> et à la paroxétine <sup>5</sup>

**Sûr et bonne tolérance**

- Non-addictif, pas de risque d'abus <sup>1,8,9</sup>
- Pas d'effet sédatif <sup>1,6,8,9</sup>
- Pas d'interactions avec d'autres médicaments <sup>8,10</sup>
- Pas de prise de poids <sup>8</sup>
- Pas de dysfonctionnement sexuel <sup>8</sup>

LAS rédaction : 2023-01-30 F005



# Des compléments alimentaires liposomaux

pour une absorption optimale



Respectueux  
de l'appareil  
gastro-intestinal

Pas de dégradation  
prématurée dans le  
tube digestif

Absorption  
optimale au  
niveau des cellules



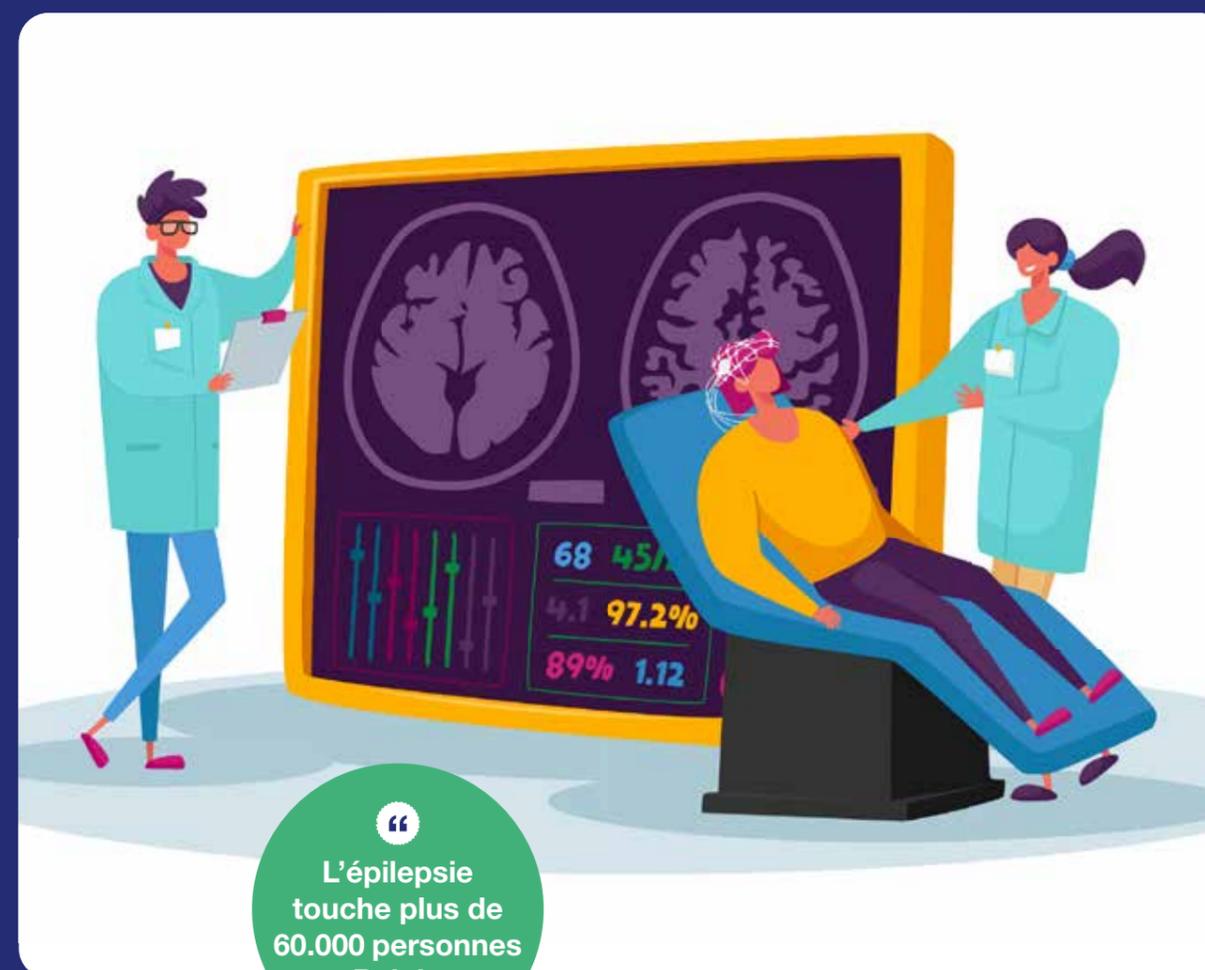
Selon la technologie brevetée LipoCellTech™.  
Uniquement des ingrédients purs, sans colorants,  
arômes ou conservateurs synthétiques.

Exclusivement disponible en  
pharmacie ou en parapharmacie.



## L'ÉPILEPSIE : UN CERVEAU SOUS HAUTE TENSION

L'ÉPILEPSIE CONCERNE 0,5 À 1% DE LA POPULATION. IL S'AGIT D'UNE  
DES MALADIES NEUROLOGIQUES LES PLUS FRÉQUENTES. LES  
ANTIÉPILEPTIQUES ADMINISTRÉS AUX PATIENTS SOUFFRANT D'ÉPILEPSIE  
VISENT À ÉVITER LA RÉCIDIVE DE CRISES ; ILS NE SONT EN AUCUN CAS  
CURATIFS. LE TRAITEMENT EST AMENÉ À DURER, SELON LES CAS,  
QUELQUES ANNÉES, VOIRE TOUTE UNE VIE.



“  
L'épilepsie  
touche plus de  
60.000 personnes  
en Belgique.”

### DÉFINITION

On appelle « épilepsie », une situation clinique résultant d'une activité hypersynchrone, paroxystique et excessive de groupes de neurones des régions corticales et/ou sous-corticales, des noyaux gris centraux ou du thalamus et s'accompagnant de « crises » épileptiques dont la récurrence définit la maladie épileptique. Ces crises, résultant d'une rupture de l'équilibre entre les processus inhibiteurs et excitateurs contrôlant l'activité neuronale, se traduisent par des troubles de la conscience et/ou par des troubles moteurs.

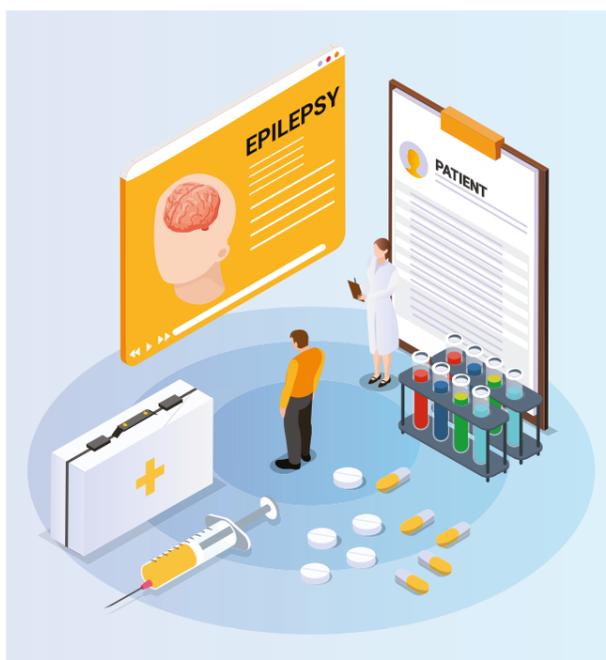
### SIGNES ET SYMPTÔMES

Les manifestations cliniques des crises sont variables et dépendent de la localisation de la perturbation à l'origine dans le cerveau et de sa propagation.

On observe des symptômes passagers, comme une désorientation ou une perte de conscience, et des troubles du mouvement ou des sensations (visuelles, auditives, gustatives), ainsi que l'humeur ou les fonctions cognitives.

#### Le saviez-vous ?

Les personnes souffrant de crises ont tendance à avoir davantage de problèmes physiques (par exemple, fractures ou hématomes dus aux crises), et une fréquence plus élevée de troubles psychosociaux, comme l'anxiété ou la dépression. De même, le risque de décès prématuré est jusqu'à trois fois plus élevé chez les personnes atteintes d'épilepsie que dans la population générale.



### PAS UNE ÉPILEPSIE

On distingue des épilepsies idiopathiques (primaires, fonctionnelles), indépendantes de toute lésion cérébrale, liées à une susceptibilité génétique connue ou supposée et des épilepsies symptomatiques (secondaires, lésionnelles) et pouvant avoir un mode de déclenchement spécifique (stress, jeu vidéo, prise de toxiques...).

#### ON DISTINGUE ÉGALEMENT

##### L'ÉPILEPSIE GÉNÉRALISÉE,

embrasant des aires neuronales étendues des deux hémisphères, qui induit des modifications de la conscience (« absences ») et peut y associer des phénomènes moteurs : les crises sont toniques (augmentation du tonus musculaire avec spasmes), cloniques (spasmes rythmiques), tonico-cloniques (jadis le « Grand mal », les plus fréquentes) ou atoniques. Elle entraîne une perte de connaissance qui peut être très brève dans le cas des absences ou plus longue lors des crises avec convulsions.

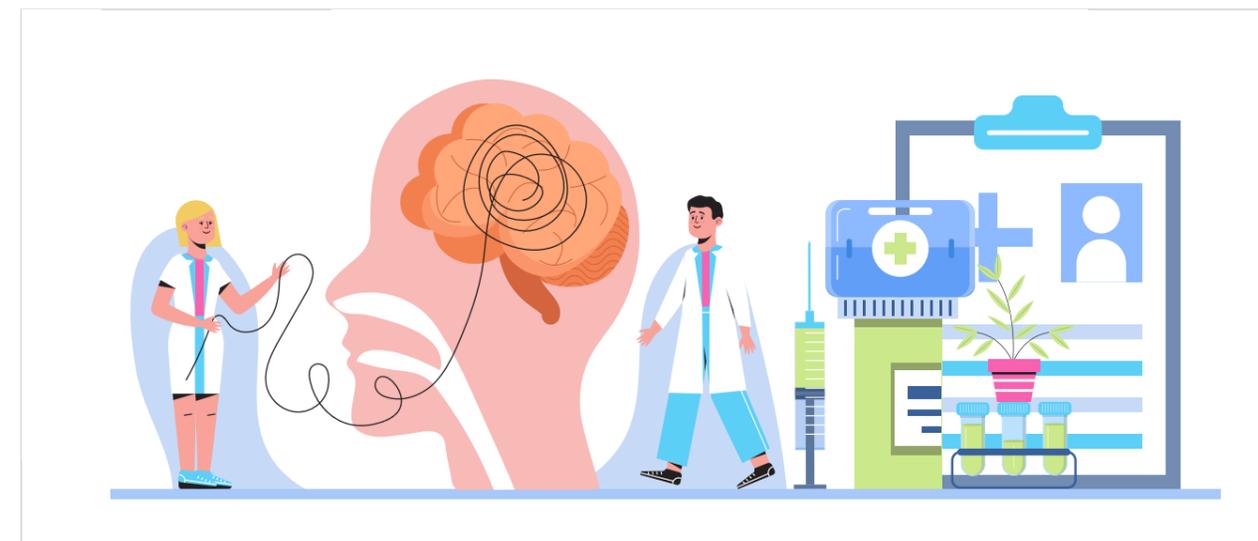
##### L'ÉPILEPSIE FOCALE OU PARTIELLE,

naissant dans une zone limitée d'un hémisphère cérébral, qui peut associer des symptômes cliniques moteurs, une altération de la conscience et/ou sensorielle (crises « complexes ») : il arrive qu'elle se généralise secondairement.

#### Les manifestations de la crise d'épilepsie focale dépendent de la fonction des neurones impliqués :

- ➔ Secousses d'un membre lors de l'atteinte des zones de la motricité.
- ➔ Perception d'un son ou d'une odeur lors de l'atteinte des zones de l'ouïe ou de l'odorat.
- ➔ Répétition incontrôlée d'un mot ou d'un son lors de l'atteinte des zones du langage.
- ➔ Sentiment d'euphorie ou d'angoisse.

La crise d'épilepsie focale peut survenir avec ou sans perte de conscience. Quand elle survient avec préservation de la conscience, elle sera qualifiée de crise focale. Mais la conscience peut être altérée si les signaux électriques anormaux se propagent aux structures du centre du cerveau qui modulent l'état de conscience. On parle alors de crise focale complexe. Le patient n'a pas conscience de sa crise et, une fois terminée, il ne s'en souviendra pas.



#### Bon à savoir

Le mal épileptique se caractérise par une crise d'épilepsie persistant suffisamment longtemps ou se répétant à des intervalles suffisamment brefs pour engager parfois le pronostic vital et fonctionnel. C'est une urgence médicale.



**Les crises d'épilepsie résultent d'un phénomène électrique anormal dans le cerveau. Si cette anomalie de l'activité électrique apparaît dans une zone limitée du cortex cérébral, il s'agit de crises d'épilepsie focales. Si elle se déclenche directement dans l'intégralité du cortex, on parlera de crises d'épilepsie généralisées. Une approche pharmacologique personnalisée est indispensable.**

**CRISES PARTIELLES OU FOCALES**  
75% DES CRISES

**CRISES GÉNÉRALISÉES**  
25% DES CRISES

#### Crises partielles et généralisées

##### CRISES PARTIELLES OU FOCALES

- ➔ **Crise partielle élémentaire** : région très limitée du cerveau (la personne reste consciente et est capable de décrire ses symptômes).
- ➔ **Crise partielle complexe** : zone plus importante du cerveau (altération de la conscience et déclenchement d'automatismes).
- ➔ **Crise partielle généralisée** : la crise s'étend aux deux hémisphères du cerveau.

##### CRISES GÉNÉRALISÉES

- ➔ **Absence** : brèves périodes de troubles ou perte de la conscience.
- ➔ **Myoclonie ou clonie** : secousses.
- ➔ **Crise tonique** : chute de la personne par perte de tonus musculaire.
- ➔ **Crise tonico-clonique** : la personne se raidit, tombe si elle est debout, peut se mordre la langue quand elle serre les dents et devient ensuite plus ou moins bleue (phase tonique). Des secousses de plus en plus lentes et amples apparaissent (clonies). La personne peut ensuite perdre ses urines et respirer bruyamment.

## CAUSES

Dans les épilepsies symptomatiques, différentes causes peuvent être mises en avant :

→ Une lésion cérébrale due à un traumatisme prénatal ou périnatal (manque d'oxygène, traumatisme à la naissance ou faible poids de naissance).

→ Des anomalies congénitales ou des troubles génétiques s'associant à des malformations cérébrales.

→ Un traumatisme grave à la tête.

→ Un accident vasculaire cérébral privant le cerveau d'oxygène.

→ Un accident vasculaire cérébral qui réduit la quantité d'oxygène dans le cerveau.

→ Une infection touchant le cerveau, comme une méningite, une encéphalite...

→ Certains syndromes génétiques.

→ Une tumeur cérébrale.

→ Un sevrage aux benzodiazépines ou à l'alcool trop rapide.



## DIAGNOSTIC

Avant tout clinique, le diagnostic d'épilepsie est confirmé par un neurologue chez un patient ayant été victime de crises. L'interrogatoire sera complété par un électroencéphalogramme. Scanner et imagerie par résonance magnétique complètent l'investigation si besoin.

## LES MÉDICAMENTS DE L'ÉPILEPSIE

Le but du traitement médicamenteux est d'obtenir la suppression complète des crises avec le moins d'effets indésirables possibles (idéalement sans aucun effet secondaire), ce qui sera possible dans 70% des cas, mais parfois en devant associer plusieurs médicaments.

Dans 30% des cas, l'épilepsie ne peut être contrôlée complètement par le traitement (elle est dite réfractaire) et le but du traitement médicamenteux devient alors de limiter le nombre et la sévérité des crises.



**LES ANTIÉPILEPTIQUES PEUVENT ÊTRE CLASSÉS EN FONCTION DE DIFFÉRENTS CRITÈRES. UNE CLASSIFICATION APPROPRIÉE D'UN POINT DE VUE CLINIQUE EST CELLE BASÉE SUR LE SPECTRE D'ACTIVITÉ.**

### ANTIÉPILEPTIQUES AVEC UN LARGE SPECTRE D'ACTIVITÉ, EFFICACES DANS PLUSIEURS TYPES DE CRISES :

- l'acide valproïque et le valproate
- la lamotrigine
- le lévétiracétam et le brivaracétam
- le topiramate
- le pérampandol
- le zonisamide

### ANTIÉPILEPTIQUES AVEC UN SPECTRE D'ACTIVITÉ ÉTROIT, PAR EXEMPLE EFFICACES DANS LES CRISES FOCALES OU DANS LES CRISES TONICO-CLONIQUES SANS MYOCLONIES ET SANS ABSENCES :

- la carbamazépine et l'oxcarbazépine
- la gabapentine
- la prégabaline
- le phénéturide
- le phénobarbital et la primidone
- la phénytoïne
- la tiagabine
- le lacosamide
- le cénobamate

### ANTIÉPILEPTIQUES À USAGE LIMITÉ :

- l'éthosuximide
- le felbamate
- le rufinamide
- le stiripentol
- la vigabatrine
- certaines benzodiazépines

Les patients qui ne présentent plus de crise sous traitement ont une réelle probabilité de guérison à long terme. Statistiquement, plus de la moitié d'entre eux pourront un jour arrêter leur traitement.

## A DIRE AUX PATIENTS

Chaque traitement antiépileptique est spécifiquement choisi en fonction du patient épileptique et doit faire l'objet d'une évaluation régulière avec le médecin. Cette évaluation permettra non seulement d'en mesurer l'efficacité mais aussi d'en gérer les éventuels effets indésirables. Il est important néanmoins de souligner que dans la majorité des cas, le médecin pourra contrôler les crises sans effets secondaires.



## STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE

La prise en charge de l'épilepsie comporte d'une part le traitement aigu des crises convulsives tonico-cloniques, et d'autre part l'instauration éventuelle d'un traitement préventif chronique.

Le traitement des crises tonico-cloniques prolongées ou répétées repose en première intention sur l'administration d'une benzodiazépine. Chez de nombreux patients ayant présenté pour la première fois une crise épileptique, l'expectative semble justifiée : le fait de ne pas instaurer immédiatement un traitement antiépileptique chronique ne semble pas influencer négativement l'évolution de l'épilepsie à long terme.



**Un traitement antiépileptique chronique est cependant presque toujours indiqué dès que le diagnostic d'épilepsie a été établi.**

En principe, on débute le traitement antiépileptique de préférence par une monothérapie avec adaptation de la posologie, éventuellement en se basant sur les concentrations plasmatiques (dans le cas de l'acide valproïque, de la carbamazépine, du phénobarbital et de la phénytoïne). Dans certains syndromes

## FACTEURS FAVORISANTS LA CRISE

Certains facteurs favorisent la survenue d'une crise et doivent donc, dans la mesure du possible, être évités.



### La fatigue.

Certains patients n'ont de crise qu'à l'occasion d'une privation de sommeil ou d'un stress très important.



### L'alcool.



### Certains médicaments

ont un effet épileptogène (antipsychotique, antidépresseurs tricycliques, IMAO, produits de contrastes...), de même que certaines drogues (cocaïne...).



### La fièvre.



### Une activité prolongée sur les écrans :

cette photosensibilisation concerne 5% des patients : télévision, jeux, vidéo, ordinateur, téléphone...

épileptiques, un traitement faisant appel à plusieurs antiépileptiques sera nécessaire.

En cas de troubles associés à l'épilepsie, une prise en charge rééducative (ergothérapie, orthophonie...), psychologique ou psychiatrique (anxiété, dépression...) peut être nécessaire.

## ET POUR LES 30% D'ÉPILEPSIES RÉFRACTAIRES

Les 30% de cas d'épilepsie mal ou non contrôlés (les cas dits réfractaires) sont le plus souvent des épilepsies focales et peuvent, dans certains cas, bénéficier d'un traitement chirurgical. La chirurgie de l'épilepsie du lobe temporal est l'exemple le plus fréquent d'intervention chirurgicale. De surcroît, cette région est d'accès relativement aisé pour la chirurgie, et le taux de succès est élevé. La stimulation du nerf vague est une technique alternative quand la chirurgie de l'épilepsie n'est pas possible (impossibilité de localiser le foyer de façon fiable, foyer non résécable car en zone fonctionnellement importante ou foyer difficilement accessible) ou quand elle a échoué.

### Grossesse et épilepsie

Beaucoup d'antiépileptiques présentent un risque de tératogénicité. Dans bon nombre de cas, ce risque ne justifie pas l'arrêt du traitement étant donné que ce risque doit être mis en balance avec le risque de crises épileptiques chez la mère pour le fœtus. Il n'est pas clairement établi dans quelle mesure, l'épilepsie elle-même augmente le risque de malformations congénitales majeures : si ce risque existe, on estime qu'il est très faible. Lorsque le traitement antiépileptique est poursuivi chez une femme enceinte, il convient d'opter si possible pour un seul antiépileptique, à la plus faible dose possible.

Un supplément de 0,4 mg d'acide folique par jour doit être prescrit dès l'arrêt de la contraception et certainement dès la période périconceptionnelle. Des doses plus élevées (4 mg) ne sont plus systématiquement recommandées chez les femmes épileptiques, mais peuvent être prescrites en cas d'antécédents d'anomalies du tube neural lors d'une grossesse précédente.

### Bon à savoir

L'acide valproïque doit être évité pendant toute la grossesse et ne doit pas être prescrit aux femmes en âge de procréer, sauf s'il n'existe aucune alternative. Il est associé à un risque plus important de malformations congénitales (en particulier anomalies du tube neural) par rapport aux autres antiépileptiques et provoque par la suite des problèmes cognitifs et comportementaux chez l'enfant.



“  
**Tous les antiépileptiques augmentent légèrement le risque de malformation du fœtus s'ils sont pris durant les trois premiers mois de la grossesse. On estime que le risque de base de 2 à 3% est doublé à 4 à 6%.**

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

De nombreux antiépileptiques sont de puissants inducteurs enzymatiques, ce qui peut entraîner de nombreuses interactions avec d'autres médicaments (notamment les antagonistes de la vitamine K), avec la vitamine D et avec d'autres antiépileptiques. Parmi les interactions importantes, notons la perte d'efficacité des contraceptifs hormonaux (oraux, transdermiques, vaginaux, implants) et de la contraception hormonale d'urgence par voie orale. Les Folia de novembre 2021 proposent notamment des mesures pour éviter cette interaction.

### Au comptoir

Avant toute délivrance de médicaments antiépileptiques, vérifier le dossier du patient afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions. Toutes les interactions sont reprises sur le site du CBIP.

### L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Le deuxième volet de la prise en charge des patients épileptiques concerne leur éducation, c'est-à-dire leur rappeler l'importance d'une description la plus précise possible du nombre de crises et du type de crise qu'ils présentent et surtout l'éviction des facteurs favorisant les crises.

Le contrôle des crises est primordial, l'identification de leur fréquence reste un challenge surtout pour les patients qui vivent seuls ou qui ne se rendent pas compte de leurs crises. Pour les aider et ainsi limiter le risque d'accident, des appareils de détection des crises tonico-cloniques généralisées, coussins anti-étouffements et autres nouvelles technologies sont disponibles mais des progrès sont encore à faire dans ce domaine.

“  
**Pour diminuer le nombre de crises, une adaptation du mode de vie est nécessaire. Elle passe par la connaissance de sa maladie, par le suivi d'un mode de vie régulier et du traitement prescrit. Toute situation entraînant un risque de surmenage ou un manque de sommeil doit être évitée.**

### A rappeler au patient

L'interruption brutale ou la réduction trop rapide de la dose peut provoquer une crise épileptique voire un état de mal épileptique ; la diminution de la dose doit être progressive et toujours sous contrôle médical.

### QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

- ➔ Tenter d'amortir la chute du patient qui perd conscience pour éviter les blessures.
- ➔ Ne pas tenter de bloquer ses mouvements ou de mettre un objet dans la bouche. "Avaler sa langue" est une légende et ce phénomène n'arrive jamais !

- ➔ Lorsque le patient est dans le coma après une crise, l'installer confortablement en position allongée, le torse et la tête inclinés d'un côté (décubitus latéral) pour permettre à la salive de s'écouler hors de la bouche et éviter qu'elle ne coule dans les voies respiratoires.
- ➔ Lors de la confusion post-critique qui peut suivre une crise même focale, et durer plusieurs minutes, ne pas s'opposer ouvertement à l'activité semi-automatique du patient car cela peut provoquer une réaction d'agitation hostile, mais plutôt le guider gentiment en attendant qu'il reprenne un état de conscience normal.
- ➔ Si la crise d'épilepsie dure plus longtemps que les crises habituelles du patient, et en particulier si les convulsions durent plus de 10 minutes ou si les crises se répètent à courts intervalles sans que le patient ne reprenne conscience entre les épisodes, il s'agit d'un "état de mal épileptique" qui est potentiellement nocif pour le cerveau. C'est une urgence médicale qui nécessite une injection intraveineuse d'antiépileptique afin d'arrêter la crise le plus vite possible.

### A SAVOIR SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE

Vu le danger que représente la survenue d'une crise durant la conduite automobile, le législateur belge a considéré que toute personne souffrant d'épilepsie est interdite de conduite. Cette mesure est revue dans certaines situations :

- ➔ après une 1<sup>ère</sup> crise, l'interdiction de conduire est limitée à 6 mois;
- ➔ dans l'épilepsie chronique traitée, l'absence de récurrence de crise durant un an (attestant de l'efficacité du traitement) autorise la reprise de la conduite automobile. Le corollaire est que toute nouvelle crise entraîne à nouveau la suspension de l'autorisation durant un an.

### QUE PENSER DU CANNABIDIOL (CBD) DANS LE TRAITEMENT DE L'ÉPILEPSIE ?

Le cannabis médical est aujourd'hui expérimenté dans plusieurs indications, dont l'épilepsie sévère pharmacorésistante. A ce jour, selon la communication de la Ligue francophone belge contre l'épilepsie, l'utilisation du CBD est prouvée efficace pour les patients souffrant du syndrome de Dravet, sur certaines crises dans le syndrome de Lennox-Gastaut et, probablement dans les épilepsies réfractaires au traitement médicamenteux. Il est probable que l'on puisse aussi démontrer l'efficacité du CBD dans d'autres formes d'épilepsie, mais actuellement, cela reste hypothétique. Le traitement par CBD peut réduire la fréquence de crises d'au moins 50%, chez 40 à 50% des patients traités pour épilepsie réfractaire. Ce taux d'efficacité est comparable à celui que l'on peut retrouver avec la plupart des antiépileptiques disponibles sur le marché. « On peut donc considérer le CBD, comme un antiépileptique dont l'efficacité est comparable aux autres antiépileptiques », souligne la ligue. L'Epidiol<sup>®</sup> est un médicament approuvé par l'Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux en juin 2018, uniquement comme traitement des épilepsies de type syndrome de Dravet et Lennox-Gastaut. Il n'est pas commercialisé en Belgique mais peut être importé.

Nathalie Evraud

# Imutis Max

## Votre produit conseil pour normaliser les selles\*

NEW



- DOSSIER -  
LES PROBIOTIQUES

## LES PROBIOTIQUES

La tendance autour du microbiote continue de prendre de l'ampleur. Cet ensemble de micro-organismes formant un écosystème complexe et vivant en symbiose avec l'organisme-hôte est désormais reconnu comme organe à part entière. Il est d'ailleurs qualifié de « deuxième cerveau ». Le microbiote intestinal est le plus connu mais il en existe bien d'autres : cutané, ORL, buccal, vaginal, pulmonaire... La recherche sur les microbiotes ne cesse de s'étoffer, elle pourrait offrir des perspectives thérapeutiques de plus en plus larges. De la même façon que la dysbiose au niveau digestif peut conduire à des pathologies intestinales, mais également à l'obésité et à des troubles métaboliques, une dysbiose cutanée pourrait contribuer au développement de pathologies dermatologiques comme l'acné ou la dermatite atopique.



Grâce à une formule améliorée 6 en 1

9 Milliards de bactéries

6 Milliards de levures

+ Extrait de myrtille

+ Sporogènes

+ FOS

+ Vitamine D



1 à 2 gélule(s) par jour.

15 gélules CNK 4623-369

30 gélules CNK 4623-377

60 gélules CNK 4623-385

En pharmacie



\* L'extrait de myrtille contribue à normaliser le transit intestinal.

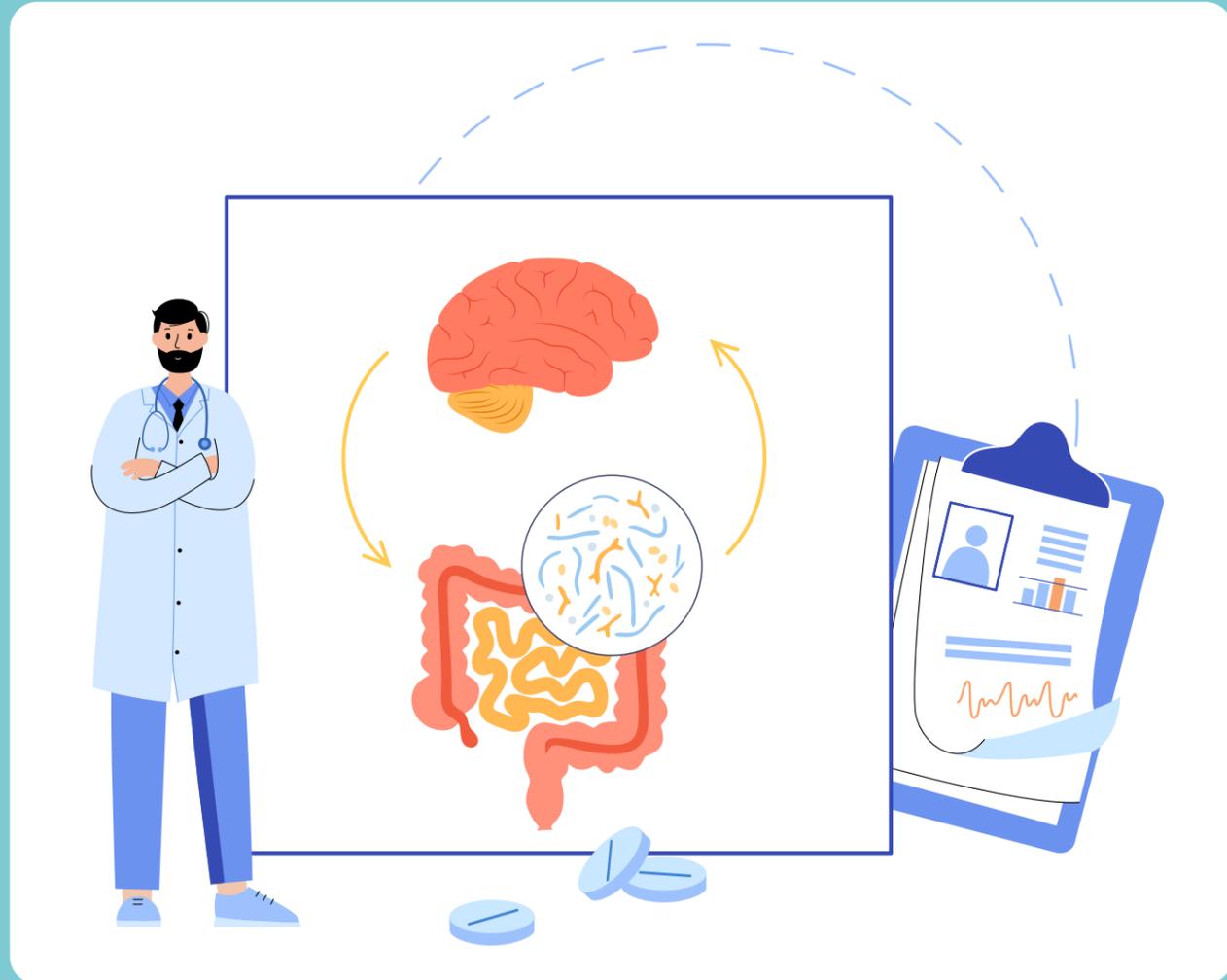
Made in Belgium



www.trenker.be  
www.imutis.be

Passion for family health

Trenker Laboratoires





## Question de définitions

Ces dernières années, les études se sont succédé pour démontrer l'importance du microbiote humain pour la santé physique et mentale. Dans le même temps, les produits qui allèguent affecter les fonctions et la composition du microbiote avec différents effets sur la santé se sont multipliés. L'International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) humaine a suivi ce développement en apportant, grâce à son panel d'experts des définitions pour ces différentes substances actives, prébiotiques, probiotiques, symbiotiques et aujourd'hui postbiotiques. Zoom sur quelques définitions pour comprendre l'univers des microbiotes.

La **flore commensale**, également appelée microbiote, est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, parasites, champignons non pathogènes) qui vivent dans un environnement spécifique de notre organisme : au niveau de la peau, du système digestif, du vagin, des poumons... La composition du microbiote est propre à chaque individu.

Le **microbiote intestinal** est le nom donné à la communauté de micro-organismes habitant la longueur et la largeur du tractus gastro-intestinal des mammifères. La composition de cette communauté microbienne est spécifique à l'hôte. Le microbiote intestinal de chaque individu peut subir des altérations endogènes et exogènes. La richesse, la diversité et la stabilité du microbiote intestinal dans le temps sont des caractéristiques clés d'un microbiome intestinal humain associé à la santé. Des facteurs externes peuvent affecter le microbiote intestinal. Alors que certains sont moins contrôlables (par exemple la génétique, les méthodes d'administration, la géographie et le vieillissement), certains comme l'alimentation et le mode de vie peuvent aider à équilibrer le microbiote intestinal.

La **symbiose** est la relation établie entre deux organismes qui ont besoin l'un de l'autre pour survivre. Les bactéries ont une longue histoire d'interactions symbiotiques avec les humains et elles ont même évolué en symbiose avec d'autres microbes et avec leurs hôtes. En fait, les humains ont des milliards de bactéries vivant dans leur tube digestif, et ces bactéries ont trouvé un écosystème propice à leur développement. En décomposant les aliments que les humains ne peuvent pas digérer par eux-mêmes, ils produisent de l'énergie et les vitamines.

Une **dysbiose** peut être définie comme une modification de la composition et des fonctions du microbiote d'un individu. Elle fait donc référence à un déséquilibre des colonies microbiennes, en nombre ou en type, qui ont colonisé le corps humain. Elle est très étudiée dans l'intestin où elle affecte la digestion, l'absorption des nutriments, la production de vitamines et le contrôle de la croissance des micro-organismes nuisibles. Un large éventail

de facteurs, tels que des changements dans les habitudes alimentaires ou l'utilisation d'antibiotiques, peuvent influencer le délicat équilibre microbien et ainsi conduire à une dysbiose. Les chercheurs ont identifié le lien entre dysbiose et certaines maladies inflammatoires de l'intestin (MICI), la fatigue chronique, l'obésité ou encore certains cancers.

Les **probiotiques** sont des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte ». Ils sont couramment consommés dans le cadre d'aliments fermentés, par exemple le yaourt, ou en tant que compléments alimentaires.

Les **prébiotiques** sont des composants alimentaires fonctionnels non digestibles (tels que certains types de fibres) qui stimulent l'activité ou la croissance de certains groupes spécifiques de bactéries, par exemple les bifidobactéries et les bactéries lactiques.



Des études scientifiques ont prouvé que les prébiotiques comme les probiotiques ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé de l'hôte, notamment au niveau des fonctions digestives et immunitaires.

Les **symbiotiques** désignent une association de probiotiques et un ou plusieurs substrats (de type prébiotiques) utilisés sélectivement par des micro-organismes hôtes qui apportent un bénéfice pour la santé de l'hôte.

Les **postbiotiques** sont des composés inactivés à base de cellules microbiennes/bactériennes ou de composants cellulaires inactivés (de type acides gras à chaîne courte, peptides, protéines ou encore enzymes), avec ou sans métabolites, qui confèrent des bénéfices santé.

Virginie Villers



## Les probiotiques, à la rescousse de notre microbiote intestinal

De nombreuses études montrent qu'un déséquilibre de la composition du microbiote intestinal peut participer à l'apparition ou à la diffusion de maladies digestives mais aussi systémiques. D'où l'essor des recherches visant à découvrir des moyens de maintenir ou de réparer cet équilibre. Les probiotiques sont donc une solution au maintien de l'équilibre du microbiote.

Le microbiote intestinal a plusieurs fonctions. Il intervient d'abord dans la digestion en se chargeant de la fermentation de nutriments non digestibles. De plus, il participe à la production de produits dérivés tels que les acides gras à chaîne courte et les vitamines des groupes B et K. Ensuite, il agit sur le fonctionnement de l'épithélium intestinal ainsi que sur son activité enzymatique. Enfin, il fait partie du système immunitaire intestinal. Il est en effet indispensable au rôle barrière de la paroi intestinale. Il lutte ainsi contre la colonisation du tube digestif par des espèces pathogènes grâce à un phénomène de compétition et la production de substances bactéricides. Il est également nécessaire pour que l'immunité intestinale apprenne à distinguer les espèces commensales des pathogènes (tolérance immunitaire) et pour stimuler l'immunité à tout âge. Sachant cela, on comprend aisément pourquoi une dysbiose peut avoir des conséquences pathologiques directes sur le plan digestif ou participer aux mécanismes auto-immunes ou inflammatoires de certaines pathologies chroniques.

### ACTEUR CLÉ DE NOTRE INTESTIN, LE MICROBIOTE INTESTINAL AGIT À 4 NIVEAUX

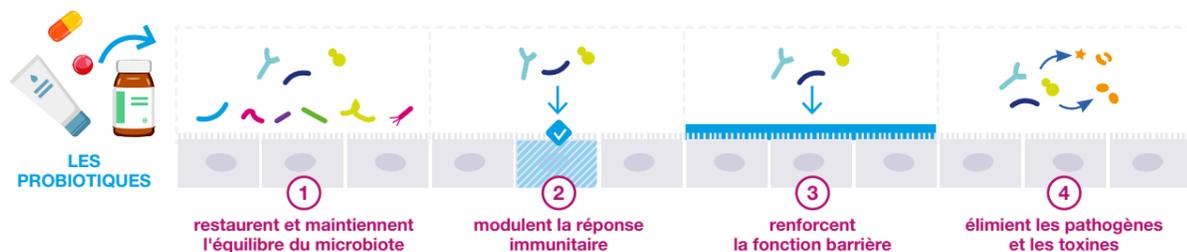




### Mode d'action bien identifié

Première action reconnue de ces agents microbiens : la protection de l'hôte en renforçant l'effet barrière anti-pathogène. Les probiotiques s'opposent à l'implantation des germes pathogènes par compétition au niveau des nutriments et des sites d'adhérence. La production de substances antimicrobiennes, dont les bactériocines, de substances acides et de mucus empêche également la prolifération des bactéries nuisibles. Autre propriété des probiotiques, le renforcement du système immunitaire par augmentation du nombre de lymphocytes B, sécrétant les IgA sécrétoires, et les lymphocytes T. En interagissant avec les cellules immunitaires résidant ou circulant au niveau de la muqueuse intestinale, ils modulent la production de cytokines et de macrophages participant ainsi à la défense de l'hôte.

#### Mécanisme d'action des probiotiques :



Virginie Villers

### La bonne souche pour la bonne indication

De nombreuses études ont montré l'utilité de différentes souches de probiotiques dans le traitement de la gastro-entérite. Ils réduisent la durée de la maladie et diminuent la sévérité des symptômes. Ces effets bénéfiques sont liés aux propriétés immunomodulatrices des probiotiques, stimulant la production des anticorps IgA, dont les IgA anti-rotavirus, l'un des principaux virus de la gastro-entérite.

« Les propriétés des probiotiques étant souche-dépendantes, seules certaines sont recommandées, grâce à la démonstration de leur efficacité et de leur sécurité d'emploi. Parmi celles-ci, citons : *Lactobacillus rhamnosus* GG, la levure *Saccharomyces boulardii*, les souches *Lactobacillus reuteri* et *Lactobacillus acidophilus*... », explique Harry Sokol, professeur de gastro-entérologie à l'hôpital Saint-Antoine à Paris.

« Le monde des probiotiques est vaste. Dire 'je prends des probiotiques', c'est aussi imprécis que d'annoncer 'je prends des médicaments'. Chaque souche d'une même bactérie a des effets différents, pour une certaine dose et sous une certaine forme souligne l'expert. Par conséquent, les expériences scientifiques sont menées sur des souches spécifiques », conclut le professeur Sokol.

### Efficace pour les troubles digestifs...

Les troubles induits par les antibiotiques favorisent la germination des spores de *C. difficile* dans l'intestin, la prolifération de formes végétatives et la production de toxines, ce qui entraîne des lésions épithéliales et une colite.

Les effets indésirables des antibiotiques sur le microbiote intestinal et la perte d'attributs fonctionnels qui s'ensuit pourraient

entraîner la rupture de l'équilibre symbiotique entre le microbiote et l'hôte. Les antibiotiques à large spectre impactent négativement le microbiote intestinal de manière immédiate, significative et durable pour certaines espèces. Chez les adultes jeunes en bonne santé, le microbiote intestinal est résilient mais la récupération quasi-complète prend environ 6 mois.

« Deux probiotiques montrent une efficacité nette pour en diminuer l'intensité et la durée : *Lactobacillus* GG et *Saccharomyces boulardii* », explique encore Harry Sokol. « Il est important de prendre ces souches de probiotiques pendant toute la durée du traitement et au moins 2 semaines encore après l'arrêt ».

Autre effet positif des probiotiques, « pour les maladies de l'intestin comme la rectocolite hémorragique, deux probiotiques ont montré une certaine efficacité, pour les formes minimes : VSL3 (un mélange de 9 bactéries) et *Escherichia coli* 1917 », poursuit le gastro-entérologue. Par contre, il n'existe actuellement aucune preuve qui appuie l'utilisation des probiotiques pour le traitement de la maladie de Crohn active ou pour son maintien en rémission.

### ... et le confort digestif

Le rôle du microbiote dans le SII est également étayé par plusieurs constatations : une exacerbation sous antibiotiques, une pullulation bactérienne dans l'intestin grêle et, surtout, une différence de microbiote entre sujet atteint de SII et sujet sain. « On voit une diminution des bifidobactéries et une augmentation des firmicutes », explique le Pr. Sabaté, gastro-entérologue. Mais ces anomalies ne sont pas toujours présentes, elles concernent deux tiers des patients. On espère, dans l'avenir, avoir une signature plus claire pour disposer d'un test diagnostique.



En dehors de la causalité, la composition du microbiote a une influence sur le transit et la sévérité des troubles. En cas de syndrome de l'intestin irritable, la souche *Bifidobacterium infantis* 35624 peut diminuer les symptômes et ainsi améliorer le confort digestif. Certaines souches probiotiques sont également recommandées dans l'intolérance au lactose.

### Microbiote et maladie cœliaque

Des facteurs environnementaux seraient impliqués dans la pathogenèse de la maladie cœliaque (MC), une maladie auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten. Des études cliniques montrent des altérations de la composition du microbiote chez les patients atteints de MC. Même si certaines caractéristiques constantes ont été mises en évidence dans les différentes études réalisées, aucune signature microbienne de cette maladie n'a été identifiée.

La modulation du microbiote avec des probiotiques spécifiques, permettant de modifier certains mécanismes pathogènes essentiels à la maladie cœliaque, pourrait constituer

une approche thérapeutique intéressante en complément du régime sans gluten.

### Helicobacter pylori et microbiote intestinal

*Helicobacter Pylori* (HP), présent chez une personne sur deux, serait à l'origine de plus d'un million de décès par an par ulcères gastro-duodénaux et cancers de l'estomac. HP sécrète une toxine, la cytotoxine vacuolisante A qui se lie aux cellules gastriques, où elle provoque une « vacuolisation » (accumulation de grandes vésicules) et agit aussi sur les mitochondries, préparant l'apoptose des cellules. Toutefois, seuls 10 à 20% des porteurs d'HP souffrent d'affections gastriques, ce qui suppose l'implication d'autres facteurs, géographiques, génétiques, hygiéno-diététiques et microbiotiques. On a associé la prolifération gastrique d'HP et la réduction des bactéries de la souche *Bacteroidetes* dans l'intestin. *Bifidobacterium* aurait un rôle protecteur contre les effets pathogènes d'*Helicobacter Pylori*, ce qui amène à envisager une approche thérapeutique des probiotiques dans cette indication.

### Le déséquilibre du microbiote est associé à certaines maladies de l'intestin :

- ➔ Gastro-entérite
- ➔ Maladie de Crohn
- ➔ Syndrome de l'intestin irritable
- ➔ Cancers digestifs
- ➔ Diarrhée aux antibiotiques
- ➔ Diarrhée du voyage

... mais il est aussi associé à d'autres pathologies ...





### Et l'immunité ?

La plupart des études, allant de la cellule isolée à l'essai clinique, montre qu'ingérer des micro-organismes à activité probiotique a un effet sur le système immunitaire selon le type de souche et la quantité. *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus paracasei*, *Streptococcus salivarius* K12... sont des souches de probiotiques bien documentées ayant montré leur capacité à maintenir un système immunitaire équilibré. Réduction de la sévérité et de la durée des infections du tractus respiratoire, diminution de l'incidence et de la durée des gastro-entérites (en particulier chez l'enfant) sont parmi les effets cliniques validés. Les recherches futures devront se concentrer sur des probiotiques oraux de nouvelle génération spécifiques aux types de virus dans la prévention et le traitement des infections virales, en particulier pulmonaires, via la modulation du microbiote intestinal.

Les gammes de probiotiques et de prébiotiques disponibles à l'officine ne cessent de s'étoffer. Les propriétés extrêmement vastes de ces produits et leur efficacité supposée dans de nombreux domaines cliniques multiplient leurs indications potentielles, complexifiant ainsi leur utilisation au quotidien par les équipes officinales. Les études cliniques, de plus en plus nombreuses, tendent à prouver l'efficacité de cette nouvelle thérapeutique dans certaines pathologies, en particulier pour lutter contre les affections gastro-intestinales. À l'officine, il peut être intéressant d'identifier un certain nombre de souches disponibles pour le conseil en fonction des symptômes les plus fréquemment rapportés au comptoir. Il convient aussi de se former et de se documenter afin d'assurer une prise en charge optimale et sécurisée du patient.

Sur le site <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-french-2017.pdf>, se retrouvent les indications thérapeutiques validées associées aux souches pré- et probiotiques.

Virginie Villers

## GESTION DU POIDS\* (Thé vert) avec contrôle du glucose\*\* (Chrome)

30 milliards d'*Akkermansia muciniphila* pasteurisée



- Innovation scientifique avec technologie brevetée
- Sécurité et tolérance approuvées par l'EFSA (European Food Safety Authority)
- 1 comprimé par jour

\* Le thé vert aide à gérer le poids corporel.  
\*\* Le chrome contribue au maintien de taux glycémiques normaux.



## Quand dysbiose rime avec pathologies...

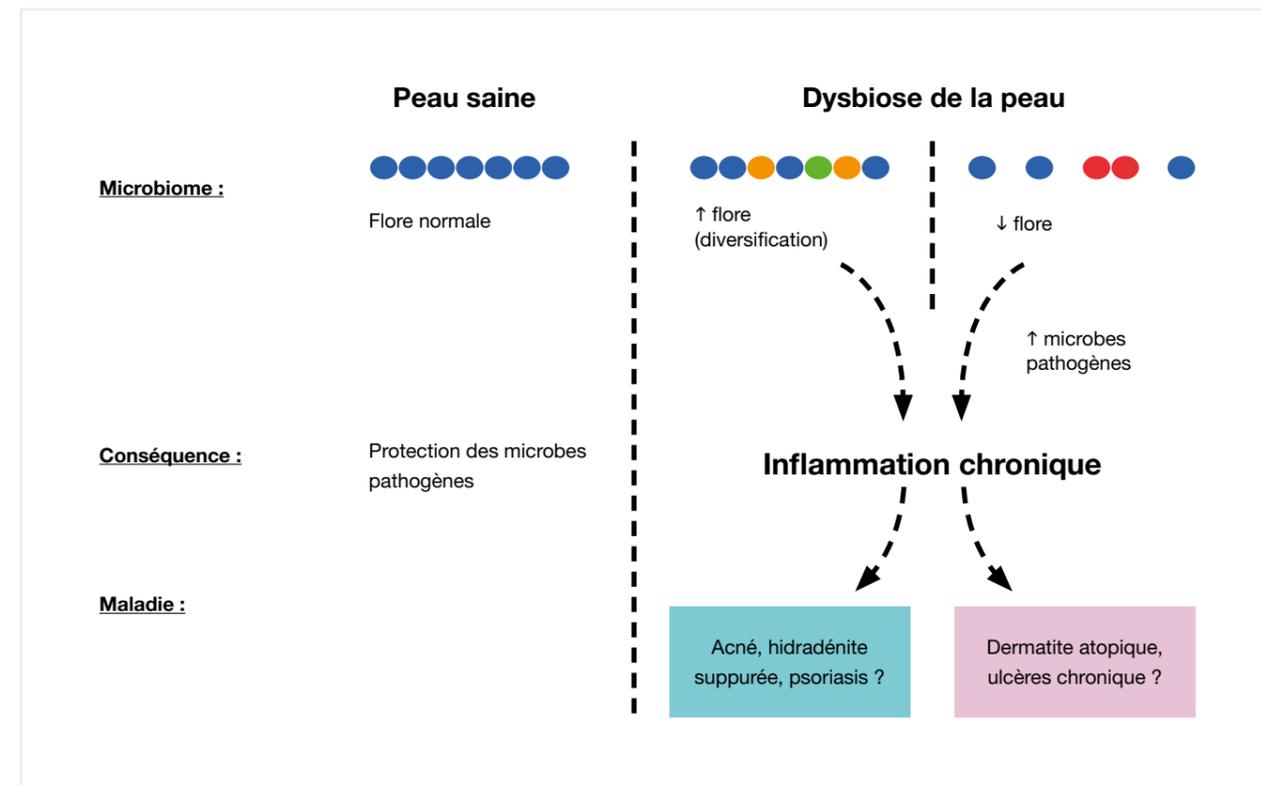
De la même façon que la dysbiose au niveau digestif peut conduire à des pathologies intestinales, mais également à l'obésité et à des troubles métaboliques, une dysbiose cutanée pourrait contribuer au développement de pathologies dermatologiques. Enfin, d'autres microbiotes commencent à être étudiés, comme celui du globe oculaire, ou encore des poumons.

### Poumons et intestins, même combat antiviral

Les infections respiratoires virales peuvent affecter différents étages de l'appareil respiratoire qui s'étend de la zone ORL à la trachée et aux alvéoles pulmonaires. « *Le poumon sain n'est pas un poumon stérile* », rappelle le Pr Geneviève Héry-Arnaud, du CHRU de Brest. « *Les voies respiratoires hébergent un microbiote diversifié qui a un rôle indispensable pour une bonne santé de la sphère ORL et pulmonaire. Sa composition varie en fonction de sa localisation, mais la façon dont il contribue à bloquer la contagiosité des virus ou, au contraire, à faciliter leur acquisition et leurs répliquations reste peu connue.* » Toutefois, des études suggèrent que le microbiote nasal pouvait être associé à la gravité d'un rhume à rhinovirus et à la quantité de virus circulant dans l'organisme. Une association significative a aussi été établie entre une composition particulière du microbiote nasal et la survenue de la grippe ou du VRS.

### Dysbioses et maladies de la peau

Le microbiome de la peau saine protège contre les pathogènes invasifs. La modification de cette flore par des bactéries, médicaments, soins d'hygiène inadaptés favorise alors certaines pathologies dermatologiques. La dermatite atopique est caractérisée par un appauvrissement de la diversité bactérienne (dysbiose), ce qui favorise les infections par le staphylocoque doré pathogène. La restauration du microbiome cutané (par exemple par des émoullients) devrait être un but thérapeutique à long terme. La dysbiose avec augmentation de la diversité du microbiote bactérien pourrait être à la base de la pathogenèse de l'hydradénite suppurée, de l'acné et potentiellement du psoriasis. Des stratégies thérapeutiques spécifiques pour restaurer le microbiome devraient être développées pour ces maladies.





### Microbiote et arthrose

L'installation et la progression de l'arthrose pourraient trouver son origine dans l'augmentation de composants bactériens issus du microbiote intestinal comme les lipopolysaccharides (LPS). De fait, l'ADN microbien de l'arthrose a démontré une augmentation des constituants Gram négatifs et une importante production de LPS. Ces endotoxines arthrosiques issues du tractus gastro-intestinal sont des marqueurs indirects du microbiote, ils vont induire des dommages au niveau du cartilage par stimulation directe des chondrocytes, des macrophages synoviaux et des synoviocytes. « Effectivement, l'altération du microbiote (dysbiose) peut se traduire par une augmentation de la perméabilité de la paroi intestinale, ce qui va favoriser le passage des LPS dans le flux sanguin que l'on désigne par translocation bactérienne », explique le Pr Yves Henrotin, kinésithérapeute. « Les LPS vont ensuite atteindre la matrice cartilagineuse et la membrane synoviale. Une fois liés à des récepteurs spécifiques, ils vont promouvoir la libération de cytokines pro-inflammatoires et provoquer la dégénérescence du cartilage. » Ce mécanisme pathogène entretient les phénomènes arthrosiques et peut jouer un rôle dans les lésions articulaires, les arthrites septiques et les arthropathies.

### Des probiotiques contre l'halitose

L'halitose (haleine désagréable) est la conséquence de composés sulfurés volatiles (CSV) produits par des bactéries de la cavité buccale, souvent associés à un déficit d'hygiène buccale, à une parodontite ou à une altération de l'enduit de la langue. Certains micro-organismes impliqués dans les parodontites peuvent faciliter la production de CSV. Des études utilisant le séquençage de l'ARN ont suggéré que la composition anaérobie dans la sphère buccale joue un rôle dans la survenue de l'halitose et qu'agir sur le microbiote buccal pourrait être une solution pour réduire le niveau de CSV. Les probiotiques pourraient donc permettre de réguler le micro-environnement local. Certains d'entre eux sont donc proposés pour le traitement de l'halitose.

### Akkermansia et les troubles métaboliques

Le microbiote intestinal est devenu en quelques années un carrefour stratégique qui règle les flux de nombreuses perturbations métaboliques impliquées dans le développement de l'obésité, du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. Les recherches des professeurs Patrice Cani et Willem de Vos ont fait émerger une bactérie, Akkermansia muciniphila, dont la présence abondante dans nos intestins est associée à une meilleure santé métabolique et une meilleure corpulence. Akkermansia muciniphila est une bactérie Gram négatif, productrice de lipopolysaccharides (LPS). C'est une bactérie "commensale", ce qui signifie qu'elle est tout naturellement présente en quantité assez importante dans le tube digestif des humains. La présence d'A. muciniphila est associée positivement à un renforcement de la barrière de l'intestin, tant au point de vue de l'épaisseur du mucus que de la production de RegIIIy. Dans les cas de l'obésité et du diabète de type 2, il est observé un déséquilibre de l'homéostasie

énergétique, lipidique et glucidique. Ceci est associé à une moindre abondance d'A. muciniphila ainsi qu'une altération de la barrière intestinale (couche de mucus amincie et moindre production de RegIIIy), une augmentation de la masse grasse, une inflammation métabolique (endotoxémie métabolique, infiltration de macrophages dans le tissu adipeux) et une insulino-résistance. Il a par ailleurs été démontré que la présence d'A. muciniphila était associée à une tolérance au glucose normale, ainsi qu'à un phénotype mince et moins enclin à l'inflammation métabolique. Les différentes études et développements sur cette bactérie ont donné lieu à des dizaines d'articles scientifiques et à une étude randomisée en double aveugle chez l'homme démontrant la capacité d'Akkermansia muciniphila pasteurisée à limiter les risques de détérioration de l'état de santé - prédiabète, risques cardiovasculaires, avec une réduction des marqueurs inflammatoires au niveau du foie, de la résistance à l'insuline et de l'hypercholestérolémie.

« Bien que l'alimentation et l'activité physique soient les deux piliers de la gestion des maladies cardiovasculaires et de l'obésité, nos résultats ouvrent la voie à l'utilisation de micro-organismes bénéfiques de nouvelle génération, tels qu'Akkermansia et/ou des composants bactériens spécifiques, pour jouer un rôle dans l'amélioration du métabolisme chez les sujets humains obèses et en surpoids », souligne le professeur Cani.

### De l'interaction entre médicaments et microbiote

De nombreuses études ont montré que l'écosystème intestinal joue un rôle essentiel dans les réponses aux médicaments et donc en ce qui concerne leur efficacité, comme c'est le cas par exemple avec les inhibiteurs de pompe à protons (IPP), la metformine, les antibiotiques et les laxatifs.

Parmi toutes les classes médicamenteuses étudiées, 18 ont été associées à une modification de composition et/ou de fonction du microbiote intestinal. Les impacts les plus importants ont été retrouvés avec les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), la metformine, les antibiotiques et les laxatifs.

L'usage de corticostéroïdes oraux a, de son côté, été associé à un enrichissement en bactéries méthanogènes, bactéries associées à l'obésité et à une augmentation de l'IMC, un effet secondaire classique de la corticothérapie.

À noter que le rôle du microbiote est également évoqué dans de nombreuses maladies neurodégénératives (par exemple la maladie de Parkinson), neuropsychiatriques comme l'autisme, l'addiction. Des hypothèses restent à prouver.

Virginie Villers

# Cholesfytol<sup>®</sup> NG

NOUVELLE GÉNÉRATION

## L'INNOVATION pour le CHOLESTÉROL\* !

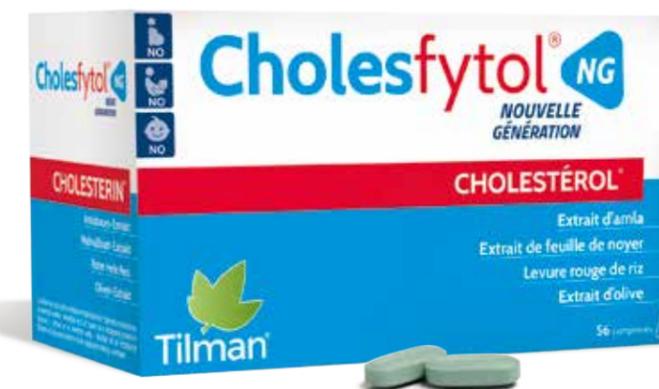
### Triple effet

- 1 ➔ Élimination par les récepteurs LDL<sup>1</sup>
- 2 ➔ Production du cholestérol
- 3 ➔ Oxydation des LDL<sup>2</sup>

2 par jour  
en 1 prise le soir



Nouvelle législation



- ✓ Composants étudiés cliniquement
- ✓ Excellente tolérance musculaire

56 comprimés • 19,80 € • CNK : 4227-484 • 112 comprimés • 34,50 € • CNK : 4227-492



<sup>1</sup> Variya BC et al. Suppression of abdominal fat and anti-hyperlipidemic potential of Emblica officinalis: Upregulation of PPARs and identification of active moiety. BIOMED PHARMACOTHER. 2018;108:1274-81 • <sup>2</sup> Verhoeven V et al. Can red yeast rice and olive extract improve lipid profile and cardiovascular risk in metabolic syndrome? A double blind, placebo controlled randomized trial. BMC Complement Altern Med. 2015;15:52 • \*La feuille de noyer aide à contrôler le métabolisme lipidique (cholestérol et triglycérides), en association à une alimentation équilibrée.



## Que nous dit le microbiote de l'enfant ?

Le microbiote intestinal se met en place dès les premières minutes de vie. Il est propre à chaque individu et ne doit pas être sous-estimé.

### Les 1.000 premiers jours de toute une vie

Les 1.000 premiers jours, entre le début de la grossesse et les deux ans de l'enfant, conditionnent le futur capital santé du bébé. Pendant cette période, une alimentation et un écosystème maternels déséquilibrés peuvent compromettre, in utero et à long terme, le bon développement du microbiote intestinal et du système immunitaire de l'enfant à naître.

La colonisation intestinale par les bactéries commence dès les premiers jours de vie, et la diversité du microbiote augmente progressivement avec l'âge, pour atteindre une composition stable vers 2-3 ans de vie. L'abondance et la diversité du microbiote intestinal jouent un rôle important dans la tolérance immunitaire, l'homéostasie intestinale. Or, de nombreux facteurs influencent la composition de ce microbiote, dès le stade de la colonisation : le mode d'accouchement, le type d'alimentation, le moment du sevrage, la prise de médicaments ou encore des facteurs génétiques. Plus tard dans la vie, les infections, le stress, l'alimentation, entre autres, peuvent induire des perturbations durables de la composition du microbiote.

### Avant tout encourager l'allaitement

L'allaitement exclusif au sein jusqu'à l'âge de six mois est l'un des facteurs qui a le plus fort impact sur la mise en place optimale d'un microbiote performant pour bébé. Parmi les composants du lait maternel impliqués dans la protection immunitaire du nourrisson figurent les HMO (Human Milk Oligosaccharides).

Ils jouent un rôle important dans les défenses immunitaires grâce à plusieurs mécanismes :

- développement spécifique de bactéries bénéfiques (bifidobactéries) ;
- renforcement de la barrière intestinale ;
- élimination des bactéries potentiellement pathogènes.

### AVIS D'EXPERT

DR THIERRY DEVREKER, PÉDIATRE

« Les observations physiologiques montrent que chez les nourrissons nourris au sein, les oligosaccharides du lait maternel ne sont pas dégradés par les enzymes digestives : 98% restent dans la lumière intestinale et sont transportés vers le gros intestin où ils sont métabolisés par le microbiote, observe le Dr Devreker. Une partie des HMO circule dans le sang du nourrisson en quantité suffisante pour envisager un impact systémique comme des actions anti-infectieuses et anti-inflammatoires. L'avancée nutritionnelle majeure réalisée par ces oligosaccharides est de moduler de façon bénéfique le microbiote du nourrisson, ainsi que le développement de son système intestinal, immunitaire et potentiellement neurologique. »

Virginie Villers

### L'usage des probiotiques

Les probiotiques (micro-organismes vivants) et prébiotiques (fibres servant de substrats aux probiotiques) peuvent être utilisés chez l'enfant. Chez les nourrissons, on peut d'abord les utiliser en cas de coliques. Un apport régulier, notamment en *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium lactis* et *Lactobacillus rhamnosus*, pourrait aider à améliorer les symptômes. *L. rhamnosus* réduit la fréquence et l'intensité des douleurs chez les enfants souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Autre indication, les diarrhées aiguës, notamment celles dues au rotavirus qui touchent de nombreux enfants l'hiver. Ils peuvent avoir dans ce cas un rôle préventif ou faire partie du traitement curatif. En effet, l'apport de souches telles que *Saccharomyces boulardii* ou *Lactobacillus rhamnosus* par exemple permettent de réduire la durée des symptômes.

### Le saviez-vous ?

La diarrhée associée aux antibiotiques (DAA) survient chez les enfants dans environ 10% des cas. Certaines classes d'antibiotiques sont plus à risque de provoquer des DAA comme l'association amoxicilline/acide clavulanique ou l'association érythromycine/sulfafurazole. En raison notamment de la classe d'antibiotiques utilisée, de la durée de l'antibiothérapie et/ou de facteurs de risques du patient (âge, comorbidités, risque d'hospitalisation, épisodes précédents de DAA), le professionnel de santé peut recommander l'utilisation de *S. boulardii* ou *L. rhamnosus* GG à débiter en même temps que l'antibiothérapie.

Enfin, l'action des pré- et probiotiques semble également prometteuse chez l'enfant dans diverses affections chroniques comme la dermatite atopique (lorsqu'ils sont utilisés chez le nourrisson à haut risque voire même chez la femme enceinte), l'asthme, l'eczéma et les MICI.

Maxi  
3000

by  
Biocure

NOUVEAU



DOSAGE OPTIMAL  
3000 UI  
VITAMINE D3

1  
/jour

## LA VITAMINE D3 EN SPRAY

Une NOUVELLE GÉNÉRATION DE VITAMINE D  
pour faciliter votre conseil !

Spray buccal pour une absorption OPTIMALE de  
la vitamine D\* PAR LA MUQUEUSE BUCCALE

- "...un nombre croissant de preuves montrent qu'une dose bolus élevée de vitamine D aurait un bénéfice limité ou même serait contre-productif, et d'autre part montrent que l'administration QUOTIDIENNE de doses faibles ou modérées est bénéfique chez les personnes à risque de carence."\*\*\*
- Hautement biodisponible et facile d'utilisation pour une meilleure compliance.
- Efficacité supérieure des sprays buccaux par rapport aux capsules de gélatine molles.\*\*\*



Complément alimentaire

CNK : 4499-760  
Prix Public : 17,95 €  
2 mois ( 60 vaporisations)

# Le sérum, le nouvel élixir beauté

Qu'on les appelle extrait, essence, concentré ou sérum, ces soins sont avant tout des boosters d'efficacité, qui agissent plus rapidement et avec plus d'intensité qu'une crème.

## À quoi sert un sérum visage ?

Le sérum est un soin visage intensif qui apporte une action traitante à la peau et complète la crème hydratante. Si la crème procure surtout du confort, hydrate la couche superficielle de la peau et installe une barrière contre les agressions, le sérum visage ne va apporter aucune protection en surface. Il a pour objectif de traiter des problématiques cutanées bien précises comme la déshydratation, les taches brunes, les imperfections liées à l'acné, les rides et autres signes de vieillissement cutané, les rougeurs, le teint terne, le manque de fermeté...

Huileuse ou très aqueuse, la formule d'un sérum est d'abord riche en ingrédients favorisant l'hydratation sous forme de glycérol, de glycérine, d'urée, d'acide hyaluronique et d'huiles végétales qui, avec leur composition en acide gras essentiels et en vitamines, jouent un rôle très important d'actifs nutritifs. Le sérum est généralement exempt de filtres solaires et/ou d'agents occlusifs. Il doit se faufiler au fond de l'épiderme pour apporter sa précieuse dose d'actifs.



**Comme une tête chercheuse, le sérum distribue les actifs en profondeur, exactement là où la peau en a besoin. Un pouvoir de pénétration qu'il doit à sa texture. Plus light et plus fluide qu'une crème mais moins onctueux, il permet aux ingrédients ciblés de pénétrer plus rapidement et plus profondément dans les cellules cutanées.**

## Une offre très diversifiée

Il existe des sérums très ciblés qui vont traiter par exemple la zone du contour des yeux (cernes, poches, rides d'expression), des lèvres ou encore le cou. Certains laboratoires ont également développé des sérums visage polyvalents qui agissent plutôt sur la qualité globale de la peau et ne ciblent pas de problème particulier. Ces sérums vont jouer sur l'hydratation, la régénération des cellules cutanées et la réparation des dommages provoqués par les éléments extérieurs comme la pollution, les rayons du soleil, la lumière bleue et les conditions climatiques.

## La peau a soif

La déshydratation est un phénomène qui peut toucher tous les types de peaux, même les peaux grasses. Le plus souvent transitoire, elle provoque des ridules, de l'inconfort et donne l'impression d'un teint brouillé. Un sérum hydratant permet de combler les besoins de la peau en profondeur et d'atténuer les signes visibles de la déshydratation.

## Conseil comptoir

On conseillera un sérum formulé avec de l'acide hyaluronique. Cet actif est largement utilisé en médecine esthétique, il est un puissant hydratant, capable de retenir jusqu'à 1.000 fois son poids en eau, limitant ainsi la déshydratation. Utiliser un sérum visage à base d'acide hyaluronique est particulièrement intéressant pour freiner l'apparition des rides et du relâchement cutané. La peau sera redensifiée et les ridules lissées.

## Le teint est terne et manque d'éclat

Le teint terne et le manque d'éclat sont souvent liés à un stress oxydatif induit par le développement de radicaux libres dans l'organisme. C'est une réaction de la peau qui peut être favorisée par plusieurs facteurs : la pollution environnementale, une alimentation déséquilibrée, l'exposition aux rayons UV...

## Conseil comptoir

Il faut recommander aux patients un sérum antioxydant, anti-pollution et oxygénant, formulé pour réparer les dommages causés par les radicaux libres. Ce type de soins visage va protéger la peau tout au long de la journée et participer à la prévention du vieillissement cutané. Les ingrédients phares de ce type de soin sont la vitamine C ou des acides de fruits (AHA), des actifs reconnus pour leurs actions resurfaçante, lissante et illuminatrice. La vitamine E redonne à la peau son uniformité. Les polyphénols sont également des antioxydants bien connus.

## La peau chatouille et présente des rougeurs

Les peaux sensibles, qui sont régulièrement sujettes aux irritations, aux rougeurs, aux tiraillements et à d'autres sensations d'inconfort peuvent elles aussi utiliser un sérum visage à condition qu'il soit apaisant, sans irritant et formulé avec le minimum d'ingrédients.

## Conseil comptoir

Conseiller des soins formulés avec des ingrédients aux propriétés anti-inflammatoires et protectrices, qui renforcent les défenses naturelles de l'épiderme et réduisent sa sensibilité. Les extraits végétaux comme le coton, la camomille, l'avoine ou l'onagre sont particulièrement adaptés pour les peaux sensibles. On y retrouve également des eaux thermales.

## Des rides apparaissent

Le vieillissement cutané est un phénomène qui peut être freiné et traité en partie grâce à un sérum visage. On veillera à conseiller le sérum adapté à la demande, aux plaintes exprimées par la femme qui peuvent être les rides, la perte d'ovale, le relâchement.

## Conseil comptoir

Dès la trentaine, on proposera un sérum anti-âge à base d'acide hyaluronique pour maintenir le niveau d'hydratation de la peau, combler les premières rides et redensifier les tissus. Pour les peaux plus matures, on peut se tourner vers des sérums aux actifs anti-âge plus pointus comme des peptides, des antioxydants, des acides de fruits ou du rétinol par exemple. L'objectif est double : stimuler la synthèse de collagène et d'élastine, deux éléments qui maintiennent la fermeté de la peau, et préserver l'épiderme des agressions qui peuvent accélérer son vieillissement et provoquer des dommages.

## Les taches brunes

Les taches brunes sont des défauts de pigmentation qui peuvent concerner tous les types de peaux et avoir différentes causes : le soleil, l'âge, les marques d'acné...

Un sérum anti-taches va agir directement sur la mélanine et réguler sa production. Il corrige les irrégularités, unifie le teint et prévient l'apparition de nouvelles taches.



**De tous les problèmes de peau, les taches sont la 3<sup>ème</sup> préoccupation majeure des femmes après la fermeté et l'acné.**

## Conseil comptoir

La vitamine C et les acides de fruits sont connus pour aider à estomper les taches brunes et à retrouver un grain de peau uniforme et lumineux.

La niacinamide est une substance de référence qui aide à éviter les taches de pigmentation.

La viniférine, antioxydant polyphénolique naturel que l'on retrouve dans la sève de vigne, régule le processus de pigmentation et limite la surproduction de mélanine.

On rappellera également au patient qu'il est indispensable d'utiliser une crème de jour contenant un filtre solaire avec un indice de protection élevé pour éviter l'activation de la mélanine au niveau de ces taches en journée.



### LA VITAMINE C, STAR DES SÉRUMS

La vitamine C est sans aucun doute un des actifs les plus recommandés par les dermatologues et un antioxydant connu de tous.

→ Stimule la formation de collagène par les fibroblastes.

→ Augmente l'élastine.

→ Réduit les dommages oxydatifs de la peau.

→ Améliore la couleur de la peau en régulant la mélanine.

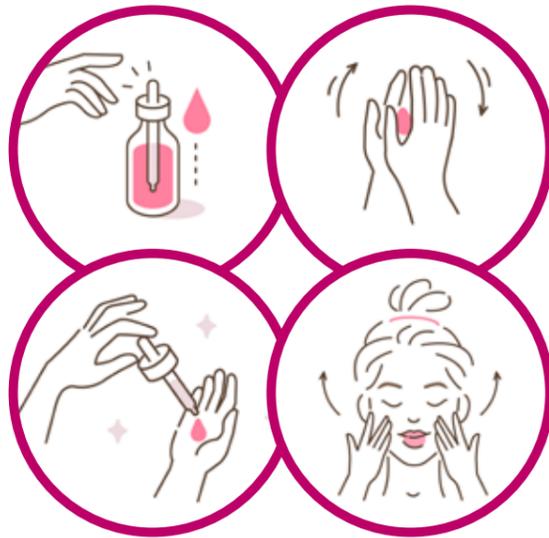
→ Améliore la texture de la peau et l'apparence des pores.

→ Réduit la rugosité.

→ Réduit le risque d'inflammation.



Le sérum visage et la crème sont complémentaires.



#### Sérum visage : comment l'utiliser ?

- À utiliser de préférence de la même marque que la crème de jour ou de nuit, car les soins d'une même gamme sont en général formulés pour fonctionner ensemble.
- Dans l'idéal, appliquer le sérum visage matin et soir sur la peau parfaitement propre et sèche. Insister sur le démaquillage et nettoyage de peau afin que les actifs pénètrent mieux.
- Si le patient ne souhaite utiliser le sérum qu'une seule fois par jour, l'application du soir est recommandée. La peau est en effet plus réceptive et pourra bénéficier des effets du soin durant toute la nuit, période où le renouvellement cellulaire est optimal et durant laquelle l'épiderme lutte contre les irrégularités.

#### Comment l'appliquer?

La gestuelle est importante pour l'application d'un sérum visage. Ce type de soin est souvent conditionné en flacon doté d'une pipette ou d'une pompe pour faciliter le dosage.

- Prélever 2 à 3 gouttes (4 à 5 pour le visage, le cou et le décolleté) puis réchauffer la matière entre les mains.
- Appliquer ensuite le sérum en effectuant de légères pressions, du centre vers l'extérieur du visage. Terminer par des mouvements lissants, sans oublier le cou.
- Appliquez ensuite la crème.

L'acide hyaluronique est un composant majeur et essentiel dans la peau. Quand sa concentration baisse, la peau se ride et se relâche. L'acide hyaluronique de haut poids moléculaire repulpe et hydrate la peau en surface, celui de bas poids moléculaire agit en profondeur pour recharger la peau en acide hyaluronique.

Nathalie Evrard

## AURIGA DEVIENT ISDINCEUTICS

STABILITÉ AMÉLIORÉE

FORMULE AMÉLIORÉE



### 15 % VITAMINE C PURE

CONTRIBUE À STIMULER LA SYNTHÈSE DE COLLAGÈNE

### VITAMINE E

ACTION ANTIOXYDANT SYNERGIQUE AVEC LA VITAMINE C

### ACIDE HYALURONIQUE

APPORTE UNE HYDRATATION INTENSE

### SYSTÈME ANTI-POLLUTION

BIOPOLYMÈRES NATURELS QUI AIDENT À PROTÉGER LA PEAU DE LA POLLUTION ET DES ALLERGÈNES

ISDIN  
ISDINCEUTICS  
FLAVO-C FORTE

CNK 3944113  
CNK 3944121

## ACTIVEZ LA LUMINOSITÉ DE VOTRE PEAU

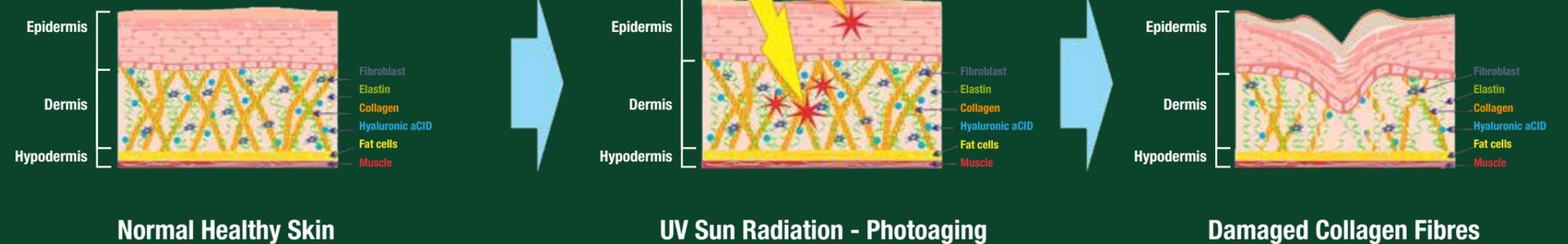
SÉRUM FLAVO-C FORTE  
AVEC 15% DE VITAMINE C FRAÎCHE ET PURE

RÉSULTATS EN 10 JOURS

## 5

## Kératose actinique en questions

D'origine solaire, la kératose actinique présente un risque de transformation en carcinome épidermoïde important.



## 1

## Définition

La kératose actinique est une dermatose fréquente survenant le plus souvent chez les sujets de plus de 70 ans, mais elle peut apparaître dès 40 ans. Elle se caractérise par le développement de kératinocytes atypiques au niveau de la partie inférieure de l'épiderme. Elles traduisent le vieillissement cutané et la saturation des possibilités de cumul de la peau en rayons UV.

## Facteurs de risque

Le premier facteur incriminé est l'exposition solaire cumulée. Les sujets ayant un phototype clair sont plus fréquemment concernés, tout comme les sujets ayant bénéficié d'un traitement immunosuppresseur. Certains patients ayant une maladie génétique comme le xeroderma pigmentosum ou l'albinisme sont aussi plus fréquemment touchés.

Les zones concernées sont celles le plus souvent exposées au soleil : face, cuir chevelu, oreilles, avant-bras, dos des mains, cou, face antérieure des jambes.

## 3

## Symptômes cliniques

Le diagnostic de kératose actinique est aisé. L'épaississement de la couche cornée de l'épiderme forme des papules sèches, de quelques millimètres à près d'un centimètre de diamètre, volontiers confluentes, de couleur rosée voire

franchement érythémateuses, parfois pigmentées et/ou enflammées, généralement recouvertes de squames voire lichénifiées. Elles sont entourées d'une peau qui, bien qu'apparemment saine, est génétiquement altérée et peut révéler une élastose solaire (ex : télangiectasies, hyperpigmentation couperosée ou décoloration jaune).

Les lésions, en règle multiples, siègent avant tout sur le crâne (le cuir chevelu étant fortement exposé en cas d'alopecie androgénique), le visage (nez), le cou, le torse, les épaules et le dos des mains.

## 2

## Le saviez-vous ?

Une présentation particulière affecte les lèvres : cette kératose est alors dite « chéilite actinique ».

Des kératoses actiniques sont parfois pigmentées, et une confusion avec un lentigo solaire ou un mélanome in situ est possible. D'où l'importance de référer chaque patient qui se présente à la pharmacie avec une lésion cutanée suspecte.

## 4

## Evolution

La kératose actinique est une lésion précancéreuse. Elle peut évoluer de diverses manières : rémission spontanée, persistance, évolution péjorative. Son potentiel de transformation maligne (carcinome épidermoïde) est d'environ

10% des cas. Le risque est majoré chez le patient ayant des antécédents de cancer cutané, ainsi qu'en cas de kératoses actiniques multiples.

## Conseil comptoir

Il est fondamental d'observer régulièrement les lésions cutanées (au moins une fois par an) pour rechercher tout signe suspect. La prévention repose aussi sur la protection solaire (vêtements adaptés, écrans solaires...).

## 5

## Traitement

Le traitement précoce vise à prévenir l'évolution vers un carcinome épidermoïde invasif. Les traitements topiques utilisent des agents cytotoxiques qui induisent une forte réponse inflammatoire via la libération de cytokines. Il s'agit du 5-fluorouracile 5% et de l'imiquimod 5%.

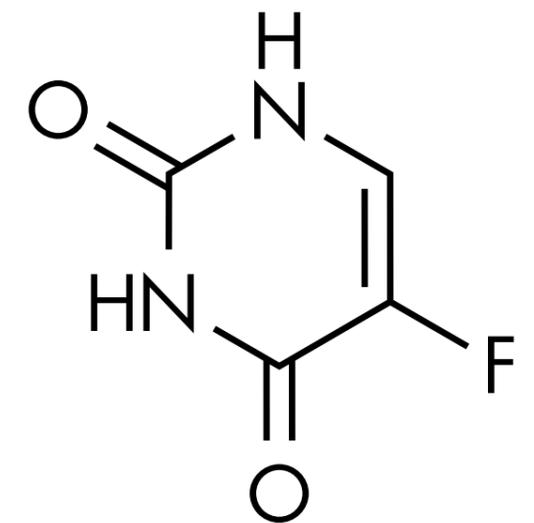
**La cryothérapie avec l'azote liquide** permet une destruction des kératoses actiniques dans plus de 80% des cas. Il est préconisé surtout dans les formes peu étendues.

**La photothérapie dynamique** qui associe l'application d'un topique sensibilisant (aminolévulinate de méthyle) et une séance d'illumination avec une lampe LED ou une exposition à la lumière naturelle. L'énergie lumineuse est responsable de la destruction cellulaire dysplasique. Elle est utilisée préférentiellement dans les kératoses et chez les sujets âgés. Une phototoxicité locale est fréquente et une dermatite de contact allergique est possible.

**D'autres traitements** peuvent être proposés : le laser ablatif (laser YAG et CO<sub>2</sub>), la dermabrasion et la chirurgie.

## Bon à savoir

Le fluorouracil est contre-indiqué pendant la grossesse et la période d'allaitement ; cette préparation étant considérée comme tératogène en raison de son mécanisme d'action. Sur une peau intacte, ce médicament est absorbé à 10%, mais son absorption augmente considérablement lorsqu'il est appliqué sur une peau lésée.



Nathalie Evrard

**NOUVEAU**

# FRONTPRO®

**COMPRIMÉS À CROQUER**



**UNE PROTECTION SAVOUREUSE  
ET PRATIQUE CONTRE  
LES PUCES ET LES TIQUES**

**FRONTPRO®, le premier comprimé à croquer pour chiens disponible sans ordonnance.**

*Un comprimé savoureux qui protège votre chien contre les puces et les tiques pendant 30 jours.*

5% des puces se trouvent sur votre chien et 95% se trouvent dans son habitat. FRONTPRO® tue les puces avant qu'elles ne puissent pondre des œufs, pendant un mois entier. FRONTPRO® est savoureux et facile à donner et agit de l'intérieur vers l'extérieur, pour que votre chien soit prêt à recevoir des câlins à tout moment.



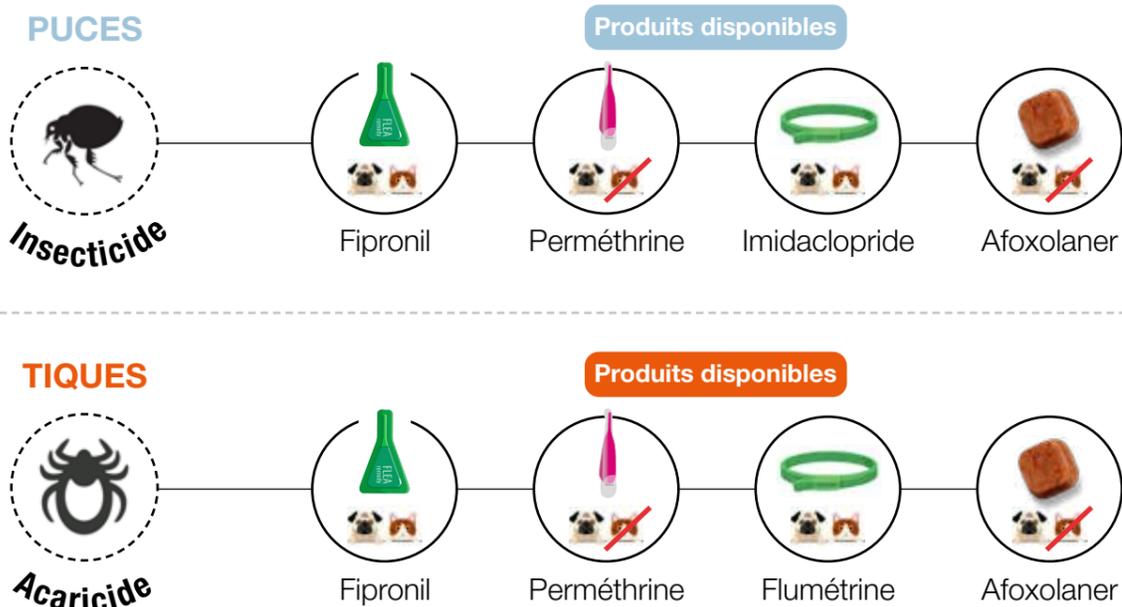
FRONTPRO® 11 mg comprimés à croquer pour chiens 2-4 kg (afoxolaner 11,3 mg) - FRONTPRO® 28 mg comprimés à croquer pour chiens >4-10 kg (afoxolaner 28,3 mg) - FRONTPRO® 68 mg comprimés à croquer pour chiens >10-25 kg (afoxolaner 68 mg) - FRONTPRO® 136 mg comprimés à croquer pour chiens >25-50 kg (afoxolaner 136 mg). **Indications :** Chez les chiens, traitement des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) pendant au moins 5 semaines et traitement des infestations par les tiques (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Un traitement élimine les tiques jusqu'à un mois. Les puces et les tiques doivent s'attacher à l'hôte et commencer leur repas pour être exposés à la substance active. **Précautions :** consulter un vétérinaire avant le traitement des chiots âgés de moins de 8 semaines et/ou des chiens pesant moins de 2 kg de poids corporel et avant tout traitement pendant la gestation et la lactation ou sur les chiens reproducteurs. EU/2/19/240/001-003 - EU/2/19/240/005-007 - EU/2/19/240/009-011 - EU/2/19/240/013-015. Plus d'information : lisez la notice (mise à jour du texte 09/2021) ou disponible chez Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - Avenue Arnaud Fraiteuraan 15-23 - 1050 Bruxelles. hr020922. © Marque déposée. © 2022. Tous droits réservés.

E.R.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0027-2023 - 01/2023

## Pipettes antiparasitaires en spot-on, comprimé, collier : comment bien les conseiller ?

Outre des conseils pour traiter une infestation non compliquée par les puces et les tiques, l'officine est le lieu privilégié pour sensibiliser les clients sur la prévention de ces parasitoses. L'interrogatoire va permettre de cibler le produit adapté au mode de vie de l'animal, à son âge et à son poids.

### Quels actifs en vente libre ?



### Quelles galéniques ?

#### Comprimé

##### Mécanisme d'action

- Le comprimé agit sélectivement sur le système nerveux des puces et tiques en bloquant les récepteurs GABA des canaux à chlorure sur les cellules nerveuses, il provoque une hyperexcitation de la cellule et s'ensuit une hyperactivité et la mort du parasite.
- L'intoxication des puces se fait par repas sanguin.

##### Caractéristiques

- La digestion du comprimé se fait en 20 minutes.
- Le pic de concentration sanguine se situe entre 2 à 4 heures après l'ingestion.

- Diffusion dans le sang + rapidité d'action : dans les 8h.
- Efficacité pendant 1 mois.

### Bon à savoir

Les comprimés en vente libre sont disponibles uniquement pour le chien. La dose à administrer tient compte du poids de l'animal. Il faut rappeler au propriétaire de veiller à ce que l'animal ingère le comprimé, bien que celui-ci soit très appétent.



**Collier**

**Mécanisme d'action**

- ➔ Les molécules contenues dans les colliers peuvent agir sur des récepteurs différents (récepteur glutamate, récepteurs nicotiniques, récepteur GABA) des canaux à chlorure ou à sodium. Elles provoquent également une hyperactivité du parasite et sa mort ou parfois même un effet « knock down » (pour les pyréthrinoides).
- ➔ Intoxication des puces et des tiques par contact.

**Pharmacocinétique**

- ➔ Application du collier autour du cou, au contact de la peau.
- ➔ Libération sur le pelage de manière prolongée. Libération du produit depuis une matrice polymère.
- ➔ Diffusion + action : 48h.
- ➔ Efficacité : 7 à 8 mois.

**Bon à savoir**

La protection peut être plus variable. Il faut rappeler aux parents de ne pas laisser de jeunes enfants jouer avec le collier ni les mettre dans leur bouche. Les animaux portant le collier ne doivent pas être autorisés à dormir dans le même lit que leurs propriétaires, surtout les enfants. En effet un contact de longue durée pourrait entraîner des réactions indésirables même si elles restent extrêmement rares.

Comme le collier est externe, son efficacité peut être réduite par des bains trop réguliers et importants. La pluie ou un bain isolé ne pose pas de problème.

**Spot-on**

**Mécanisme d'action**

- ➔ Les molécules contenues dans les spot-on peuvent agir sur des récepteurs différents (récepteur glutamate, récepteurs nicotiniques, récepteur GABA) des canaux à chlorure ou à sodium. Elles provoquent également une hyperactivité du parasite et sa mort ou parfois même un effet « knock down » (pour les pyréthrinoides).
- ➔ Intoxication des puces et des tiques par contact.

**Pharmacocinétique**

- ➔ Application sur la peau pour permettre la diffusion sur le corps via les acides gras de la peau.
- ➔ Stockage dans les follicules pileux, au niveau de la glande sébacée.
- ➔ Relargage par les follicules pileux sur les poils et la peau durant 1 mois.
- ➔ Diffusion : 24h.
- ➔ Le produit est efficace endéans les 6 à 24h.
- ➔ Efficacité pendant 1 mois.

**Comment bien les appliquer?**

- ➔ Sur la peau saine, le plus souvent entre les omoplates, en écartant bien les poils (important) lors du dépôt du liquide, pour réduire le risque que le produit reste dans les poils par capillarité.
- ➔ Chez les animaux de grand format, plusieurs points d'application (jusqu'à 4) dans la nuque et entre les omoplates sont nécessaires pour éviter que le produit ne coule sur la peau (risque d'ingestion du produit par léchage).
- ➔ Respecter le temps de séchage avant de pouvoir caresser l'animal.
- ➔ Aucun bain ne doit être donné à l'animal dans les 2 jours suivant l'application.
- ➔ Le fipronil est plus résistant à l'eau, mais éviter les bains et shampooings trop fréquents sur les chiens/chats traités.



**Les formes spray :** elles sont pulvérisées sur le pelage en brossant l'animal à rebrousse-poil. L'application doit être renouvelée après 1 mois. Les sprays contenant du fipronil peuvent être utilisés chez le chiot ou le chaton dès la naissance.

Ann Daelemans



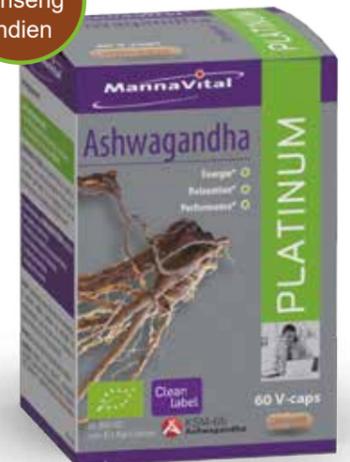
*Pression? Stress? Mou? Fatigué?*



Détendez-vous et augmentez votre niveau d'énergie avec **Ashwagandha PLATINUM**

- augmente la résistance au stress
- détend en cas de stress mental et favorise l'endormissement
- réduit la fatigue et la faiblesse dues à un mode de vie trépidant
- augmente le niveau d'énergie, les performances physiques et mentales
- favorise la mémoire, l'apprentissage et la concentration
- soutient le système reproducteur masculin et féminin

**BIO**  
Ginseng  
Indien



SCIENTIFIQUEMENT  
ÉTUDIÉ

**Ashwagandha PLATINUM** de Mannavital est un concentré biologique de « Ginseng indien », standardisé à 5% de withanolides (KSM-66®). L'effet bénéfique de ASHWAGANDHA PLATINUM en cas de tension et de fatigue a été démontré dans 24 études cliniques randomisées, contrôlées placebo.



[www.mannavital.com](http://www.mannavital.com)

Disponible en pharmacie 3686094  
Plus d'info? Contacter: [info@mannavital.be](mailto:info@mannavital.be) - tel 056 43 98 52

**DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT :** Sedistress Sleep comprimés pelliculés • **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé pelliculé contient **500 mg d'extrait sec de Valeriana officinalis L., radix** (équivalent à **2 g – 3 g de racines de valériane**). • **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimés pelliculés de 18 x 7 mm, bleu pâle, oblongs, biconvexes. • **INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :** Médicament à base de plantes utilisé pour le soulagement de la tension nerveuse légère et de troubles du sommeil. • **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Adolescents, adultes et personnes âgées : Pour le soulagement de la tension nerveuse légère, un comprimé jusqu'à trois fois par jour. **Pour le soulagement des troubles du sommeil**, un comprimé une demi-heure à une heure avant le coucher, précédé si nécessaire par la prise d'un comprimé au cours de la soirée. Dose journalière maximale : 4 comprimés. Population pédiatrique : L'utilisation

28 comprimés	11,00 €
56 comprimés	18,58 €

**Adultes et adolescents de plus de 12 ans :**

**1 à 2 comprimés** le soir ½ heure avant le coucher

Une prise continue pendant 2 à 4 semaines est recommandée.

**Insomnies**

**Troubles du sommeil**

**Sedistress Sleep**  
comprimés pelliculés

Amélioration  
significative de  
la qualité du sommeil<sup>1</sup>  
chez **80%**  
des patients

Usage  
bien établi



Dès 12 ans

Médicament sans accoutumance

500 mg d'extrait natif de Valériane

n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans. Mode d'administration : Voie orale. Les comprimés sont à avaler entiers avec un peu d'eau, sans les croquer. Durée du traitement : Etant donné que son effet débute de manière graduelle, la racine de valériane ne convient pas pour le traitement aigu de la tension nerveuse légère et des troubles du sommeil. Pour obtenir un effet optimal du traitement, une prise continue pendant 2 à 4 semaines est recommandée. Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 2 semaines d'utilisation continue, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. • **EFFETS INDÉSIRABLES :** Des manifestations gastro-intestinales (par ex. nausées, crampes abdominales)

peuvent survenir après l'ingestion de produits à base de racine de valériane. Leur fréquence n'est pas connue. En cas d'apparition d'autres effets indésirables non mentionnés ci-dessus, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMÉRO DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ :** BE468195 • **MODE DE DÉLIVRANCE :** Médicament non soumis à prescription médicale. • **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE :** 10/2021.



### Les Demodex, cause de blépharite

Les Demodex sont des acariens qui peuvent vivre sur les follicules des cils et, lorsqu'ils sont en concentration importante, peuvent bloquer physiquement les glandes sébacées, y compris les glandes de Meibomius dans lesquelles ils s'installent. Il est donc normal de retrouver quelques acariens Demodex sur les cils et les paupières ; toutefois, lorsque la peau et les cils ne sont pas nettoyés régulièrement et en profondeur, les acariens peuvent proliférer et donner lieu à une infestation. En plus des symptômes désagréables associés à une infestation par Demodex, comme les démangeaisons, la sensation de brûlure, la formation de croûtes et les rougeurs au niveau des paupières, les acariens produisent des pellicules cylindriques sur les cils et peuvent contribuer à plusieurs autres troubles de la peau et des yeux, comme la rosacée et la blépharite.

En prévention, à l'officine on proposera comme conseils :

- ➔ **Lavage des mains avant les soins** pour éviter toute surinfection ou propagation de l'infection.
- ➔ **Soins d'hygiène quotidiens des paupières**, à l'aide de lotions ou de lingettes formulées à cet effet. Celles-ci contiennent des agents hydratants et des régulateurs du sébum. Pour maximaliser la bonne tolérance, ces soins seront conseillés sans conservateur.
- ➔ **Traitement par la chaleur.** L'application d'un gant de toilette chaud ou d'une poche de gel chauffée pendant une dizaine de minutes permet de ramollir les débris à la base des paupières et de liquéfier les corps gras.
- ➔ **Massage des paupières** (de l'intérieur vers le bord libre). Après le traitement par la chaleur, les sécrétions des glandes de Meibomius se sont fluidifiées et les glandes peuvent être facilement débouchées et vidées en les massant.
- ➔ **Instillation de larmes artificielles** si nécessaire.

Sans amélioration après quelques jours de traitement, le patient sera référé chez son ophtalmologue pour une prescription éventuelle d'antibiotiques ou de corticoïdes.

J'ai l'impression que je souffre déjà de « mon rhume de foin », est-ce un peu tôt ?

**NON**

Les températures exceptionnellement élevées que nous avons connues ces derniers mois semblent avoir accéléré le développement des inflorescences des arbres, au point d'avoir provoqué une saison des pollens particulièrement précoce. « Les concentrations de pollens ont déjà atteint 139 grains/m<sup>3</sup> d'air à Bruxelles. La saison pollinique a bien commencé », explique Nicolas Bruffaerts, collaborateur scientifique du service Mycologie et aérobiologie de Sciensano.

Comparée aux relevés historiques, cette saison pollinique est anormalement précoce. Un tel timing a déjà été observé à quelques reprises par le passé mais c'est un phénomène qui devient progressivement plus fréquent en raison du changement climatique. Sur le long terme, l'augmentation des températures exerce une forme de pression sur le cycle de reproduction des arbres, dont le pollen est un élément-clé.

« La mesure des taux de pollen est un indicateur, parmi d'autres, des effets du climat sur notre environnement. Et malheureusement, cela a aussi un impact direct sur la santé publique. On peut s'attendre dans le futur à ce que notre population soit davantage confrontée aux problèmes des allergies au pollen car sur les dernières décennies, nous observons que des arbres allergisants comme le noisetier et l'aulne produisent progressivement de plus en plus de pollen, et que leurs saisons sont de plus en plus précoces », conclut Nicolas Bruffaerts.

Questions  
comptoir



J'ai fait la COVID, est-ce que je dois faire le boost ?

**OUI**

Selon une revue de littérature systématique menée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'immunité hybride couplant infection et vaccination est la meilleure protection contre la COVID sévère et les réinfections. Publiée dans « The Lancet Infectious Diseases », cette étude montre qu'une précédente infection à la COVID permet de prévenir, à un an, les formes graves à 74,6% et les réinfections à 24,7%. C'est loin des niveaux d'efficacité atteints par l'immunité hybride qui prévient les formes graves dans 97,4 % des cas à un an avec la première série de vaccins, et dans 95,3 % à 6 mois avec un rappel vaccinal. De même, l'immunité hybride présente une efficacité contre les réinfections de 41,8 % à un an avec la première série de vaccins et de 46,5% à 6 mois après un rappel vaccinal.

Les auteurs concluent que les individus présentant une immunité hybride ont la protection « la plus haute et la plus durable ». Il en résulte que, pour ces individus, la période avant qu'un nouveau rappel vaccinal soit nécessaire pourrait être allongée en comparaison avec les personnes qui n'ont jamais été infectées par la SARS-CoV-2.

Questions comptoir



BOOSTER SHOT

Je suis vaccinée contre l'HPV, dois-je encore me faire dépister avec un frottis ?

**OUI**

Seule la moitié des femmes belges se font dépister contre le cancer du col de l'utérus au moins tous les trois ans, comme recommandé, ressort-il d'un sondage mené auprès d'un millier de femmes. Pourtant, en Belgique, le frottis est intégralement remboursé tous les trois ans pour les femmes entre 25 et 65 ans. Si la plupart des femmes connaissent la cause du cancer du col de l'utérus - HPV ou papillomavirus humain -, elles sont par contre « insuffisamment informées sur la vaccination et les autres moyens de prévention », relève l'étude. La moitié des femmes interrogées pensent ainsi qu'il n'est pas pertinent de se faire vacciner après un certain âge.

Chaque année, quelque 600 femmes belges sont diagnostiquées avec un cancer du col de l'utérus, « même si de nombreux cas pourraient être évités grâce au dépistage », souligne Peter van Dam, oncologue à l'Hôpital universitaire d'Anvers. « La vaccination et le dépistage sont nos armes les plus importantes dans la lutte contre les cancers liés au HPV », conclut le spécialiste.

**En Belgique, la vaccination contre le HPV est gratuite pour les jeunes de moins de 18 ans.**



# SHAMPOOING

**7 SUR 10**

DES PRODUITS ANTI-POUX VENDUS EN PHARMACIES SONT DES SHAMPOOINGS\*

**Elimax**<sup>®</sup>  
ANTI-POUX & LENTES

**100%**  
EFFICACE\*\*

EN 1 TRAITEMENT  
**5 MIN**



SHAMPOOING 100ML  
CNAK : 3135-779  
APO : 11,38€  
PUB : 19,95€



SHAMPOOING 250ML  
CNAK : 3496-171  
APO : 14,23€  
PUB : 26,95€

- ✓ **TUE LES POUX & LES LENTES**
- ✓ **PROTÈGE** jusqu'à 3 jours contre l'apparition de nouveaux poux
- ✓ **PRATIQUE**
  - Rinçage facile
  - À partir de 1 an
- ✓ **SANS INSECTICIDES, NI SILICONES**



PROTECTION



TRAITEMENT



ENVIRONNEMENT



Pour plus d'informations :





## Consumer Healthcare Communication Awards

Chaque année, au mois de janvier, lors de la réception de nouvel an de BACHI (Belgian Association of the Consumer Healthcare Industry), organisée conjointement par BACHI, Roularta Healthcare et Smart IT Systems, les gagnants du concours sont annoncés. Ce concours vise à récompenser les meilleures campagnes publicitaires de produits de santé (non remboursés et non soumis à prescription) vers le grand public dans 3 catégories distinctes : créativité, efficacité et bon usage.

Cette 4<sup>ème</sup> édition du concours comptabilisait pas moins de 11 campagnes inscrites dans une ou plusieurs des 3 catégories précitées et c'est à part égale que les pharmaciens, les consommateurs et un jury d'experts ont voté pour leurs campagnes favorites.

### 3 AWARDS ONT ÉTÉ DÉCERNÉS, PRIMANT LA MEILLEURE CAMPAGNE DE CHAQUE CATÉGORIE :

CRÉATIVITÉ	EFFICIENCE	BON USAGE

Le vainqueur de la catégorie « Efficience » se voit par ailleurs attribuer un prix spécial remis par la société IQVIA.

### LE JURY D'EXPERTS A ÉGALEMENT DÉCERNÉ 3 AWARDS :

CRÉATIVITÉ	EFFICIENCE	BON USAGE

Les inscriptions pour la 5<sup>ème</sup> édition du concours sont ouvertes depuis le 1<sup>er</sup> février 2023. Plus d'infos sur le site de BACHI <https://www.bachi.be/fr/events.cfm> ou via [info@bachi.be](mailto:info@bachi.be)



## Efficacité du patch dans l'arrêt du tabac

Le taux d'abstinence à long terme avec traitement par patch comparé au placebo est augmenté de 60%\*. Les patches de nicotine peuvent être pris en association à d'autres substituts nicotiques (gomme, comprimé, inhalateur ou spray buccal), ils permettent de diminuer les envies subites de fumer et les symptômes de manque de nicotine, ce qui augmente les chances d'arrêt du tabac.

La dose du substitut nicotinique prescrite à prendre en complément du patch et la période d'utilisation doivent être scrupuleusement respectées pour éviter les symptômes de manque de la cigarette et donc les rechutes.

\*Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 5. Art. No.: CD000146. DOI: 10.1002/14651858.CD000146.pub5.

**65% DES BELGES FUMEURS VOUDRAIT ARRÊTER.\***

\*GfK 2017 | Fondation contre le Cancer – Comportements des fumeurs en Belgique 2017

le chiffre :  
**60%**

## Moins de stress, d'anxiété et de dépression avec l'ashwaghandha

Une étude\* correctement menée sur des personnes stressées a démontré que 300 mg d'un extrait d'ashwaghandha standardisé à 5% de withanolides, deux fois par jour pendant une durée de deux mois, ont entraîné une réduction significative des sentiments de stress, d'anxiété, de dépression, d'insomnie et de dysfonctionnement social. Une diminution significative remarquable des taux élevés de cortisol a également été constatée.

\*A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). Indian journal of psychological medicine, 34(3), 255.



## PRIVILEGIEZ LES VITAMINES NATURELLES

Arkopharma, expert sur le marché des vitamines naturelles, a développé la 1<sup>ère</sup> association de vitamines C et D, le duo efficace sous forme effervescente, 100% d'origine végétale et mieux assimilée par l'organisme, pour renforcer l'immunité. Une réelle prouesse de nos laboratoires.

### LES VITAMINES C ET D, VOS ALLIÉS POUR BOOSTER NATURELLEMENT VOTRE IMMUNITÉ !

Les nutriments jouent un rôle capital dans le maintien du fonctionnement du système immunitaire. Parmi eux, on distingue la vitamine C et D. Un déficit de l'un ou de ces nutriments peut compromettre la réponse immunitaire et rendre l'organisme plus vulnérable aux infections virales.

### LES PROPRIÉTÉS DE LA VITAMINE C

Parmi les aliments les plus riches en vitamine C, on retrouve l'Acérola. Grâce à son potentiel antioxydant et son apport nutritionnel, il aide à stimuler la réponse immunitaire et à réduire la fatigue. La vitamine C agit sur la croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires et la production d'anticorps. Elle est donc efficace pour réduire l'incidence et la durée des infections comme dans le cas du rhume, ainsi que la fatigue.

### ET SI ON ASSOCIAIT LES VITAMINES C ET D ?

De nombreux experts scientifiques préconisent d'associer les vitamines C et D. Leur complémentarité d'action permet un meilleur effet sur l'immunité et aide à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Combinées, elles agissent sur la vitalité, réduisent la fatigue, diminuent le risque, la gravité et la durée d'infections des voies respiratoires. Elles renforcent la santé osseuse.

## WILLPHARMA -SINCE 1924- LA COULEUR DES CAPSULES DE LA VITAMINE C WILL BOOST DES LABORATOIRE WILL-PHARMA PASSE DU BLANC AU JAUNE.

Ce changement est tout à fait normal et s'inscrit dans le cadre de la nouvelle réglementation européenne qui a demandé aux fabricants de ne plus utiliser de dioxyde de titane. WILL-PHARMA a choisi de ne pas ajouter d'autres additifs/ couleurs et d'opter pour une couleur naturelle.

## LES DIFFUSIBLES DE PRANARÔM, AUSSI DISPONIBLES EN SPRAY !

Les sprays diffusibles Pranarôm créent une ambiance olfactive en quelques pressions. Pratiques, ils sont recommandés pour une action rapide et ponctuelle dans une pièce donnée, et mettent les bienfaits des odeurs à la portée de tous et notamment des débutants en aromathérapie, y compris en l'absence de diffuseur.

Les diffusibles en sprays aux huiles essentielles BIO\*, une gamme de 4 sprays pour une diffusion pratique, rapide et nomade. À découvrir !



### SPRAY EUCA- LY'PUR

Pour des notes fraîches et pures à base d'eucalyptus et de menthe.

### SPRAY ZESTE TONIQUE

Pour des notes positives et énergiques.

### SPRAY CHAMP DE PROVENCE

Pour un parfum apaisant, relaxant, à base de lavande et de romarin.

### SPRAY CITRO- NELLE DE JAVA

Pour une action répulsive anti-insecte et une ambiance estivale.

## CONCOURS

À GAGNER



### 5 X 2 COFFRETS DOUBLE NETTOYAGE APIVITA CONTENANT :

- ▶ 1 Detox Cleaning Jelly (150ml)
- ▶ 3 en 1 Cleansing Milk (50ml)
- ▶ + 2 cotons nettoyants lavables



**POUR PARTICIPER :** Envoyez un mail à [info@pharmateam.be](mailto:info@pharmateam.be) (en précisant le concours et en indiquant les coordonnées complètes de la pharmacie) **AVANT LE 15 MARS 2023**



### Masque-Soin pour les cheveux de MÈME, une chevelure resplendissante

Ce nouveau soin adapté aux cuirs chevelus sensibles complète la routine capillaire. Il prend soin des cheveux secs, cassants ou encore fragilisés par les traitements anti-cancéreux. Ce masque crémeux hydrate et nourrit intensément la fibre capillaire pour lui redonner de l'éclat, de la brillance, de la douceur et de la souplesse.

#### Utilisation

Appliquer 1 à 2 fois par semaine, sur les longueurs (pour ne pas étouffer le cuir chevelu), pendant 5 minutes avant de se rincer à l'eau claire. On peut également l'utiliser en plus petite quantité comme après-shampooing, à quelques centimètres de la racine et avec un temps de pose plus court. Ainsi, les cheveux sont réparés, en bonne santé, moins cassants et plus faciles à coiffer.

#### Prix

Pot 20 ml : 26,25€

### Désir de grossesse ? FERTILIA® CONCEPTION HOMME & FEMME, la supplémentation pré-conceptionnelle d'INELDEA® Santé Naturelle

Des compléments alimentaires pré-conceptionnels aux formules spécifiques et adaptées pour apporter aux couples en désir de conception les nutriments essentiels et reconnus afin de favoriser la fertilité et améliorer les chances de concevoir.



#### FERTILIA® Conception femme

- Favorise une fertilité et reproduction normales.
- Aide à restaurer l'ovulation.
- Maintient la qualité ovocytaire.

#### Formule

Myo-inositol (4 g)  
Acide folique  
Vitamines et Minéraux.

#### Utilisation

1 sachet par jour  
Arômes naturels fruits rouges.

#### Prix

30 sachets : 32,00€



#### FERTILIA® Conception homme

- Favorise une fertilité et reproduction normales.
- Contribue à une spermatogénèse normale.
- Maintient la qualité spermatique.

#### Formule

Acétyl-L-Carnitine (2 g), Coenzyme Q10 (Ubiquinol - 30 mg), Taurine (250 mg), Vitamines et Minéraux.

#### Utilisation

1 sachet par jour  
Arômes naturels orange.

#### Prix

30 sachets : 36,00€



### Hyaluron Activ B3 de AVENE, pour insuffler la jeunesse au cœur des cellules

Cette gamme de soins stimule durablement la régénération cellulaire, grâce à une association de 2 actifs boosters de longévité : le niacinamide et l'acide hyaluronique. La peau est raffermie et les rides corrigées.

#### Prix

Crème régénération cellulaire, pot 50 ml : 48,00€ (recharge 37,00€)  
Sérum concentré repulpant, flacon 30 ml : 45,80€  
Crème multi-intensive nuit, pot 40 ml : 44,10€  
Soin regard triple correction, tube 15 ml : 37,40€

### Refluthin® de SCHWABE, adieu les aigreurs



Ces comprimés à mâcher vont agir rapidement contre les troubles gastriques liés à l'acidité, tels que les brûlures d'estomac, les remontées acides ou la sensation permanente de lourdeurs d'estomac. Les premiers effets se font sentir après quelques minutes et soulagent l'acidité gastrique.

#### Formule

- Carbonates de calcium (450 mg) et de magnésium (50 mg), régulateurs d'acidité, qui neutralise rapidement les brûlures d'estomac.
- Extrait de figuier de Barbarie (5 mg) qui forme un film apaisant et protecteur sur la muqueuse.

#### Utilisation

Prendre 1 comprimé à mâcher, jusqu'à 4 fois par jour de préférence une heure après le repas, et si nécessaire également avant le coucher ou entre les repas. À partir de 12 ans.

#### Prix

Boîte de 48 comprimés goût de menthe : 16,12€

## QUI DIT maux de l'hiver DIT PEDIAKID

7<sup>ème</sup> GAMME de produits de SANTÉ NATURELLE pour ENFANTS



### Les indispensables pour bien affronter l'hiver

#### ▶ PEDIAKID® NEZ-GORGE (SPRAY & SIROP)

Soulage les symptômes du rhume  
Aide à dégager et apaiser les voies respiratoires

#### ▶ PEDIAKID® TOUX SÈCHE & GRASSE

Calme la toux et soulage l'irritation de la gorge



### LE REFLEXE 100% NATUREL DES PARENTS.

Si vous souhaitez plus d'information, contactez :  
Bastien Breye (Benelux Centre) au +32 (0) 474 16 40 12 - [breye.b@pamsantebenelux.be](mailto:breye.b@pamsantebenelux.be)  
Olivier Culot (Benelux Sud) au +32 (0) 472 73 07 88 - [culot.o@pamsantebenelux.be](mailto:culot.o@pamsantebenelux.be)

LABORATOIRES  
INELDEA





### Gamme hygiène visage de **URIAGE**, trois formules pour une peau correctement nettoyée

- **L'huile démaquillante** élimine toute type de maquillage. Sa texture huile au fini non-gras s'applique du bout des doigts pour débarrasser la peau du maquillage, même waterproof avec délicatesse. Légèrement parfumée de notes acidulées fruitées et florales, la peau est propre, confortable et hydratée.
- **La mousse d'eau nettoyante**, enrichie en Eau Thermale d'Uriage et en extrait d'Edelweiss Bio, offre efficacité et naturalité. Parfaite pour un double nettoyage comme en utilisation seule, elle complète le rituel de nettoyage grâce à son pouvoir purifiant lipophile et hydrophile et laisse la peau douce, nette et délicatement parfumée.
- **La gelée fraîche démaquillante**, délivre une fragrance fruitée et florale. Elle se dépose à la main par massage, pour un rituel nettoyant respectueux de la peau.

**Prix**  
**Huile démaquillante, flacon pompe 10 ml** : 12,00€  
**Mousse d'eau nettoyante, flacon 150 ml** : 13,90€  
**Gelée fraîche démaquillante, tube 150 ml** : 13,90€

### Imutis Max des **LABORATOIRES TRENKER**

Un nouveau complément alimentaire 100% naturel pour un confort intestinal retrouvé avec des selles normalisées<sup>1</sup>. Imutis Max allie une combinaison de levures, de bonnes bactéries, de FOS et de l'extrait de myrtille permettant une quadruple action pour maintenir une flore intestinale équilibrée.

#### Composition

(par dose de 2 gélules<sup>2</sup>) :

- Saccharomyces boulardii : 12 milliards CFU
- Lactobacillus rhamnosus R11 : 6 milliards CFU
- Lactobacillus helveticus R52 : 6 milliards CFU
- Bifidobacterium longum R175 : 6 milliards CFU
- Bacillus coagulans MTCC5856 : 600 millions CFU
- Fructo-oligosaccharides (FOS) : 100 mg
- Extrait de myrtille (Vaccinium myrtillus L.)
- Vitamine D (50 % AR) : 2,5 µg



<sup>1</sup> L'extrait de myrtille contribue à normaliser le transit intestinal.

<sup>2</sup> Dose journalière maximum recommandée.

#### Utilisation

1 à 2 gélule(s) par jour à prendre avec un verre d'eau pendant le repas.

#### Prix

**Boîte de 15 gélules** : 14,99€

**Boîte de 30 gélules** : 16,27€

**Boîte de 60 gélules** : 29,29€

### Acetyl L-Carnitine Platinum de **MANNAVITAL**, une véritable source de bienfaits

Ce complément alimentaire soutient le métabolisme, apporte plus d'énergie, a une influence sur l'endurance, aide à lutter contre la fatigue passagère, soutient lors d'amincissement et améliore la mémoire et la concentration. Il agit sur la bonne humeur, est relaxant et soutient la circulation.



#### Formule

L-carnitine, acide aminé semi-essentielle qui contribue à la production d'énergie à partir des graisses ainsi qu'à la production de phospholipides et de protéines membranaires, favorisant la neurotransmission et l'intercommunication entre les cellules nerveuses.

#### Utilisation

Prendre 1 à 2 gélules (dose d'entretien) à 3 à 6 gélules (dose intensive) par jour, réparties sur les repas.

#### Prix

**Boîte de 60 comprimés** :

39,84€

**Blépharoconjonctivite ?**

**Infections ?**

**Chirurgie oculaire ?**

**Sécrétions oculaires ?**

**Demodex ?**



**sans conservateur**

**Kamillosan® Ofta Demodex**  
 Lingettes ophtalmologiques pour un soulagement rapide des yeux

- ✓ Pour adultes et enfants
- ✓ Une formule complète : à l'acide hyaluronique, aloë et extraits de Melaleuca
- ✓ En cas d'inflammation ou d'infection périoculaire en cours ou potentielle
- ✓ Comme adjuvant dans le traitement de la blépharite causée par les Demodex

**DENOMINATION DU MEDICAMENT :** Sedistress 200 comprimés enrobés •

42 comprimés	14,50 €
98 comprimés	26,50 €

**COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE :** Chaque comprimé enrobé contient

**200 mg d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L., herba (équivalent à 700 mg - 1000 mg de passiflore).**

Excipient à effet notoire : Chaque comprimé contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium, c'est-à-dire essentiellement « sans sodium ».

• **FORME PHARMACEUTIQUE :** Comprimé enrobé de teinte rose, de forme oblongue et biconvexe de 18 x 7 mm.

• **INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Médicament traditionnel à base de plantes utilisé pour diminuer les symptômes modérés du stress mental, tels que la nervosité, l'inquiétude ou l'irritabilité et pour faciliter l'endormissement. Ce médicament est un médicament traditionnel à base de plantes, son usage est réservé aux indications spécifiées sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Sedistress 200 est destiné aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans.

# Sedistress<sup>®</sup> 200

comprimés enrobés

Prise en charge des symptômes du

## sevrage des benzodiazépines\*

Médicament  
étudié avec succès



taux de succès **78,4%** & HAMA score d'anxiété **-40%**  
malgré le sevrage

Sans accoutumance

200 mg d'extrait natif de Passiflore

\*Sedistress 200 est utilisé pour réduire les symptômes du stress et faciliter l'endormissement

• **POSOLOGIE ET MODE D'ADMINISTRATION :** Posologie : Adultes et adolescents de 12 ans et plus :

**Pour diminuer le stress mental passager :** 1 à 2 comprimés matin et soir. Sur conseil du médecin ou du pharmacien, la posologie peut être augmentée (maximum 8 comprimés par jour). **Pour faciliter**

**l'endormissement :** 1 à 2 comprimés le soir une demi-heure avant le coucher. Population pédiatrique : En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez les enfants de moins de 12 ans n'est pas recommandée. Durée

du traitement : Si les symptômes persistent après plus de deux semaines d'utilisation du médicament, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. Mode d'administration : Les comprimés sont à avaler avec un grand

verre d'eau. • **CONTRE-INDICATIONS :** Hypersensibilité à un des constituants de la préparation. • **EFFETS INDESIRABLES :** Aucun connu. En cas d'effets indésirables, il y a lieu de consulter un médecin ou un pharmacien. • **TITULAIRE DE L'ENREGISTREMENT :**

Tilman s.a., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, Belgique. • **NUMERO DE L'ENREGISTREMENT :** BE-TU392777 • **MODE DE DELIVRANCE :** Médicament non soumis à prescription médicale. • **DATE DE MISE A JOUR DU TEXTE :** 10/2021.

**Tilman<sup>®</sup>**

SED/22/PR/002 FR Sept 2022

<sup>1</sup> Dubois T et al, Utilisation d'une médication à base d'extrait sec de *Passiflora incarnata* L. dans la prise en charge du sevrage des benzodiazépines, Louvain Médical 2019 ; 138 (09) : 519-530