

Pharma-News



Mai 2011

Numéro 84

Le journal de l'équipe officinale

Sommaire

Editorial :

Remue-méninges

Nouveautés :

LIPOSINOL° et CARBOSINOL° Ça fait cher le kilo !
VISANNE° Des hormones contre l'endométriose
TELFASTIN ALLERGO° TELFAST° en liste C... ou presque
ZITHROMAX UNO° Mais comment font-ils pour le rendre encore plus compact ???

Pour en savoir plus :

Régime hyperprotéiné A conseiller ?
L'endométriose Quand l'utérus squatte les autres étages
Du chaud contre les douleurs Est-ce vraiment efficace ?
Les vitamines du groupe B Carences rares

En bref :

SERACTIL° - GLUCOSULF° - VOLTARENE DOLO LIQUID CAPS° -
ENBREL° MYCLIC° - FRAGMIN°

Tests

L'image du mois :

*Le printemps
est de retour...*



Bougeons !

Un tiers des pharmacies suisses participent à la campagne contre l'obésité organisée par pharmaSuisse. C'est l'occasion pour nous de lancer une série d'articles en rapport avec le mouvement. Ce numéro n'est qu'une mise en bouche puisqu'il parle régime et produits miracles... Les mois prochains, nous aborderons des sujets aussi divers que les bienfaits de la marche, la prise en charge des cloques ou le traitement des plaies dues aux animaux (on est jamais à l'abri d'un bon gros molosse en faisant son jogging !).

Vous êtes bien sûr au courant que le sport ou simplement l'exercice est aussi bienfaisant pour la santé que le tabac est malfaisant. Si c'est bon de remuer son corps, c'est également vrai pour l'esprit... Bonne lecture !

Jérôme Berger

Pierre Bossert

Julia Farina

Marie-Thérèse Guanter Germanier

Séverine Huquenin

Caroline Mir

Martine Ruggli

Nouveautés

LIPOSINOL° et CARBOSINOL°

Biomed a mis sur le marché deux préparations censées aider les gens à maigrir : le LIPOSINOL° qui agirait sur la résorption des graisses et le CARBOSINOL° qui diminuerait la résorption des hydrates de carbone¹.

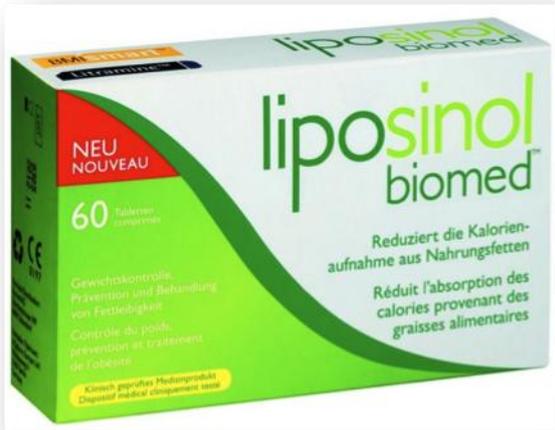
Les deux produits sont à base de plantes : dans le LIPOSINOL° il s'agit d'un complexe de fibres annoncé comme liant une partie des graisses ingérées. Dans le CARBOSINOL°, un complexe de protéines provenant d'une variété de haricot diminuerait la prise de calories¹.

On ne trouve aucune donnée sur ces produits dans la littérature spécialisée. Quelques études ont été faites par la firme : des petites études sur 8, 11, 27 et 60 patients, études dont seuls les résultats sont présentés, sans aucun détail²...



¹Information biomed : www.liposinol.ch/www.carbosinol.ch

²<http://www.phaselite.com/clinical-studies02.htm>



A notre avis, il s'agit essentiellement d'études effectuées dans un but commercial. Il est ainsi difficile de se faire une idée claire de l'utilité de telles préparations... D'après les données de la firme, le CARBOSINOL° diminuerait la prise de calories (66% des hydrates de carbones ingérés ne seraient pas résorbés) et diminuerait l'élévation de la glycémie après un repas ¹. Le mécanisme invoqué est une diminution de la digestion de l'amidon grâce à un inhibiteur de l'enzyme α -amylase obtenu de haricots (l'amidon ne pouvant pas être directement absorbé, il est d'abord décomposé en sucres simples assimilables sous l'effet de l' α -amylase puis sous l'effet d'autres

enzymes) ¹. Attention : puisque le CARBOSINOL° n'est censé bloquer que la digestion de l'amidon, il est absolument sans effet sur l'absorption des sucres simples (glucose, saccharose, fructose, ...) alors que ce sont les plus néfastes !!

Le LIPOSINOL° diminuerait, lui, le taux de cholestérol, mais là non plus on ne retrouve aucune donnée dans la littérature. Ces deux produits peuvent être pris conjointement. Une chose est sûre : si on avait trouvé le moyen miracle pour perdre du poids, le monde entier en aurait déjà connaissance ! Mais chaque année au retour du printemps, de nouveaux produits "miraculeux" arrivent sur le marché! Ces apports de compléments alimentaires sont tout au plus une aide dans la lutte contre le surpoids, mais ils ne remplacent pas les mesures qui ont fait leurs preuves sur le long terme : modification des habitudes alimentaires et exercice physique ³.

La prise de ces deux produits est assez contraignante : pour diminuer le poids, nécessité de prendre deux à trois comprimés deux à trois fois par jour directement **après** le repas pour le LIPOSINOL° et directement **avant** le repas pour le CARBOSINOL°; pour maintenir le poids, un à deux comprimés deux à trois fois par jour sont nécessaires ¹.

Comme ces deux produits diminuent la résorption des composants alimentaires, il est possible que des flatulences surviennent (l'amidon non digéré étant utilisé par les bactéries de la flore intestinale qui vont produire des gaz). Pour diminuer ces effets secondaires, il est recommandé de boire au moins 2 litres par jour. Attention aussi aux personnes qui prennent des vitamines ou d'autres médicaments liposolubles (p. ex. benzodiazépines, sulfamidés, L-dopa, ...) ainsi qu'aux femmes qui prennent la pilule : il est absolument nécessaire de laisser deux heures entre la prise des médicaments et celle de LIPOSINOL° ¹.

Ces produits n'ont pas été testés chez les enfants de moins de 12 ans, ni chez les femmes enceintes : ils sont donc contre-indiqués chez ces groupes de patients, de même que chez les personnes avec un BMI faible (personne en sous-poids) ¹.

Essayer de maigrir avec CARBOSINOL° et LIPOSINOL° n'est pas bon marché : selon la posologie chacun des deux produits coûte entre 4 et 8 francs par jour !

³Rev Prescrire 2009; 29 (314; suppl. Interactions): 216-219

LIPOSINOL° et CARBOSINOL° - A retenir pour le conseil :

- ✓ deux produits pour tenter de maigrir : CARBOSINOL° réduirait la résorption des hydrates de carbone et LIPOSINOL° celle des graisses
- ✓ aucune preuve véritable d'efficacité
- ✓ prise de 2-3 comprimés 2-3 fois par jour **avant** les repas pour le CARBOSINOL° et **après** les repas pour le LIPOSINOL°
- ✓ coût journalier 4 à 8 francs par jour et par produit
- ✓ boire deux litres par jour pour diminuer les effets secondaires (flatulences)
- ✓ attention: laisser deux heures entre la prise de médicaments liposolubles ou la pilule contraceptive et le LIPOSINOL°

VISANNE° (diénogest)

VISANNE° représente une nouvelle option thérapeutique dans le **traitement de l'endométriose**. Il s'agit d'un progestatif, le diénogest, déjà utilisé dans un contraceptif oral (QLAIRA°, voir PN n° 71 de février 2010). Jusqu'à maintenant, le traitement hormonal de l'endométriose reposait sur les agonistes de l'hormone de libération de la gonadotrophine, alias GnRH (SYNRELINA° spray nasal ou DECAPEPTYL° ou LUCRIN° solution injectable p.ex.)⁴.



D'après la firme qui commercialise VISANNE° en Europe, quatre études cliniques ont montré une atténuation de la douleur, une réduction des foyers d'endométriose et un profil de tolérance favorable. On ne dispose à ce jour d'aucune expérience sur une durée de traitement supérieure à 15 mois. L'unique comparaison avec un autre traitement a été faite avec LUCRIN° et a montré une efficacité équivalente sur l'atténuation des douleurs⁵.

Voir à ce sujet le
*Pour en savoir
plus traitant de
l'endométriose
dans ce numéro.*

Pour le traitement de l'endométriose, le diénogest est pris **oralement** à raison d'un comprimé à 2 mg une fois par jour, à peu près au même moment de la journée. Les comprimés doivent être pris en continu, indépendamment des saignements vaginaux et sans faire de pause à la fin d'une plaquette. La prise des comprimés peut commencer un jour quelconque du cycle menstruel.

L'efficacité de VISANNE° peut être diminuée en cas d'oubli de comprimés ; la patiente doit prendre le(s) comprimé(s) oublié(s) dès que possible ; la prise des comprimés suivants se faisant à l'heure habituelle. En cas de vomissements ou de diarrhée sévère dans les 3 à 4 heures suivant la prise d'un comprimé, la patiente doit prendre dès que possible un autre comprimé.

Il faut exclure une grossesse et arrêter toute contraception hormonale avant de commencer un traitement par VISANNE°. Si une contraception est souhaitée, des méthodes non hormonales (p.ex. préservatifs) doivent être choisies. L'action contraceptive de VISANNE° n'a pas été étudiée. VISANNE° ne doit pas être administré aux femmes enceintes, car le traitement d'une endométriose n'est pas nécessaire pendant la grossesse⁶. En effet, les hormones sécrétées durant la grossesse suffisent à atténuer l'endométriose.

⁴ Pharmavista.ch. News Message 16.12.2009

⁵ <http://visanne.com/en/auth/about-visannereg/dedicated-study-program/index.php>

⁶ Compendium Suisse des médicaments, Documed SA, online 2011

Les effets indésirables les plus fréquemment associés à l'utilisation de VISANNE° sont des céphalées, des symptômes mammaires, un état dépressif et une acné. Ces effets sont plus marqués pendant le premier mois du traitement et diminuent par la suite. Des troubles hémorragiques tels que "spotting", saignements irréguliers ou absence de saignements peuvent apparaître. Les saignements peuvent aussi être plus importants au cours de l'utilisation de VISANNE°, ce qui peut entraîner une anémie. Dans les cas graves, il faut parfois envisager l'arrêt du traitement. Comme avec tous les progestatifs, le risque d'accidents thromboemboliques est augmenté avec VISANNE°.

VISANNE° est contre-indiqué chez toutes les patientes présentant ou ayant présenté des maladies thromboemboliques, un diabète avec atteintes au niveau des vaisseaux, une maladie hépatique ou une tumeur maligne dépendante des hormones sexuelles (p.ex. cancer du sein).

Le traitement doit être arrêté en cas d'immobilisation prolongée (au moins 4 semaines avant une intervention chirurgicale planifiée) et ne peut être repris que 2 semaines après la récupération complète de la mobilité. Les femmes souffrant de dépression doivent faire l'objet d'une surveillance étroite et la prise doit être interrompue si la dépression devient plus sévère au cours du traitement ⁶.

VISANNE° - A retenir pour le conseil :

- ✓ nouveau traitement hormonal oral indiqué contre l'endométriose
- ✓ pas de bénéfice prouvé par rapport aux traitements existants
- ✓ un comprimé par jour à peu près au même moment, sans pause à la fin d'une plaquette
- ✓ un comprimé oublié doit être pris dès que possible
- ✓ ne pas utiliser de moyen contraceptif hormonal en même temps que VISANNE°
- ✓ effets indésirables fréquents surtout en début de traitement
- ✓ dans certains cas peut provoquer des saignements importants entraînant une anémie

TELFASTIN ALLERGO° 120 mg (fexofénadine)

Cette nouvelle spécialité est un antihistaminique (antiH1) en OTC de plus, générique du TELFAST°. Ce dernier est commercialisé en trois dosages : 30 mg pour les enfants / 120 mg pour les adultes dans la prise en charge de la rhinite allergique et 180 mg pour le traitement des démangeaisons. TELFASTIN ALLERGO° n'est commercialisé qu'à 120 mg, donc sa seule indication est la *rhinite allergique* saisonnière chez l'adulte.



Le traitement de la rhinite allergique se fait au niveau local (cortisone en application nasale, antiH1 ou cromoglycate de sodium en application ophtalmique ou nasale) ou au niveau systémique par les antiH1. Il existe de nombreux antiH1 pour administration orale sur le marché pour le traitement de la rhinite allergique : TELFAST°, CLARITINE° (loratadine) et génériques, AERIUS° (desloratadine), ZYRTEC° (cétirizine) et génériques, XYZAL° (levocétirizine). Peu de différence entre eux, leur efficacité et leur tolérance semblent similaires ⁹. C'est pourquoi nous parlons d'un

⁷Rev Prescrire 2008; 28 (300): 755 - 756

⁸Lancet 2008;371: 2057

⁹J Allergy ClinImmunol 2008; 122 (2 Suppl): S1-S84

La rhinite allergique

Appelée aussi rhume des foins, elle se caractérise par des atteintes au niveau des yeux et du nez : éternuements, rhinorrhée claire, obstruction nasale, prurit nasal et oculaire avec larmolement. Elle est source d'inconfort, de troubles du sommeil et de fatigue⁷. Les symptômes varient fortement chez une même personne d'un moment à l'autre, d'un jour à l'autre, en fonction notamment de la concentration des pollens (qui est liée étroitement aux conditions météorologiques : taux plus élevé en cas de temps sec et chaud). Depuis plusieurs années, on fait face à une augmentation notable de la prévalence des allergies partout dans le monde, peut-être due à la pollution ou à l'hygiène trop stricte⁸.

simple antiH1 de plus! A noter que lors de symptômes nasaux très marqués, les antihistaminiques per os sont moins efficaces qu'un corticostéroïde local¹⁰.

La posologie de TELFASTIN ALLERGO^o 120 mg est de un comprimé par jour. Comme pour les autres antiH1, les effets indésirables sont principalement des céphalées (environ 7% des patients), de la somnolence, des vertiges, des nausées et très rarement des éruptions cutanées¹¹. Le problème de la somnolence est connu sous antiH1 : si la loratidine (CLARITINE^o et génériques) semble la moins sédatrice, il y a de très grandes différences individuelles¹².

Selon les études disponibles, la fexofénadine n'aurait aucun effet sur le système nerveux central ; l'aptitude à la conduite de véhicules ne devrait donc pas être entravée par la prise du médicament. Cependant, chez les personnes particulièrement sensibles, il est conseillé de tester tout d'abord la réaction individuelle à ce médicament (en prenant le médicament la première fois lorsque le patient n'a pas besoin de conduire pour voir comment il réagit)¹¹.

Pour aller plus loin...¹³

Beaucoup d'entre vous se souviennent du TELDANE^o (terfénadine) qui a été retiré du commerce à cause des troubles cardiaques qu'il engendrait. Or, la fexofénadine est le métabolite actif du TELDANE^o. On pourrait donc craindre ce même effet indésirable, ce qui n'est absolument pas le cas. En fait, c'est la terfénadine elle-même qui lorsqu'elle n'était pas métabolisée (par exemple lors d'interaction) provoquait ces atteintes cardiaques graves.

TELFASTIN ALLERGO^o - A retenir pour le conseil :

- ✓ générique du TELFAST^o disponible en OTC
- ✓ un dosage (120 mg 1x/j) pour la prise en charge de la rhinite allergique chez l'adulte et l'enfant > 12 ans
- ✓ effet secondaire principal : céphalées chez 7% des patients
- ✓ efficacité similaire aux autres antihistaminiques sur le marché

ZITHROMAX UNO^o (azithromycine)

ZITHROMAX UNO^o est une suspension orale d'azithromycine à libération prolongée pour le traitement par **dose unique**, chez l'adulte et l'adolescent dès 16 ans, des *pneumonies acquises à domicile* (**PAD**) et des *sinusites* bactériennes aiguës (**SBA**) légères à modérées. Ce traitement ne constitue pas un premier choix pour ces indications.

¹⁰ La Revue Prescrire, 2010; 30 (320): 410-1 – 410-4

¹¹ Compendium suisse des médicaments 2011

¹² La Revue Prescrire, 2010 ; 30 (326) : 382 : supplément interactions

¹³ La Revue Prescrire, 1997 ; 17 (197) : 427

L'azithromycine est un antibiotique de la famille des **macrolides** comme l'érythromycine (ERYTHROCIN^o), la clarithromycine (KLACID^o), la roxithromycine (RULID^o) et la spiramycine (ROVAMYCINE^o). Ces antibactériens à spectre large (actifs contre de nombreuses bactéries) sont souvent employés comme alternative aux pénicillines chez les patients allergiques ¹⁴.

L'azithromycine est généralement bien tolérée, les effets indésirables les plus fréquents sont : diarrhées, nausées, douleurs abdominales, vomissements ou troubles du goût ^{14,15}. Comme de nombreux autres antibiotiques, l'azithromycine peut provoquer des réactions photochimiques dose-dépendantes (super « coup de soleil » limité aux régions découvertes) ¹⁴. Une exposition directe à la lumière solaire devrait être évitée pendant au moins sept jours après la prise du traitement ¹⁶.

Contrairement à d'autres macrolides tels l'érythromycine et la clarithromycine, l'azithromycine provoque peu d'interactions médicamenteuses avec le système hépatique des cytochromes P450.

La sinusite :

C'est une réaction inflammatoire de la muqueuse délimitant les cavités sinusiennes paranasales. Elle peut être d'origine infectieuse ou non.

Elle est dite aiguë lorsque les symptômes sont présents depuis moins de quatre semaines.

Dans la plupart des cas, une SBA guérit spontanément en une à deux semaines. Le traitement ne nécessite a priori pas d'antibiotique, il est symptomatique : analgésiques, vasoconstricteurs, hydratation des muqueuses nasales, etc. Lorsqu'un traitement antibiotique est nécessaire (risques de complications, signes de gravité tels que douleurs importantes, fièvre élevée, etc.), le premier choix se portera sur l'amoxicilline (CLAMOXYL^o). Les macrolides représentent une alternative, p.ex. en cas d'allergie à la pénicilline, au même titre que la doxycycline (VIBRAMYCINE^o) et le cotrimoxazole (BACTRIM^o) ¹⁴.

La PAD :

C'est une inflammation aiguë ou chronique du parenchyme pulmonaire, le plus souvent d'origine infectieuse, rarement allergique.

Elle se manifeste par une toux aiguë et un des symptômes suivants:

- fièvre depuis > 4 jours,
- difficulté respiratoire,
- respiration rapide,
- foyers ou points au niveau de la poitrine.

C'est une des seules infections aiguës des voies respiratoires pour laquelle il est admis qu'une antibiothérapie se justifie d'emblée ¹⁷.

La PAD peut être provoquée par différents types de germes tels que pneumocoques, mycoplames, chlamydia, *Legionella*, etc. Le choix du traitement est fonction de l'âge du patient et de la gravité de l'infection. Les antibiotiques généralement utilisés sont des macrolides par voie orale, la doxycycline (VIBRAMYCINE^o et autres), l'amoxicilline/clavulanate (AUGMENTIN^o) ou une céphalosporine telle que le céfuroxime (ZINAT^o) ¹⁴.

La formulation à libération prolongée vient s'ajouter aux formulations à libération immédiate ZITHROMAX^o 250 mg et 500 mg (comprimés et sachets) et à leurs génériques. Contrairement à l'azithromycine à libération immédiate, qui est essentiellement absorbée au niveau de l'estomac, la forme à libération prolongée est surtout absorbée par l'intestin grêle ¹⁵.

Quelle que soit la forme galénique, l'azithromycine permet des traitements de courte durée grâce à sa longue demi-vie d'élimination (généralement trois jours pour les formes rapides).

La préparation de ZITHROMAX UNO^o contient 2.0 grammes de microsphères d'azithromycine aromatisées à la cerise-banane et se présente sous forme d'un granulé à reconstituer avec 60 ml d'eau au moment de l'emploi. Une fois la solution reconstituée, elle doit être consommée sous la forme d'une dose unique dans les douze heures, au moins une heure avant ou deux heures après un repas. Si le patient vomit dans l'heure qui suit la prise de ZITHROMAX UNO^o, un autre antibiotique devra être prescrit ¹⁶.

A notre avis, vu la facilité de prise du ZITHROMAX^o standard (une fois par jour durant 3 jours), cette forme UNO n'apporte pas grand-chose (si ce n'est un nouvel original pas encore copié ?).

¹⁴ pharmaSuisse, CQ update 2010

¹⁵ The Medical Letter, no 22, 21 octobre 2005

¹⁶ Compendium suisse des médicaments 2011

ZITHROMAX UNO° - A retenir pour le conseil :

- ✓ suspension orale d'azithromycine en dose unique
- ✓ pour adultes et adolescents dès 16 ans
- ✓ pour le traitement des pneumonies acquises à domicile et des sinusites bactériennes aiguës, mais n'est pas un 1^{er} choix dans ces indications
- ✓ doit être avalé dans les douze heures suivant la reconstitution
- ✓ ne pas s'exposer au soleil durant encore sept jours après la prise

Pour en savoir plus...

REGIME HYPERPROTEINE

Le régime hyperprotéiné consiste en un apport limité en calories (quantités journalières recommandées 1800 à 2200 kcal/j¹⁸), par diminution de la consommation de glucides et de lipides, associé à une forte augmentation de l'apport en protéines^{19,20}. Dans le cadre d'un régime, un apport inférieur à 1400 kcal/j est déconseillé et devrait le cas échéant s'effectuer sous contrôle médical²¹. Il existe différentes versions de régimes hyperprotéinés selon les restrictions établies : PSMF (Protein Sparing Modified Fat), VLCD (Very Low Calorie Diet), régime low-carb ou encore Atkins. Cette diminution de l'apport énergétique va forcer l'organisme à puiser dans ses réserves. Les graisses du tissu adipeux seront transformées en énergie avec formation de corps cétoniques aux propriétés anorexigènes. Malheureusement,



Pour aller plus loin...^{22,23}

Le régime du Dr Atkins consiste en la limitation de l'apport de glucides. Cet apport fortement limité en glucides aurait pour conséquence une plus grande production de corps cétoniques. Il se compose de quatre phases :

Phase 1	Attaque	limitation de l'apport en glucides à 20 g (une pomme ou une tranche de pain) par jour sur une durée minimale de deux semaines : perte de poids rapide
Phase 2	Perte de poids contrôlée	réintroduction progressive des glucides à raison de 5 g par semaine jusqu'à ce que la perte de poids cesse sur deux voire trois semaines
Phase 3	Stabilisation	augmentation de l'apport quotidien de glucides de 10 g par semaine jusqu'à ce que le poids idéal soit atteint et reste stable sur quatre semaines
Phase 4	Maintien	adoption de la façon de manger acquise pour maintenir un apport glucidique proportionnel à ses besoins en énergie

¹⁷ www.cbip.be, folia, octobre 2010

¹⁸ Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport en hydrates de carbone

¹⁹ Revue Médicale Suisse N° 12, 2005, Régimes amaigrissants : lesquels conseiller/déconseiller ?

²⁰ www.passeportsanté.net - Jeûne protéiné

²¹ pharmManuel 2010, pp. 148

l'énergie est également mobilisable à partir des protéines des muscles. C'est par l'apport massif de protéines sous la forme d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs, etc.) ou de compléments protéiques, qu'on prévient la fonte musculaire, tout en profitant de leur effet rassasiant.



Les produits autorisés à volonté sont : viande, œufs, poisson, beurre margarine, huile, crème, légumes faibles en glucides (salade, brocoli,...), etc., mais on évitera : sucre, féculents, légumineuses, fruits, lait, yogourt, charcuteries, plats sucrés, etc.

Ce régime, étant déséquilibré, il est souvent associé à la prise de suppléments en vitamines et minéraux. S'il n'est pas associé à une augmentation de l'apport en protéines d'origine alimentaire (végétaliens), une perte musculaire peut être observée avec baisse des performances physiques. On peut compenser par l'apport de protéines sous forme de préparations hyperprotéinées.

Les résultats de ces diètes sont souvent rapides et importants, de l'ordre de un à deux kilos par semaine, selon la diminution de l'apport calorique. Ils nécessitent cependant de grandes restrictions, demandent une discipline rigoureuse et ne sont pas forcément faciles à suivre. En effet, en plus de la frustration au niveau gustatif, viennent s'ajouter leur

Pour aller plus loin...

Lors des premiers régimes hyperprotéinés, les mélanges consommés manquaient de certains acides aminés essentiels (que le corps ne peut se procurer que par l'alimentation), comme le tryptophane. Il en a résulté le décès de certains patients ! Par la suite et avec les nouvelles connaissances sur la nutrition, les préparations protéinées ont été améliorées afin de garantir l'apport adéquat en acides aminés ²⁰.

faible compatibilité avec la vie sociale (p.ex. sorties au restaurant) et la difficulté à limiter l'apport calorique au quotidien sur le long terme. De plus, à l'arrêt du régime, on observe souvent un effet « yo-yo » : reprise rapide des kilos perdus, voire plus après un régime restrictif. Ce phénomène s'explique par le fait que le régime, par un apport diminué en énergie, va induire

une baisse du métabolisme en général. A l'arrêt de la diète, l'apport en énergie augmente, mais le métabolisme ne suit pas, d'où un retour au poids précédent le régime, voire à une prise de poids supérieure ²³. Les personnes suivant un régime rentrent ainsi dans une spirale infernale qui les poussent dans des régimes de plus en plus restrictifs pour obtenir les résultats désirés, accompagnée souvent d'une frustration grandissante face à l'échec. Cet effet « yo-yo » mènerait à des troubles du comportement alimentaire avec des effets défavorables sur la morbidité et la mortalité ²⁴.

Si ces régimes ont montré de bons résultats lors de leur utilisation en clinique dans le cas de l'obésité, ils sont de moins en moins préconisés en raison de la mauvaise persistance de la perte pondérale sur le long terme ¹⁹. On ne répétera jamais assez qu'un régime n'est efficace que s'il est associé à un changement de style de vie. Les recommandations actuelles préconisent donc une prise en charge intégrative, soit une thérapie nutritionnelle, physique et comportementale ²¹.

²² www.passeportsanté.net - Atkins

²³ Maigrir en bonne santé, Un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes, Société Suisse de Nutrition

²⁴ Revue Médicale Suisse N° 12, 2005, Suivre ou ne pas suivre un régime ?

REGIME HYPERPROTEINE – A retenir pour le conseil :

- ✓ régime restrictif au niveau des apports caloriques associé à une forte augmentation de l'apport protéique
- ✓ perte rapide et importante de poids, mais également prise rapide à l'arrêt si aucun changement de l'hygiène de vie n'est entrepris, effet « yo-yo »
- ✓ risque de carence en vitamines et minéraux à long terme
- ✓ demande une grande discipline, difficile à maintenir sur le long terme
- ✓ ne s'adapte pas à la vie sociale (sorties restaurant)
- ✓ ne pas conseiller et privilégier une approche intégrative : changement des habitudes alimentaires et encouragement à la pratique d'activités sportives au quotidien

L'ENDOMETRIOSE ^{25,26}

L'endométriose est une affection gynécologique fréquente et complexe. Non seulement elle perturbe le bien-être physique de la patiente, mais en plus elle peut avoir des conséquences psychologiques et physiques importantes. L'endométriose touche essentiellement les femmes blanches entre 25 et 40 ans et représente une des causes les plus fréquentes de **stérilité** (30 à 40 % des patientes qui souffrent d'endométriose sont stériles). On estime que 10 à 15% des femmes en âge de procréer en sont atteintes. Les femmes africaines et asiatiques ne sont pas à l'abri mais semblent moins touchées que les femmes occidentales ²⁶.

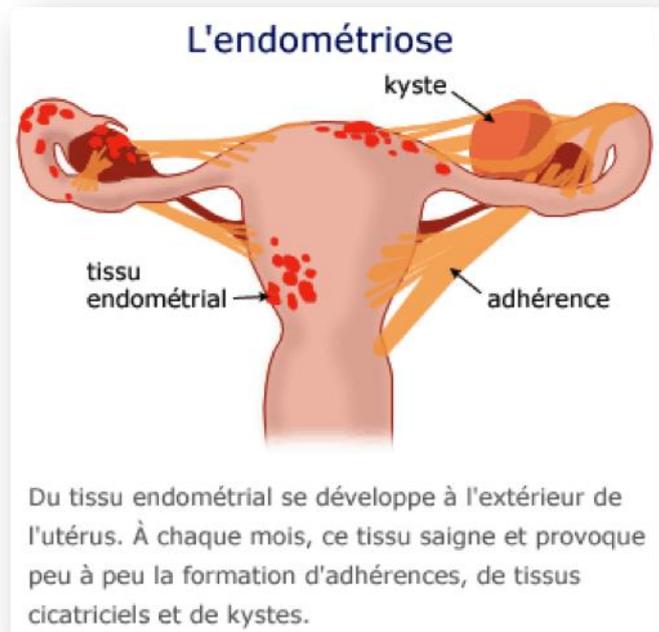
C'est une maladie souvent évolutive, dans laquelle **des îlots de muqueuse utérine**, également appelée endomètre, migrent et **s'implantent en dehors de l'utérus**. Les foyers d'endométriose siègent le plus souvent dans le bas-ventre (par exemple sur le péritoine, dans les ovaires ou les trompes de Fallope, l'intestin ou la vessie); plus rarement, on peut aussi en rencontrer dans d'autres organes (peau, poumons). Les foyers d'endométriose sont soumis à l'influence des hormones du cycle menstruel ; c'est-à-dire que, de même que la muqueuse utérine normale, les foyers se développent de façon cyclique et saignent.

On **ignore toujours pourquoi une endométriose apparaît**. Le risque est augmenté quand les règles durent longtemps ou les cycles sont raccourcis. Cependant, il existe probablement aussi des facteurs génétiques et environnementaux. Un phénomène appelé *menstruation rétrograde* joue un rôle important dans la survenue d'une endométriose. On entend par ce terme le fait que, pendant les règles, une partie du sang menstruel s'écoule dans la cavité abdominale via les trompes de Fallope. Ce sang contient des cellules de muqueuse utérine qui peuvent survivre dans la cavité abdominale et adhérer au péritoine, voire s'y implanter.

Symptômes

²⁵ <http://www.endometriose.ch>

²⁶ Prise en charge de l'endométriose, Revue Médicale Suisse 2009; 222 (5) :2085-2090



L'endométriose provoque presque toujours des **douleurs pelviennes** initialement assez légères, puis de plus en plus intenses et parfois même intolérables. Au début de la maladie, les douleurs surviennent essentiellement pendant les règles ou seulement dans des situations particulières, par exemple après un rapport sexuel, lors des mictions ou des défécations. Ensuite, les troubles peuvent devenir chroniques et permanents. Il n'existe pas toujours de corrélation entre le degré de sévérité de la maladie et l'intensité des symptômes.

Beaucoup de femmes atteintes présentent non seulement des douleurs à l'endroit des foyers actifs d'endométriose, mais aussi des symptômes non spécifiques qui peuvent gravement perturber leur état général. Ces symptômes consistent, par exemple, en une sensation de malaise général, des douleurs abdominales diffuses, une sensation de pesanteur abdominale, un manque d'élan vital, une fatigue chronique et des fluctuations de l'humeur.

Pour aller plus loin...

L'endométriose comme cause d'infertilité

Le retentissement de l'endométriose sur la fertilité spontanée d'une femme est variable. La perturbation de la fertilité dépend du degré de sévérité de la maladie et de la localisation des foyers :

- L'endométriose provoque des inflammations et irritations tissulaires qui se reproduisent sans cesse au rythme du cycle menstruel ; ces inflammations provoquent la libération de facteurs biochimiques inflammatoires qui perturbent la maturation de l'ovule, l'ovulation et la fécondation.
- Par suite d'adhérences dans la région de la muqueuse des trompes de Fallope et de la surface des ovaires, il peut arriver qu'après l'ovulation dans l'ovaire l'ovule ne puisse pas être capté correctement par une trompe.
- Les kystes d'endométriose dans les ovaires perturbent directement la maturation des ovules, ce qui rend impossible une ovulation normale.
- La réaction de défense du système immunitaire contre l'endomètre déplacé, donc perçu comme étranger, peut empêcher la nidation de l'embryon dans l'utérus.
- Dans les formes sévères d'endométriose, les rapports sexuels peuvent être très douloureux et de ce fait pratiquement impossibles.

Diagnostic

1. L'**anamnèse** du médecin constitue la base du diagnostic. Quand la patiente décrit précisément ses symptômes et ses troubles, le médecin peut déjà suspecter une endométriose.
2. Lors de l'**examen gynécologique**, le médecin peut directement voir ou palper les foyers volumineux d'endométriose (par exemple dans la voûte du vagin, sur l'intestin et les ligaments de soutien de l'utérus).
3. L'**échographie** permet d'identifier précisément les éventuels kystes d'endométriose siégeant sur les ovaires. Cependant, une échographie normale n'exclut pas la présence d'une endométriose. Dans certains cas, d'autres procédés d'imagerie comme la résonance magnétique (IRM) peuvent aider à identifier les foyers d'endométriose qui se développent par exemple dans les ligaments (appareil de soutien de l'utérus) ou dans la musculature utérine (une forme d'endométriose appelée adénomyose).
4. La méthode la plus fiable pour le diagnostic de l'endométriose est l'examen direct de la cavité abdominale à l'aide d'un endoscope (petite caméra au bout d'un instrument chirurgical, que l'on fait pénétrer dans ce cas par le nombril), appelé **laparoscopie**.

Traitement

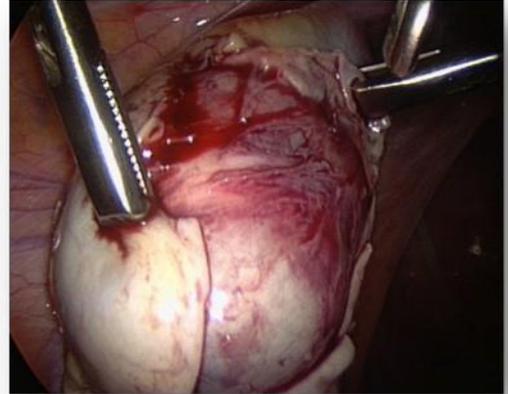
De même que l'endométriose se manifeste diversement d'une femme à l'autre, les possibilités de traitement sont très variées et donc individualisées ; par exemple emploi de médicaments pour lutter contre les symptômes, essentiellement les douleurs, traitement hormonal ciblé ou ablation chirurgicale des foyers d'endométriose en particulier pour traiter la cause d'infertilité.

Le traitement n'est pas le même selon l'objectif thérapeutique :

- Si l'objectif est la diminution des symptômes ou des troubles, on utilisera des **AINS et/ou**

la pilule contraceptive. Ces traitements ne permettent pas d'obtenir une guérison.

- Si l'objectif est la diminution des foyers d'endométriose, **un traitement hormonal ciblé** peut être prescrit. Les analogues de la LH-RH inhibent la synthèse d'estrogènes et de progestatifs, ce qui assèche les foyers d'endométriose. En Suisse, il s'agit du DECAPEPTYL^o en injection ou du SYNRELINA^o en spray nasal. On peut combiner ce traitement à une opération (cf. ci-dessous). Une nouvelle option thérapeutique hormonale est disponible depuis peu en Europe, VISANNE^o, voir l'article à ce sujet dans ce numéro ²⁷.
- Si l'objectif est l'ablation ciblée des foyers d'endométriose, une **opération chirurgicale** est indispensable. Il est parfois possible d'effectuer le traitement chirurgical en même temps que l'examen à visée diagnostique : pendant la laparoscopie, le chirurgien élimine à l'aide d'un laser les foyers visibles d'endométriose, sans léser les tissus sains et les organes voisins. En cas d'infertilité liée à l'endométriose, les opérations effectuées avec précision pour réparer les trompes de Fallope et les ovaires traitent l'endométriose et permettent souvent la survenue spontanée de grossesses.



Il ne faut pas sous-estimer le fait que l'endométriose a quelquefois une évolution chronique et peut sans cesse récidiver, même après un traitement initialement efficace. Il n'est pas rare que des douleurs persistent après le traitement. Une ablation chirurgicale complète des foyers d'endométriose, suivie au besoin d'un traitement hormonal, est la meilleure protection contre les récides.

Notre rôle face à une patiente décrivant des douleurs importantes et périodiques, surtout de nature croissante, est de l'encourager à en parler à son gynécologue (que la patiente ait ou non des antécédents d'endométriose).

L'ENDOMETRIOSE - A retenir pour le conseil :

- ✓ affection gynécologique évolutive provoquant des douleurs survenant surtout pendant les règles, touchant 10 à 15% des femmes en âge de procréer
- ✓ cause fréquente d'infertilité : 30-40% des femmes souffrant de cette maladie sont stériles
- ✓ diagnostic par anamnèse, échographie, mais confirmé en principe par laparoscopie
- ✓ traitement individualisé, dépendant de la sévérité de la maladie et de l'objectif thérapeutique : AINS, traitement hormonal, micro-chirurgie
- ✓ récides fréquentes, même après traitement initialement efficace

²⁷ www.pharmavista.ch

APPLICATION DE CHAUD CONTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES

Doit-on appliquer du chaud ou du froid lors de douleurs musculaires ? Qui n'a pas déjà eu recours à ce moyen simple pour soulager une douleur, mais comment choisir la bonne température ?

Si l'application de chaleur favorise la circulation sanguine, le métabolisme et le relâchement musculaire, le froid lui provoque une contraction des vaisseaux sanguins, un ralentissement du métabolisme et diminue l'enflure. Le chaud sera ainsi privilégié dans le cas de douleurs musculaires non inflammatoires, comme lors de contractures. Dans le cas de lésions musculaires lors d'effort (p.ex. déchirures), l'application de froid va freiner l'inflammation et prévenir ou diminuer la formation d'œdèmes²⁸.



Les sources de chaleur peuvent être diverses. On veillera lors de l'application à ce que la peau ne présente pas de blessure. On trouve en pharmacie des coussinets chauffants à usage unique comme les patchs VOLTAREN DOLO° (dix heures d'action) ou le dispositif THERMACARE° (huit heures d'action) à appliquer directement sur la peau. S'ils présentent un aspect pratique et sont discrets (pas de manipulation pour les chauffer, ne bougent pas et peuvent être portés sous les vêtements), leur prix peut être dissuasif : Frs 9.90 pour deux patchs de VOLTAREN DOLO° et Frs 14.30 pour

Bon à savoir :

Dans le cadre des lésions lors de l'effort, les premières mesures recommandées suivent le schéma RICE²⁹.

R pour Rest (repos), arrêt de toute activité

I pour Ice (glace), refroidir pour minimiser l'œdème et l'hémorragie

C pour Compression par l'application d'un pansement compressif

E pour élévation de la partie du corps concernée

deux dispositifs THERMACARE°. On peut également utiliser la traditionnelle bouillotte, moins chère et réutilisable à volonté : la source ne sera pas appliquée directement sur la peau et on fera attention à garder une température adéquate afin d'éviter toute blessure supplémentaire comme des brûlures. On trouve encore comme alternative des dispositifs comme NEXCARE COLDHOT° gel pack qu'on pourra utiliser aussi bien à chaud qu'à froid.

deux dispositifs THERMACARE°. On peut également utiliser la traditionnelle bouillotte, moins chère et réutilisable à volonté : la source ne sera pas appliquée directement sur la peau et on fera attention à garder une température adéquate afin d'éviter toute blessure supplémentaire comme des brûlures. On trouve encore comme alternative des dispositifs comme NEXCARE COLDHOT° gel pack qu'on pourra utiliser aussi bien à chaud qu'à froid.

Pour en savoir plus...

Un « effet chauffant » est également ressenti à l'application de certaines préparations comme ASSAN THERMO° crème ou les patchs ISOLA CAPSICUM N°. Le soulagement lors de leur usage n'est pas lié à la chaleur elle-même, mais aux propriétés rubéfiantes de leurs composants : benzyliques nicotinas (ASSAN THERMO°) ou capsaïcine (ISOLA CAPSICUM N°). Leur application provoque une stimulation des fibres nerveuses nociceptives, d'où la sensation de brûlure, suivie d'une désensibilisation qui aboutit à l'effet analgésique³⁰.

En cas de douleurs, en dehors de l'application de chaud ou de froid, les recommandations sont l'utilisation en premier choix du paracétamol (DAFALGAN°, PANADOL°, BEN U RON°) voire d'un AINS (diclofénac (VOLTAREN°) ou ibuprofène (ALGIFOR° et génériques))³¹. Une consultation sera nécessaire en cas de³²:

- douleurs persistant plus de sept jours sans traitement et plus de trois jours sous traitement
- suspicion de déchirure, fracture
- suspicion de lésion de la colonne vertébrale ou crânienne
- douleur fulgurante y compris au repos
- douleur empêchant la marche ou l'usage normal du membre

²⁸ www.chiropratique.ch

²⁹ www.samariter.ch

³⁰ Compendium Online, 2011

³¹ Guide de l'assistant 2009

³² pharmManuel 2010, p.50

- plaie ouverte
- articulation tuméfiée

APPLICATION DE CHAUD DANS LES DOULEURS MUSCULAIRES –

A retenir pour le conseil :

- ✓ application de chaud que lors de douleurs musculaires non associées à une inflammation, comme lors d'une contracture
- ✓ conseiller du paracétamol voire un AINS si l'application de chaleur ne suffit pas
- ✓ si les douleurs persistent plus de sept jours sans traitement ou plus de trois jours sous médication, recommander une visite médicale
- ✓ consultation également nécessaire en cas de suspicion de déchirure, fracture, lors de plaies, tuméfaction, si la douleur est fulgurante ou empêche tout mouvement

LES VITAMINES B

Le lancement du nouveau SUPRADYN ACTIVE°, nettement moins dosé en vitamines du groupe B que les comprimés de SUPRADYN° standards (filmés ou effervescents), nous amène à nous interroger sur l'utilité de suppléments en vitamines B en cas de fatigue.

Les différentes vitamines B sont de formules chimiques parfois très différentes. Ce sont notamment : la vitamine B1 (thiamine), la vitamine B2 (riboflavine), la vitamine B3 (niacine), la vitamine B5 (acide pantothénique), la vitamine B6 (pyridoxine), la vitamine B8 (biotine), la vitamine B9 (acide folique ou folate) et la vitamine B12 (cobalamine). Elles sont toutes hydrosolubles et indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

A l'exception de la vitamine B3, elles doivent être fournies par l'alimentation, car notre organisme ne peut pas les synthétiser. Les éventuels excédents alimentaires sont en général éliminés dans les urines³³.

Dans les pays développés, les carences en vitamines B sont devenues rares. Une alimentation diversifiée suffit généralement à combler les besoins en chacune d'elles. Cependant, certaines maladies (alcoolisme, anorexie, maladie de Crohn, par exemple) peuvent induire une carence nécessitant une supplémentation³³.

Précision

SUPRADYN ACTIVE° est considéré comme un complément alimentaire, alors que SUPRADYN° standard est un médicament enregistré en liste D. De ce fait, les doses de vitamines contenues dans SUPRADYN ACTIVE° sont beaucoup plus faibles, il ne contient pas de vitamine K et environ trois fois moins de vitamine A. Les doses de sels minéraux sont par contre identiques. A notre avis, cette nouvelle composition sert essentiellement à élargir le réseau de distribution de SUPRADYN° (p.ex. aux supermarchés).

³³ www.passeportsante.net

Tableau des récapitulatif^{33,34,35}

Vitamine	Fonctions	Principaux symptômes de carence	Apport quotidien recommandé ⁴		Exemples de sources alimentaires ⁴
			Femmes	Hommes	
B1 (thiamine)	Participe au métabolisme des glucides, intervient dans la transmission de l'influx nerveux	Rare, sauf en cas d'alcoolisme chronique : troubles cardiaques et neurologiques	Enfants 1,1 mg Adultes 1,0 mg Grossesse 1,2 mg	Enfants 1,4 mg Adultes 1,2 mg	Levure de bière, germes de blé, graines de tournesol
B2 (riboflavine)	Participe au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Production d'énergie.	Inflammation de la peau et des muqueuses (nez, lèvres, bouche).	Enfants 1,3 mg Adultes 1,2 mg Grossesse 1,5 mg	Enfants 1,6 mg Adultes 1,5 mg	Foie de veau, amandes, champignon
B3 ou PP (niacine)*	Participe au métabolisme des glucides, des lipides et du cholestérol.	Légère : perte d'appétit, fatigue. Forte : pellagre (dermatite, diarrhée, troubles du système nerveux).	Enfants 15 mg Adultes 13 mg Grossesse 15 mg	Enfants 18 mg Adultes 16 mg	Cacahuètes avec enveloppe, foie de veau, poulet, saumon
B5 (acide pantothénique)	Synthèse d'hormones, de neuro-transmetteurs, de l'hémoglobine. Métabolisme des acides aminés, des lipides et des glucides.	Insomnies, fatigue, troubles digestifs, affaiblissement du système immunitaire.	Enfants 6 mg Adultes 6 mg Grossesse 6 mg	Enfants 6 mg Adultes 6 mg	Foie de veau, cacahuètes
B6 (pyridoxyne)	Synthèse d'hormones, de neuro-transmetteurs, de l'hémoglobine. Participe au fonctionnement du système immunitaire. Synthèse de la niacine.	Dermatites, inflammations de la langue et des commissures des lèvres, baisse de l'immunité.	Enfants 1,4 mg Adultes 1,2 mg Grossesse 1,9 mg	Enfants 1,4 mg Adultes 1,6 mg	Germes de blé, foie de veau, sardines, lentilles

³⁴ pharmActuel, pharmaSuisse, Micro-éléments, 05/2010³⁵ www.sge-ssn.ch, Société suisse de nutrition

B8 (biotine ou vitamine H)	Métabolisme des glucides, lipides et protéines.	Très rare. Modifications de la peau, chute de cheveux, perte d'appétit.	Enfants 25-35 µg Adultes 30-60 µg Grossesse 30-60 µg	Enfants 25-35 µg Adultes 30-60 µg	Foie de veau, cacahuètes, œufs, flocons d'avoine
B9 (acide folique)	Division cellulaire (développement du fœtus), métabolisme des protéines, fonctionnement du système nerveux.	Malformation du tube neural du fœtus (spina bifida), fatigue, troubles psychiques.	Enfants 400 µg Adultes 400 µg Grossesse 600 µg	Enfants 400 µg Adultes 400 µg	Levure de bière, germes de blé, haricots blancs, foie de bœuf
B12 (cobalamine)	Production des globules rouges et transport d'oxygène, fonctionnement du système nerveux, division et croissance cellulaire.	Anémie, faiblesse, affection des muqueuses, affections nerveuses.	Enfants 3 µg Adultes 3 µg Grossesse 3,5 µg	Enfants 3 µg Adultes 3 µg	Levure de bière, germes de blé, graines de tournesol

* Le foie et les reins synthétisent une partie de la niacine à partir du tryptophane. Celui-ci peut être trouvé dans la viande, le poisson et le lait.

Des doses quotidiennes maximales sont fixées pour les vitamines B3 (35 mg) et B6 (100 mg), car elles peuvent avoir des effets indésirables, parfois graves, si elles sont prises en trop grandes quantités. La vitamine B3 peut être responsable de diarrhées et de rougeurs, alors que la vitamine B6 peut provoquer des neuropathies dépendant de la dose et de la durée de traitement ³⁶.

Certaines vitamines du groupe B peuvent interagir avec des médicaments. L'isoniazide (RIMIFON^o) limite l'absorption de la vitamine B6, alors qu'elle-même accélère la dégradation de la lévodopa (MADOPAR^o) à des doses supérieures à 50 mg par jour. Les IPP peuvent être responsables d'une carence en vitamine B12 ³⁷.

L'alcool, la colchicine, certains antidiabétiques oraux (DAONIL^o, GLUCOPHAGE^o) et la néomycine peuvent diminuer l'absorption des vitamines B9 et B12 lors de prise à long terme.

Signalons encore que bien qu'il soit communément admis qu'une supplémentation en vitamines B donne un regain d'énergie, celles-ci n'ont pas d'efficacité démontrée contre la fatigue. De plus, les mélanges proposés sont souvent inadaptés au traitement de véritables carences ³⁷.

Ainsi, les complexes de vitamines B sont l'exemple typique d'un produit d'usage courant pour lequel on ne trouve aucune justification dans la documentation scientifique récente ³³!

Fatigué ?

La fatigue signale avant tout un besoin de repos. Aucun médicament ne supprime ou n'atténue la fatigue. La fatigue peut également être due à certains médicaments tels que benzodiazépines, antihistaminiques, analgésiques opiacés ou bêtabloquants. Elle peut encore être due à l'alcool ou faire suite à un régime amaigrissant ³⁷.

³⁶ La Revue Prescrire, décembre 2008, 302, 907

³⁷ pharmaSuisse, CQ, update 2011

LES VITAMINES B – A retenir pour le conseil :

- ✓ comprend huit vitamines de formules chimiques parfois très différentes mais toutes hydrosolubles et indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
- ✓ à l'exception de la vitamine B3, elles doivent toutes être apportées par l'alimentation
- ✓ les carences sont très rares, sauf en présence de certaines maladies (alcoolisme, maladie de Crohn, etc.) et lors de prise régulière de certains médicaments (IPP, isoniazide p.ex.)
- ✓ il n'est pas démontré qu'un apport médicamenteux de vitamines B agisse efficacement contre la fatigue

En bref

SERACTIL° POUVRE : nouvelle forme galénique (mais déjà disponible pour l'ibuprofène !)

SERACTIL° (dexibuprofène) a été présenté dans le précédent PN. Pour rappel, il n'a pas de véritable avantage clinique par rapport à l'ibuprofène (BRUFEN° et génériques). Une nouvelle forme galénique est disponible : poudre à dissoudre dans l'eau. Si cette forme apporte un plus pour les patients ayant de la peine à avaler des comprimés, elle est déjà disponible depuis longtemps pour l'ibuprofène (BRUFEN° ou SPEDIFEN° p.ex.).

GLUCOSULF° : toujours aucune efficacité prouvée

IBSA lance « son » complément alimentaire à base de glucosamine favorisant la « mobilité articulaire ». Comme nous l'avons déjà dit en septembre 2010 (PN 77) : *nous n'avons trouvé aucune évaluation de quelque substance que ce soit pour la "mobilité articulaire"* et la glucosamine ne s'est pas montrée plus efficace qu'un placebo dans le traitement de l'arthrose du genou.

VOLTAREN DOLO LIQUID CAPS° : plus facile à avaler ?

Novartis lance une nouvelle forme de VOLTAREN° en vente sans ordonnance : des capsules contenant le principe actif sous forme liquide. D'après les données pharmacocinétiques présentées, l'absorption est plus rapide avec cette forme par rapport à VOLTAREN° DOLO DRAGEES. Il s'agirait du « *premier choix pour les consommateurs* » d'après la publicité et selon une étude consacrée à la perception des formes orales de 2000 (et non pas une étude spécifique consacrée à cette spécialité). Ainsi, cette forme serait idéale pour les patients qui « *préfèrent une absorption rapide du principe actif* ». Malheureusement, aucune donnée concernant la rapidité de soulagement des douleurs des patients n'est disponible. Ce type de capsule est annoncé comme plus facile à avaler que des comprimés, mais aucune donnée n'est disponible non plus à ce sujet. Ces arguments ne sont donc à notre avis pas décisifs dans le choix d'une spécialité à base de diclofénac.

ENBREL° MYCLIC° : stylo en plus des seringues pré-remplies

Une nouvelle forme d'ENBREL° a été lancée récemment : des stylos pré-remplis (MYCLIC°) en plus des seringues pré-remplies disponibles jusqu'à présent. Il n'y a pas de données sur la forme préférée (stylo ou seringue) des patients dans la publicité fournie par Pfizer. D'après une étude effectuée pour une autre spécialité (HUMIRA° ; ClinicalTherapeutics 2006, 28 (10): 1619-1629), les patients préféreraient des stylos, surtout ceux manquant de dextérité (stylos plus faciles à manipuler) ou ayant une aversion pour les injections (aiguille non visible avec les stylos). A noter que les deux formes sont vendues au même prix.

FRAGMIN° : complément de la partie « grossesse / allaitement » de la monographie

Si vous consultez la partie « grossesse / allaitement » des monographies de différentes spécialités, vous verrez que bien souvent l'administration est simplement déconseillée sans plus d'information... il s'agit avant tout d'une prudence « juridique » de la part des fabricants. L'ajout d'informations pour une spécialité dans cette partie de la monographie est donc à souligner : que ce soit à titre préventif ou curatif, l'emploi de FRAGMIN° a été montré comme sûr durant la grossesse par divers cas publiés et études prospectives incluant des femmes enceintes (également suffisamment rare pour être souligné !).

Note de l'éditeur

Les avis exprimés dans le Pharma-News reflètent l'opinion de leurs auteurs en fonction des données disponibles au moment de la rédaction et n'engagent en aucune manière le CAP.

Résultats du test de lecture du PN 80 – Lauréates :

Sans faute !

Dévaud Laetitia	Sun Store Migros Bulle	Bulle
Fournier Nathalie	Pharmacie de Nendaz	Nendaz
Peguiron Nicole	Pharmacie de la Vallombreuse	Prilly
Fontanellaz Karine	Alphα Pharmacie	Payerne
Da Cruz Marta	pharmacieplus du centre caroll	Petit-Lancy
Georgy Coralie	pharmacieplus franchises-montagnes sa	Saignelégier

Une faute pardonnée !

Sacco Maria-Angela	Pharmacie de Malagnou	Genève
Fonseca Solange	Pharmacie de Malagnou	Genève
Fioritto Priscille	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Cavallin Isabelle	Pharmacieplus Tobagi	Colombier
Correia Ana	pharmacieplus du centre caroll	Petit-Lancy
Schmid Jaël	Pharmacie Plus Centrale	Fleurier
Fatio Marie-Jeanne	Pharmacie de Chardonne	Chardonne
Jacquier Anne-Christine	Pharmacie de Vétroz	Vétroz
Zufferey Olivia	pharmacieplus de bramois	Bramois
Fioritto Priscille	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Caki Ozlem	Pharmacie Sun Store de Thônex	Thônex
Chagraoui-Rabii Samira	Pharmacie Sun Store de Thônex	Thônex

La gagnante d'un bon de Frs 100.- (Ochsner Sport, Ikea, FNAC ou Manor) de notre tirage au sort est Olivia Zufferey que nous félicitons chaleureusement, ainsi que toutes les participantes au questionnaire !!!

Cochez la ou les réponses correctes, entourez VRAI ou FAUX, respectivement répondez à la question.

- 1) Cochez les propositions exactes concernant les laxatifs macrogols :
- a) L'effet du MOVICOL° et de son générique se fait sentir généralement un à deux jours après la prise du médicament
 - b) Toutes les spécialités à base de macrogols sont obtenables sans ordonnance
 - c) On les appelle aussi laxatifs iso-osmotiques
 - d) Ils sont totalement contre-indiqués chez l'enfant
 - e) Leur avantage par rapport aux laxatifs du type DUPHALAC° est qu'ils provoquent moins de ballonnements
- 2) Citez trois éléments qui peuvent augmenter le passage des anesthésiques locaux dans la circulation générale et par là-même leur toxicité :
- —
—
- 3) VRAI ou FAUX sur la vaccination contre les HPV ?
- a) En Suisse, il existe deux vaccins contre les papillomavirus humains, mais ils n'ont pas totalement la même composition VRAI FAUX
 - b) La vaccination peut se faire à n'importe quel moment de la vie d'une femme VRAI FAUX
 - c) Grâce aux vaccins, il n'est plus nécessaire d'effectuer régulièrement un frottis chez son gynécologue VRAI FAUX
 - d) Certains papillomavirus sont à l'origine du développement d'un cancer de l'utérus VRAI FAUX
 - e) Depuis cette année, la vaccination contre les HPV est remboursée aux femmes jusqu'à l'âge de 26 ans révolus VRAI FAUX
- 4) PANADOL°-S est (plusieurs réponses possibles) :
- a) Le nouveau nom des suppositoires de PANADOL°
 - b) Une nouvelle forme de comprimés de PANADOL° qui permet un passage plus rapide du paracétamol dans le sang
 - c) Une nouvelle forme de comprimés de PANADOL° qui se désagrègent plus rapidement
 - d) Une association de PANADOL° et de SOLMUCOL°
- 5) Reliez les spécialités de gauche à celles de droite qui contiennent l'énantiomère pharmacologiquement actif du principe actif :
- | | |
|------------|-------------|
| CLARITINE° | FOCALIN° XR |
| BRUFEN° | XYZAL° |
| ZYRTEC° | SERACTIL° |
| ANTRA° | NEXIUM° |
| CONCERTA° | AERIUS° |

- 6) Qu'est-ce qui a changé dans la forme galénique, principalement destinée aux enfants, de l'AERIUS° ?

Quelle est la différence entre AERIUS° et CLARITINE° ?

- 7) **Forme** _____ permettant une seule administration par jour
On peut _____ les capsules et mélanger leur contenu à de la _____
Composé de l' _____ pharmacologiquement actif du méthylphénidate
A un effet plus _____ que le CONCERTA°, mais une durée d'action plus _____
Les effets indésirables sont : _____, _____, céphalées et douleurs abdominales
Indiqué chez l'enfant dès ___ ans et l' _____ pour le traitement du THADA
Ne devrait pas être utilisé chez les patients souffrant d'une maladie _____ ou d' _____

- 8) A vous de choisir !

- a) Le principe actif du PROLIA° est
un anticorps un biphosphonate
- b) L'injection se fait
une fois par année tous les six mois
- c) C'est un traitement indiqué
chez la femme chez l'homme chez l'homme et la femme
- d) Le dénosumab agit sur
les ostéoclastes les ostéoblastes

- 9) Une personne se présente à votre officine avec une prescription pour du VALDOXAN° qu'elle a pour la première fois (c'est son premier épisode dépressif). Vous lui dites (plusieurs réponses possibles) :

- a) Qu'elle doit prendre ce médicament le soir
- b) Qu'elle devra vraisemblablement poursuivre le traitement durant au moins six mois pour limiter le risque de récurrence
- c) Qu'il n'existe aucune interaction avec d'autres médicaments
- d) Qu'il faut qu'elle évite de s'exposer au soleil durant le traitement

- 10) VRAI ou FAUX sur le SERACTIL° ?

- a) Un comprimé à 400 mg de SERACTIL° équivaut à un comprimé à 800 mg de BRUFEN° VRAI FAUX
- b) Le SERACTIL° est un générique du BRUFEN° VRAI FAUX
- c) Le SERACTIL° provoque moins d'effets secondaires que le BRUFEN° VRAI FAUX
- d) Tous les dosages du SERACTIL° ne sont obtenables que sur ordonnance VRAI FAUX
- e) Le SERACTIL° contient la forme pharmacologiquement active de la molécule d'ibuprofène VRAI FAUX

Test à renvoyer une fois par assistant(e) en pharmacie par fax au N° 022/363.00.85 avant le 25 avril 2011.

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>
<u>Signature</u>	<u>Timbre de la pharmacie</u>