



SOMMAIRE

Éditorial 1

Nouveautés

NILEMDO° et NUSTENDI° 2
Nouveaux hypolipémiants

PADMA NERVOBEN° et COGNIBEN° 6
Le Tibet à la rescousse du SNC

Nouveautés (suite)

LA GRIPPE SAISONNIERE 9
Si, si, il y a du nouveau !

Pour en savoir plus

Les ronflements 16

En bref 20

Lauréates et test de lecture 22

Editorial

La vie du PN (suite)

Depuis le dernier éditorial, nous avons reçu des milliers de lettres de lectrices et lecteurs cherchant à découvrir qui serait notre nouvelle rédactrice. Voilà enfin votre curiosité satisfaite : il s'agit de la pharmacienne Elodie Barbay, déjà à l'aise avec la rédaction. Pour marquer son arrivée, nous publions son article en tout premier ci-dessous.

Bonne découverte et bienvenue à Elodie Barbay (et non, ce n'est pas un clone issu d'Elodie Resenterra et Solange Barbay) !

Solange Barbay

Elodie Barbay

Sabrina Ben Amara

Jérôme Berger

Pierre Bossert

Séverine Huguenin

Elodie Resenterra

Nouveautés

NILEMDO° (acide bempédoïque) et NUSTENDI° (acide bempédoïque et ézétimibe)

De nouveaux hypolipémiants arrivent sur le marché !

Risque cardiovasculaire et abaissement des taux de cholestérol

En Suisse, après le cancer, les maladies cardiovasculaires représentent la deuxième cause de mortalité¹. Il existe un lien largement documenté entre le risque de maladie cardiovasculaire et le taux de « mauvais » cholestérol dans le sang (également appelé « cholestérol LDL » ou, ici, « LDL-C »). En excès, le LDL-C forme des plaques d'athérosclérose (dépôt graisseux) dans les vaisseaux qui favorisent la formation de caillots et donc d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'embolie pulmonaire.



Pour ces raisons, il est recommandé de réduire autant que possible le taux de LDL-C dans le sang et des valeurs cibles sont fixées selon la catégorie de risque du patient.

Pour atteindre ces taux de LDL-C, la prescription de médicaments hypolipémiants est nécessaire en plus d'un régime alimentaire et d'autres mesures préventives importantes, telles que l'arrêt du tabac et le contrôle de la tension artérielle.

Les médicaments de premier choix pour réduire le cholestérol sont les statines avec diverses molécules dans cette classe : SORTIS° et génériques (atorvastatine), CRESTOR° et génériques

(rosuvastatine), ZOCOR° et génériques (simvastatine), MEVALOTIN° et génériques (pravastatine), FLUVASTATINE° (fluvastatine) et LIVAZO° et génériques (pitavastatine). Toutefois, principalement en raison de leurs effets indésirables musculaires (douleurs, crampes), il est souvent difficile de les prescrire à la dose maximale et une combinaison de traitement avec d'autres

Risque cardiovasculaire et valeurs cibles

Le risque est estimé individuellement pour chaque patient à l'aide de divers scores cliniques qui tiennent compte de l'âge, de la tension artérielle, des valeurs de cholestérol et d'autres paramètres comme le tabagisme. Le risque est considéré comme « élevé » ou « très élevé » pour la plupart des patients diabétiques, hypertendus, tabagiques, obèses ou insuffisants rénaux².

Catégorie de risque du patient	Valeurs cibles de LDL-C ³ selon la société européenne de cardiologie (ESC)
Très élevé	<1,4 mmol/l et diminution ≥50%*
Elevé	<1,8 mmol/l et diminution ≥50%*
Modéré	<2,6 mmol/l
Faible	<3,0 mmol/l

*par rapport à la valeur initiale avant traitement

¹ Office fédéral de la statistique, Causes spécifiques de décès, consulté le 27.07.2022 sur : [lien](#)

² AGLA, Prévention de l'athérosclérose, consulté le 27.07.2022 sur : [lien](#)

³ ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias, *European Heart Journal*, 2020 ;41(1) : 111–188. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz455>

hypolipémiants est le plus souvent nécessaire pour les patients à haut et très haut risque cardiovasculaire.

NILEMDO° et NUSTENDI°: nouvelles options thérapeutiques

NILEMDO° et NUSTENDI° sont des médicaments proposés aux patients à haut risque de maladies cardiovasculaires quand les cibles de LDL-C ne sont pas atteintes par une statine en complément d'un régime alimentaire.

NILEMDO° est composé d'acide bempédoïque et NUSTENDI° y combine de l'ézétimibe à dose fixe de 10mg, comme dans EZETROL° et génériques ou d'autres combinaisons avec des statines, lorsque la dose maximale tolérée ne permet pas d'atteindre la cible thérapeutique ou lorsqu'il y a une contre-indication à une statine ³.



L'acide bempédoïque est la première molécule de la classe des inhibiteurs de l'adénosine triphosphate-citrate lyase (ACL) ⁴. Cette enzyme intervient un peu plus haut dans la synthèse du cholestérol que l'enzyme « HMG-CoA réductase » ciblée par la classe des statines : leurs effets sont les mêmes, mais, en passant par des mécanismes différents, ils se complètent. A noter encore que cette enzyme étant absente du muscle, ceci semble conférer l'avantage de réduire le risque d'effets indésirables musculaires

par rapport aux statines ⁵.

La posologie recommandée est de 1 comprimé par jour (= 180mg). Le comprimé ne doit pas être croqué ².

L'acide bempédoïque n'a pas été étudié chez les patients insuffisants rénaux sévères et ne devrait donc pas être utilisé chez cette population. En cas d'altération de la fonction hépatique modérée, aucun ajustement de la dose n'est recommandé.

L'acide bempédoïque est bien toléré et la plupart des effets indésirables cliniquement pertinents peuvent être suivis par une analyse sanguine ⁶. Les principaux effets indésirables décrits étaient une élévation de l'acide urique dans le sang (hyperuricémie) (3.8%), des douleurs aux extrémités (3.1%) et une anémie (2.5%) ².

Ce médicament présente peu de risque d'interactions. La plus importante à connaître est celle qui survient en cas d'administration concomitante de simvastatine ou pravastatine où l'acide bempédoïque double les concentrations sanguines de ces deux statines ⁶. Les doses maximales recommandées en cas d'administration simultanée de NILEMDO° ou NUSTENDI° est de 20mg pour la simvastatine et 40mg pour la pravastatine.

L'utilisation chez la femme enceinte ou allaitante est contre-indiquée en raison de données animales montrant une toxicité sur la reproduction. Comme la synthèse de dérivés du cholestérol est nécessaire au bon développement du fœtus, NILEMDO° et NUSTENDI° peuvent lui porter atteinte en cas d'administration pendant la grossesse. Les données sur l'allaitement sont

⁴ Louvain Med 2022 XX : 141 : 153-161, [Acide bempédoïque: nouvelle option thérapeutique pour améliorer le profil lipidique des patients à risque cardiovasculaire élevé | Louvain Médical \(louvainmedical.be\)](#)

⁵ Rev Med Suisse. 2021; 7 (747): 1411–1417.

⁶ Cardiovasc Drugs Ther. 2021;35(4):853-864. doi: 10.1007/s10557-021-07147-5.

manquantes et, en raison de possibles effets néfastes chez l'enfant, le traitement est contre-indiqué durant l'allaitement.

NILEMDO° et NUSTENDI° ne sont remboursés que si les taux cibles de LDL-C n'ont pas pu être atteints avec la dose maximale tolérée de statine associée à l'ézétimibe pendant une période d'au moins trois mois. La première prescription et le suivi de l'efficacité du traitement doivent être réalisés par un médecin de la liste des experts reconnus dans le domaine de l'hypercholestérolémie figurant sur le site internet de la Confédération. Lorsqu'un traitement par statine est mal toléré ou contre-indiqué et qu'ils sont utilisés en monothérapie, il serait judicieux que le médecin adresse une demande de prise en charge auprès de l'assureur avant le début du traitement, car cela ne correspond pas au schéma de remboursement.

Coût:

Spécialités	Coût pour un mois de traitement (CHF)
Atorvastatine (générique)	env. 28.-
Atorvastatine et ézétimibe en combinaison (générique)	env. 40.-
NILEMDO°	env. 78.-
NUSTENDI°	env. 91.-

L'acide bempédoïque se positionne donc comme un nouveau traitement dont l'action différente des statines s'avère intéressante et dont le profil sécuritaire semble rassurant à ce jour.

Autres options thérapeutiques arrivées sur le marché au cours des dernières années

Les anticorps anti-PCSK-9 sont également l'une des options thérapeutiques récentes sur le marché sous forme d'injection sous-cutanée. Ils sont commercialisés sous le nom de PRALUENT° et REPATHA° (voir le PN n° 136 de juillet 2016)⁷. Ils s'utilisent en complément à une statine à dose maximale tolérée ou en cas de contre-indication (ou d'intolérance avérée) aux statines et à l'ézétimibe. Ces traitements sont très onéreux et une demande de prise en charge auprès de l'assureur maladie est nécessaire avant le début du traitement.

A noter que le traitement de NILEMDO° ou NUSTENDI° n'est pas remboursé en cas d'association avec PRALUENT° ou REPATHA°.

⁷ Forum Med Suisse 2017;17(45):979-986. Consulté le 27.07.22 sur : [Inhibiteurs de PCSK9 - Forum Médical Suisse \(medicalforum.ch\)](https://www.medicalforum.ch)

POUR ALLER PLUS LOIN...

L'hyperuricémie s'explique par le léger blocage de l'excrétion rénale de l'acide urique par l'acide bempédoïque⁶. Chez les patients connus pour une hyperuricémie ou un antécédent de goutte, il est nécessaire de contrôler les taux d'acide urique durant le traitement car l'acide bempédoïque peut engendrer une crise de goutte⁶. En début de traitement, il est judicieux de prévenir les patients de ce risque et de leur recommander de contacter leur médecin en cas de survenue de signes évocateurs d'une crise de goutte (pour un rappel sur la prise en charge de cette pathologie, voir le PN n° 192 de mars 2022).

Dans les études cliniques, un risque de rupture tendineuse a été mis en évidence surtout en prise parallèle avec des statines. Chez les patients âgés de plus de 60 ans, sous traitement de corticostéroïdes ou fluoroquinolones, ou présentant une insuffisance rénale, la prescription d'acide bempédoïque devrait se faire avec prudence. Rappeler au patient de rester au repos et de contacter son médecin aux premiers signes de tendinites ou de rupture du tendon (douleurs ou tuméfaction aux articulations)⁶.

L'acide bempédoïque peut provoquer une anémie avec une baisse de l'hémoglobine. Un contrôle de l'hémoglobine devrait être fait annuellement chez les patients sous traitement, voire plus fréquemment chez ceux qui ont déjà une hémoglobine faible. Le mécanisme de la survenue de cet effet indésirable n'est pas connu⁶.

Interaction avec les statines : le mécanisme évoqué pour expliquer l'interaction est le blocage du transporteur hépatique (OATP) par l'acide bempédoïque. Pour l'atorvastatine et la rosuvastatine, aucune recommandation de dose maximale n'est décrite dans l'information officielle en cas d'association. Toutefois, comme les concentrations sanguines étaient une fois et demie plus importantes lors de l'association avec l'acide bempédoïque, la prudence reste de rigueur surtout en cas de polymédication.

NILEMDO° et NUSTENDI° - A retenir pour le conseil :

- ✓ deux nouveautés utilisées dans le traitement de l'hypercholestérolémie
- ✓ NILEMDO° contient de l'acide bempédoïque, un nouveau principe actif avec un mécanisme d'action complémentaire à celui des statines
- ✓ NUSTENDI° contient en plus de l'ézétimibe à dose fixe de 10mg
- ✓ interactions : adapter les doses de simvastatine (max. 20mg) et de pravastatine (max. 40mg) et/ou proposer une statine qui n'interagisse pas avec le traitement
- ✓ effets indésirables peu fréquents et traitement bien supporté : pas d'ajout d'effets indésirables musculaires avec les statines, mais risque de crise de goutte et de rupture des tendons ou tendinites
- ✓ contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes

PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN°

PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN° sont des compléments alimentaires qui viennent s'ajouter au panel des préparations associées à la médecine tibétaine disponibles en Suisse. Dans un précédent numéro (PN n°163 d'avril 2019), les principes de la médecine tibétaine ont été abordés et les indications et composants de préparations commercialisées détaillés.



Rappel des principes de base de la médecine tibétaine

Les préparations thérapeutiques tibétaines sont toutes constituées de plantes séchées puis broyées ; les formules commercialisées en Suisse sont toutes conditionnées sous forme de gélules. Il s'agit donc de préparations phytothérapeutiques auxquelles sont parfois associés des sels minéraux (PADMA NERVOBEN°) ou des métaux (PADMA COGNIBEN°). Les propriétés attribuées aux différentes plantes qui composent ces compléments alimentaires ne sont pas nécessairement les propriétés médicinales reconnues par la phytothérapie classique. Le cumin, par exemple, est connu en phytothérapie pour ses propriétés digestives notamment⁸; or, en médecine tibétaine, le cumin favorise la concentration. Ainsi, lors du conseil en officine, il est important de ne pas se baser sur les propriétés classiques des herbes contenues dans les préparations tibétaines, mais de changer d'angle et de s'intéresser aux propriétés que la médecine tibétaine leur attribue. Toutefois, les contre-indications et interactions pouvant impliquer les plantes utilisées restent les mêmes et il faut en tenir compte.

La médecine tibétaine intègre une approche globale qui vise à maintenir l'équilibre mental et physique de l'être humain. L'équilibre du corps serait constitué de cinq éléments, qui sont le vent (ou l'air), le feu, la terre, l'eau et l'espace, chacun de ces éléments étant directement relié à divers systèmes de l'organisme. Les systèmes nerveux, circulatoire et respiratoire sont liés à l'élément « VENT », le digestif à l'élément « FEU » et la structure corporelle ainsi que le sommeil aux éléments « TERRE » et « EAU ».⁹ Cela permet de situer ces deux nouveaux produits : PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN° visent tous deux à rétablir un équilibre de l'élément « VENT »¹⁰ et viennent compléter la gamme de compléments alimentaires et de médicaments PADMA°.

PADMA NERVOBEN°

Cette préparation existait déjà sous le nom de PADMA TONIQUE POUR LES NERFS° ; elle n'était pas enregistrée chez Swissmedic, mais bénéficiait d'une homologation cantonale dans le canton d'Appenzell uniquement.

Selon la firme, PADMA NERVOBEN° serait indiqué en cas de forte sollicitation et d'agitation. De plus, la prise de ce mélange améliorerait la qualité du sommeil.

La composition détaillée est la suivante : cumin, myrobalan, réglisse, muscade, girofle, aunée, poivre de Sichuan, magnésium, fenugrec, encens indien et ase fétide.

⁸ www.doctonat.com, consulté le 29.08.2022

⁹ Pharma-News n°163, avril 2019

¹⁰ www.padma.ch, consulté le 29.08.2022

Ingrédient	Propriété attribuée dans la médecine tibétaine
Myrobalan	Vitalisation, équilibre les énergies
Réglisse	Relie à la terre, rétablit la stabilité, ancrage et adhérence au soi
Poivre de Sichuan	Aide à dire « non » plus facilement, stabilité et délimitation consciente
Magnésium	Soutien au fonctionnement du système nerveux et aux fonctions psychiques
Encens indien	Fonction enveloppante, stabilité du système nerveux
Cumin, muscade, girofle, racine aunée, fenugrec, ase fétide	Pas détaillés par le fabricant

La posologie indiquée est la suivante : 2 capsules le matin avant le repas et 2 capsules le soir après le repas, avec beaucoup d'eau chaude. Maximum 4 capsules par jour.

PADMA COGNIBEN°

PADMA COGNIBEN° est indiqué en cas de baisse de régime et de performances diminuées ; la préparation permettrait d'assurer la concentration lors de phases de travail prolongées et intensives.

La composition détaillée est la suivante : muscade, cumin, gingembre, diphosphate de fer. A posologie maximale, 64% des apports journaliers recommandés en fer sont ingérés, soit 9,2mg¹¹ ; il convient d'en tenir compte si des vitamines ou autres compléments alimentaires à base de fer sont conseillés. Les 36% de fer restants peuvent être comblés par une alimentation variée (100g de sardines ou 30g de flocons de millet par exemple).



Ingrédient	Propriété attribuée dans la médecine tibétaine
Muscade	Stabilise l'énergie du vent, procure de l'agilité mentale
Cumin	Ancrage, aide à rassembler ses esprits, favorise la concentration
Gingembre	Réveille et éclaire
Fer	Soutien au fonctionnement cognitif, réduit la fatigue et l'épuisement

La posologie indiquée est de 1 capsule avec beaucoup d'eau jusqu'à 4 fois par jour en cas de besoin. Maximum 4 capsules par jour.

PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN° agiraient en soutien lors de troubles bénins du système nerveux central et peuvent être conseillés ensemble. Il est donc primordial de veiller à ne pas manquer un trouble majeur, tel que le surmenage professionnel (burn-out), les troubles anxieux ou la dépression. En effet, ces pathologies nécessitent un suivi médical régulier et ne peuvent être prises en charge en officine. Le rôle des équipes officinales est donc d'y être sensibilisées afin de détecter les symptômes d'alarme devant conduire à une consultation.

Rappelons les symptômes devant orienter vers une consultation médicale lors d'un triage pour un trouble du système nerveux central :

¹¹ Valeurs de référence suisses, Société Suisse de Nutrition, www.sge-ssn.ch

Burnout ¹²	Dépression ¹³	Troubles anxieux ¹⁴
<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue de tension lors d'hyperactivité au travail • Surengagement au travail • Désengagement de la vie privée (distance affective) • Plus envie de rien faire, perte de plaisir dans ses tâches professionnelles • Rumination des problèmes de travail • Irritabilité, agressivité, variation de l'humeur • Troubles du sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Humeur dépressive (tristesse, sensation de vide, pleurs) • Diminution du plaisir et de l'intérêt pour presque tout • Perte ou gain de poids et/ou d'appétit • Insomnie ou hypersomnie • Agitation ou ralentissement psychomoteur • Fatigue ou perte d'énergie • Sentiment de dévalorisation et/ou culpabilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété • Peur • Appréhension • Tension intérieure • Agitation psychomotrice • Attaques de panique • Troubles du sommeil • Hostilité • Agressivité
<p>Urgence : en cas d'idées noires/suicidaires, une prise en charge médicale immédiate doit être mise en place</p>		

NB : le burnout est communément connu comme un surmenage lié à l'environnement professionnel ; cependant, le burnout peut aussi être parental, tous les symptômes cités plus haut étant identiques mais associés à la charge parentale ¹⁵.

Une fois les troubles majeurs du système nerveux central écartés, des compléments alimentaires tels que PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN° peuvent être proposés en soutien d'une période de forte sollicitation. Bien que la firme n'indique pas de durée maximale d'utilisation sans consultation médicale, il convient de prévoir un suivi avec le patient. L'idéal serait de lui proposer de faire le point sur la situation une fois l'emballage terminé afin de réévaluer le risque de troubles majeurs du système nerveux central.

L'offre de compléments alimentaires ayant des indications similaires à PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN° est surtout centrée autour de l'utilisation d'orpin rose, aussi appelé « rhodiole » (voir le PN n° 80 de décembre 2010). Bien qu'essentiellement à base d'extraits de plantes, il ne s'agit toutefois pas de phytothérapies associées à la médecine tibétaine ; en voici quelques exemples :

¹² L'essentiel sur le burnout, www.noburnout.ch, consulté le 29.08.2022

¹³ Trouble dépressif à travers les âges en MPR : outils de dépistage, de diagnostic et de suivi, Revue Médicale Suisse, septembre 2010

¹⁴ Possibilités thérapeutiques actuelles des troubles anxieux généralisés, Revue Médicale Suisse, juin 2010

¹⁵ Dépression post-partum, burn-out parental, syndrome du bébé secoué, www.santepsy.ch, consulté le 29.08.2022

	Composition		Usage recommandé	Posologie
VITANGO°	Orpin rose		Stress, surmenage	1 comprimé matin et midi avant le repas pendant 14 jours maximum sans suivi médical
PHYTOSTANDARD RHODIOLE SAFRAN°	Orpin safran	rose,	Adaptation au stress émotionnel Amélioration de l'humeur	2 comprimés le matin pendant 15 jours maximum sans suivi médical
PHARMALP BOOST°	Orpin vitamine magnésium	rose, B1,	Stress, périodes de fortes sollicitations, réveils difficiles	1 comprimé le matin avec un verre d'eau pendant 20 jours

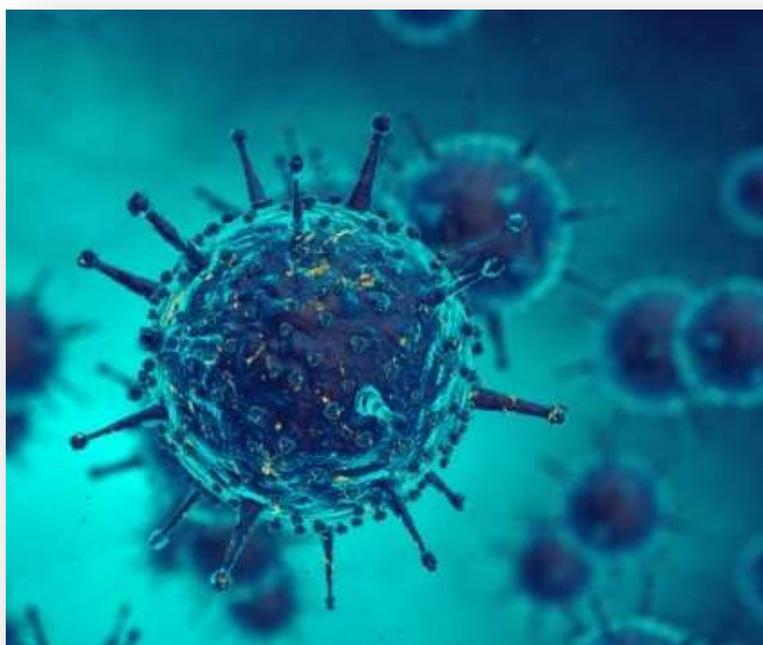
PADMA NERVOBEN° et COGNIBEN° - A retenir pour le conseil :

- ✓ PADMA NERVOBEN° est indiqué en cas de pression et forte sollicitation ainsi qu'en cas de sommeil agité
- ✓ PADMA COGNIBEN° est indiqué en cas de baisse de la concentration et de diminution des performances
- ✓ seuls compléments alimentaires basés sur les principes de la médecine tibétaine indiqués en cas de troubles du système nerveux central
- ✓ indications des plantes différentes des indications phytothérapeutiques usuelles
- ✓ les troubles majeurs du système nerveux central doivent être écartés lors du triage
- ✓ un suivi devrait être proposé suite au conseil de PADMA NERVOBEN° et PADMA COGNIBEN°

LA GRIPPE SAISONNIÈRE

L'activité grippale au cours des deux derniers hivers est restée faible comparée aux saisons antérieures. Les mesures d'hygiène et la distanciation visant à lutter contre la propagation du COVID, ainsi qu'une mobilité globalement restreinte ont probablement contribué à réduire la transmission de la grippe. Il est probable que la situation change dès cet hiver : si on se réfère au nombre de

La grippe a déjà fait l'objet d'un certain nombre d'articles parus dans le Pharma-News : il s'agit des n° 9 de novembre 2003, n° 48 d'octobre 2007, n° 79 de novembre 2021 et n° 158 d'octobre 2018.



cas de grippe confirmés en Australie ¹⁶ cet été (hiver dans l'hémisphère Sud qui donne des tendances pour l'hémisphère Nord), on peut s'attendre à un retour plus classique de la grippe cet hiver.

Selon l'ampleur de l'épidémie, la surmortalité liée à la grippe peut être plus importante que celle entraînée par le COVID tous ces derniers mois ¹⁷ :

Année	Virus	Durée de la période	Surmortalité
2015	grippe	10 semaines	2'300 décès
2017	grippe	5 semaines	1'200 décès
2021-2022	COVID	9 mois*	1'800 décès

*décembre 2021 à août 2022

Les symptômes

L'éventail des manifestations de la grippe est très large ; les symptômes sont généralement ressentis de manière plus sévère lors de la grippe que lors d'un refroidissement avec qui elle est souvent confondue. Elle peut entraîner des complications sévères, voire mortelles, alors que c'est rarement le cas lors d'un refroidissement. Mais il est également possible que l'infection grippale demeure asymptomatique ; c'est pourquoi la recherche du virus par une analyse de laboratoire ou un test rapide sont les seuls moyens d'établir le diagnostic avec certitude dans les cas les plus légers.

Une évolution classique de la grippe ²² se caractérise par une apparition très soudaine de fièvre et de frissons, un sentiment de malaise ou de faiblesse générale, des maux de têtes, des douleurs musculaires et articulaires, des vertiges, une perte d'appétit et des yeux brillants associés à une conjonctivite. En cas de première exposition à une souche virulente ou chez les enfants, la fièvre peut monter jusqu'à 41°C. Les personnes âgées font rarement de forte fièvre, mais leur

température peut se maintenir au-dessus des valeurs normales pendant plusieurs jours. Au bout de quelques heures, le virus de la grippe s'attaque aux voies respiratoires supérieures en provoquant une inflammation et une destruction des cellules épithéliales qui se manifeste

Comment calculer le nombre de cas de grippe en Suisse?

Un certain nombre de médecins généralistes sur le territoire suisse font partie du réseau « Sentinella » et déclarent quotidiennement le nombre de leurs patients présentant une maladie similaire à la grippe et envoient des frottis de gorge dans un laboratoire pour analyse. Ces données sont extrapolées à l'ensemble de la population et permettent de suivre l'évolution de la grippe ¹⁸.

par de la toux sèche, un enrouement, des maux de gorge et parfois un rhume. Les voies respiratoires inférieures sont atteintes après quelques jours et il en résulte une toux productive. Chez les jeunes enfants, ce sont des symptômes gastro-intestinaux qui sont souvent dominants. Les complications les plus courantes de la grippe sont la sinusite, l'otite moyenne, la bronchite ou la laryngite. Des complications pulmonaires (pneumonies virales ou par surinfection bactérienne), ainsi que des atteintes cardiaques (infarctus du myocarde, myocardites) potentiellement mortelles peuvent également survenir à la suite de la grippe.

Bon à savoir :

Des tests rapides antigéniques avec prélèvement nasal pour usage professionnel sont disponibles chez les grossistes ; certains fabricants proposent des tests combinés avec la détection du COVID. Un diagnostic de grippe n'est cependant pas indispensable, car les traitements sont symptomatiques.

¹⁶Australian influenza surveillance report no 10, 2022

<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/>

¹⁷ <https://www.covid19.admin.ch/fr/epidemiologic/death?time=phase6>

¹⁸ <https://www.sentinella.ch/fr/info>

Recommandations à la vaccination

La vaccination contre la grippe est recommandée aux personnes à risque suivantes (c'est uniquement dans ces cas que le coût de la vaccination en cabinet médical est pris en charge) :

- personnes de plus de 65 ans,
- femmes enceintes ou ayant accouché au cours des quatre dernières semaines; la vaccination chez la femme enceinte est possible à tout moment lors de la grossesse, mais devrait avoir lieu idéalement pendant le 2^{ème} trimestre, car le risque de complications augmente à partir du 4^{ème} mois de grossesse,
- personnes souffrant de maladies chroniques telles que maladie du cœur, des poumons, du rein, du foie, de diabète, d'obésité massive (IMC>40), de maladies neurologiques (Parkinson ou sclérose en plaques), de polyarthrites, d'immunodéficiences, etc.,
- enfants nés prématurément (avant la 33^{ème} semaine d'aménorrhée) dès l'âge de 6 mois et pendant les deux premiers hivers suivant la naissance.

La vaccination est également recommandée (mais non prise en charge) à :

- toutes les personnes qui sont en contact régulier avec les personnes énumérées ci-dessus dans un cadre professionnel ou privé,
- toutes les personnes qui souhaitent diminuer leur risque d'infection grippale.

En pratique

La contamination se fait par aérosol et par gouttelettes ou par contact des voies respiratoires avec les mains contaminées. La durée d'incubation de la grippe est de deux jours en moyenne (entre un et quatre jours). Les symptômes (hormis la toux et la fatigue) disparaissent entre trois et sept jours plus tard, lorsque l'évolution se fait sans complication. Une personne est contagieuse déjà 24 heures avant l'apparition des symptômes et le reste pendant quatre à six jours. Il est peu probable de transmettre le virus en étant vacciné, car la vaccination limite la multiplication du virus pour permettre sa rediffusion. Cependant, l'efficacité de la vaccination varie de 20% à 80%, selon le système immunitaire du patient et de la concordance entre le vaccin et les souches de virus en circulation, c'est pourquoi le port du masque et le respect des gestes barrières sont des précautions nécessaires additionnelles.

La journée nationale de la vaccination contre la grippe est fixée cette année au 25 novembre 2022. Selon l'évolution des recommandations de la vaccination contre le COVID, il sera possible d'administrer la vaccination de la grippe et du COVID lors du même rendez-vous mais sur un site de vaccination différent : un vaccin dans chaque bras¹⁹.

Les virus de la grippe

La grippe se propage essentiellement par les virus Influenza A et Influenza B qui sont caractérisés par leur membrane externe lipidique contenant deux glycoprotéines majeures, l'hémagglutinine (H) et la neuraminidase (N). L'hémagglutinine est la protéine qui permet au virus de se lier à la cellule hôte et de fusionner les membranes afin d'injecter son ARN. La neuraminidase est la protéine qui facilite la libération des nouveaux virions répliqués de la cellule infectée. Les antigrippaux oraux que sont TAMIFLU° et RELENZA° agissent par inhibition de cette neuraminidase, empêchant la libération des virus répliqués.

Les virus de la grippe évoluent en permanence. Lors de la réplication, des mutations des gènes peuvent entraîner des modifications mineures. Ces modifications sont suffisantes pour diminuer l'efficacité de l'immunité et de la vaccination : c'est pourquoi la composition des vaccins doit être adaptée chaque année.

¹⁹ https://www.has-sante.fr/jcms/p_3288855/fr/covid-19-et-grippe-la-has-precise-les-conditions-d-une-co-administration-des-vaccins

Un scénario redouté se produit lorsqu'une cellule d'une espèce (homme ou animal) est infectée par deux virus différents de la grippe en même temps. Dans ce cas, une possibilité existe que les gènes des virus se réassortissent pour créer un nouveau virion. Si ce virus possède la capacité d'infecter l'homme, il peut être à l'origine d'une vague d'infections. C'est ce qui s'est produit lors de la pandémie grippale de 2009. Le virus responsable était un nouveau variant de sous-type H1N1 (H1N1pdm09) résultant d'échanges génétiques entre un virus humain, un virus aviaire et deux virus porcins. Il est devenu le principal virus responsable des épidémies de grippe saisonnières depuis.

Les virus de l'Influenza A circulent parmi l'espèce humaine, mais aussi chez certains mammifères. Les virus de l'Influenza B ne se rencontrent quant à eux que chez l'espèce humaine et évoluent actuellement en deux lignées distinctes Yamagata et Victoria, ainsi dénommées en fonction des villes où elles ont été initialement observées. Une nouvelle lignée apparaît si les mutations générées modifient une propriété caractéristique du virus souche.

La vaccination

En fonction des sous-types de virus qui ont circulé les mois précédents, l'OMS publie en début d'année la composition des vaccins pour la grippe saisonnière à venir qui doit contenir entre trois et quatre souches de virus Influenza. Depuis 2020, on ne trouve sur le marché suisse que des vaccins contenant quatre souches (deux sous-types A et deux sous-types B).

Plusieurs méthodes de production permettent d'obtenir les vaccins contre la grippe :

La composition pour les vaccins 2022/2023 est la suivante :

Sous-type	Souche 2022/2023	Présent dans vaccin 2021/2022
A(H1N1)pdm09	A/Victoria/2570/2019	Oui
A(H3N2)	A/Darwin/9/2021	Non: nouveau
B Victoria	B/Austria/1359417/2021	Non: nouveau
B Yamagata	B/Phuket/3073/2013	Oui

Les vaccins fractionnés ou « splits » :

Des millions d'œufs de poule fécondés sont inoculés par la souche virale sélectionnée. Les œufs sont incubés pour permettre au virus de se multiplier. De chaque œuf, on récolte du « sérum de virus » qui sera purifié, filtré et traité afin d'inactiver et fragmenter le virus.

Le vaccin ainsi obtenu contient des protéines de surface, des protéines internes ainsi que des particules de virus^{20,21} et est standardisé en hémagglutinine, car la protection immunitaire est conférée principalement par celle-ci²². Il est possible que des mutations mineures surgissent pendant la culture et contribuent à diminuer l'efficacité de ces vaccins. Les autres inconvénients sont la présence de traces d'œuf comme l'ovalbumine ou de traces d'antibiotiques tels que la néomycine nécessaire au procédé de fabrication et pouvant générer des réactions allergiques en cas de sensibilité de la personne vaccinée à ces composants.

Les vaccins vivants atténués

Le virus contre lequel on veut produire un vaccin est cultivé en laboratoire ou manipulé génétiquement de façon à le rendre moins agressif ou à réduire sa capacité à se multiplier. Devenu inoffensif, il constitue un vaccin efficace pour stimuler l'immunité : les vaccins injectables conçus sur ce modèle (ROR, varicelle, etc.) ne nécessitent pas de faire de rappel. Un vaccin contre la grippe de ce type mais pour administration nasale est



²⁰ Forum Med Suisse. 2019;19(1112):181-186

²¹ <https://sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch/la-vaccination/les-vaccins.html>

²² OFSP,GTI et CFV, Recommandations pour la vaccination contre la grippe, état septembre 2011

utilisé depuis près de vingt ans aux Etats-Unis et depuis dix ans en France et sera disponible sur le marché suisse chez les grossistes dès cet automne sous le nom de FLUENZ° TETRA (au 06.09.2022, ce vaccin n'apparaît cependant pas encore dans les fichiers articles de nos systèmes informatiques). Un rappel avec cette forme nasale est cependant nécessaire après 4 semaines lors de la première utilisation du vaccin chez les enfants entre 2 et 8 ans.

Les vaccins à protéines recombinantes

Il est possible d'obtenir en laboratoire de grandes quantités de protéines de surface du virus sélectionnées en recourant à des techniques de recombinaison de séquences d'ARN. Cette technique a plusieurs avantages : elle ne nécessite pas d'œufs et il n'y a pas de perte d'efficacité au cours de la production du vaccin. Cette technique est celle utilisée pour la production de NOVAVAX°, le quatrième vaccin autorisé en Suisse contre le COVID.

Pour la grippe, un seul vaccin de ce type est disponible en Europe : SUPEMTEK°. Sanofi a obtenu une autorisation de mise sur le marché de Swissmedic, mais n'a pas prévu son introduction sur le marché suisse dans un futur proche.

Voici un tableau qui résume les propriétés des différents vaccins disponibles sur le marché suisse cet automne :

	Vaccin / Firme	Admin.	Qté d'HA° par sous-type	Age indiqué	Présence : adjuvant/ polysorbate	Age nécessitant 2 doses à 4 semaines d'intervalle lors de la première administration	Rbt et prix
Vaccins fractionnés ou « split »	VAXIGRIPTETRA° Sanofi-Aventis	i.m. ou s.c. profond	15 µg	Dès 6 mois	Non/non	De 6 mois jusqu'à 8 ans	LS (lim)* 19.20
	FLUARIX TETRA° Glaxo-Smithkline	i.m. ou s.c. profond	15 µg	Dès 36 mois	Non/oui ²³	De 36 mois jusqu'à 9 ans	LS (lim)* 19.20
	EFLUELDA° Sanofi-Aventis	i.m. ou s.c.	60 µg	Dès 65 ans	Non/non	Une dose suffisante	HL
Vaccin vivant atténué	FLUENZ° TETRA Astra Zeneca	Intra-nasale 0.1 ml/narine	NA	24 mois à 18 ans (=17 ans révolus) ²⁴	Non/non	De 2 ans à 8 ans	HL

° HA : Hémagglutinine

* limitation aux personnes à risques (cf paragraphe plus haut)

Il est à relever qu'aucun vaccin contre la grippe ne contient d'adjuvant comme de l'aluminium p.ex., ce qui peut rassurer certains patients. La présence de polysorbate peut entraîner une réaction sévère chez les personnes présentant des antécédents allergiques à cette substance ou

²³ OFSP et CFV, Recommandations de vaccination avec des vaccins à ARNm contre le COVID-19 (état au 23.05.2022)

²⁴ <https://sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch/la-vaccination/les-vaccins.html>

au polyéthylène glycol (réaction croisée). La protection conférée par le vaccin commence environ deux semaines après l'administration.

Quelques remarques sur les nouveautés de cet automne :

FLUENZ° TETRA

FLUENZ° TETRA est un vaccin pour application nasale destiné aux enfants et adolescents. Il se présente sous la forme d'une seringue préremplie contenant 0.2 ml de suspension jaune pâle avec un embout pour application nasale. L'administration de la dose doit être répartie dans les deux narines. Il s'agit d'introduire l'embout dans une première narine et d'enfoncer le piston le plus vite possible afin que le contenu de la dose soit pulvérisé correctement. Après la première diffusion, enlever le « clip séparateur de dose » qui va libérer la deuxième moitié du piston pour l'administration dans la seconde narine. Le patient peut respirer normalement lors de l'administration du vaccin ; il est inutile d'inhaler profondément ou de renifler. Il n'est pas précisé si le fait de se moucher ou d'éternuer diminue l'efficacité du vaccin.



FLUENZ° TETRA étant un vaccin vivant atténué, il est contre-indiqué chez les enfants et adolescents immunodéficients ou recevant un traitement immunosuppresseur (un traitement aux corticoïdes restant possible). Par analogie, les enfants ou adultes sévèrement immunodéprimés ne doivent pas entrer en contact rapproché avec les enfants vaccinés pendant une à deux semaines, car il existe un risque théorique de transmission du virus. Les enfants et adolescents présentant un asthme sévère ne devraient pas être vaccinés par ce vaccin en raison du manque de données. En résumé, une grande partie des enfants chez qui le vaccin contre la grippe est vivement recommandé (en cas de chimiothérapie ou prématurés jusqu'à l'âge de deux ans) ne peuvent pas être vaccinés avec FLUENZ° TETRA.

Les effets indésirables les plus fréquents sont une congestion nasale ou rhinorrhée (56%), une diminution de l'appétit (18%) et une sensation de malaise (12%) sans indication de la durée de ces incommodités. Maux de tête, douleurs musculaires ou légère fièvre ont également été reportés avec une fréquence légèrement plus élevée qu'après l'administration d'un vaccin fractionné²⁵. L'avantage principal de FLUENZ° TETRA est sa voie d'administration plus pratique qu'une injection qui peut être douloureuse et générer de l'anxiété. Il manque des données de comparaisons directes afin de pouvoir évaluer l'efficacité clinique de FLUENZ° TETRA par rapport aux vaccins tétravalents injectables actuellement disponibles²⁶.

EFLUELDA°

EFLUELDA° est commercialisé depuis une dizaine d'année aux Etats-Unis et au Canada et est utilisé depuis l'hiver 2020 en France. C'est le même vaccin que VAXIGRIP° TETRA, mais quatre fois plus dosé. En effet, EFLUELDA° contient 60 µg d'hémagglutinine des quatre souches de virus recommandés par l'OMS contre seulement 15 µg de chaque pour VAXIGRIP° TETRA. Il est destiné à améliorer la protection des plus de 65 ans, car il est connu que la réponse du système immunitaire diminue avec l'âge. Selon une étude récemment publiée, le vaccin haute dose aurait permis de réduire de 24% le risque de développer la grippe comparé à la vaccination standard²⁷.

²⁵ Prescrire 2013 ; 33 (354) : 250-255

²⁶ HAS, Avis n° 2020.0054/AC/SEESP du 1^{er} octobre 2020

²⁷ N Engl J Med 371 August 14, 2014

Il est cependant difficile de conclure à une réelle efficacité de ce vaccin car l'étude souffre de biais tels que l'exclusion de patients souffrant d'une maladie aiguë ou de manque de précision dans la définition des symptômes grippaux. Peu de données sont disponibles pour évaluer les effets indésirables prévisibles tels que les réactions au site d'injection et les réactions générales telles que douleurs musculaires, fièvre et malaises, mais ils pourraient être plus importants ²⁵. Une éventuelle recommandation d'utilisation préférentielle dès 65 ans par la Commission fédérale de Vaccination et l'OFSP a été analysée en ce début d'année mais rien n'a été publié à ce jour ²⁸.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Les traitements spécifiques de la grippe

Trois médicaments sont disponibles pour le traitement de la grippe dès la suspicion des premiers symptômes ou pour la prophylaxie post-exposition.

Médicament	forme galénique	Traitement			Prophylaxie post exposition	
		Délai de prise après 1 ^{er} symptôme	Posologie (adulte < 80 kg)	Age indiqué	Posologie (adulte < 80 kg)	Age indiqué
TAMIFLU°	Caps / susp	36 heures	75 mg 2x/jour pdt 5 jours	Dès 1 an	75 mg 1x/j pdt 10 j	Dès 1 an
RELENZA°	Diskhaler	48 heures	2 x 5mg 2x/jour pdt 5 jours	Dès 7 ans	2 x 5 mg 1x/j pdt 10 j	Dès 12 ans
XOFLUZA°	Cpr	48 heures	40 mg dose unique	Dès 12 ans	40 mg dose unique	Dès 12 ans

La généralisation de ces traitements n'a jamais été à l'ordre du jour. TAMIFLU° et RELENZA° sont des inhibiteurs de la neuraminidase sur le marché depuis plus d'une vingtaine d'années. Les études se succèdent et n'apportent pas de preuve d'efficacité sur la prévention des complications de la grippe. Au mieux, ces traitements permettraient de diminuer les symptômes de la grippe d'environ un jour ! De plus, les effets indésirables sont fréquents : nausées, vomissements, douleurs abdominales, troubles du sommeil et du comportement pour TAMIFLU°, bronchospasmes et des réactions d'hypersensibilité ²⁹ pour RELENZA°. XOFLUZA° est autorisé en Suisse depuis début 2020 ; son mode de fonctionnement diffère des précédents en inhibant une polymérase du virus nécessaire à la transcription de l'ARN viral. Si ce n'est une tolérance améliorée, aucune preuve de bénéfices supplémentaires sur les traitements existants n'a pu être mise en avant ³⁰.

²⁸ Bulletin Infovac No 2, 2022

²⁹ Prescrire 2010 ; 30 (316) : 109

³⁰ The Medical Letter 2019 ; 41 (01) : 1-3

LA GRIPPE SAISONNIÈRE – A retenir pour le conseil :

- ✓ reprise d'une activité grippale « classique » probable cet hiver
- ✓ quatre vaccins contre la grippe à disposition cet hiver :
- ✓ VAXIGRIP° et FLUARIX° TETRA vaccins injectables fractionnés indiqués dès l'enfance
- ✓ EFLUELDA vaccin hautement dosé indiqué chez les plus de 65 ans
- ✓ FLUENZ° TETRA vaccin à application nasale destiné aux enfants dès 2 ans et aux adolescents
- ✓ FLUENZ° TETRA contre-indiqué chez les enfants et adolescents immunodéprimés ou asthmatiques
- ✓ pas de recommandations pour préférer EFLUELDA° aux vaccins traditionnels chez les personnes de plus de 65 ans
- ✓ vaccination recommandée chez toutes les personnes à risques et leur entourage : âgées de plus de 65 ans, femmes enceintes, enfant nés prématurément et toute personne souffrant de maladies chroniques
- ✓ possibilité d'administrer le vaccin de la grippe et du COVID lors du même rendez-vous dans chaque bras
- ✓ très peu d'avantages à l'administration des médicaments de la grippe (TAMIFLU°, RELENZA°, XOFLUZA°)

Pour en savoir plus

LES RONFLEMENTS

Le phénomène est loin d'être anodin, puisque près d'un homme sur deux et une femme sur trois ronfleraient régulièrement. Souvent banalisés, les ronflements sont encore perçus comme une fatalité. Si la personne ronfleuse n'est souvent que peu gênée par les bruits qu'elle émet, ce sont généralement les conjoints qui, à bout de nerfs et de fatigue, cherchent des solutions pour améliorer la qualité du sommeil (et de vie) de chacun.

Même s'il est rare de faire disparaître les ronflements, il existe des solutions et des approches médicales pour les réduire significativement ³¹.



³¹www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Ronflements/Ronflements-agir-pour-soi-et-son-conjoint

De quoi s'agit-il ?

En raison de la **position couchée** et du **relâchement musculaire durant le sommeil**, la structure anatomique des voies aériennes se modifie et devient plus étroite. Les ronflements se caractérisent par des **vibrations** de la structure de la gorge **au passage de l'air**. Un ronflement moyen atteint facilement un niveau sonore équivalent au bruit d'une voix, tandis qu'un ronflement majeur peut correspondre au bruit du passage d'un camion !

Généralement, **les ronflements ne sont pas perçus par la personne concernée**. Dans la plupart des cas, le ronfleur l'apprend par le biais de son entourage qui se plaint de nuisances sonores. Pourtant, il est probable que ces ronflements affectent également son sommeil, sans pour autant que celui-ci en soit conscient ^{31,32,33}.

Qui est concerné ?

Toute personne, indépendamment de l'âge et du sexe, peut être sujette aux ronflements. Cependant, certains facteurs augmentent leur survenue :

- L'**âge** : avec les années, muqueuses et muscles se relâchent et de ce fait, les personnes de plus de 50 ans peuvent être plus propices aux ronflements
- Le **sexe** masculin
- Le **surpoids**
- La **prise de médicaments**, notamment ceux ayant un effet relaxant tels que les anxiolytiques ou les somnifères
- La **prise de boissons alcoolisées dans les heures précédant le coucher**
- Les **malformations** telles qu'une mâchoire trop en avant ou trop en arrière ou une langue trop volumineuse ^{31,32,33}.

Les complications

Généralement, le ronflement est bénin et n'a aucune conséquence sur la santé. Parfois, il arrive que **les voies aériennes se ferment complètement et l'air ne passe momentanément plus du tout**. Ce phénomène, qui altère la qualité du sommeil, est appelé apnée du sommeil.

L'apnée engendre de petites asphyxies d'une dizaine de secondes **qui provoquent le réveil** sans que la personne concernée ne s'en rende compte. Au cours de la nuit, ce processus peut se répéter plusieurs fois. Le sommeil n'étant pas réparateur, un **sentiment de fatigue** se fera ressentir durant la journée.

Les apnées du sommeil sont retrouvées chez 20 à 30 % des ronfleurs. Si l'impact des ronflements sur la santé n'est pas encore clairement établi, celui du syndrome d'apnées obstructives du sommeil est bien connu. Outre des somnolences diurnes et une baisse des réflexes et de la concentration qui peuvent être à l'origine d'accidents (p.ex. circulation), les apnées sont aussi associées à une augmentation du risque d'événements cardiovasculaires (infarctus, AVC).

Plus le ronflement est fort, plus il y a de risques qu'il soit accompagné d'apnée. Outre un ronflement important, les signes qui permettent de soupçonner l'apnée du sommeil sont les suivants : une somnolence ou des endormissements dans la journée, des maux de tête matinaux, des réveils nocturnes multiples ^{31,32,33}.

³² <https://blog.hopitalvs.ch/ronflements-sommeil-induit/>

³³ www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=ronflement_pm

Les solutions

De nombreux dispositifs et produits sont disponibles sur le marché. Ils sont censés agir généralement sur un ou des facteurs de risque connus et identifiables. Malheureusement, leur efficacité est souvent décevante alors que leur prix est la plupart du temps élevé !



L'équipe rédactionnelle a opté pour une présentation des solutions existantes sur

le marché la plus exhaustive possible. Nous attirons votre attention sur le fait que les produits et dispositifs cités dans la suite de l'article ont généralement une balance coût/efficacité défavorable. Les conseils au profit de la remise de produit sont donc à privilégier !

A noter que nous avons fait le choix de lister quelques exemples disponibles dans les pharmacies suisses via les grossistes même si bien d'autres sont disponibles sur des sites de vente en ligne et livrables en Suisse ou dans les commerces des pays voisins.

Aux personnes qui cherchent des solutions contre les ronflements et qui sont prêtes à entreprendre une démarche qui peut vite devenir lourde et parfois onéreuse, il est conseillé de contacter un centre de consultation spécialisée. La plupart des hôpitaux proposent cette prestation ambulatoire où des médecins spécialisés (ORL, chirurgie maxillo-faciale, pneumologie) identifient la cause des ronflements et/ou des apnées du sommeil et les prennent en charge de façon spécifique. Ils travaillent en étroite collaboration avec les centres du sommeil. Les solutions proposées par l'approche médicale ont une balance coût/efficacité généralement favorables.

Il est donc vivement recommandé de privilégier une consultation afin d'identifier la cause et la gravité des ronflements pour tenter d'y remédier, du moins les atténuer ^{31,32,33,34}.

Agir sur certains facteurs de risque

On sait que le surpoids, la prise d'alcool et de somnifères, mais aussi le tabagisme favorisent les ronflements. Il faut donc évaluer s'il est possible d'agir en amont sur ces différents facteurs ^{31,32,33}.

Adapter la position pour la nuit

Le fait de dormir sur le dos est un facteur de risque. Pour l'éviter, on peut recourir au système de coudre une balle de tennis dans le dos du pyjama ou acquérir un T-shirt anti-ronflement dans lequel on peut insérer des balles de tennis (nombreux sites de vente en ligne).

On peut aussi réveiller discrètement le ronfleur pour le remettre en bonne position. Le changement de position ne peut pas faire disparaître un ronflement majeur, mais peut limiter un ronflement modéré.

Il existe aussi des bracelets à piles qui réagissent au son et émettent une légère vibration pour réveiller la personne afin qu'elle change de position (également disponible sur des sites en ligne) ^{31,33}.

Améliorer la posture de la tête et du cou

Améliorer la position de la tête durant le sommeil peut aussi apporter des bénéfices significatifs. L'utilisation d'oreillers qui favorisent une extension de la nuque (menton relevé) et qui permettent ainsi de faciliter le passage du flux d'air peut aider certaines personnes ^{31,33}.

³⁴www.chuv.ch/fr/orl/orl-home/patients-et-famille/nos-unites-et-divisions/secteur-apnee-du-sommeil-et-ronchopathie-1

Dilater / décongestionner les voies nasales et aériennes

Il existe divers dispositifs pour faciliter le passage de l'air dans les voies nasales.

- Les décongestionnants ou vasoconstricteurs (xylométazoline TRIOFAN°, oxymétazoline NASIVINE°) dont l'utilisation ne doit pas dépasser 5 à 7 jours; ils doivent donc être limités au soulagement des ronflements temporaires, liés à un rhume.
- Les sprays lubrifiants buccaux ou nasaux : généralement composés d'agents lubrifiants tels que le glycérol, des polysorbates ou de la gomme de xanthane (p.ex. PHYTOPHARMA ASONOR° ou SNOREEZE DOUCENUIT SPRAY NASAL°). Ceux contenant des composant huileux sont à éviter car il existe des cas décrits où les particules huileuses ont été retrouvées dans les poumons entraînant un risque infectieux. Les exemples cités n'en contiennent pas.
- La même action est proposée par des pastilles à sucer : p.ex. QUIES PASTILLES A SUCER ANTI-RONFLEMENT°.
- Les dilateurs nasaux (dispositifs à insérer dans les narines et favorisant la décongestion nasale) ou bandelettes nasales qui se collent sur les narines et favorisent leur ouverture et le passage de l'air (p.ex. BREATHE RIGHT BANDELETTES NASALES°).
- Orthèse nasale : tube que le patient introduit dans l'une de ses narines afin de faciliter le passage de l'air.

Ces dispositifs peuvent parfois entraîner des effets indésirables locaux tels que saignements de nez, des irritations, des réactions allergiques aux composants et des éternuements ou des écoulements^{31,33,35}.

Autres solutions

La sécheresse des voies nasales et la congestion qui en découle peut aussi être favorisée par un environnement sec, notamment dans nos intérieurs durant l'hiver en raison du chauffage. L'emploi d'humidificateur dans la chambre à coucher peut être une piste. Pour rappel, la température de la pièce et le taux d'humidité ne doivent pas être trop élevés : durant la période de chauffage, la température idéale des pièces se situe entre 20 et 21°C, celle des chambres à coucher à 18°C, pour une humidité de l'air relative comprise entre 30 et 50 %³⁶.

Une prise en charge adéquate des allergies identifiées (p.ex. pollens, acariens, animaux) permet aussi de réduire l'obstruction des voies aériennes et diminuer le risque de ronflements³³.

La prise en charge médicale

Physiologiquement, les ronflements ont des origines variées. Un examen ORL permet une exploration des différentes zones anatomiques pouvant être impliquées et ainsi de mieux cerner la cause du ronflement.

Si besoin, un examen complémentaire, appelé « endoscopie sous sommeil induit » fait généralement partie de la prise en charge. Il permet de visualiser la ou les causes du ronflement et de l'obstruction des voies aériennes, lors d'un **sommeil artificiellement induit**. Par une anesthésie générale, le patient est plongé dans **un sommeil proche des conditions naturelles**. Le but de cette pratique est de relâcher les structures et ainsi permettre au spécialiste de **découvrir ce qui se passe lorsque le patient est « endormi »**. Les causes peuvent être variées et peuvent provenir de diverses anomalies anatomiques : voile du palais, luette, amygdales, langue, épiglotte notamment.

A l'issue de la consultation, les différents spécialistes déterminent le traitement approprié. Ce dernier peut être :

³⁵ www.e-galexis.com (catalogue sur l'espace client pour les références des produits))

³⁶ www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/wohngifte/gesund-wohnen/korrektes-lueften-und-heizen.html

- Le port d'un appareil nommé CPAP, il s'agit d'un masque qui se met la nuit sur le nez ou autour de la bouche pour produire de la pression (informations complémentaires : <https://www.liguepulmonaire.ch/fr/conseil-et-prise-en-charge/therapie/therapie-cpap.html>),
- le port d'une **orthèse d'avancée mandibulaire** : prothèse qui se met dans la bouche et qui a pour effet d'avancer la mâchoire inférieure vers l'avant,
- L'implantation d'un neuro-stimulateur du nerf hypoglosse,
- Un traitement orthodontique,
- **Une opération chirurgicale adéquate**, selon l'anomalie détectée, p.ex. ablation des amygdales, plastie du palais, repositionnement des mâchoires ^{31,32,33,34}.

LES RONFLEMENTS - A retenir pour le conseil :

- ✓ un homme sur deux et une femme sur trois ronfleraient régulièrement, concerne tout le monde
- ✓ facteurs de risque : âge, sexe masculin, surpoids, prise de somnifères et d'alcool
- ✓ causés par des vibrations de la structure de la gorge au passage de l'air
- ✓ complication possible : apnée du sommeil
- ✓ la prise en charge médicale dans un centre spécialisé est préconisée
- ✓ conseils complémentaires : corriger certains facteurs de risque (tabac, alcool, surpoids), éviter de dormir sur le dos et limiter la congestion nasale (traiter les éventuelles allergies, humidifier la pièce)
- ✓ les produits et dispositifs disponibles en pharmacie sont généralement chers et peu efficaces (voire inefficaces !)

En bref

Vaccination COVID en automne 2022 : fin du remboursement pour tout le monde

L'OFSP a commencé à publier les recommandations en lien avec la vaccination COVID pour cet automne. On en trouve un bref résumé à l'adresse :

<https://www.news.admin.ch/newsd/message/attachments/73046.pdf>. Il y est indiqué que les vaccins n'ont qu'un effet minime sur la transmission du virus et n'offrent qu'une faible protection contre les formes bénignes. Sur cette base, la vaccination est actuellement recommandée en priorité aux personnes de plus de 65 ans et aux personnes à risque de moins de 65 ans. C'est uniquement pour elles que la vaccination sera remboursée. Comme la liste des personnes à risque pourrait évoluer, le PN préfère vous renvoyer sur le site de l'OFSP pour consulter une version à jour et renonce à indiquer ici une liste qui pourrait rapidement devenir obsolète. Par contre, il nous semble important de pouvoir expliquer ce changement de fin de remboursement général appliqué dès cet automne.

BIMATOPROST-MEPHA PLUS° collyre : le premier générique de GANFORT°

GANFORT° est un collyre contenant 0.3 mg de bimatoprost et 5 mg de timolol par ml (voir le PN n° 124 de mai 2015). C'est un traitement combiné utilisé contre le glaucome. Il présente les effets indésirables locaux classiques de ces classes de médicaments : modification de la couleur de l'iris et allongement des cils. De plus, des effets systémiques sont possibles (troubles cardiovasculaires ou bronchospasmes). Un premier générique de ce collyre est maintenant disponible : BIMATOPROST-MEPHA PLUS° collyre. A noter toutefois que ce dernier n'existe qu'en flacon, alors que GANFORT° est aussi disponible sous forme de doses uniques, ce qui peut être un avantage chez les personnes intolérantes aux conservateurs.

COSAAR° (losartan) : nouveau dosage disponible à 12,5 mg

Le losartan est un des nombreux sartans disponibles sur le marché. Les deux dosages les plus courants sont les comprimés à 50 ou 100 mg. Jusqu'à présent, seul LOSARTAN SANDOZ° proposait un autre dosage plus faible de 12,5 mg. COSAAR°, le médicament original, propose maintenant aussi ce dosage. Il est intéressant notamment pour le traitement des patients souffrant d'insuffisance cardiaque, puisqu'il s'agit de la dose initiale (prise une fois par jour), qui peut ensuite être progressivement augmentée par paliers hebdomadaires en fonction de la tolérance: 12,5 mg/jour, puis 25 mg/jour, 50 mg/jour, 75 mg/jour, 100 mg/jour, voire jusqu'à une dose maximale de 150 mg/jour. Ce dosage étant destiné généralement à une utilisation sur une courte durée, cela explique que les emballages de l'original et du générique soient tous deux proposés uniquement avec des contenances de 7 comprimés. Il est peu courant que ce soit le médicament original qui adapte un dosage après un générique!

PREVENAR 13° : utilisable dès 65 ans

PREVENAR 13° est un vaccin ayant pour but de prévenir les maladies causées par les pneumocoques (otite moyenne, pneumonie, septicémie, méningite). Il fait partie des vaccins de base selon l'OFSP. Le schéma vaccinal de base est de l'administrer aux âges de 2, 4 et 12 mois. Il n'y avait pas de dose de rappel recommandée, sauf en cas d'instauration d'un traitement immunosuppresseur. Il est maintenant recommandé d'administrer une dose de rappel aux adultes dès 65 ans. Pour plus de détails sur ces pathologies et ce vaccin, voir le PN n° 186 juillet 2021.

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 196 – Lauréates :

Test réussi !

Gerber Valérie	pharmacieplus schneeberger	Tramelan
Fioritto Priscille	pharmacieplus schneeberger	Tramelan
Chopard Camille	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Rochat Coraline	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Miche Eloïse	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Jost Valérie	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Dos Santos Costa Ana Vanessa	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Ukaj Liridona	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Murteira Da Silva Flavia	Pharmacie Cité Universitaire	Genève
Soares Liliana	Pharmacie de Veyrier	Veyrier
Manosalvas Cindy	Pharmacie de Veyrier	Veyrier
Porcel Chloe	Pharmacie de Veyrier	Veyrier
Yogarasa Yanchiya	pharmacieplus du rond-point	Genève
Bauer Marion	Pharmacie Centrale Emery	Yverdon-les-Bains
von Siebenthal Maude	Pharmacie de Charnot	Fully
Botelho Joana	Pharmacie de Charnot	Fully
Fankhauser Christiane	pharmacieplus de la neuveville	La Neuveville
Rebetez Françoise	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Fournier Nathalie	Pharmacie de Nendaz	Nendaz
Fernandes Maria	Pharmacie Sun Store	Les Avanchets

L'heureuse lauréate est **Coraline Rochat !**

Elle gagnera un bon de Frs 100.- de son choix (ou de 120.- au CAP)

Le test de lecture se fait désormais électroniquement sur la plateforme d'apprentissage à l'adresse <https://CAPE-learning.ch>



Soit vous avez déjà un identifiant (adresse e-mail) et mot de passe et vous vous en souvenez

Soit vous n'en avez pas et vous vous inscrivez gratuitement

Soit vous avez déjà un identifiant et mot de passe, mais vous ne vous en souvenez pas

Une fois identifié(e), choisir l'onglet « Offre de formation », puis « Pharma-News », puis choisissez le test de lecture du n° précédent.

Le test de lecture s'adresse exclusivement aux abonnés du Pharma-News et requiert un code d'accès. Ce mois-ci, c'est :

Castanea197



Les assistant.e.s en pharmacie ont jusqu'au 25 du mois suivant pour répondre au test. Les lauréat.e.s (70% de réponses justes) participent automatiquement au tirage au sort pour un bon d'achat d'une valeur de CHF 100.-.

Attention, une seule tentative possible !

Les pharmaciens peuvent rattraper les tests jusqu'au 15 décembre de l'année en cours pour obtenir leurs points FPH (12,5 points par test réussi à 70%).

Bonne chance !